

# Gesund essen – gesund bleiben

Ernährungsberatung bei  
**Susanne Lutz**



Über mich ...

Ich bin ein Kind der späten 60iger Jahre. Bereits im jungen Alter habe ich mich bewusst und gesund

ernährt. Aufgewachsen in Seegräben, mit eigenem Gemüse- und Obstgarten gross geworden, lernte ich schon früh, wie man sich regional und saisonal ernährt. Auch wurden die meisten Milchprodukte und das Fleisch von den umliegenden Bauernhöfen bezogen. Mit der Geburt meiner beiden Töchter habe ich mich noch intensiver mit der Ernährung auseinandergesetzt. Nach meiner langjährigen kaufmännischen Tätigkeit habe ich mich zu einer Ausbildung als Ernährungsberaterin entschieden, um mein Wissen zukünftigen Klienten weiterzugeben.

Ich berate Personen in jedem Lebensalter bei allen Ernährungsproblemen ...

Genug von Diäten, Appetitzüglern, Mahlzeitenersatz und Jojo-Effekten?

- Gesunde Ernährung mit Menuvorschlägen
- Allergien und Unverträglichkeiten, Verdauungsschwierigkeiten
- Ernährung im Berufsalltag: unregelmässige Arbeitszeit, häufiges Restaurant-Essen
- Familientisch, Essmuffel, Nimmersatt, Kinder mit Verhaltensauffälligkeiten
- Verunsichert und orientierungslos: Ist mein Nährstoffbedarf immer noch gedeckt?

Gesund essen – gesund bleiben  
Susanne Lutz  
diplomierte Ernährungsberaterin

Mittelweg 5, CH-8620 Wetzikon  
Tel. +41 79 510 37 84

[GESUNDESSENGESUNDBLEIBEN.CH](https://www.gesundessegesundbleiben.ch)  
[INSTAGRAM: GESUNDESSEN.67](https://www.instagram.com/gesundessen.67)

# Generationenwechsel bei der HIRZEL GU



Die Hirzel Generalunternehmung AG (HIGU) übernimmt sämtliche Dienstleistungen, von der Planung bis zur Schlüsselübergabe eines Bauprojektes. Ermöglicht wird dies auch durch die Zusammenarbeit mit der Tochterfirma, dem Architekturbüro Inova Partner AG. Um den Standort Zürcher Oberland zu stärken, setzt das Wetziker Unternehmen bei regionalen Projekten entsprechend auf lokale Partner.

Pünktlich zum 50-Jahr-Jubiläum erfolgt ein Generationenwechsel in

der Geschäftsführung der Hirzel Generalunternehmung. Der bisherige Geschäftsführer Ruedi Rüfenacht tritt seinen Posten nach 15 Jahren per Ende Dezember 2021 ab. Er wird dem Unternehmen aber weiterhin als Senior Partner und leitender Architekt der Tochterfirma Inova Partner AG erhalten bleiben. Der neue Führungsdreizeck der Hirzel Generalunternehmung wird künftig aus Rafael Goll, Andi Löffel und Silvio Egli bestehen. Das Trio ist schon mehrere Jahre Teil der Firma und kann so

die Philosophie des Unternehmens nahtlos weiterführen. Die offizielle Übergabefeier der Geschäftsleitung findet im Herbst 2022 statt. Bis dann ist auch der Umbau der Geschäftsliegenschaft fertig und die neuen Büroräumlichkeiten bezugsbereit.

Hirzel Generalunternehmung AG  
Spitalstrasse 190  
8623 Wetzikon  
[WWW.HIRZELGU.CH](https://www.hirzelgu.ch)

## Liebe Wetzikerinnen und Wetziker

Ein ereignisreiches Jahr geht dem Ende zu. Wir blicken zurück auf ein aktives Jahr mit vielen Veränderungen. Nicht nur das Gewerbe, sondern auch die Wetziker Bevölkerung hat sich den Umständen angepasst.

Ich möchte mich als erstes bei Ihnen allen bedanken. Denn das Feedback aus dem Gewerbe war sehr positiv. Es wurde viel in das eigene Heim und persönliche Wohl investiert. Warum auch weite Wege gehen oder sich stundenlang im Internet aufhalten, wenn es gleich vor der Haustüre ein attraktives Angebot an Geschäften gibt, die Ihre Weihnachtswünsche erfüllen helfen?

Warum nicht profitieren von Verkäuferinnen und Verkäufern, die sich gerne Zeit nehmen, Sie vor Ort eingehend und professionell zu beraten?

Wir mussten ja genug lange zu Hause sitzen und den direkten Kontakt vermeiden. Ganz im Sinne eines aktiven Miteinander und Füreinander laden wir Sie herzlich dazu ein, all die Detailhändler, Handwerks- und Dienstleistungsbetriebe in Wetzikon bei Ihren Weihnachtseinkäufen, aber auch im ganz normalen Alltag, zu berücksichtigen.

Wir wünschen Ihnen angenehme und erholsame Festtage sowie Glück, Gesundheit und Erfolg im Jahr 2022.

*Im Namen des Vorstandes  
Andrea Dolder  
Präsidentin*



Für die Inhalte dieser Seite zeichnet der Gewerbeverein verantwortlich.