



Ray Arpagaus ist verantwortlich für die ausgefallenen Hotdog-Kreationen von Dr. Dog. Bis Ende Februar bekommt man sie im Pop-up-Store an der Diernerstrasse im Kreis 4.

Bilder: GH

Die Hotdog-Macher

Dr. Dog Ray Arpagaus hatte vor sechs Jahren die Idee, ein Business mit Hotdogs der etwas anderen Art aufzubauen. Seine Kreationen sind heiss begehrt. Im Kreis 4 hat er jetzt einen Pop-up-Store eröffnet. **Von Ginger Hebel**

Ein Hotdog, ein Wienerli im Weissbrot? Nicht für Ray Arpagaus. 2009 hat er Dr. Dog ins Leben gerufen. «Anfangs wurde ich für meine Idee belächelt», erzählt der 33-Jährige. Mittlerweile kann er von seinem Hotdog-Business leben. Mit seinen Mitarbeitern organisiert er pro Jahr über 250 Caterings und Anlässe in der ganzen Schweiz. Man kann die Hotdog-Macher und ihren Food Truck für Firmenanlässe und Geburtstage buchen, sie machen auch

Mini-Hotdogs für Stehapéros. Ihr Erfolgsrezept: hausgemachte Kreationen, die an den American Hotdog erinnern; längs aufgeschnittene Vollkorn-, Sesam-, Mohn- und Weissbrötchen mit vielen verschiedenen Zutaten. Besonders beliebt: «The Argentina» mit Chimichurri, Eisbergsalat und hausgemachter Salsa sowie der «Bacon Baby» mit Röstzwiebeln und kross gebratenem Speck – sowie saftigem Würstchen. Auch die klassische Variante

mit Tomaten, Essiggurken, Ketchup und selbst gemachtem Honigsenf ist erhältlich. «Mein Ziel war es immer, ein einfaches Produkt, das jeder kennt, anders und besser zu machen», sagt Ray Arpagaus. Der Wunsch vom eigenen Laden ist noch unerfüllt, doch jetzt kommt er ihm einen Schritt näher. An der Diernerstrasse 33 hat Dr. Dog einen Pop-up-Shop eröffnet. Normalerweise befindet sich hier der Take-away von Martha's Salad. Die Ma-

cherinnen kehren im März an die Diernerstrasse zurück und eröffnen gleichzeitig vier neue Läden in Zürich. Bis Ende Februar gibts hier nun aber Hotdogs, auch vegetarische stehen auf der Karte. Was zeichnet einen guten Hotdog denn aus? Ray: «Es kommt auf das richtige Zusammenspiel von gutem Brot, Würstchen und selektierten Zutaten an.»

www.drdog.ch

Ratgeber

Fitnesstraining: Tricks zum Durchhalten

«Ich habe mir vorgenommen, wieder mehr für meine Fitness zu tun. Doch schon nach den ersten zwei Trainings im Studio fehlt mir die Lust. Was kann ich tun, damit ich länger motiviert bin und durchhalte?», fragt Roger K.

Wichtig ist in diesem Zusammenhang, sich bereits im Vorfeld genau zu überlegen, was man eigentlich erreichen will, und sich dann ein realistisches! – Ziel zu setzen. Geht es einem in erster Linie darum, einen Ausgleich zum bewegungsarmen Bürojob zu haben? Sollen vorab einzelne Bereiche des Körpers geformt, die Muskulatur gestärkt oder die Kondition für andere Aktivitäten verbessert werden? Lassen Sie sich darum von einer Fachperson beraten, und legen Sie mit die-

ser Art, Dauer und Termine der Trainingseinheiten fest. Regelmässigkeit ist das A und O für den Erfolg. Tragen Sie die Trainingseinheiten fix in Ihre Agenda ein und lassen Sie von den ersten 8 bis 9 Terminen keinen ausfallen. Danach sind schon erste Fortschritte spürbar, und die meisten haben nun den kritischen Punkt überwunden. Bei uns sind die ersten 4 Trainings stets begleitet, was oft zusätzlich motiviert, den Termin – analog einem Geschäftstermin – einzuhalten.

Weiter empfehle ich, sich ein Studio zu suchen, in dessen Atmosphäre Sie sich wohlfühlen und das möglichst nahe bei Ihrem Zuhause oder Ihrem Arbeitsort liegt. Manchmal hilft es auch, zu zweit ein Training zu besuchen, wodurch man sich gegenseitig motivieren kann.

Man kann auch zu Hause ein «Vorher-Bild» neben den Spiegel kleben, um die Fortschritte zu vergleichen. Oder man belohnt sich nach dem Training selbst mit einer Kleinigkeit. Das darf auch etwas Kalorienhaltiges sein, sofern man es nicht übertreibt. **SB**



Die Antwort kennt Sandra Thoma (45), Ärztin und Inhaberin von Exersuisse.

Bild: zvg

Krach im Dynamo

Am Samstag, 23. Januar, und Sonntag, 24. Januar, dreht sich im Jugendkulturhaus Dynamo alles um Musik und Bands. «Mach Krach!» ist ein gross angelegter Anlass im Zeichen der Musikförderung. Er zeigt: Zürichs junges Musikschaffen ist produktiver denn je. Das Programm wartet unter anderem mit einer Musik-, Instrumenten- und Plattenbörse auf, eine Probephase bietet Newcomern einen Bandworkshop, ein «Merchandise Run» bringt jungen Bands kreativ Vermarktungsideen näher. Parallel dazu finden Konzerte und ein Bandcontest statt, in dem Musiker zeigen können, dass sie reif fürs Studio sind. Alle Infos unter: dynamo.ch/event/mach-krach