

**Zeitschrift:** Zenit  
**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Luzern  
**Band:** - (2017)  
**Heft:** 1

**Artikel:** "Fürs Altwerden fehlt mir die Zeit"  
**Autor:** Bossart, Robert / Amrein, Armin  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-927093>

#### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 01.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

Sein «Grüezi mitenand» ist legendär: So begann der «Fernsehkoch der Nation» jahrelang seine Kochsendung vor einem Millionenpublikum. Mit 60 Jahren hat sich der Luzerner Spitzenkoch inzwischen selbstständig gemacht – von Ruhestand will er aber noch lange nichts wissen. Im Gegenteil.

# «Fürs Altwerden fehlt mir die Zeit»

VON ROBERT BOSSART

Ja, es habe etwas Mut gebraucht. «Aber es war der richtige Entscheid.» Armin Amrein, einer der besten Köche der Schweiz, ist wenige Jahre vor dem Pensionsalter Jungunternehmer geworden und hat sich den Traum vom eigenen Restaurant erfüllt. Das «Glow» in Davos ist in den Räumlichkeiten von «Escher Raumdesign» untergebracht. Wer im Feinschmeckerlokal mit 35 Plätzen die Kochkünste von Armin Amrein geniessen möchte, muss sich gedulden: Das vor gut einem Jahr eröffnete Restaurant ist so beliebt, dass es eine Warteliste gibt. Der 61-Jährige schmunzelt. «Ich bin sehr zufrieden, wie es derzeit läuft», gibt er zu.

Köche sind bekannt dafür, viel, sehr viel zu arbeiten. Unternehmer auch. Und beide zusammen? «Ich stehe in der Regel um halb sieben auf und komme vor zwei Uhr nachts nicht ins Bett», kommentiert er trocken. Nachmittags gönne er sich ein kurzes Powernapping. «Das tut enorm gut.» Wenig Schlaf, viel Stress: Das gehört zum Metier, Armin Amrein kann gut damit leben. «Ich lebe solid, mache jeden Morgen meine hundert Liegestützen, trinke nicht, rauche nicht. Bin gesund. Und das Wichtigste: Ich habe Freude an meinem Beruf.»

Zudem sei dieser Lebensrhythmus zeitlich beschränkt: «Ich gebe in der Wintersaison vier Monate lang Vollgas.» Im Frühling kann er dann etwas herunterfahren, bevor die Sommersaison beginnt. Dennoch: in seinem Alter ein ambitioniertes Arbeitspensum. Andere treten kürzer und bereiten sich auf den Ruhestand vor, geben ihr berufliches Erbe an die jüngere Generation ab. Armin Amrein winkt ab. «Ich arbeite fast ausschliesslich mit jungen Leuten und habe früher jahrelang als Gewerbeschullehrer mit Jugendlichen zu tun gehabt. Dieser Kontakt zur jüngeren Generation tut mir gut. Er hält mich jung.»

Ans Aufhören denkt der Spitzenkoch noch lange nicht. «Wenn mir jemand sagt, dass ich bald 62 werde, dann

staune ich. Ich habe das Gefühl, jünger zu sein.» Pläne für den Ruhestand hat er nicht. «Über meine Pension habe ich mir noch keine Gedanken gemacht, sie scheint mir noch so weit weg zu sein», sagt er und strahlt übers ganze Gesicht. So lange wie möglich will er weiterkochen. «Ich mache ja auch noch viele weitere Dinge, gehe auf Promotionstour, auf Kitchen-Partys in Neuseeland und so weiter. Fürs Altwerden fehlt mir die Zeit.»

32 Jahre lang war Armin Amrein Küchenchef im 5-Sterne-Resort «Bürgenstock». Später arbeitete er im «Walserhof» in Klosters, schliesslich leitete er «Amrein's Seehofstübl» in Davos. Ein Leben in der Küche. Wie sehr leidet da das Private? Die erste Ehe hat dieser besonderen Herausforderung nicht standgehalten. «Meine Frau kam nicht vom Gastgewerbe. Sie war mit den zwei Töchtern zu Hause, ich arbeitete. Anfänglich hat es gut funktioniert.»

Schwierig wurde es, als die Kinder zur Schule gingen. Im Sommer auf dem Bürgenstock, in der Wintersaison in Arosa: Das war für die Familie nicht einfach. Auch als Armin Amrein später eine Ganzjahresstelle auf dem Bürgenstock hatte, litt das Familienleben. «Mein Alltag ging völlig an dem der Kinder vorbei. Meine damalige Frau musste alles alleine machen – Elternabende, Schulbesuche und so weiter.»

## Stolzer Grossvater

Je steiler seine Karriere bergauf ging, desto schwieriger wurde es zu Hause. «Ich war immer mehr unterwegs, hatte Engagements, etwa am ATP-Tennisturnier in Moskau oder im Fernsehen.» Schliesslich kam es zur Trennung.

Zum Glück hatte Armin Amrein stets ein inniges und liebevolles Verhältnis zu seinen unterdessen erwachsenen Töchtern gehabt. «Das ist mir sehr wichtig, wir sehen uns regelmässig.» Vor einem Jahr ist er Grossvater geworden. Voller Stolz zeigt er auf dem Handy ein Bild seines Enkels.



Fotos: Peter Lauth

Würde er es rückblickend anders machen? «Ich weiss nicht. Ich glaube, ich würde wieder Koch werden. Trotz allem.»

Heute leidet sein Privatleben nicht mehr unter seinem beruflichen Engagement. Seine Frau Corina sei sehr verständnisvoll und selber beruflich aktiv, meint er. Beide wohnen in der Bündner Herrschaft. «Jeden Abend Punkt halb

sieben telefonieren wir miteinander. Auf dieses Gespräch freue ich mich jeden Tag», versichert er. Von Mittwoch bis Sonntag wohnt er in einem kleinen Studio in Davos. Am Sonntagabend fährt er nach Hause. «Montag und Dienstag ist dann unsere gemeinsame Zeit.» Ein idealer Rhythmus. «So kann ich mich, wenn ich in Davos arbeite, voll auf das Kochen konzentrieren. Und wenn ich am Sonntag Corina wiedersehe, ist es jedes Mal, als ob wir frisch verliebt wären.»

Den Kochlöffel schwingen mag er in der Freizeit – verständlicherweise – nicht. Wie kann man einen wie ihn bekochen? «Ich bin nicht <schnäderfrässig>», beteuert er. «Meine Schwiegermutter sagt immer, dass ich esse, was auf den Tisch kommt. Das stimmt.» Ausser Rosenkohl und Nieren habe er fast alles gern. «Ich mag auch einfache Gerichte wie etwa Älplermagronen.» Auf der Flühmatt in Engelberg gebe es die besten, ergänzt er.

#### «Verständliche Küche»

Natürlich geht er zusammen mit seiner Partnerin auch gerne auswärts essen – ab und zu auch zu wirklich guten Adressen. «Das ist für mich Weiterbildung.» Zur gehobenen Küche gehören mitunter exklusive Lebensmittel wie Hum-

## Zur Person

**Armin Amrein** (1955) wuchs in Kriens auf. Nach der Kochlehre arbeitete er an verschiedenen Orten, bevor er 32 Jahre lang im Sommer als Küchenchef im Restaurant des 5-Sterne-Resorts «Bürgenstock» tätig war. Amrein wurde mit 17-Gault-Millau-Punkten ausgezeichnet. Von 2007 bis 2012 kochte er im «Walserhof» in Klosters (17 Gault-Millau-Punkte, 1 Michelin-Stern) und bis 2015 in «Amrein's Seehofstübl» in Davos. Seit dem Winter 2015/16 führt er sein eigenes Restaurant «Glow by Armin Amrein» in Davos. Einer breiteren Öffentlichkeit wurde er bekannt durch die Auftritte als Fernsehkoch im Coop Mittwoch-Studio. Armin Amrein hat aus erster Ehe zwei erwachsene Töchter und ist Grossvater. Heute wohnt er mit seiner Frau Corina in der Bündner Herrschaft. Er unternimmt Biketouren, schwimmt, wandert und geht auf Reisen.

# L a traviata

Oper von  
Giuseppe Verdi

[luzernertheater.ch](http://luzernertheater.ch)  
041 228 14 14

02.04. —  
10.06.17





mer, Kaviar oder Trüffel. Armin Amreins Kochkunst baut indes nicht in erster Linie auf ausgefallene, teure Zutaten. Er gilt als einer, der eine «verständliche Küche» betreibt. Verspielt zwar, aber durchaus bodenständig. «Ich glaube, ich habe eine solide Basis mit auf den Weg bekommen.» Dennoch verschliesst er sich den diversen Food-Trends nicht. Man müsse à jour bleiben, findet er. Die Molekularküche etwa war eine Zeit lang sehr angesagt. «Damit habe ich es vielleicht in früheren Jahren sogar etwas übertrieben», findet Armin Amrein.

Heute benutzt er diese Technik nur noch ganz gezielt. «Es muss zu mir und meiner Küche passen. So arbeite ich zum Beispiel in einem Glas mit drei Farben, dazu einen leichten Schaum, der mit Soja-Lecithin verbunden ist.» Auch ein Gourmet-Thermalisierer kommt in seiner Küche zum Einsatz: Eine Art Tauchsieder, mit dem die Temperatur eines Produkts konstant gehalten werden kann. «Ein Stück Fleisch im Vakumsack wird auf diese Weise in Perfektion rosa gegart. Wunderbar.»

Aber jedem der immer schneller wechselnden Kochtrends rennt er nicht nach. «Ich bleibe mir treu.» Er habe über Mittag einige Stammgäste, die zum Teil von weit her zu ihm nach Davos fahren, um bei ihm zu speisen. Allzu Ausgefallenes könne man nicht jeden Tag essen, darum kochte er so, dass auch wiederkehrende Gäste auf ihre Rechnung kommen. Bodenständigkeit, schön präsentiert, lokale Produkte und gute Qualität: Das sei das Geheimnis seines Erfolgs. «Bei mir isst man nicht nur gut. Man wird auch satt und muss nicht nachher noch ein Schinkensandwich essen gehen», sagt er und lacht.

Als Künstler bezeichnetet er sich selbst nicht. «Ich liebe meinen Beruf», meint er nur. Armin Amreins liebevolle, höfliche Art wurde in den Neunzigerjahren einem breiten

Publikum vertraut, das ihn während zwölf Jahren in der Coop-Kochsendung live bei der Arbeit erleben konnte. Er begann immer mit einem «Grüezi mitenand», was zu einer Art Markenzeichen wurde. Gespielt ist seine Liebenswürdigkeit nicht. «Ich hatte eine gute Kinderstube. Ich war zwar ein Lausbub, stand aber im Bus auf, wenn eine ältere Person sitzen wollte.» Aber er könne durchaus auch mal giftig werden, wenn jemand zum Beispiel Dinge behauptet, die nicht stimmen.

Und in der Küche? Ist er da der General, der Befehle ausstellt? Nein, nein, versichert dieser. Als er bereits mit jungen 27 Jahren Küchenchef auf dem Bürgenstock war, habe er sich auch mal durchsetzen müssen und vielleicht das eine oder andere strenge Wort benutzt. Aber heute sei das nicht mehr nötig. Allerdings gehe er, wenn es um die Ausgabe der Gerichte geht, keine Kompromisse ein. «Jeder Teller geht durch meine Hand, da bin ich mit hundert Prozent Leidenschaft dabei.» Stolz erzählt er, dass es bei ihm keine Reklamationen gebe.

Bei allem Respekt: Wie ist das, nach all den Jahren, möglich? Gut, es habe einmal einen Gast gegeben, der sein Stroganoff als versalzen bezeichnet habe. Aber das sei das einzige Mal gewesen, versichert er. Und gestaut hat er über diese Kritik auch. Schliesslich sei sein Stroganoff auch schon als das beste der Welt bezeichnet worden, sagt er und fügt an: «Ein Gast hat einmal gerufen, dass ihm bei diesem Gericht die Hose aufgehe. Und das im vollen Speisesaal.» Armin Amrein grinst. Wie bei vielen Köchen ist auch für ihn der Gast König. «Für ihn mache ich alles. Vorausgesetzt, er benimmt sich auch königlich.»

Apropos: Auch royale Gäste durfte Armin Amrein schon mit seiner Kunst beglücken. In Klosters gehörten Prinz Charles, Kate und William regelmässig zu seinen Gästen.

# Tanznachmittag mit Livemusik an der LUGA

Halle 15, Restaurant «Dorfplatz»

Dienstag,  
2. Mai 2017  
15 - 18 Uhr



**PRO  
SENECTUTE**  
GEMEINSAM STÄRKER  
*100 Jahre*

[www.lu.prosenectute.ch](http://www.lu.prosenectute.ch)



**Gutschein**  
**5 FRANKEN GÜNSTIGER**  
an die Luga am 2. Mai 2017

Offeriert von:

**PRO  
SENECTUTE**

MESSE LUZERN



Gutschein nur gültig am 2. Mai 2017. CHF 5.- Reduktion auf die ordentlichen Eintrittspreise.  
Gutschein ist nicht mit anderen Rabatten kumulierbar. Keine Barauszahlung möglich.

Besonders nervös sei er deswegen nicht gewesen, erinnert er sich. «Aber klar probiert man in solchen Momenten, das Beste aus sich rauszuholen.»

#### **Liebevolle Diva**

Viele prominente Menschen haben sich von Armin Amreins Kochkünsten überzeugen können, gleichzeitig hat ihm ein Millionenpublikum am Fernsehen zugeschaut. Wer da nicht eitel wird?! Armin Amrein lächelt, schweigt einen Moment. «Ich schaue, dass ich nicht Anlass zur Kritik gebe», beginnt er diplomatisch. Aber doch, etwas eitel sei er schon, gibt er zu. Es beginne schon am Morgen, wenn er seine Liegestützen mache, dusche, Haare wasche und sich rasiere. Er mag es einfach perfekt. «Eine Kollegin sagte mir einmal, dass ich eine Diva sei. Aber eine liebevolle. Das hat was.» Obwohl er mit vielen berühmten Personen verkehrte, sei er immer sich selbst geblieben, fügt er an. «Ein Snob bin ich nie geworden, aber ich habe gelernt, mich in verschiedenen Welten zu bewegen. Ich kann mit einfachen Menschen wie auch mit Prinzen und Stars auf Augenhöhe reden.»

Prominente gibt es auch in der Kochwelt. Bevor Armin Amrein das «Glow» eröffnet hat, bildete er sich zwei Sommer lang weiter und blickte diversen internationalen Kochgrössen über die Schulter. So war er etwa in der Küche von Daniel Humm in New York zu Besuch. «Es war spannend, zu sehen, wie er arbeitet. Immerhin ist er die Nummer drei der Welt.» Auch in Deutschland besuchte er edle Küchen. Unser Nachbarland verfüge über einige sehr gute Köche, so etwa Kevin Fehling in Hamburg, weiss er. «Ich habe viel gelernt in dieser Zeit. Aber ich will deren Kochkünste nicht kopieren, sondern lasse mich einfach inspirieren.»

Der Kochberuf war Armin Amrein nicht in die Wiege gelegt worden. Sein Vater wollte eigentlich, dass er Musiker wird. «Ich bin mit Ländlermusik gross geworden. Mein Vater war der erste Lehrer von Pepe Lienhard.» Dennoch



kam dieser Beruf für ihn nicht infrage, zu bescheiden seien seine Künste auf der Klarinette gewesen. Also ging er, wie viele andere auch, zum Berufsberater. Entscheidend war aber ein freiwilliger Kochkurs, den er während der Schulzeit in Kriens besuchte. «Das Kochen hat mich von Anfang an fasziniert.» 1971 begann er seine Lehre – bis heute hat ihn dieser Beruf nicht mehr losgelassen.

Armin Amrein wird als einer der besten Köche der Schweiz bezeichnet. Was kann er so speziell gut? Er zuckt mit den Schultern. «Auf die Leidenschaft kommt es an. Und mein eigenes Empfinden ist mir wichtig.» Es habe nie einen Tag gegeben, an dem es ihm «gestunken» habe, versichert er. «Ich habe viel gearbeitet. Aber immer mit Freude.»

Armin Amrein ist viel herumgekommen in seinem Leben als Spitzenkoch und hat nun in Graubünden eine Heimat gefunden. Trotzdem ist er immer noch ein waschechter Luzerner. «Ich bin ein ‹rüdiger Siech›. Ein Krienser bleibt ein Krienser.» Als er als junger Koch seine erste Saison in Engelberg antrat, habe er zu seinem Chef gesagt: «Ich bin stolz, dass Sie mich angestellt haben. Aber an der Fasnacht bin ich eine Woche in den Ferien.» Darauf habe dieser gemeint: «Wollen Sie an die Fasnacht, oder wollen Sie bei mir arbeiten?»

So wurde aus ihm halt kein eingefleischter Fasnächtler. Aber er sei so oft wie möglich in Kriens bei seinen Freunden und Verwandten. «Mich zieht es immer wieder hierher, ich liebe diese Gegend. Im Herzen bleibe ich immer Luzerner.»

## **Nie und nimmer:**

### **Was würden Sie nie kochen?**

Was ich selber nicht mag, koche ich auch nicht.

### **Was würden Sie nie essen?**

Nierli.

### **Welchen Fehler würden Sie nie mehr begehen?**

Das ist schwierig zu beantworten – ich habe so viele gemacht!

### **Welches Abenteuer würden Sie nie in Angriff nehmen?**

Bungee-Jumping, solche Abgründe erspare ich mir.

### **Welchen Satz würden Sie nie sagen?**

Fromm bin ich nicht, aber gläubig. Flüche gegen Gott mache ich keine.