

# Mir z'Lieb.

13. Jahrgang | [www.egk.ch](http://www.egk.ch)  
Februar 2008

EGK-  
Begegnungen  
Vortrags-Programm  
2008  
Seite 11-14

## Väter im Alltag

Heinz Lengacher meistert Haushalt und Kinder

## Antibiotikaresistenz

Auf der Suche nach neuen Strategien

## Wohnen auf dem Schloss

Schloss Landshut bei Utzenstorf BE





Walter Hess

## Herkulesarbeiten im trauten Heim

*Liebe Haushalterinnen und Haushalter,*

*die Hausarbeit hat in den vergangenen Jahrzehnten einen gewaltigen Wandel durchgemacht: Das Kochen besorgt zunehmend die Industrie. Fürs Waschen und Trocknen gibts Maschinen. Dann bleiben noch das Staubsaugen, Bügeln, Fensterputzen sowie das Sauberhalten des Bades und der Schuhe. Und das Ausfüllen der Steuerdeklaration. Nachdem traditionell das zarte Geschlecht für die Herkulesaufgabe der Haushaltsführung (inkl. Erziehung der Kinder und des Mannes) allein zuständig war, macht sich nun auch hier die Gleichberechtigung breit. Wir starken Männer dürfen endlich ebenfalls zulangen, ohne dass wir uns der Einmischung in fremde Angelegenheiten schuldig machen.*

*Wenn man mich nach einem Patentrezept fragen würde (was zwar niemand tut), würde ich antworten, dass man in einer funktionierenden Zweierbeziehung die Arbeiten (unter Einschluss der Belastungen aus der Berufstätigkeit) einigermaßen ausgewogen verteilen sollte. Und zwar sollte jeder Teil das machen, wofür er die besseren Talente hat.*

*Yvonne Zollinger nimmt sich des Themas in dieser Ausgabe differenzierter an.*

*Um Ausgewogenheiten in anderer Beziehung geht es auch bei den Antibiotika, denen sich Petra Mark Zengaffinen zuwendet – die Balance könnte sich durch den Einbezug naturheilkundlichen Erfahrungswissens ergeben.*

*Schliesslich darf ich Ihnen noch einige Schlösser zum Kauf anbieten. Am Beispiel von Schloss Landshut bei Utzenstorf BE. Aber bevor Sie einen entsprechenden Kaufvertrag unterschreiben, denken Sie daran: Der Unterhalt von Feudalbauten ist eine Aufgabe, die selbst uns extrem belastbaren haushaltenden Hausmännern über den Kopf wächst.*

Walter Hess

Redaktions-Mitglied

Mir z'lieb

## Inhalt



Heinz Lengacher könnte sich nicht vorstellen, nur ein Wochenendvater zu sein. Dem «Mir z'lieb» schildert er, warum das so ist.



Die Antibiotikaresistenz nimmt zu. Die Forschenden des NFP 49 sind Lösungswegen und Strategien zur Bekämpfung auf der Spur.



Renzo Blumenthal, ehemaliger Mister Schweiz 2005, nimmt seine Umwelt nicht nur passiv wahr, sondern gestaltet sie aktiv mit.

### Lebensstil

Ein Papi, nicht nur fürs Wochenende

4

### Gesundheitswelt

Das «Post-Antibiotika-Zeitalter»

8

Grenzfall Sinusitis – Naturheilkunde oder Antibiotika?

10

### EGK-Begegnungen

Vortrags-Programm 2008

11

### Reiselust

Landshut: Möchten Sie in einem Schloss wohnen?

16

### Kolumne

Chind und Chegel - Nach dem Umzug

20

### SNE Akademie

Knigge im Alltag – Selbstbewusst mit dem richtigen Outfit

20

### Interview

Renzo Blumenthal: «Ich will etwas bewegen»

21

### News

Rund um die Gesundheit

24

Heinz Lengacher teilt sich den Familienalltag mit seiner Frau. Er könnte sich nicht vorstellen, nur ein Wochenendvater zu sein. Dem «Mir z'lieb» schildert er seinen Alltag und seine Gedanken zur Rolle des Mannes bei Kind und Haushalt.



# Ein Papi, nicht nur fürs Wochenende

Heinz Lengacher und seine Frau Regula leben mit ihren Kindern Kaspar, 6 Jahre, und Sofie, 12 Jahre, in Steffisburg bei Thun. Aus dem Esszimmer des Einfamilienhauses

VON YVONNE ZOLLINGER

hat man einen grandiosen Ausblick auf die verschneiten Berner Alpen.

Es ist später Mittwochvormittag. Hund Leo kaut genüsslich an einem Knochen und Katze Sira möchte in den Garten gelassen werden. In etwa einer Stunde wird Kaspar aus dem Kindergarten zum Mittagessen nach Hause kommen. Heinz Lengacher hat die Zutaten fürs Essen schon auf der Anrichte bereitgestellt. Weil es heute etwas schneller gehen muss, stehen Spaghetti mit Tomatensauce und frischer Salat auf dem Speiseplan.

«Salat gibt es bei uns zu jeder Mahlzeit», sagt Heinz Lengacher. Mit Fastfood hat die Familie nichts am Hut, auch wenn am Mittag die Zeit knapp ist. Wenn Salat gerüstet wird, dann kommt immer noch eine Portion davon in den Kühlschrank für den nächsten Tag. Und die selbst gemachte Sa-

latsauce wird ebenfalls gleich in grösseren Mengen hergestellt. Kompromisse werden jedoch bei halbfertigen Produkten wie der Tomatensauce aus dem Glas gemacht. «Kinder, Arbeit, Haus und Tomatensauce einkochen, das liegt einfach nicht drin», sagt Heinz Lengacher und lacht.

Der Sozialarbeiter ist in der Suchtberatung in Thun tätig und erreicht seinen Arbeitsplatz mit dem Velo bequem in fünf Minuten. Das erlaubt ihm, schnell nach Hause zu fahren, zu kochen und danach die Kinder wieder zur Schule zu schicken, bevor er selbst los muss. Am Montagnachmittag und am Mittwoch übernimmt er jedoch ganz die Rolle des Hausmannes. Die Aufteilung der Hausarbeit haben die Lengachers schon praktiziert, bevor sie Eltern wurden. Danach war klar, dass sie sich auch die Kinderbetreuung und -erziehung konsequent teilen würden. Heute arbeitet Heinz Lengacher 70 Prozent bei der Berner Gesundheit und seine Frau 55 Prozent als ambulante Heilpädagogin im Niedersimmental.

«Nach 12 Jahren haben wir Beruf und Haushalt nun langsam im Griff», meint

Heinz Lengacher. Aber die schwierigen Anfänge sind ihm durchaus noch im Gedächtnis. «Was nicht zu unterschätzen ist, sind die Reibungsflächen, die entstehen, wenn man Woche für Woche die Termine aufeinander abstimmen muss. Man kommt nicht darum herum, sich mit der Agenda hinzusetzen, so wie man es im Job auch tun würde, um seine Termine zu planen.» Manchmal habe es Wochen gegeben, wo alles miteinander gekommen sei; Sitzungen, die man nicht verschieben konnte, Elternabende usw. «Da muss man dann alle Register ziehen, wenn es um den Hütedienst für die Kinder geht.» Die Lengachers hatten Glück, dass in solchen Fällen Grosseltern oder Nachbarn einspringen konnten. Inzwischen ist Sofie mit ihren 12 Jahren gross genug, um auch mal auf ihren kleinen Bruder aufzupassen. Ob die Vorteile den erhöhten Aufwand ihres gelebten Familienprojektes rechtfertigen, ist für die Lengachers längst keine Frage mehr. Sie können sich nichts anderes vorstellen.

Und was haben die Kinder von dieser Arbeitsteilung? «Dadurch, dass ich von Anfang an einen Teil der Woche mit meinen Kin-



Kaspar baut mit seinem Papi am liebsten grosse Burgen.

## Bücher

- «Die neuen Väter zwischen Kind und Karriere». Thomas Gesterkamp, Herder Verlag, Fr.16.70.
- «Familien brauchen Väter». Felix Rohner-Dobler, Kösel-Verlag, Fr.27.50.
- «Vater sein heute». Jean Le Camus, Julius Beltz Verlag, Fr.34.50.
- «Moderne Väter». Thomas Schirmmacher, Hänssler Verlag, Fr.13.50.

dern verbracht habe, haben sie zu mir genauso wie zu meiner Frau eine sehr intensive Beziehung. Unsere gemeinsame Präsenz gibt ihnen die Möglichkeit, mit ihren Anliegen zum einen oder anderen von uns zu gehen», sagt Heinz Lengacher. Und er ist überzeugt: «Besonders in der Ablösungsphase, wenn sie die Distanz suchen aber die Nähe auch noch brauchen, ist es mit einem Elternteil viel schwieriger, vor allem, wenn man sich mit diesem verkracht.»

## WENIG ENERGIE MIT EINEM VOLLZEITJOB

Im letzten Jahr gaben die Lengachers aus beruflichen Gründen ihre Arbeitsteilung auf. Heinz Lengacher arbeitete für sechs Monate 100 Prozent. «Ich würde das nie mehr machen», sagt er überzeugt. «Ein Vollpensum zieht alle Energie von mir ab ins Geschäft. Das führt dazu, dass ich zeitweise abhänge. Ich bekomme viel weniger mit, was in der Schule läuft. Jetzt bin ich an meinen Tagen zu Hause auch zuständig für den schulischen Bereich meiner Kinder. Ich bin am Puls, weiss, wann sie Prüfungen haben usw. Ich organisiere die Mittwochnachmittage, wenn sie zu jemandem zum Spielen wollen. Ich kenne die anderen Eltern. Aber mit einem Vollzeitjob bekomme ich den Familienalltagsgroove gar nicht mit. Und der findet eben nicht am Wochenende statt.»

Heinz Lengacher glaubt, dass sich dieses Familienmodell nicht nur vorteilhaft auf die Kinder auswirkt. Er ist überzeugt, dass es auch der Partnerschaft hilft. «Wertvoll für unsere Beziehung ist, dass wir beide ein äusseres Standbein haben. Wir können beide über unsere Arbeit im Haus und über die Arbeit ausser Haus reden. Unser Alltag ▶



Die Wäsche gehört zu Heinz Lengachers Aufgaben im Haushalt.

### VäterNetz.CH

Das VäterNetz.CH ist ein nationaler Zusammenschluss von Veranstaltern, Kursanbietern und Interessenvertretern der Väterarbeit. Das VäterNetz.CH unterstützt und fördert Eigeninitiative, Dialog und Vernetzung unter Vätern. Dazu können auch entsprechende lokale und nationale Initiativen sowie politische Vorstösse unterstützt werden.

Das VäterNetz.CH bietet eine Plattform der Vernetzung und gegenseitigen Koordination von Fachpersonen in deren Arbeit mit Vätern. VäterNetz.CH kann dabei auch als Veranstalter auftreten und/oder Projekte lancieren.

Das VäterNetz.CH unterstützt alle Bemühungen, die den gesellschaftlichen Stellenwert der Haus- und Familienarbeit erhöhen und die partnerschaftliche Rollenteilung zwischen Müttern und Vätern fördern.

Das VäterNetz.CH beabsichtigt, sich in der Form eines Vereins zu konstituieren.

VäterNetz.CH, Postfach 331, CH-9004 St. Gallen



Hausaufgabenhilfe für Tochter Sofie.

ist vielfarbiger.» Jeder könne sich aktiv im anderen Arbeitsbereich erholen. Natürlich sei beides Arbeit. «Aber wenn meine Frau ihrem Job nachgeht, dann kann sie sich ausklinken aus dem Alltag mit Kindern. Und wenn sie zurückkommt, macht er wieder mehr Spass.» Bei ihm funktioniere das auch. Am Dienstag, seinem strengsten Tag im Job, ist er zwischen zehn und elf Stunden unterwegs. Dafür nimmt er sich am Mittwoch, an seinem Tag zu Hause, manchmal die Zeit, eine halbe Stunde mit der Nachbarin einen Kaffee zu trinken. «Das ist Erholung und natürlich auch Beziehungspflege», sagt er.

### AUFGABEN VERTEILT

Aus seiner Erfahrung als Hausmann weiss Heinz Lengacher, dass sich die Einteilung der Hausarbeit in «Ämtli» bewährt. «Es ist besser, wenn die Aufgaben verteilt sind. Jeder hat verschieden hohe Grenzen in Bezug auf Schmutz. Bei den Frauen ist die Schmerzgrenze da oft tiefer als beim Mann. Das führt dazu, dass sie dauernd das Gefühl haben: Hier sollte man eigentlich putzen und es dann oft auch tun – was ja nicht der Sinn der Sache ist.»

Also haben sich die Lengachers ihre Aufgabenbereiche zugeteilt. Er ist für die Wäsche zuständig, macht alles, was mit den Böden zu tun hat (Staubsaugen, Aufwischen usw.) und kümmert sich um alle technischen Probleme, die in einem Haushalt so anfallen können, inklusive Veloflicken.

«Das Kochen teilen wir uns. Im Normalfall koche ich eher mehr. Ich mache die Alltagsküche, und meine Frau kocht die etwas exklusiveren Rezepte aus dem Kochbuch, wenn wir Gäste haben zum Beispiel.» Eingekauft wird gemeinsam. Jeder schreibt auf, was es braucht und wer Zeit hat, geht und kauft es. Am Samstag geht die Familie auf den nahen Biomarkt in Thun.

### EIN LANGZEITPROJEKT

Und warum, wenn dieses Familienmodell so viele Vorteile hat, wird es dann nicht längst von viel mehr Paaren praktiziert? Lengacher ist überzeugt, dass der Hauptwiderstand in den traditionellen Bildern liegt, die die meisten Menschen mit sich herumtragen. Nicht nur die Paare, sondern auch die Vorgesetzten in den Betrieben. Natürlich habe diese Lebensweise auch Nachteile. Es lasse sich so nur schwer Karriere machen. Die heutigen Lohnstrukturen mit dem bes-



Auch wenn die Zeit zum Kochen knapp ist: Fastfood kommt bei Lengachers nicht auf den Tisch.

ser verdienenden Mann fördern den Umstieg ebenfalls nicht. «Es ist bitter, wenn die 50 Prozentstelle der Frau nur halb soviel einbringt wie die des Mannes. Da überlegt es sich ein Paar zweimal, ob sie diese Einkommenseinbusse auf sich nehmen will.»

Aber liegt es wirklich immer an den äusseren Strukturen? Ist es nicht auch so, dass viele Väter sich gar nicht mehr in der Kindererziehung und im Haushalt engagieren wollen? «Natürlich, man kann sich keine Lorbeeren holen mit Hausarbeit und Kindererziehung», sagt Lengacher. «Es ist Knochenarbeit und niemand nimmt sie einem ab. Kinder erziehen ist anstrengend und manchmal auch ziemlich ätzend. Es ist tausendmal das gleiche sagen. Immer wieder: «Zähne putzen vor dem Zubettgehen!» Immer wieder: «Hände waschen vor dem Essen!» Das ist keine Projektarbeit, die man anreisst, plant, zum Laufen bringt und drei Jahre später abschliesst, um etwas Neues zu beginnen. Es geht sehr, sehr viel länger. Die Beziehung jedoch, die Regula und ich dank unserem Modell zu unseren Kindern haben, macht alles hundertmal wett!»

#### SIGNALE FÜR DIE ZUKUNFT

Dass noch viel zu tun ist, bevor wirklich Bewegung in die alten Rollenbilder kommt,

zeigt sich in verschiedenen Projekten. Als das Projekt «Hallo-Pa!» vor vier Jahren Väterkurse in Thun anbot, waren diese anfangs gut besucht. «Dann konnten sie wegen zu geringem Interesse nicht mehr durchgeführt werden. Auf dem Platz Thun hatte es vielleicht noch 12 Männer, die sich für die Thematik interessierten. Unglaublich, wenn man bedenkt, dass wir hier in einem Einzugsgebiet von ca. 70 bis 80 Tausend Menschen leben.» Trotzdem sieht Heinz Lengacher positive Signale für die Zukunft. Es seien zwar nur kleine Dinge, aber immerhin. Dazu gehören zum Beispiel die Anstossfinanzierungen für Kindertagesstätten von Bund und Kantonen. Auch die geplanten Tagesschulen würden in Zukunft mehr Eltern eine flexiblere Rollenverteilung erlauben.

Vorerst aber gehört Heinz Lengacher noch zu einer kleinen Minderheit. Und er sagt denn auch: «Es ist ziemlich einsam als Mann in diesem Job. Man ist oft der einzige Vater im Mu-Ki-Turnen. Man ist am Morgen der einzige Vater mit Kind im Coop. Die Frauen reden miteinander. Wir Männer wissen nicht, wie man das macht, ich auch nicht.» Solche Situationen gelte es einfach auszuhalten. Ein Vollzeitjob als Hausmann würde sicher mehr Möglichkeiten für soziale Kontakte bieten. «Dann könnte ich viel-

leicht auch einmal einen Kollegen oder eine Kollegin anrufen und fragen: Kommst Du heute mit der Kleinen raus zum Spazieren?»

Inzwischen ist es viertel vor zwölf geworden und Kaspar, der Jüngste, streckt sein verschmitztes Gesicht und seinen Blondschoopf zur Türe herein. Bevor es Essen gibt, will er uns unbedingt noch die Burg zeigen, die er mit seinem Papi aus Legosteinen gebaut hat. Minutiös haben die beiden Türme und Zinnen an ihrem Bauwerk angebracht. Bis hoch zur Lampe sei der Turm auch schon mal gegangen, sagt Kaspar voller Stolz. Doch dann siegt der Hunger, also geht's ab in die Küche, Spaghetti kochen mit Papa und erzählen, was heute wieder alles im Kindergarten gelaufen ist. ■

#### Internetadressen

[www.hallopa.ch](http://www.hallopa.ch)  
[www.avanti-papi.ch](http://www.avanti-papi.ch)  
[www.swissdad.ch](http://www.swissdad.ch)  
[www.vaeteregewinnen.ch](http://www.vaeteregewinnen.ch)  
[www.fairplay-at-home.ch](http://www.fairplay-at-home.ch)

## Antibiotikaresistenz

# Das «Post-Antibiotika-Zeitalter»

Antibiotikaresistenz ist in ständiger Entwicklung und muss mit einer Vielzahl von multidisziplinären Strategien bekämpft werden. Viele Bakterien haben bereits Resistenzen gebildet. Die Forschenden des NFP 49 suchen Lösungsansätze, indem sie Fachwissen und Ressourcen austauschen und gemeinsam neues Wissen aufbauen. Ihr Ansatz erlaubt ihnen, sich mit der hochdynamischen und laufend wandelnden Antibiotikaresistenz auseinanderzusetzen.

Sie waren vor uns da, und sie werden uns überleben. Gemeint sind die Bakterien, Pilze und Viren, gegen die wir einen erbitterten Kampf führen. Seit Erfindung der Antibio-

VON PETRA MARK ZENGAFFINEN

tika helfen uns diese, Krankheiten zu bekämpfen, die früher zum Tod führten. Doch die Freude über die geniale Entdeckung des Penicillins währte nicht lange. Mit zunehmender Anwendung der inzwischen hochspezialisierten und chemisch ausgebauten Antibiotika-Waffen holt auch die Welt der Bakterien zum Gegenschlag aus. Es scheint ein Wettrennen auf Leben und Tod zu geben, das die Menschheit nicht unbedingt zu gewinnen scheint. Bereits heute gibt es immer mehr Bakterien, die gegen die uns bekannten Antibiotika resistent sind. In der Schweiz werden jährlich zirka 1000 Patienten mit antibiotikaresistenten Keimen infiziert, davon sterben rund 80. Der Regensburger Mediziner Hans-Jörg Linde von der dortigen Uniklinik spricht bereits vom Post-Antibiotika-Zeitalter. Auch die Mikrobiologin Petra Gastmeier von der Medizinischen Hochschule Hannover warnt davor, dass sich hier ein ungeahntes Problem zuspitzt. Immer noch stehen die Infektionen als Todesursache an dritter Stelle in den Industrienationen. Es gibt bereits Erreger, die sich der modernen Pharmazie fast vollständig entziehen, auch weil sie sich in den Entwicklungsländern ausbreiten, die von HIV und anderen Krankheiten geschwächt sind. Man spricht bereits von XDR (extensive drug resistant) und TDR (total drug resistant) Bakterien.

## KANN MAN NICHTS DAGEGEN TUN?

Es klingt nun so, als ob wir mit der immer noch starken Antibiotikawaffe noch schärfer auf die kleinen Biester schießen müssten. Doch es ist nicht immer nötig, den sich hochschaukelnden Kampf gegen die Bakte-



Search ist ein Forschungsprogramm, das den Verlauf der Resistenzentwicklung bei Antibiotika beobachtet.





Durch konsequentes Händewaschen im Pflegebereich kann die Zunahme der Resistenzen enorm gebremst werden.

was von ihrem Geheimnis verraten und uns beistehen. Ausserdem schwören viele Naturärzte auch im Desinfektionsbereich auf die immense Kraft der ätherischen Öle, bei denen es noch Einiges zu erforschen gibt.

#### SEARCH IST AM SUCHEN

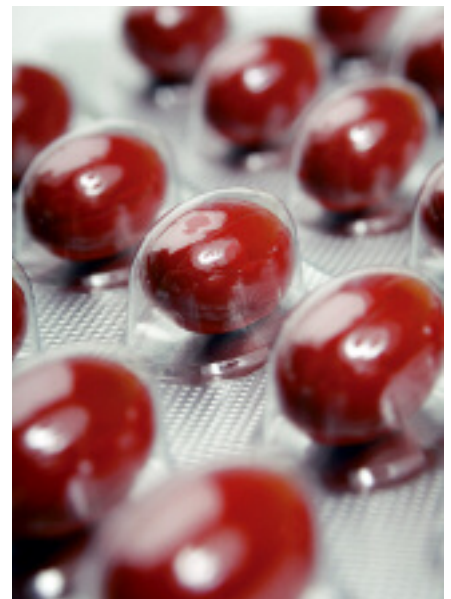
SEARCH ist ein nationales Überwachungsprogramm der Schweiz, das in neuester Zeit ein effizientes Instrumentarium entwickelt hat, um der Gefährlichkeit von Antibiotikaresistenzen entgegenzutreten. Auch die resistenten Keime in der Landwirtschaft werden dabei unter die Lupe genommen, auch wenn in diesem Bereich noch keine so grosse Konzentration an resistenten Keimen vorliegt, wie die Studie gezeigt hat. Das nationale Forschungsprogramm «Antibiotikaresistenz» (NFP 49) zeigt wei- ▶

rien mit stets verstärkten Waffen zu führen. Das Händewaschen würde bereits genügen, um das Übertragungsrisiko um 40 Prozent zu senken, wie neuere Studien beweisen. Aber der Zeitfaktor scheint das zu verunmöglichen. So sind wir heute bereits in der fatalen Situation, dass ein 30-Sekunden dauerndes Händewaschen, bei bis zu 20 unterschiedlichen Patienten pro Stunde, in der klinischen Praxis schlichtweg nicht mehr möglich ist. Dem Himmel sei Dank, dass die beiden gefährlichsten Bakterienarten bisher nur getrennt voneinander ihr Unwesen treiben. Da haben wir einerseits hochaggressive Erreger, die aber nicht alle ganz so resistent sind und mit den Antibiotika noch einigermaßen in Schach gehalten werden können. Ihnen gegenüber stehen weniger gefährliche Bakterien, die dafür extrem resistent sind. Das sind die bereits erwähnten Keime (TDR), die auf absolut keines der uns be-

kannten Antibiotika mehr ansprechen. So ist es fast nicht zu glauben, dass die Superwaffe der Mikrobiologie, wie sie in Science-Fiction-Filmen zu sehen ist, sich noch nicht selbst entwickelt hat: Das wäre nämlich die Kombination der extrem resistenten mit den extrem gefährlichen Bakterien – die Supermikrobe. Doch die Experten der Pharmafirmen sind am Forschen. Millionenprojekte der Forschung laufen auf Hochtouren, und eine bekannte Basler Firma hat bereits den Endspurt in der Entwicklung eines Medikaments angekündigt, das Keime besiegen soll, die bereits auf alle bekannten Antibiotika resistent sind. Man rüstet also weiter auf, doch auch aus der Natur erhalten wir Hilfe. Neuere Entdeckungen geben Grund zur Hoffnung: So leben in jeder Handvoll Erde einige Hundert Mikroorganismen, die zu ihrer Selbstverteidigung Antibiotika produzieren. Vielleicht können die uns et-

**Der Schweizerische Nationalfonds (SNF)** ist die wichtigste Schweizer Institution zur Förderung der wissenschaftlichen Forschung. Er fördert im Auftrag des Bundes alle Disziplinen, von Philosophie über Biologie bis zur Nanowissenschaft und Medizin.

SNF 2007 | SNF – Wildhainweg 3, Postfach 8232, 3001 Bern | Tel. +41 31 308 22 22



Wer Antibiotika nicht genau nach Verschreibung des Arztes einnimmt, trägt zur Vermehrung der Resistenzen bei.

#### Frühwarnsystem für die Veterinärmedizin

Auch Antibiotika, die über Abwasser und Hofdünger in die Umwelt gelangen, könnten die Entstehung resistenter Bakterien fördern. Aus diesem Grund haben Forschende des Eidgenössischen Wasserforschungs-Instituts Eawag im NFP 49 neue, hochempfindliche Messmethoden für Antibiotika entwickelt. Damit haben sie herausgefunden, dass winzige Konzentrationen von Antibiotika in den meisten Gewässern zu finden sind. Ein Wirkstoff ist sogar im Grundwasser nachweisbar, allerdings in Konzentrationen weit unter seiner Wirkgrenze. Die höchsten Antibiotika-Konzentrationen haben die Forschenden in Spitalabwässern und in Böden gefunden, die mit Hofdünger aus der Nutztierhaltung mit hohem Antibiotika-Einsatz gedüngt werden.

ter auf, dass die Verbreitung von Antibiotika in der Umwelt da ist, wenn auch in geringen Konzentrationen. Frau Prof. Dr. Kathrin Mühlemann hat das Monitoring des Programms übernommen und zeigt sich besorgt über die Entwicklung der Resistenzen: «Vor knapp zehn Jahren hatten wir im Spital nur wenige Fälle von Infektionen pro Jahr, die aufgrund der Antibiotikaresistenz des Keims schwierig oder nicht mehr zu behandeln waren», sagt Kathrin Mühlemann. «Heute geschieht dies fast wöchentlich.» Diese resistenten Bakterien können sehr schwere Wundinfektionen auslösen, aber auch Blutvergiftungen oder Lungenentzündungen. Dank SEARCH und seiner umfassenden Datenbank können die Daten der Schweiz heute endlich koordiniert und ständig neu ausgewertet werden. So kommen dort Informationen über Antibiotikaresistenzen aus 22 mikrobiologischen Labors zusammen. Das bedeutet, dass 30% der praktizierenden Ärztinnen und Ärzte und ungefähr 80% der Spitaltage abgedeckt sind. Es treffen bei SEARCH auch Zahlen über den genauen Verbrauch und Konsum von Antibiotika ein, was exakte Rückschlüsse auf die Häufigkeit von gewissen Antibiotikaawendungen ziehen lässt. Es werden die einzelnen Bakterienarten untersucht und Ursachen erforscht. Dennoch werden manche Bakterienarten immer resistenter. «Einige von ihnen haben den Sprung aus dem Spital bereits geschafft und machen sich in der Bevölkerung breit», berichtet Kathrin Mühlemann. «In der Schweiz sind sie aber glücklicherweise noch relativ selten.»

Die Daten von SEARCH sind über die Website [www.search.ifk.unibe.ch](http://www.search.ifk.unibe.ch) abrufbar. Dort werden in Zukunft auch laufend Empfehlungen für die Therapie mit Antibiotika publiziert. ■

## Kontakt

Prof. Dr. med. et phil. Kathrin Mühlemann  
Projektleiterin  
Institut für Infektionskrankheiten  
Universität Bern  
Friedbühlstrasse 51, CH-3010 Bern  
Tel. +41 (0)31 632 32 59  
Fax: +41 (0)31 632 35 50  
E-Mail: [kathrin.muehlemann@ifk.unibe.ch](mailto:kathrin.muehlemann@ifk.unibe.ch)

## Grenzfall Sinusitis

# Naturheilkunde oder Antibiotika?



Bei einer viralen Erkrankung macht es wenig Sinn, Antibiotika einzunehmen.

Kann man den Einsatz von Antibiotika drosseln, indem man dieses durch natürliche Heilmethoden ersetzt? Gibt es klare Hinweise dafür, wo die Grenzen sind? «Mir z'lieb» fragt beim Fachmann nach, ob und wo man auf Antibiotika verzichten kann.

David Fischlin ist seit Wochen erkältet. Er hat buchstäblich die Nase voll von einem Leben ohne Geruchssinn und dem zermürbenden Schwächegefühl. «Ich atme wie eine alte Dampflokomotive, und der ständige gelbliche Ausfluss aus der

VON PETRA MARK ZENGAFFINEN

Nase ist unerträglich!», findet David Fischlin. In seinem Job als Programmierer bei einer grossen Softwarefirma braucht er einen klaren Kopf.

Aber dieser schmerzt jetzt, nach einigen Wochen Schnupfen, bald mehr als am Anfang des Infekts; vor allem rechts neben der Nase. Und beim Hinunterbeugen kommt so ein klopfender Druckschmerz. Zuerst sah es so aus, als ob der Infekt abklingen würde. Er hatte sich ja auch nach besten Kräften zu kurieren versucht. Andrea, seine Frau, ist voll von der Naturheilkunde überzeugt und hat ihm alles besorgt, was ihrer Meinung nach helfen könnte: Spagyrische und homöopathische Heilmittel hat er brav geschluckt und Kamillendampfbäder fürs Gesicht gemacht. Sogar einen Einlauf liess er über sich ergehen, ganz am Anfang des grip-palen Infekts, vor bald zwei Wochen. «Dieses alte Ausleitungsverfahren zieht dir die Bakterien so aus dem Darm, dass der Körper ▶ Fortsetzung auf Seite 15

Leider gibt es immer wieder Ärzte, die lieber das grössere Päckchen mit chemischen Medikamenten abgeben als das kleinere. Ist es doch auch eine Frage des persönlichen Verdienstes, ob man in der Selbstdispensation, wie sie in einigen Kantonen üblich ist, die bis zu 30% grosse Verdienstspanne ausnützt, die einem die Abgabe von chemischen Mitteln erlaubt.

auf diese Weise besser entgiften kann. So könnte sich mancher eine Grippe sparen», meinte Andrea. Er hätte lieber gleich eine deftige Tablette geschluckt und dann Ruhe gehabt. Aber sie sagte, eine virale Infektion könne man nicht mit Antibiotika behandeln, und andere chemische Mittel lehnte sie ebenfalls ab.

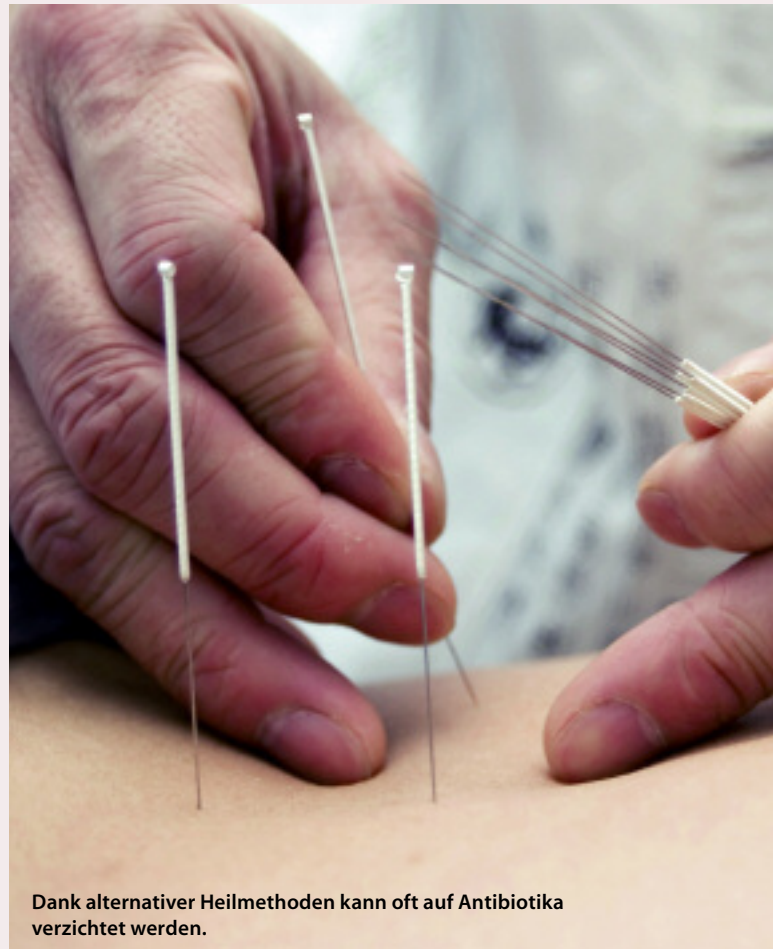
David musste Unmengen an Tee trinken, das Rauchen verbot sie ihm auch und zeigte ihm, wie er mit einem Irrigator die Nase spülen konnte. Die warmen Gesichtspackungen waren sogar richtig angenehm. Auch wenn er es schlecht zugeben kann: Er ist ihr doch recht dankbar für die liebevolle Pflege und staunt über das uralte Wissen seiner «kleinen Kräutlerhexe», wie er sie liebevoll nennt.

#### EINE KLARE SYMPTOM-GRENZE

Doch jetzt findet auch Andrea, dass David zum Arzt gehen muss: Die Symptome deuten alle darauf hin, dass seine Infektion bakteriell ist. Und da müssen wohl Antibiotika her. Doch das kann nur der Hausarzt nach seinen Untersuchungen entscheiden. Und so ist es auch. Was jetzt Andrea noch für David tun kann, ist mit ihm zusammen darauf zu achten, dass er den Inhalt der Packung auch ganz aufbraucht und die Medikamente genauso einnimmt, wie der Arzt es ihm geraten hat. Eine falsche Einnahme oder ein verfrühter Abbruch der Antibiotikatherapie kann zur Folge haben, dass die Krankheit zurückkehrt. Eine grosse Gefahr sind dabei die Bakterien, die gegen das Antibiotikum resistent geworden sind. Und diese sollte man ja nicht gerade züchten.

#### KEINE UNNÖTIGEN ANTIBIOTIKABOMBEN

Dr. med. Hans Niederberger, Spezialarzt FMH für Akupunktur-TCM und Homöopathie, findet, dass man sich Antibiotika oftmals ersparen könne. Und zwar indem man das Immunsystem soweit mit komplementärmedizinischen Methoden aufbaue, dass es überhaupt nicht zu einer Infektion kommen müsse. «Wo es sicher sinnvoll ist auf Antibiotika zu verzichten, sind chronisch therapieresistente Infektionen. Dort sind oft schon sehr viele Antibiotika ohne Effekt eingesetzt worden und es ist sinnlos, noch ein 5. oder 6. hinzuzufügen», meint Dr. Niederberger. Die Akupunktur ist eine vorzügliche Methode, um den Sekretfluss bei einer chronischen Verschleimung in Gang zu bringen und die Entzündungen an den Schleimhäuten abklingen zu lassen. «Selbstverständlich gibt es Fälle, wo es nicht angebracht ist, eine naturärztliche Behandlung anzuwenden. Viele akute und hochansteckende Infektionen wie Geschlechtskrankheiten (Gonorrhöe, Syphilis), eine Lungenentzündung (Pneumonie) oder auch eine bakterielle Infektion an den Herzklappen (Endocarditis) müssen mit Antibiotika therapiert werden. Auch bei einer Chlamydien-Infektion am Auge darf man es nicht zuerst mit Homöopathie probieren», warnt Dr. Niederberger. «In solchen Fällen braucht es zwingend Antibiotika!», betont er. ■



Dank alternativer Heilmethoden kann oft auf Antibiotika verzichtet werden.

#### Kontakt

Dr. med. Hans Niederberger  
 Telefon 032 623 68 69  
 E-mail: Niederberger@freesurf.ch  
 www.Akupunktur-Niederberger.ch



Dr. Niederberger findet, dass man auf Antibiotika in sehr vielen Fällen verzichten kann.



Der Begriff *Baubiologie* hat mit *Bauen*, *Bios* (=Leben) und *Logos* (Vernunft, Ordnung) zu tun. Er bezeichnet die Beziehungen des Menschen zu seinem Wohnumfeld mit all den Wechselwirkungen: Lage (Umgebung), Materialien, Formen, Farben, Licht, Strahlungen usf. Das Wort Baubiologie ist erst wenige Jahrzehnte alt – aber gewohnt haben die Menschen schon immer, die Adligen zum Beispiel in einem Schloss wie dem Schloss Landshut bei Utzenstorf BE. Dieses ist ein hervorragendes Beispiel für eine baubiologische Meisterleistung. Möchten Sie in solch einem feudalen «Haus» wohnen?

### Baubiologische Meisterleistung

# Landshut: Möchten Sie in einem Schloss wohnen?

Fotos:Walter Hess

Der Wohnstil hat sich zu jeder Zeit verändert, und er wird es auch weiterhin tun. Wir leben nicht mehr in Höhlen oder in Hütten auf Pfählen in einem See. Im frü-

VON WALTER HESS

hen Mittelalter wohnten die Grundbesitzer (Oberschicht) und die Bauern in unbefestigten Höfen. Die Adligen liessen ihr Haus zunehmend als Burg in der Höhe erbauen; es waren Wehrbauten mit meist ungemütlichen, wenig komfortablen inneren Bedingungen, von Durchzug geprägt: Statt Fenstern waren Maueröffnungen da. Wenn derartige Gebäude weniger der Befestigung und mehr dem fürstlichen Wohnen dienten,

nannte man sie *Schloss*. Solch teure Bauwerke waren dem Adel vorbehalten. Das gewöhnliche Volk, das Burgen, Schlösser und sakrale Anlagen zu bauen und zu finanzieren hatte, lebte in bäuerlichen Dörfern und städtischen Siedlungen an verkehrsmässig günstigen Lagen wie Flüssen und Seen, die inzwischen weitgehend zu Agglomerationen zusammengewachsen sind. Mit der Industrialisierung und der Rationalisierung (Vorfabrikation) entstanden Wohnblöcke; auch Einfamilienhäuser entzogen sich der individuellen handwerklichen Kunst zunehmend. Energiesparhäuser (Minergie) und Lofts (hohe und grosse Räume, manchmal eine verlassene Fabrikliegenschaft, umge-

baut in Wohnungen) sind Merkmale moderner Wohnarchitektur.

Ein Schloss aus früheren Jahrhunderten erfüllt heute eher den Wunsch nach Repräsentation als es unsere aktuellen Wohnbedürfnisse befriedigen kann. Die Unterhalts- und Betriebsaufwendungen sind ein Fass ohne Boden, sodass diese zweifellos erhaltenswürdigen, meist denkmalgeschützten Bauten mehr und mehr in die Obhut der öffentlichen Hand gelangten – und nun gibt es gegenteilige Tendenzen im Rahmen der Privatisierungswelle (siehe Kasten). Der kulturelle Wert übersteigt den wirtschaftlichen Nutzen in der Regel, und wer kann und will sich das schon leisten! Das trifft auch

auf das Schloss Landshut bei Utzenstorf in der Schwemmebene der Emme zu, das seit 1959 wieder eine kantonal-bernische Domäne ist.

### DAS WASSERSCHLOSS BEI UTZENSTORF

Das Schloss auf einer Insel aus Molassegestein ist von einem Weiher, der aus zwei kleinen Grundwasseraufstößen entstanden ist, umgeben. Wasserschlösser haben wegen der spiegelnden Einrahmung ihren besonderen Reiz. Wenn sie aber auch noch als Bauobjekt faszinieren, wie die Landshut, die den Stil der Renaissance-Gotik vertritt, potenziert sich die Begeisterung, die sich bei ihrem Anblick einstellt. Selbst der Rahmen stimmt: Um das von Mauern eingefasste Schloss Landshut herum ist nicht nur Wasser, sondern auch ein englischer Park mit einem alten Baumbestand vorhanden; eine 1965 rekonstruierte Zugbrücke schafft die Verbindung.

Die Hauptfront unter dem Krüppelwalmdach mit der typisch bernischen «Ründe» (Rundbogen) ist hier ausnahmsweise die Giebelseite mit ihren axialen Fenstern. Ein hofseitig gelegener, hoher, sechskantiger Treppenturm aus Tuffstein mit Helm und Wetterfahne ermöglicht den Aufgang in die Mittelkorridore des Schlosses. Man betritt den Turm, der über die zu Erschliessungszwecken notwendige Höhe hinausgewachsen ist, durch ein Renaissance-Portal von 1624/30 aus Solothurner Kalkstein, vorbei an einer geschnitzten Eichenholztür. Darüber ist ein in Rundungen schwelgendes, plas-

### Schlösser-Ausverkauf im Kanton Bern

Whin mit den Schlössern? Die Kantone verschlanken sich; im Kanton Bern geschieht dies im Rahmen der «Reform der dezentralen Verwaltung». Bei diesem Abspecken will der Kanton 9 seiner Schlösser und einige weitere Liegenschaften loswerden. Die Schlossverkäufe sollen 50 Mio. CHF einbringen und die Berner Staatskasse jährlich um 1,2 Mio. CHF (Unterhaltskosten) entlasten. Dies sind verhältnismässig kleine Beträge, nachdem der Kanton Bern in den letzten Jahren viele Millionen in die baulichen Prunkstücke investiert hat.

Direkt auf den freien Markt kommen unter anderem Objekte wie das Schloss *Aarwangen* und die Schlösser in *Schwarzenburg* und *Schlosswil*. Auch das Wohnhaus an der Rubigenstrasse 16 in Belp ist zu haben. Auf Objekte wie beispielsweise dem Amthaus Erlach, dem Schloss Blankenburg in Zweisimmen oder dem Amthaus Wimmis haben die Gemeinden ein Vorkaufsrecht; nur Alleen und Pärke müssen öffentlich zugänglich bleiben. Den Standortgemeinden direkt angeboten wurden der Käfigturm Belp und die Schlösser Burgdorf, Büren a. A., Laupen und Trachselwald. Die Liegenschaften werden auch öffentlich ausgeschrieben. Es sind dies im Weiteren: Schloss Belp, Amthaus Erlach, Gebäude Grand'Rue 2 La Neuveville und das Amthaus Meiringen. Das Schloss Thun ist bereits für 3,4 Mio. CHF an die Stadt Thun verkauft worden.

Im Fernsehen hat sich der Denkmalpfleger des Kantons Bern, Jürg Schweizer, engagiert gegen die Verschleuderungsaktion ausgesprochen. Die Öffentlichkeit hat riesige Beträge investiert und soll in Zukunft nur noch marginal daran beteiligt sein. Das dürfte auch vielen anderen Bernern sauer aufstossen.

tisches Barockrelief mit dem Bern-Reich-Wappen (1666) zu sehen.

Schon früh diente der abgeflachte Hügel Landshut in der Ebene des unteren Emmentals an günstiger Verkehrsachse als fester Stützpunkt bei der Anlage eines hochburgundischen Königshofs. Im 12. Jahrhundert krallten sich hier die Zähringer fest. Eine Zeit lang bewohnten die Herren von Utzenstorf (ein kyburgisches Ministerialenge-

schlecht) als Lehensleute die Anlage. Und nach deren Aussterben vermittelte *Rudolf von Habsburg* (1218–1291), der erste bedeutende Herrscher der Habsburger, als Haupterbe grosse Ländereien zwischen Thunersee, Emme und Jurafuss seinem Vetter *Eberhard I.* von der laufenburgischen Linie des Geschlechts (gest. 1311). Er begründete die Grafschaft Neu-Kyburg, welche den Oberaargau mit den Zentren Burgdorf, Wangen an der Aare und Landshut sowie Burg und Stadt Thun samt dem Äusseren Amt Thun umfasste. Die Vetternwirtschaft war bei den Habsburgern gang und gäbe; auch die Heiratspolitik wurde in den Dienst der Macht und Besitztumsmehrung gestellt. Schliesslich diente das Schloss Landshut der bernischen Herrschaft als Militärstützpunkt; während annähernd 300 Jahren, bis zum Einbruch der Franzosen, residierten hier die Berner Landvögte.

In seiner heutigen Erscheinungsweise ist das Schloss ein Bauwerk aus dem 17. Jahrhundert, das auf viel älteren Grundmauern steht und sein jetziges Aussehen erst nach 1798 (Proklamation der Helvetischen Republik) erhielt. Der Berner Staatsmann und General *Niklaus Rudolf von Wattenwyl* erwarb das Gebäude zu seinem privaten ▶



Von einem spiegelnden Weiher umrahmt: das Schloss Landshut.



Barockrelief mit dem Bern-Reich-Wappen von 1666.



Währschafte Handwerkskunst, dem Holz zugewandt: Wohnraum mit Anklängen an die Jagd.

Gebrauch. Es wurde nachher baulich immer wieder verändert, und der Bau spiegelt die Geschichte der Nutzung als Festung, Landvogteischloss und privater Landsitz. So finden sich im Festsaal die Wappen der Landvögte, das virtuos geschnitzte Prunkbuffet (1628 von Tischmacher *Hans Glock* geschaffen) und das prächtige Renaissancetäfer.

#### INNEN DOMINIERT DAS HOLZ

Beim Schlossbesuch am Tage des Holzes hatten wir das Glück, vom fachkundigen und sprachgewaltigen Denkmalpfleger des Kantons Bern, Dr. *Jürg Schweizer*, durch die herrschaftliche Anlage geführt zu werden, die von einer ausgesprochenen Wohnlichkeit geprägt

ist. Der Fachmann wies dabei auf das Kuriosum hin, dass man in diesem Gebiet einst den Schweizer Kontinentalflughafen habe bauen wollen (anstelle von Zürich-Kloten) ... und dann wäre das Schloss wohl zum Flughindernis geworden.

Die Führung fand am *Europäischen Tag des Denkmals 2007* (9. September) statt, der dem Thema *Holz* gewidmet war. Die Frage war in diesem Zusammenhang natürlich, was für eine Rolle denn das Holz in solch einem Schloss mit seinem Aussenmauerwerk spiele. Denkmalpfleger Schweizer sagte dazu, man vergesse oft, dass das Holzwerk bei einem alten Steinbau ebenso wichtig wie das Mauerwerk sei – die «Hölzigen» (Holzhand-

werker) seien immer zuerst da (gewesen). Sie hatten in Utzenstorf vorerst einmal eine Brücke und eine Baubaracke für die Steinhauer zu errichten. Innerhalb des Schlosses waren die Zimmerleute beauftragt, die Balkendecken, die auf Sicht gearbeitet waren, den mächtigen Dachstuhl und die Berner Ründe, eine der frühen derartigen Formen auf dem Lande übrigens, zu zimmern. «Auf-richte» bedeutet die Aufrichtung des Dachstuhls, bis auf den heutigen Tag.

Die Zimmerleute wählten Eichen und Nussbäume im Winter in Wäldern der Umgebung persönlich sorgfältig aus, liessen die Stämme im Frühjahr, wenn die Emme genügend Wasser führte, zur Baustelle flössen und verarbeiteten das Holz «grün», also nicht im getrockneten, sondern im nassen Zustand, ohne dass irgendwelche Schäden auftraten. Sie sägten es, fertigten Holznägel an und bauten daraus unter anderem den liegenden Dachstuhl, der ohne senkrechte Balken auskommt. Andreaskreuze verbinden die Balken und verhindern das Wackeln des Hauses. Die Holzkonstruktion ist also für den Zusammenhalt des Schlossgebäudes verantwortlich. Auf dem Dachstuhl sind Dachlatten angebracht, die das Schindeldach tragen. Darauf ruhen eine weitere Latung und die Biberschwanzziegel. Ein Tonplattenboden auf einer Mörtelschicht dient als Brandschutz, was wichtig war, da früher täglich gefeuert wurde. Vom Sinn für Funktionalität und Schönheit, verbunden mit einem phänomenalen Können der Hand-



Die Fauna von damals:  
Tierpräparate, von einem Bären angeführt.



Geräumig und nobel: der Festsaal.

werker, bin ich immer tief beeindruckt. Das waren Künstler im wahren Sinn des Worts; es gibt noch heute einige davon, und man sollte sie mit Aufträgen beehren.

Viele Innenausbauerteile des Schlosses bestehen aus Holz, so etwa das Täfer (Wand- und Dielenverkleidung) im ehemaligen Landshutzimmer. Das wunderschöne Renaissance- bzw. Landshuttäfer wurde von Tischmacher *Michel Mautz* 1626 geschaffen. Damals war gerade der Dreissigjährige Krieg (1618–1648) im Gange, ein Religionskrieg innerhalb des Römischen Reichs, in den die Auseinandersetzung Habsburg–Frankreich eingebunden war. Der Schweiz ging es damals glänzend – sie konnte liefern und lie-

fern. Nach Kriegsende war es allerdings mit der Nachfrage vorbei. Die Unzufriedenheit wegen der Nachkriegsdeflation vor allem in der ländlichen Bevölkerung war 5 Jahre später ein Auslöser des Bauernkriegs (1653), der von den aufständischen Bauern zwar verloren wurde, aber doch einen wesentlichen Einfluss auf das vom städtischen Bereich ausgehende Staatsgebaren hatte.

In die Bauwerke ist immer auch Geschichte eingewoben, und das gibt ihnen die kulturhistorische Bedeutung. Die Besichtigung des im Stil der Renaissance-Gotik erbauten Schlosses Landshut, das auch vom Manierismus als Zeit des Übergangs zwischen Renaissance und Barock mit seinen Stilmischungen einiges abbekommen hat, ist ein Fest fürs Auge. Hier waren talentierte Steinhauer, Schreiner, Bildschnitzer, Maler, Schlosser, Kupferschmiede usw. am Werk, und sie schufen eine Orgie aus Formen, Figuren, Dekorationselementen, verschiedene Stile ineinander mischend. Sozusagen jeder Quadratzentimeter wurde für eine künstlerische Ausschmückung in Beschlag genommen, selbst die Beleuchtungskörper. Und folglich schwebt im Landshutzimmer ein pralles Leuchterweib im Geäst eines Hirschgeweihs über dem Tisch, und über einer Tür dösen zwei weinselige Zecher, in Grisaille-Technik (ausschliesslich unbunte Farben) um 1630 von Joseph Plepp hingemalt.

#### DIE BILDERFLUT

Die Flut von Eindrücken, die den Betrachter fordert, ist im Schloss bei Utzenstorf gewaltig. Diese Bilder-Hypertrophie bezie-

hen wir heute aus anderen Quellen: aus den Medien, der Werbung, und wahrscheinlich brauchen wir deshalb eher ruhig gestaltete Wohnräume, um uns entspannen, erholen zu können. Der Lärm ist nicht nur akustischer, sondern eben auch optischer Natur. Und wenn wir uns Normalbürger das Wohnen in einem Schloss nicht leisten können – es gäbe ja auch zu wenig Schlösser für uns alle – dann können wir uns damit trösten, dass wir es ja auch gar nicht wünschen ...

... und sollte uns dennoch einmal ein Schloss günstig angeboten werden, können wir es ja noch einmal überlegen. ■

#### Informationen

##### Schloss Landshut

*Auskunft und Führungen:*

Tel. 032 665 40 27

Fax 032 665 40 33

info@schlosslandshut.ch

www.schlosslandshut.ch

##### Zufahrtsmöglichkeiten:

*Bahn (S44)* von Bern (via Burgdorf) und Solothurn. RM von Thun und Solothurn (Station Utzenstorf), zirka 10 Gehminuten (Strasse), via Wanderweg etwa 25 Min.

*Bahn (RBS)* von Bern und Solothurn (Station Bätterkinden), etwa 20 Gehminuten, z.T. Wanderweg.

*Auto (A7)* von Bern Ausfahrt Kirchberg (Nr. 39): Abzweigung Langenthal, Solothurn nach Utzenstorf; von Basel/Zürich Ausfahrt Kriegstetten (Nr. 40): via Gerlafingen nach Utzenstorf.

##### Jagdmuseum

Seit 1968 dient das Schloss als Schweizerisches Museum für Jagd und Wildschutz.

1971 wurde die Jagdhistorische Sammlung La Roche angegliedert. 1994 kam eine Jagdhornsammlung hinzu.

##### Denkmaltag

Die Broschüre über den Denkmaltag 2008 in den Kantonen AG, BE und SO kann bezogen werden bei:

Denkmalpflege des Kantons Bern  
Münstergasse 32, 3011 Bern



Schutz und Dekoration zugleich: der Wassergraben.

# Chind & Chegel

VON YVONNE ZOLLINGER

## Nach dem Umzug

Umziehen, das heisst immer auch, Ballast abwerfen. Es gibt keinen besseren Zeitpunkt, um sich ganz legitim von Dingen zu trennen, die man sonst nie losgeworden wäre. Diesen Grundsatz habe ich bei unserem Umzug vor einigen Monaten gründlich beherzigt. Seeehr gründlich! So gründlich, dass ich mir seither ständig irgendwelche Ausreden auf vorwurfsvolle Fragen meiner erwachsenen(!) Töchter ausdenken muss: «Dein selbst gestrickter Poncho mit dem Mottenloch? Äh, der ist glaub ich *versehentlich* in der Hausratmulde gelandet» oder «Die Spielküche mit den sirupverklebten Schränkli und Pfännli? Hmm, könnte sein, dass ich die ganz *unabsichtlich* mit den schokoladerverschmierten Tellerli und Tassli in die Mulde geworfen hab» oder «Deine leicht angeschimmelte Tannenzapfensammlung von 1995 und die etwas komisch riechende Schneckenhaussammlung von 1996? Ja, weisst du, die Mulde war erst halb voll...»

Die nostalgischen Anwandlungen meiner Töchter lassen mich ahnen, dass das Jahr 2007 als düsteres Kapitel in unsere Familiengeschichte eingehen wird: Man wird von ihm als dem Jahr reden, in dem die wahnsinnige Mutter drei Mulden à 7 Kubikmeter (kein Witz, wir hatten einen riesigen Estrich!) mit unseren liebsten Spielsachen, Kleidungsstücken und Kindheitserinnerungen füllte. Erstaunlich dabei ist, dass sich die jungen Damen plötzlich an Gegenstände erinnern, die sie vor dem Umzug völlig vergessen hatten. Das jedenfalls hatte ich gehofft.

Zum Trost zähle ich meinen Töchtern darum bei jeder passenden Gelegenheit auf, wovon ich mich an wertvollen Erinnerungen getrennt habe. Zum Beispiel von Tante Elisabeths schwarz emailliertem Kerzenhalter in Form von drei Schlangenköpfen, mit integriertem Nussknacker. Ein Hochzeitsgeschenk! (Tschuldigung Tante Betti). Oder von der Bierhumpensammlung bestehend aus 35 Keramikbierhumpen mit Motiven vom ländlichen Leben Bayerns. (Ein Erbstück von Onkel Otto selig). Oder von meiner heissgeliebten Lammfelljacke aus den 70ern, die zwar fast keine Haare mehr hatte und nur ganz leicht nach ranziger Geiss roch, sonst aber noch tipptopp in Schuss war.

Da fällt mir ein: Wo sind eigentlich meine Lieblingscowboystiefel aus den 80ern geblieben? Hab ich die etwa auch...?

## Selbstbewusst mit dem richtigen Outfit

*Was sind, aus Ihrer Erfahrung, die häufigsten «Sünden», die Männer und Frauen bei ihren Kleidern begehen?*

Der häufigste Fehler ist wohl der, dass sie sich keine Gedanken darüber machen, ob das was sie tragen, anlassgerecht ist. Es spielt eine sehr grosse Rolle, ob man sich wohl fühlt in seinen Kleidern und weiss, dass man richtig angezogen ist und darin gut aussieht. Man redet immer von der Ausstrahlung. Die falschen Farben können jede Ausstrahlung zunichte machen. Aber wenn Sie wissen, dass Sie die richtigen Farben tragen, wirken Sie damit jünger und frischer und bekommen ein ganz anderes Selbstbewusstsein. Und das spiegelt sich in der Art und Weise, wie Sie sich anderen gegenüber geben.

*Was erwartet die Seminarteilnehmer an praktischen Tipps?*

Ich gebe Tipps und Tricks zu Farben und Musterungen. Natürlich kann ich aus zeitlichen Gründen keine persönlichen Farb- und Stilberatungen an einem Seminar vornehmen. Aber was ich den Seminarteilnehmern in Sachen Farbe ebenfalls mitgeben kann, sind meine Erfahrungen aus der Farbenpsychologie und Farbtherapie. Und dann sind da die vielen praktischen Tipps, zum Beispiel, wie man seine Kleidung gezielter und kostengünstiger einkauft. Wie man Fehlkäufe vermeidet oder wie man seine Garderobe so abstimmt, dass alles miteinander kombiniert werden kann.



Christine Spring  
Personaltrainerin, Imageberaterin,  
Inhaberin Springtime,  
Bolligen

## Knigge im Alltag – Die Wirkung unseres Erscheinungsbildes

### Daten

23.04.2008 Bern BE, Hotel Allegro, Kornhausstr. 3/Adagio 2  
11.06.2008 Olten SO, Hotel Arte, Riggensbachstrasse 10  
03.09.2008 Thalwil ZH, Hotel Sedartis, Bahnhofstr. 16

### Dauer

1 Tag, 9 bis 17 Uhr

### Kosten

EGK-Versicherte Fr. 210.–, Nichtversicherte Fr. 250.– (inkl. Verpflegung)

### Anmeldung

Erforderlich, beschränkte Teilnehmerzahl, SNE, Solothurn –  
Telefon 032 626 31 13





# «Ich bin ein Mensch, der etwas bewegen will»

Renzo Blumenthal (31), ehemaliger Mister Schweiz 2005, nimmt seine Umwelt nicht nur passiv wahr, sondern gestaltet sie nach besten Kräften aktiv mit. Sei dies als Botschafter verschiedener Projekte der Schweizer Hilfsorganisation Heks oder als Bauer auf dem elterlichen Hof im graubündischen Vella.

*Die Kampagne «Gib e Geiss» ist bereits die zweite Kampagne, die Sie für Heks mitmachen. Was liegt Ihnen persönlich dabei am Herzen?* Die ganze Kampagne liegt mir am Herzen. Ich war während des letzten Jahres in verschiedenen Städten unterwegs und habe für die «Gib e Geiss»-Aktion Geld gesammelt. Die Leute konnten 30 Franken spenden und so symbolisch eine Geiss für eine bedürftige Familie in Afrika kaufen. Letzten August bin ich mit Heks nach Äthiopien gereist, um zu sehen, wie das Projekt umgesetzt wird. Das tolle an «Gib e Geiss» ist, dass es Hilfe zur Selbsthilfe leistet. ▶



### Renzo Blumenthal

Der attraktive 31-jährige Bauer aus Vella GR wurde Ende April 2005 zum Mister Schweiz 2005/2006 gewählt. Renzo, der zuvor als schönster Bündner Bauer mit dem Titel «Mister Heubuuch» ausgezeichnet wurde, überzeugte mit seinem bodenständigen Charme und seiner Natürlichkeit. Renzo Blumenthal ist seit 2007 mit der Davoser Lehrerin Ladina Cadisch verheiratet.

#### *Hatten Sie Einblick in die Umsetzung des Projektes?*

Ja, wir sind auf den Markt und haben Geissen gekauft, die wir verschiedenen Familien brachten. Eine Geiss ist etwas wertvolles. Sie gibt Milch, sie macht Dünger und sie hat Junge. Eines dieser Jungtiere gibt die Familie zurück, damit es einer anderen Familie gegeben werden kann. So schliesst sich der Kreis.

#### *Was glauben Sie ist die Motivation von Heks, einen Ex-Mister-Schweiz für ihre Kampagne einzusetzen?*

Ich bin der Meinung, dass ich mich sehr gut mit diesem Projekt identifiziere. Ich bin selbst Bauer und weiss, wie man Tiere aufzieht und ernährt. Ich bin sozusagen vom Fach.

#### *Erst waren es die Bauern in Moldawien, dann die Armen in Äthiopien. Was bleibt von diesen Begegnungen, haben Sie mit einzelnen Leuten auch heute noch Kontakt?*

Im Moment ist es so, dass ich jedes Jahr in einem anderen Land war. Heks hat ja Projekte auf der ganzen Welt. Beim Projekt Bauern für Bauern in Moldawien war es so, dass moldawische Bauern die Gelegenheit hatten, mich auf meinem Hof zu besuchen. Mit dem Projekt in Afrika ist das natürlich etwas anderes.

#### *Wie fühlten Sie sich, als Sie aus einem der ärmsten Länder Afrikas wieder in die Schweiz zurückkehrten? Welche Bilder haben Sie am meisten beschäftigt?*

Sehr viele Bilder. Die Kinder zum Beispiel, die ohne Schuhe und mit schmutzigen Kleidern herumliefen. Die nur wenig zu Essen haben und kein sauberes Wasser. Die Blicke der Menschen, die wir antra-

fen. Die Armut ist sehr eindrücklich und bleibt natürlich in Erinnerung. Genauso wie einzelne Erlebnisse.

#### *Was für Erlebnisse?*

Wir sind in Addis Abeba gelandet und danach drei Stunden nach Süden gefahren. Dort haben wir Menschen getroffen, die in Strohhütten leben. Die zehn Quadratmeter haben sich zehn Personen geteilt. Sie haben in ihren Hütten geschlafen, gegessen, das ganze Leben spielte sich in diesen Hütten ab. Das Klima ist von den Temperaturen her etwa ähnlich wie bei uns. In der Nacht ist es relativ kalt. Was mich besonders beeindruckt hat, ist, wie sich die Menschen in dieser Situation zu helfen wussten. Sie holen sich in der Nacht eine Kuh oder einen Esel als Heizung in die Hütte.

#### *Kann man die Armut dieser Menschen sehen und wieder zurück zu seinem eigenen Wohlstandsalltag kehren, ohne schlechtes Gewissen? Sieht man seine Umgebung mit anderen Augen?*

Man sieht die Dinge auf alle Fälle mit anderen Augen. Aber irgendwie muss man seinen Weg weiter gehen. Ich kann nicht einfach meinen Kopf in den Sand stecken mit dem Gedanken «Oh je, den anderen geht es so schlecht». Was mich berührt ist, dass es nur sieben Flugstunden von uns entfernt dieses Elend gibt. Das ist nicht so weit weg, wie man glauben mag.

Wenn man diese schlimmen Zustände gesehen hat und zurückkommt in die Schweiz und sieht und hört, was wir alles haben und über welche Themen wir diskutieren und uns aufregen, dann gibt mir das schon zu denken.

#### *Haben Sie weitere Pläne in Bezug auf Aktionen von Heks oder einer anderen Hilfsorganisation?*

Weitere Aktionen mit Heks sind in Planung. Bis August bin ich sicher noch Botschafter für das Projekt «Gib e Geiss».

#### *Auch zwei Jahre nach Ihrer Amtszeit als Mister Schweiz sind Sie in der Öffentlichkeit noch sehr präsent. Worauf führen Sie Ihre Beliebtheit zurück?*

Das müssen Sie vielleicht eher die anderen fragen. Ich versuche, die Schweiz zu vertreten, und ich denke, die Schweiz kann sich sehr gut mit mir identifizieren. Man sieht mich als typischen Schweizer. Damit hat wahrscheinlich auch mein Beruf zu tun, der Schweizer Werte vermittelt. Viele Leute schätzen die Volksnähe und Bodenständigkeit. Ich versuche nicht jemand zu sein, der ich nicht bin. Ich muss für mein Geld arbeiten wie jeder andere auch.

#### *Werden Sie oft erkannt, wenn Sie privat unterwegs sind?*

Also in Afrika war es relativ ruhig (lacht). In der Schweiz erkennt man mich schon. Wenn ich irgendwo bin, werden die Köpfe zusammengesteckt und getuschelt. Und viele haben auch den Mut, mich anzusprechen. Das ist manchmal recht spannend.

#### *Werden Ihnen die Auftritte nicht zuviel? Oder ist es so, dass man mit der Zeit nicht darauf verzichten kann?*

Mittlerweile sind die Auftritte schon weniger geworden. Aber die, die ich noch habe, sind umso interessanter. Man gewöhnt sich schon daran, dass etwas läuft und dass man immer unterwegs ist. Wenn man das nicht hat – ich glaube, man wird schon etwas süch-

tig danach. Ich könnte mir jedenfalls nicht vorstellen, einfach nur noch als Bauer zu Hause zu sein und nichts anderes mehr zu machen.

*Dann ist Ihnen dieses aufregende Leben zu einem Bedürfnis geworden?*

Ich war schon immer ein Mensch, der etwas bewegen wollte. Ich mag den Alltagstrott nicht. Schon am Morgen beim Aufstehen zu wissen, wie der Tag aussieht, wann ich was tun werde und wann Feierabend sein wird usw. – das liegt mir nicht. Ich bin jemand, der gerne hat, wenn etwas läuft.

*Bei all den verschiedenen Aktivitäten ist es schwierig, die wahren Interessen und Ziele von Renzo Blumenthal herauszuspüren. Wofür schlägt Ihr Herz?*

In der letzten Zeit habe ich eigentlich immer Dinge gemacht, die mir am Herzen liegen, mit denen ich mich auch identifizieren kann. Zum Beispiel die Butterwerbung – ich bin Bauer und produziere Milch. Mein Herz ist vor allem bei den Dingen, die mit der Natur zu tun haben, wie zum Beispiel Bioprodukte.

*Wie stellen Sie sich die nächsten Jahre in Ihrem Leben vor?*

Ich gebe mir Mühe, auch weiterhin gute Arbeit zu machen, um auf diesem Weg bleiben zu können. Und ich glaube schon, dass mir das auch gelingen wird. Im Speziellen ist in diesem Jahr eine Biogasanlage für unseren Betrieb geplant. Ich bin ökologisch eingestellt und

möchte auf diesem Weg etwas für die Umwelt tun. Dann werde ich den Landwirtschaftsbetrieb in den nächsten Jahren übernehmen. Das ist das, was beruflich in etwa auf mich zukommen wird. Ich bin realistisch und versuche, das zu machen, was ich auch zum Erfolg führen kann.

*Haben Sie auch den Wunsch, einmal eine Familie zu gründen?*

Das auf jeden Fall. Ich bin ein Familienmensch. Letztes Jahr im August habe ich geheiratet. Es ist zwar noch nichts konkret geplant, aber ich hoffe doch, dass meine Frau und ich Kinder haben werden.

*Wie soll die Welt aussehen, in der Ihre Kinder gross werden?*

Ich bin erst einmal überzeugt, dass egal was kommt, auch die nächste Generation noch die Möglichkeit haben wird, ihre Zukunft so zu gestalten, wie sie es möchte. Über den Klimawandel wird viel spekuliert und geredet, aber wirklich wissen tut man wenig.

Aber was ich meinen Kindern weitergeben möchte ist, dass sie lernen, dass die «Pouletflügeli» nicht einfach so in den Mund fliegen. Ich werde versuchen, ein Vater zu sein, der eine Linie hat, der ihnen den Weg bis zu einem gewissen Grad vorgibt. So wie unser Vater uns die Grenzen gezeigt hat. Ich glaube, dass sie auf den richtigen Weg finden, liegt in der Verantwortung der Eltern und nicht der Kinder.

*Interview: Yvonne Zollinger*



### Starthilfe-Aktion «Gib e Geiss»

Die Idee: Für die Spende von 30 Franken kauft das HeKS eine Ziege und gibt diese als Darlehen an eine Familie auf dem Land in Afrika. Die Ziege gibt Milch, produziert Mist für die Gärten und sie bekommt Junge. Die ersten zehn Geisslein geben die Familien in den Kleinprojektfonds zurück; diese kommen anderen bedürftigen Familien zugute. Die restlichen Geissen bleiben ihr Kapital, von dem sie dann selbständig leben können. Mehr Informationen findet man unter [www.gibegeiss.ch](http://www.gibegeiss.ch)

Wer spenden möchte kann dies unter Postkonto 80-1115-1, Vermerk: Gib e Geiss (Einzahlungsscheine kann man auch über Telefonnummer 044 360 88 00 bestellen)

# News

## Gemüshakes unter die Lupe nehmen

Immer mehr Konsumenten nehmen sich nicht mehr die Zeit, ihre Äpfel und Karotten selbst zu schälen. Sie greifen lieber zum Obst- und Gemüsemix aus der Flasche, der häufig Fruchtmarmelade, Saftkonzentrat und Gemüsepüree enthält. Die Stiftung Warentest rät aber dazu, deren Zusammensetzung vor dem Kauf genau zu überprüfen. Die durch den hohen Fruchtzuckeranteil ohnehin schon süßen Produkte sollten keinen weiteren Zuckerzusatz enthalten. Ausserdem gehen bei der Herstellung des Pürees fast immer die zum Teil wertvollen sekundären Pflanzenstoffe und Ballaststoffe verloren, da oft Schale und Kerne entfernt werden. Auch muss der süsse Shake nicht gekaut werden. Dadurch ist der Magen weniger gefüllt als beim Verzehr von frischen Früchten und Gemüse. Shakes verringern das Geschmackserlebnis und das Sättigungsgefühl. Empfohlen wird ein gut zusammengesetzter Shake ohne Zuckerzusatz, wenn keine feste Nahrung oder Frischkost gegessen werden darf, wie es bei bestimmten Krankheiten oder bettlägerigen Menschen der Fall ist.



Fertige Gemüse- und Fruchteshakes enthalten oft zuviel Zucker.



Bei Erkältungen nicht zu oft die Nase putzen.

## Pflanzenfreund Thymian hilft!



Die Phytotherapie kennt seit Jahrhunderten alte Freunde aus der Pflanzenwelt, die uns beim Kampf gegen Krankheiten unterstützen. Bei Husten ist Thymian ein effizienter Geheimtipp. Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass Thymian vor allem bei Erkrankungen der oberen Atemwege und Bronchitis zu den wirksamsten Medikamenten gehört. Er wirkt schleimlösend, desinfizierend und hilft, die Atmung zu erleichtern. Er unterstützt ausserdem die Beschleunigung des Heilungsprozesses. Zusammen mit Echinaceae und Efeu gibt es gute Medikamenten-Kombinationen, die zusätzlich das Immunsystem stärken.

## Hochziehen statt Schnäuzen erlaubt!

Auch wenn wir es dank guter Erziehung anders gelernt haben: HNO-Ärzte finden es besser, wenn bei Erkältungen der Schleim in der Nase nicht mit gewaltigem Druck herausgeschnäuzt, sondern hochgezogen wird. Ab und zu könne man die Nase vorsichtig und mit wenig Druck auch putzen, empfehlen sie. Noch besser sei es jedoch, das Immunsystem so weit zu unterstützen, dass es gar nicht zu einer Erkältung komme, zum Beispiel durch die verstärkte Einnahme von Vitamin C, möglichst in natürlicher Form. Die Tatsache, dass Bewegung an der frischen Luft und genügend Schlaf die körpereigene Abwehr stärken, sollte ein gutes Argument dafür sein, sich ab und zu eine Pause und einen Spaziergang zu gönnen.

## Bei entzündetem Auge nicht unbedingt Antibiotika

Dass bei einer Bindehautentzündung nicht gleich Antibiotika verschrieben werden müssen, zeigt eine Studie aus England. Die Forscher untersuchten dabei Patienten, bei denen mit der Antibiotika-Behandlung unterschiedlich begonnen wurde: bei den einen sofort, bei den anderen erst nach drei Tagen, falls die Beschwerden nicht besser würden. Tatsächlich nahm nach drei Tagen nur noch die Hälfte der Patienten das Antibiotikarezept in Anspruch. Beide Testgruppen waren im Durchschnitt ungefähr gleich lang krank: nämlich dreieinhalb Tage.

