

# Mir z'lieb.

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

**EGK-Seminar:  
Die Frau mit  
den sechs Hüten**  
Seite 16



## Tattoo

Kunst am Körper wird salonfähig

## Ökohaus

Bauen für die Zukunft

## Bertrand Piccard

Ein Abenteurer und Menschenfreund

## Das eigenartige «Schmuckbedürfnis»



Walter Hess

*Liebe Leserinnen und Leser!*

*In einem Antiquariat bin ich auf das Bändchen «Schmuck und Malerei am Schweizer Bauernhaus» von Ernst Baenziger (1971) gestossen. Es berichtet, wie Volkskünstler Schönes, Sinnvolles und Bleibendes hervorbringen wollten. Vorerst wurden Möbel bemalt; dann durften die Maler auch die Fassaden beleben. Später wurden die Schnitzereien des Zimmermanns betont. Dann kamen Zierformen wie Rosetten und Spiralschnecken hinzu. Anschliessend waren Schriften- und Dekorationsmaler im Einsatz.*

*Moderne Hausfassaden sind manchmal noch unterschiedlich gefärbt, um allfällige Monotonien aufzulockern. Fassadenmalereien aber sind selten geworden. Ökohäuser sind heute die aktuellsten, ihre Grösse offenbart sich im Energiebewusstsein. Darüber berichtet in diesem «Mir z'lieb» Yvonne Zollinger.*

*Es scheint fast so, als ob sich das Schmuckbedürfnis, das es schon immer und auch bei allen Naturvölkern gab, heute akzentuiert auf den eigenen Körper übertragen hat. Piercings an offensichtlichen und versteckten Körperstellen und Tätowierungen nehmen überhand. Petra Mark Zengaffinen nimmt diesen Trend und die möglichen Folgen genauer unter die Lupe.*

*In meinem Alter kommt man da nicht mehr ganz mit. Meine Haut ist etwas schlaffer, schrumpeliger geworden. Und allfällige Tattoo-Meisterwerke würden etwas verzogen in der Haut-Landschaft herumliegen. Ich bin froh, dass diese Mode an mir vorübergegangen ist.*

*Geniessen Sie den vergänglichen Frühlingsschmuck der blühenden Bäume!*

Walter Hess

Redaktionsmitglied

Mir z'lieb

# Inhalt



4

Dass der ökologische Gedanke beim Bauen keine Einbusse an Wohnkomfort bedeuten muss, zeigen zwei Beispiele aus Gempen SO und Kaltenbach TG.



12

Bremgarten AG, ist ein beliebter Ausgangspunkt für abwechslungsreiche Reusswanderungen flussaufwärts und -abwärts durch üppiges Grün.



17

Abenteurer und Menschenfreund: Bertrand Piccard setzt seine Popularität für Kinder ein, die an der schrecklichen Krankheit «Noma» leiden.

## Lebensstil

Gebaut für die Zukunft – Öko- und Passivhaus

4

## Gesundheitswelt

Tattoos – Kunst am Körper

8

Aufschrei der Meridiane

11

## Reiselust

Reusswanderung – ober- und unterhalb von Bremgarten

12

## EGK Veranstaltungen

Kursprogramm

15

## Kolumne

Chind und Chegel

16

## EGK Veranstaltungen

Seminar – Die Frau mit den sechs Hüten

16

## Porträt

Bertrand Piccard

17

## News

20

Greifen Sie zum Kugelschreiber oder in die Tasten!  
Schreiben Sie uns bitte, wenn Sie Ergänzungen oder Einwände gegen die im «Mir z'lieb» publizierten Texte oder sonst etwas auf dem Herzen haben!  
Die Redaktion freut sich auf Ihre Post, ob als Brief oder E-Mail.

EGK-Gesundheitskasse, Redaktion «Mir z'lieb»,  
Postfach 363, 4501 Solothurn [mirzlieb@gfms.ch](mailto:mirzlieb@gfms.ch)



# Gebaut für die Zukunft

Fotos: Yvonne Zollinger

Noch wird beim Bau des Eigenheims dem Klimawandel und dem Schwinden fossiler Ressourcen nur vereinzelt Rechnung getragen. Dass der ökologische Gedanke erschwinglich ist und auch keine Einbusse an Wohnkomfort bedeuten muss, zeigen zwei Beispiele aus Gempen SO und Kaltenbach TG.

Vielleicht ist es der grosszügige Wintergarten an der Westseite der mit Lärchenholz verkleideten Fassade. Vielleicht auch der naturnah gestaltete Garten mit den ori-

VON YVONNE ZOLLINGER

ginellen Details aus Stein und Holz: Das Haus von Anna Hitz und Margot Brunner zieht jedenfalls so manchen bewundernden Blick auf sich.

Es steht in Gempen, im nördlichsten Zipfel des Kantons Solothurn. Die kleine Gemeinde auf 676 m ü. M. ist ein beliebtes Ausflugsziel für Wanderer und Spaziergänger. Der Weg zum Gemper Aussichtsturm führt am Haus der beiden Baselbieterinnen vorbei. «Die Leute bleiben stehen, schauen, und manche fotografieren sogar», sagt Anna Hitz. Ein Schild des Architekten weist die Vorbeigehenden darauf hin, dass es sich beim Eigenheim von Hitz und Brunner um

ein Ökohaus handelt. Es besitzt nicht nur ein ansprechendes Äusseres, sondern setzt den ökologischen Gedanken auch in allen anderen Details konsequent um: Solarkollektoren für die Warmwasseraufbereitung, natürliche Baumaterialien, Lehmsteinausfachung und Lehmverputze, eine Regenwassernutzungsanlage, biologische Elektrotechnik, passive Solarenergienutzung, natürliche Wärmedämmung aus Altpapier, Massivholzküche usw. – die Liste liesse sich fortsetzen.

## LICHT UND WÄRME OPTIMAL NUTZEN

Wir sitzen am Esstisch aus Tannenholz. Die Sonne kommt eben hinter regenschweren Wolken hervor und durchflutet das Haus mit Licht. Auch bei bedecktem Himmel habe man nie das Gefühl, man benötige hier drinnen eine zusätzliche Lichtquelle,

sagen die Frauen. Die durchdachte Ausrichtung des Grundrisses und der Fenster nach dem idealen Einfallswinkel der Sonne machen es möglich. Licht und Wärme werden optimal genutzt. «Eine halbe Stunde Sonneneinstrahlung auf die grosszügigen Fensterfronten des Wintergartens genügen, und wir können die Verbindungstüren zum Wohnbereich öffnen und merken den Temperaturanstieg», berichten die Frauen.

Dass die Beiden viele baubiologische und ökologische Möglichkeiten für ihr Haus genutzt haben, zahlt sich nicht nur für die Umwelt aus, sondern auch für die Bewohner des Hauses, und dies nicht nur in finanzieller Hinsicht. «Eine Besucherin, die nichts von der besonderen Bauweise des Hauses wusste, hat einmal ganz erstaunt festgestellt, wie gut die Luft bei uns sei und wie frei es sich atmen lasse», erzählt Anna Hitz. Sie bestätigte damit ihre eigenen Erfahrungen.

«Wir würden nicht mehr in konventionell gebaute Räume ziehen wollen. Mittlerweile haben wir sogar Mühe, unsere Ferien in einer «normalen» Wohnung zu verbringen.» Das hervorragende Raumklima im Ökohaus sei eine der positivsten Veränderungen gegenüber den früheren Wohnungen, sagen die beiden Frauen. Die Baumaterialien Holz und Lehm lassen das Haus atmen.

Während der Wintermonate trägt der Grundofen mit Hypokaustenwänden entscheidend zum angenehmen Wohngefühl bei. Er bildet das Herzstück des Erdgeschosses. Küche, Ess- und Wohnbereich gruppieren sich offen um ihn herum. Einmal mit Stückholz angefeuert, verteilt sich so die Wärme ungehindert, steigt durch Rohre auch ins Obergeschoss und wärmt die verschiedenen Hypokaustenwände.

Drei Wochen habe der Ofenbauer an diesem Stück gearbeitet, aber das Ergebnis rechtfertige den Aufwand. «Da wir ganztags berufstätig sind, feuern wir meist abends ein. Wir benutzen Tannenholz. Das brennt gut und produziert auch schnell Hitze», sagt Margot Brunner. Einmal Einfeuern am Tag genüge, um eine gleichmässige Wärme im Haus zu erzeugen. Bereits in der Übergangszeit brauche es den Ofen kaum noch, da die Sonne genug Wärme liefere. «In den letzten Wintern sind wir so mit fünf bis sechs Ster Holz ausgekommen», informiert uns Margot Brunner.

Ein weiteres Detail, das den ressourcensparenden Umgang mit den verwendeten Baumaterialien widerspiegelt, zeigt sich bei den Zimmertüren und der Eingangstüre. Sie stammen alle von einer Bauteilbörse. Der Schreiner passte die Türrahmen den individuellen Grössen der schönen Einzelstücke an. Alt und Neu harmonieren wunderbar nebeneinander und verleihen Scharm.

#### UMWELTBELASTUNG VERMEIDEN

In Paul Nijman, Besitzer des Architekturbüros Archinatura in Nottwil, fanden sie einen Architekten, der ihre Vorstellungen realisierte. «Baubiologische/bauökologische Architektur», so Nijman, «steht im Einklang mit Mensch und Natur und verbindet traditionelles Handwerk mit neuen, zukunftsorientierten Technologien. Dabei werden natürliche Baumaterialien eingesetzt, Umweltbelastungen vermieden und die vielfältigen Nutzungsmöglichkeiten der Sonnenenergie konsequent mit eingepflanzt.»

Laut Paul Nijman werden beim konventionellen Bauen heute über 35 000 synthetisch-chemisch hergestellte Baustoffe verwendet. Zudem wird bei Herstellung, Transport, Verarbeitung, Unterhalt und schliesslich Entsorgung sehr viel Energie verbraucht. Giftige Ausdünstungen und gefährliche Mikrofasern belasten die Raumluft und somit auch die Gesundheit. Die meisten Baustoffe lassen sich, wenn überhaupt, nur sehr aufwendig wieder entsorgen. Jährlich fallen darum alleine in der Schweiz sieben Millionen Tonnen Bauabfälle an.

#### INHEIMISCHES GRÜN UMS HAUS

Das Tüpfelchen auf dem i wäre für Margot Brunner und Anna Hitz die Begrünung des Daches gewesen. Leider stiessen sie hier bei der Gemper Bauverwaltung auf kein Verständnis. Umso mehr grünt es dafür ums Haus herum. Kein geometrisch gestutzter Rasen, sondern einheimische Sträucher und Blumen entlang eines gewundenen Pfades aus Juramergel, kleine Steinpyramiden und

sogar eine Himmelsleiter sind auszumachen. An der Südseite des Hauses wurde eine Kräuterspirale angelegt, und zum Waldrand hin steht ein Bienen- und Insektenhäuschen bereit für das fliegende Volk. Hier wird wohl noch so mancher Wanderer stehen bleiben um zu schauen, was sich ihm an Sehenswertem bietet.

#### WÄRME OHNE HEIZUNG

Während Hitz und Brunner in Gempfen mit sparsamen fünf bis sechs Ster Holz im Jahr ihr Haus heizen, kommt das Haus von Sonja und Reinhard Fix in Kaltenbach bei Stein am Rhein im Thurgau gänzlich ohne aktives Heizsystem aus. Das so genannte Passivhaus nutzt, wie der Name sagt, passive Energiequellen wie Sonne, Erdwärme, aber auch im Gebäude vorhandene Energie von Menschen, Beleuchtung, Unterhaltungselektronik usw.

Mein Besuch bei der Familie Fix findet an einem kühlen Vorfrühlingstag statt. Die Sonne blickt zwar hinter den Wolken hervor, ihre Wärme ist aber kaum spürbar. ▶



Die Süd-Westansicht des Ökohauses von Brunner und Hitz.

**Infos zu Öko- und Passivhaus**

Archinatura  
Büro für Architektur und Baubiologie  
Studenweg 7, 6207 Nottwil  
info@archinatura.ch  
www.archinatura.ch

IG Passivhaus Schweiz  
Geschäftsstelle  
Lussistr. 7, 8536 Hüttwilen  
info@igpassivhaus.ch  
www.igpassivhaus.ch

Fix&Fertig Wohnbau  
Im Bölli 7, 8259 Kaltenbach  
info@fix-und-fertig.ch  
www.fix-und-fertig.ch



Sonja Fix und Tochter Sofia am grossen Esstisch vor der offenen Küche.

Trotzdem ist es im Haus wohlig warm. Wie ist das möglich?

«Ein Passivhaus ist absolut dicht, kein Quäntchen Wärme geht durch undichte Stellen verloren», sagt Sonja Fix. Die Fenster sind dreifach verglast. Sie lassen zwar Wärme durch Sonnenbestrahlung herein, geben aber keine Wärme mehr nach aussen ab. Für die Frischluftzufuhr sorgt eine kontrollierte Be- und Entlüftung. Ein Wärmetauscher entzieht der Abluft rund 80–90 Prozent der Wärme und gibt sie an die einströmende Frischluft ab. Schon eine Glühbirne, eine Kerze oder die Körperwärme

eines Menschen genügen, um die 10–20 Prozent Wärmeverlust auszugleichen. Zwischen 80 und 100 Watt strahlt ein erwachsener Mensch ab.

Die kontrollierte Lüftung sorgt nicht nur für saubere, sondern durch Filter auch für pollenfreie Luft. Ausserdem wird durch sie die Feuchtigkeit nach draussen abgegeben. Das sind immerhin fast 10 Liter am Tag. Daher kann in einem Passivhaus kein Schimmel entstehen, auch wenn die Fenster keine Minute am Tag geöffnet werden. «Sogar die Spiegel beschlagen sich nach dem Duschen nicht mehr», sagt Sonja Fix.

240 m<sup>2</sup> Wohnfläche umfasst das zweigeschossige Haus der Familie Fix. Die Süd- und Westfassade wird von grossen Fenstern dominiert. Weil, wie gerade jetzt, die Sonne schon bei geringer Einstrahlung die Raumtemperatur zu heben vermag, ist eine automatische Beschattung unumgänglich. So ist der Thermostat im Moment auf 19 Grad eingestellt, im Haus werden jedoch bereits 21 Grad gemessen. «Wir haben wahrscheinlich mehr mit unerwünschter Wärme als mit Kälte zu tun», sagt Sonja Fix. Durch die Dichte des Baukörpers haben die Böden, Wände und Fenster im Inneren des Hauses Raumtemperatur. «Ich trage oft nur Socken oder laufe sogar barfuss durch das Haus. Auch abends vor dem Fernseher haben wir nie kalte Füsse, spüren Zugluft oder Kaltabstrahlungen von den Wänden, wie man das in konventionell gebauten Häusern etwa erlebt.»

Der Wärmebedarf eines Passivhauses liegt bei etwa 15 Kilowattstunden (kWh) pro Quadratmeter und Jahr. Das ist rund 20 bis 25-mal weniger als beim Durchschnitt aller Schweizer Häuser. Die rund 10 bis 15 Prozent höheren Baukosten, die Sonja und Reinhard Fix in ihr Passivhaus investieren mussten, haben sie in einigen Jahren durch den Wegfall aller Energiekosten aber schnell wieder hereingeholt. Wichtiger ist ihnen aber, genau wie Margot Brunner und Anna Hitz, die Investition in eine emissionsärmere und ökologisch intakte Zukunft. ■



So Grosszügig wie das Haus ist auch seine Umgebung gestaltet.

## Energiesparend Wohnen

# Energie sparen zahlt sich aus

Folgende Energiespartipps vom WWF zeigen auf, wie eine vierköpfige Familie fast 2000 Franken im Jahr sparen kann, ohne auf Komfort verzichten zu müssen.

Zur Ausgangslage: Unsere Modellfamilie ist Mieterin einer 4½-Zimmer-Wohnung mit bisher durchschnittlichem Energieverbrauch. Geheizt wird mit Erdöl, und für Warmwasser sorgt ein Elektroboiler. Der Gerätepark ist bereits einige Jahre alt. Als Richtwerte für die Energiekosten werden 40 Rappen pro Liter Heizöl, 20 Rappen pro kWh Strom und 3,3 Franken pro m<sup>3</sup> Wasser und Abwasser angenommen.

- Verwenden Sie doppelwandige Pfannen und benützen Sie, wo möglich, den Dampfkochtopf. Gerichte aus der Pfanne benötigen ca. 50 Prozent weniger Energie als aus dem Backofen. Hochgerechnet macht das richtige Handling übers Jahr ca. 150 kWh aus. Ersparnis: 30 Franken
- Stellen Sie die Kühlschranktemperatur um ein Grad höher auf 5–7°C ein (mit Thermometer checken). Das senkt den Verbrauch um ca. 100 kWh. Ersparnis: 20 Franken
- Platzieren Sie Ihre Gefriertruhe in einem ungeheizten Raum und stellen Sie die Temperatur auf –18°C ein. Durchschnittlich brauchen Sie so ca. 100 kWh Strom weniger. Ersparnis: 20 Franken
- Sie kommen beim Geschirrspülen ohne Vorspülen unter heissem Wasser aus und nützen nur noch das Sparprogramm bei vollbeladenem Gerät. Das reduziert den Stromverbrauch um ca. 600 kWh und den Wasserverbrauch um rund 8000 Liter. Ersparnis: 160 Franken
- Sie dichten Fenster und Türen mit Hohlprofil-Dichtungstreifen ab und brauchen ca. 100 Liter Heizöl weniger. Ersparnis: 95 Franken
- Sie senken die Raumtemperatur um ein Grad und reduzieren damit den Heizölkonsum um ca. 125 Liter. Ersparnis: 120 Franken
- Sie ersetzen Glüh- und Halogenlampen durch Energiesparlampen. Mit dem Modellwechsel brauchen Sie ca. 250 kWh Strom weniger. Ersparnis: 50 Franken
- Sie vermeiden den Standby-Verbrauch bei Fernseher, Video- und Stereoanlage. Das verringert den Stromkonsum um ca. 400 kWh. Ersparnis: 80 Franken
- Installieren Sie beim Lavabo und am Brausekopf Wassersparer/Durchlaufbegrenzer. Damit sinkt der Stromverbrauch um ca. 700 kWh und der Wasserverbrauch um rund 30 000 Liter. Ersparnis: 290 Franken
- Duschen wird für Sie zur Regel, ein Vollbad zur Ausnahme. Das bringt 30 000 Liter Wassersparnis und braucht 750 kWh Strom weniger. Ersparnis: 300 Franken
- Sie stellen beim Zähneputzen das Wasser ab und waschen die Hände mit kaltem Wasser. Das reduziert den Stromverbrauch um ca. 250 kWh und den Wasserkonsum um 10 000 Liter. Ersparnis: 100 Franken
- Reduzieren Sie die Boilertemperatur von 80°C auf 60°C, sinkt der Stromverbrauch um ca. 1400 kWh. Ersparnis: 280 Franken
- Stellen Sie die Raumtemperatur in Schlafzimmern und Nebenräumen auf 16°C bis 18°C ein. Damit brauchen Sie 100 Liter Heizöl weniger. Ersparnis: 95 Franken
- Durch ein dauernd gekipptes Fenster verpufft viel Energie – was bis zu 200 Liter Heizöl «kostet». Ersparnis: 190 Franken
- Sie lasten die Waschmaschine voll aus, waschen mit 60 statt 95°C bzw. 40 statt 60°C und verzichten bei normal verschmutzter Wäsche aufs Vorwaschen. Ihr Verbrauch reduziert sich so um ca. 200 kWh Strom, 5000 Liter Wasser und 16 kg Waschmittel: Ersparnis: 150 Franken
- Sie trocknen die Wäsche im Freien oder im Trockenraum. Ohne Tumbler verbrauchen Sie ca. 400 kWh weniger. Ersparnis: 80 Franken
- Möchten Sie Ihren persönlichen Verbrauch selbst testen und weitere Tipps erfahren? [www.energybox.ch](http://www.energybox.ch) und [www.footprint.ch](http://www.footprint.ch) geben Antworten. Mit umweltfreundlichem Verhalten kann der Energieverbrauch entscheidend reduziert werden.

Quelle: [www.wwf.ch](http://www.wwf.ch)



Duschen statt Vollbad spart viel Geld.



# Tattoos – Kunst am Körper

Fotos: Hansjörg Sahli

Stars aus der Musikwelt, Schauspieler und Sportler zeigen öffentlich ihre Tattoos. Ihr Vorbild verhilft dieser alten Körperkunst zu einem neuen Boom. Die lebenslänglich haltbaren Hautbilder sind salonfähig geworden.

Sanfte Musik von Mark Knopfler erfüllt den hellen Raum in der Solothurner Altstadt. An der Wand Bilder von James Dean, Marilyn Monroe und Sitting Bull mit den «10 In-

VON PETRA MARK ZENGAFFINEN

dian Commandments». Ein weiches rotes Sofa und ein Glastisch in der Form einer offenen Hand runden das Raumdesign ab. Und überall Tattoos, Vorlagen von Tattoos, Bilder von tätowierten Frauen und Männern. Das Studio des Tätowierers Claudio Allini lebt von dieser besonderen Atmosphä-

re, in der sich geheimnisvolle Zeichen und künstlerisches Ambiente mit der klinischen Sterilität einer Zahnarztpraxis vermischen. Dort, wo Claudio arbeitet, ist die Einrichtung hell und sachlich.

Liebevoll nimmt der Tätowierer Farben aus einem Glasschränkchen: «Sie sind mit einem Antibiotikum vermischt», sagt er. «Und das hier sind ganz besondere Nadeln». Er zeigt die Mehrfachgeräte, die er mit Ultraschall und unter Dampfdruck selber sterilisiert. Claudio Allini arbeitet seit 25 Jahren als Tätowierer und legt strenge Massstäbe an die Hygiene und an die Vorbereitungen zum Tätowieren. «Jeder muss bei mir diesen Fragebogen ausfüllen, damit ich bei eventuellen Komplikationen sofort gewisse Dinge ausschliessen und richtig reagieren kann.» In dem Fragebogen geht es um die psychische und körperliche Befindlichkeit des Interessenten und die genaue gesundheitliche Verfassung.

Auf die Frage, wie er denn zum Tätowieren gekommen sei, sagt Claudio Allini: «Ich bin ein Künstler und male auch zu Hause viel für mich. Schon als kleiner Junge war ich fasziniert von den Tätowierungen der Bauarbeiter und zeichnete zu Hause am Küchentisch ihre Tätowierungen nach. Ich wollte unbedingt Matrose werden. Als es dann damit nichts wurde, beschloss ich, mir meine Träume auf die Haut malen zu lassen.» Stolz zeigt er mir seine ersten Tattoos mit den Hawaiifrauen und dem Dreimaster auf hoher See. «Und da wusste ich: Das ist meine Welt! Das will ich werden!» Allini hat sich die Kunst autodidaktisch beigebracht und ist immer sehr selbstkritisch. «Ich habe viel an mir selber geübt, bis ich diesen perfekten Strich von meinem grossen Vorbild hinbekommen habe», gibt er zu.

## ENGELSSPRACHE UND HERZENSDATEN

Dominik Rohr ist 29 Jahre alt und glücklich verheiratet. «Es hat mir wahnsinnig gefallen, als ich meine Frau kennengelernt und ihre Tattoos gesehen habe», grinst er auf meine Frage, warum man sich denn tätowieren lasse. «Ich finde es wunderschön, erotisch und sexy. Der Körper wird viel persönlicher dadurch. Für Dominik sind seine Frau und sein kleines Töchterchen das Wichtigste auf der Welt. Er hat es sich nicht nehmen lassen, sein Hochzeitsdatum auf die Innenseite seines linken Handgelenks



«Schau, da hast du gute Farben, gute Nadeln, eine gut eingestellte Maschine – reicht das? Nein! Die Hand ist das Wichtigste. Was nützen einem Kunstmaler Rembrandt Ölfarben und teure Marderhaar-Pinsel, wenn die Hand nicht versteht, was der Pinsel macht?»

*Claudio Allini, Tätowierer*

tätowieren zu lassen. «So vergesse ich den Hochzeitstag bestimmt nicht», lächelt er und zeigt mir seinen Rücken, wo auf der Haut entlang der Wirbelsäule geheimnisvolle Zeichen eingeritzt sind: «Das ist der Name meiner Frau in der Engelssprache», sagt er und fühlt sich tatsächlich von diesen guten Mächten ein wenig beschützt.

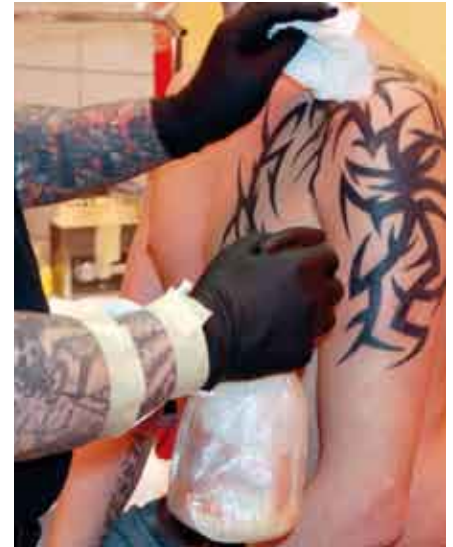
«Tätowieren ist eine Art der Verewigung», sagt Allini. «Als eines meiner Tätowierer-Vorbilder starb, war ich stolz darauf, seine Bilder auf meiner Haut zu tragen. Es hat etwas ganz Spezielles, dieses Arbeiten auf der menschlichen Haut», meint er, als er sich tief über Dominik beugt und in seiner Konzentration fast nicht mehr ansprechbar ist. «Tut es weh?», frage ich Dominik. «Ja, aber für mich ist es fast wie eine Sucht», gesteht er,

während er auf dem Behandlungstisch liegt und grinst: «Ich denke schon jetzt darüber nach, wo ich noch eine gute Stelle an meinem Körper finden könnte und welches Tattoo ich mir noch machen lassen möchte.»

### REBELLION UND IDENTITÄTSFINDUNG

«Aber Mama, nun mach dir doch nicht so viele Sorgen! Ich will mir dieses Tattoo unbedingt machen lassen! Alle anderen finden es mega hip und cool!» Patricia Kopp aus Wiedlisbach, 17 Jahre, blickt ihre Mutter bittend an. Franziska Kopp ist keineswegs überzeugt davon, dass ihre 17-jährige Tochter ein Tattoo braucht. Aber langsam hat sie genug von den zermürbenden Diskussionen und schliesslich ist ihre grosse Tochter ja sowieso bald volljährig. Dann braucht sie keine Einverständniserklärung der Eltern mehr, wenn sie sich ein Tattoo oder ein Piercing machen lassen will.

«Dann achte wenigstens darauf, dass du ein Studio findest, in dem professionell gearbeitet wird», verlangt Franziska Kopp. «Es wäre doch einfach blauäugiger Leichtsinns, wenn du dir bei einem unsauber arbeitenden Dilettanten eine Infektion mit Hepatitis B oder C oder Tetanus – ja, sogar AIDS – holen würdest!» Patricia nickt. Sie



Dominik Rohr vertraut seine Haut für Tattoos Claudio Allini an.

hat sich vorher eingehend informiert und weiss, dass noch Jahre später Tuberkulose und Syphilis auftreten können, weil während des Tätowierens ein unsauberer Kontakt mit Urin oder Speichel eines Kranken stattgefunden hat. Sie ist entschlossen, ein Studio zu wählen, in dem es hell ist und hygienisch gearbeitet wird. «Ich habe es mir genau angesehen, als Thomas sich sein Tattoo machen liess», erzählt sie. «Da war ein Sterilisationsgerät, und der Tätowierer hat jedes Mal die Instrumente neu sterilisiert, die er benutzt hat. Auch die, die nur bereit lagen, wurden nachher keimfrei gemacht.» Meist habe er nur Einmalgeräte benutzt und sie dann in gesicherten Behältern entsorgt. Die Tattoo-nadeln habe er auch nicht direkt in die Farbflasche getaucht. Die restliche Farbe wurde entsorgt und nichts zurückgefüllt. «Ausserdem hat er die ganze Zeit über Handschuhe getragen, und als das Telefon mal klingelte, hat er die Handschuhe gewechselt», weiss Patricia.

### NACHSORGE UND WUNDPFLEGE

Patricia hat die Erlaubnis erhalten, ein Tattoo auf die Schulter stechen zu lassen. Die Nachsorge entspricht der Wundpflege von leichten Verbrennungen. Der Tattoo-Bereich muss sauber und feucht gehalten werden, bis er gut verheilt ist. Die ersten zwei bis zwölf Stunden muss Patricia einen Verband tragen, auch über Nacht. Anfassen ist nicht erlaubt, auch neugierige Freunde bekommen da eins auf die Finger. Dann ▶



Für Allini ist Hygiene oberstes Gebot beim Tätowieren.

**Achtung:**

Verwenden Sie keine Vaseline. Sie macht die Farbe des Tattoos matt und kann Verformungen verursachen. Schwimmen im Chlorwasser, heisse Bäder oder Whirlpools können das unverheilte Tattoo zerstören. Beim Auftreten einer Infektion oder allergischen Reaktion sollten Sie unverzüglich den Arzt aufsuchen! Bereits fünf Minuten Sonnenlicht oder Solariumstrahlung können eine allergische Reaktion verursachen.



Die Werkzeuge fürs Tätowieren erinnern an eine Zahnarztpraxis.

Die Farben sind mit einem Antibiotikum versehen.



Allini ist sehr kritisch in der Auswahl seiner Instrumente.

entfernt sie den Wundverband unter der Dusche. Da wird er so richtig feucht und lässt sich leichter lösen, ohne die Wunde allzu sehr zu reizen. Patricia wäscht das Tattoo mit antibakterieller Seife und viel Wasser, um alle Rückstände daraus zu entfernen. Dann wird es mit einem weichen Handtuch

trocken getupft und dreimal täglich eine leichte antibiotische Salbe aufgetragen. Ganz vorsichtig, wie eine Bodylotion, aufgetragen, verhindert dies das Austrocknen und Hartwerden der Haut. Nach 7 bis 10 Tagen fühlt sich das Tattoo nicht mehr empfindlich an, aber Patricia trägt die antibiotische Lotion immer noch 14 Tage lang auf.

dabei die Farbe bis in die Dermis, die zweite Hautschicht, ein. Ich habe meine Nadel so eingestellt, dass ich relativ tief tätowiere. Meine Nadeln kommen zwischen fünf und sechs Millimeter aus der Düse heraus. Durch meine langjährige Erfahrung kann ich die Haut gut fühlen. Ich brauche nur mit der Hand über die Haut zu gleiten, und schon weiss ich, wie ich mit ihr arbeiten muss. Manchmal reicht auch schon ein Blick», erzählt Claudio.

**Buchtipps**

- **Tattoo und Piercing richtig gemacht**  
Autor: Marcel Feige, Verlag: Schwarzkopf & Schwarzkopf Verlag, Berlin  
ISBN: 3-89602-476-0
- **Das Tattoo und Piercing-Lexikon**  
Autor: Marcel Feige, Verlag: Schwarzkopf & Schwarzkopf Verlag, Berlin  
ISBN: 3-89602-541-4
- **Tattoo-Galerie, C. Allini.**  
Niklaus Konrad-Str. 10, 4500 Solothurn,  
Tel. 032 622 21 12

**WIE GEHT DAS TÄTOWIEREN?**

«Die Umrisse werden nicht nur mit einer Nadel gestochen, ausser für feine Tattoos. Je grösser das Tattoo, umso dicker die Umrisse», erklärt Claudio Allini. «Es beginnt mit einer Nadel, dann 3, 4, 5, 7, 8, 10, 12. Die Nadeln sind zusammen gelötet. Ich halte nichts von einer einzelnen Nadel, weil sie zu wenig Farbe unter die Haut bringt. Tattoos, die mit einer Nadel gestochen werden, nennt man «Fine Lines» oder «Single Needle Tattoo». Beim Tätowieren wird heute oft ein elektrisches Gerät benutzt, das mit einer Frequenz von 50 bis 3000 Schwingungen in der Minute senkrecht vibriert. Wir bringen

**UND WIE GEHT DAS WIEDER AB?**

Das Typische am echten Tattoo ist natürlich, dass es lebenslänglich hält. Die Entfernung ist sehr teuer und geschieht am besten mit der Rubinlasertherapie. Wer an sich selbst herumdoktert, riskiert hässliche Narben und Hautverfärbungen. Da sollte man es sich doch gut überlegen, bevor man diese lebenslänglich feste Bindung an ein Tattoo eingeht, ob man mit dem Motiv auch die kommenden Stürme des Lebens überstehen möchte ...

# Aufschrei der Meridiane

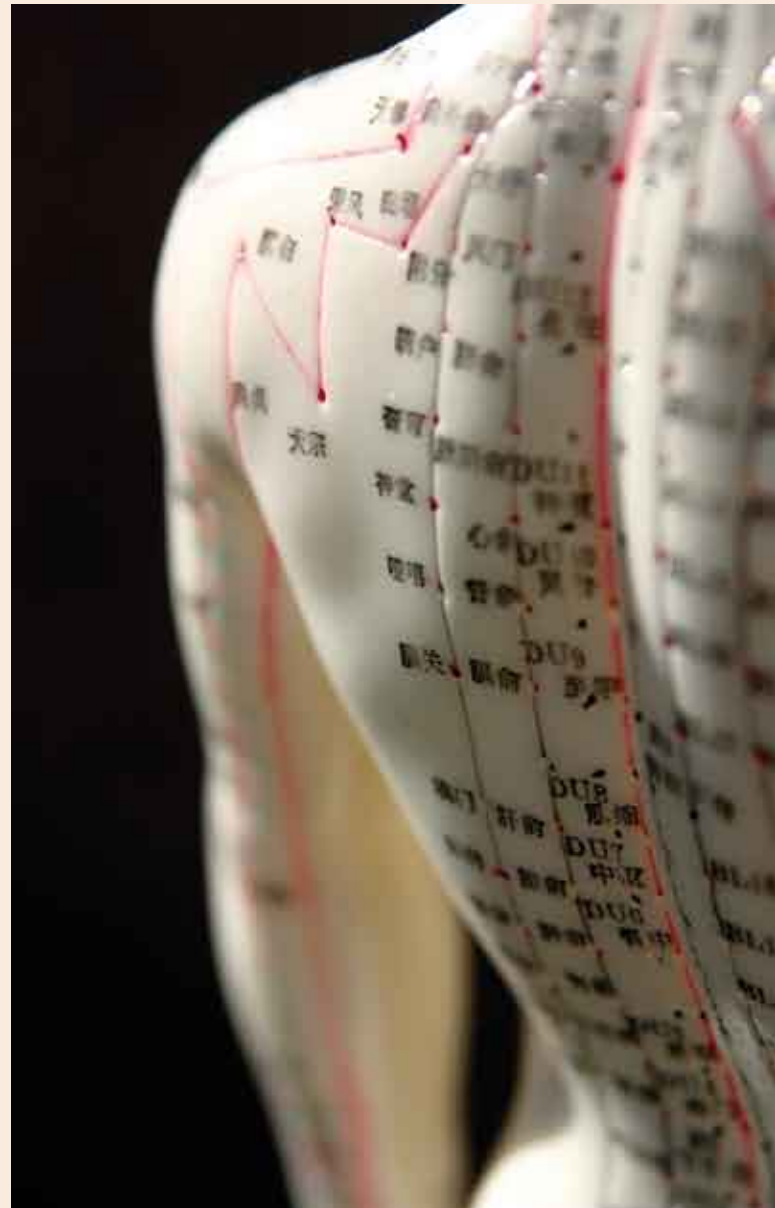
«Wenn wir unseren Körper mit Tattoos und Piercings «verschönern», begehen wir eine Verletzung, die mehr als nur eine oberflächliche Hautläsion bedeutet», sagt Sandra Gygax. Als Fachfrau für Akupunktur-Massage, Bewegungspädagogik und Naturheilkunde hat sie sich jahrelang mit dem Körper und seinen unsichtbaren Energiebahnen auseinandergesetzt.

Wir müssen uns den Körper als ein System vorstellen, den die Meridiane wie Kanäle durchziehen und in denen Chi-Energie fließt. Obwohl die offizielle Wissenschaft diese Meridiane nicht

VON PETRA MARK ZENGAFFINEN

anerkennt, wurde ihr Verlauf doch auch bereits mit Hilfe moderner Techniken nachgewiesen (elektronisch, thermisch und durch radioaktive Proben). Ein geübter Heilkundiger kann sie auch ertasten. Vor allem auch die Akupunktur-Punkte, die auf und entlang den Meridianen liegen. Diese sind der Traditionellen Chinesischen Medizin und anderen Naturheilern schon seit mehreren Tausend Jahren bekannt. Heilmethoden, die mit den Meridianen und Akupunkturpunkten arbeiten, werden im Fernen Osten wie auch in westlichen Ländern seit langem erfolgreich angewendet. Man geht davon aus, dass die Akupunkturpunkte elektromagnetische Eigenschaften haben und dass sie aus kleinen, ovalen Zellen bestehen, die die Kapillargefässe in der Haut ebenso wie die Blutgefässe und die Organe umgeben. Man kann davon ausgehen, dass zirka 500 dieser Punkte häufig benutzt werden, je nachdem, welche Blockaden man in der Behandlung lösen und welche Organe man ansprechen will.

Wie viele Naturheilpraktiker und Naturheilpraktikerinnen spricht sich auch Sandra Gygax vehement gegen Tattoos und Piercings aus: «Wenn ein Piercing gerade an eine Stelle gesetzt wird, die ein Meridian durchzieht, kann dies zu ernsthaften Störungen des Energieflusses führen», warnt die Fachfrau. «Jede Verletzung, unabhängig wodurch sie entstanden ist, bedingt Ersatzgewebe, sprich Narben. Das oft harte, unelastische Narbengewebe blockiert die Energieströme, die in den Meridianen fließen und alle Körperteile und Organe mit Energie versorgen. Leider werden gerade die modernen Piercings an Stellen platziert, die von extrem wichtigen Meridianen tangiert werden: am Bauchnabel, wo die Energie das Konzeptionsgefäss durchfließt, das mit dem Gouverneurgefäss eine Kontrollfunktion im Meridiansystem ausübt. Dort, wo es um Fruchtbarkeit und sexuelle Kraft geht. Oder am Ohr, wo auf kleins-



ter Fläche die Punkte platziert sind, die auf viele Organe Einfluss haben. Unfruchtbarkeit und viele andere gesundheitliche Störungen können hier ihren Anfang nehmen», argumentiert die Heilkundige. ■

## Sandra Gygax ist:

Dipl. APM- Therapeutin, Dipl. Bewegungspädagogin,  
Heilpraktikerin i. A.

Praxisadresse:

Sonnhalde 22, 2572 Möriegen

Tel. 032 397 17 57

E-Mail: sandragygax@bluewin.ch

Bremgarten im Aargau ist ein sehenswertes mittelalterliches Städtchen und beliebter Ausgangspunkt für abwechslungsreiche Reusswanderungen flussaufwärts und -abwärts durch üppige Natur.

### Wandern bei Bremgarten

# Wie eine üppige Theaterkulisse

Fotos: Walter Hess

Das mittelalterliche Städtchen Bremgarten AG liegt in einer hügeligen Reusschlaufe. Wer den Fluss, die Brücken (die gemau-

VON WALTER HESS

erte Eisenbahnbrücke und die gedeckte Holzbrücke) sowie die abwechslungsreiche, farbige Silhouette von der Unterstadt in der Au bis zur erhöhten Oberstadt mit ihren Treppengiebeln am Rand der Satteldächer und den Türmen von Süden her betrachtet, erhält das Gefühl, das sei das Werk eines talentierten, fantasievollen, expressionistischen Theaterkulissenmalers. Bremgarten ist sehenswert, aber auch ein Ausgangspunkt für gemütliche Reusswanderungen flussaufwärts und -abwärts im Grünen.

An einem Fluss leben zu dürfen, ist ein Vorzug und von einem Fluss umgeben zu sein, besonders attraktiv. Wenn der Fluss dann noch seine Mäander (Windungen) behalten durfte, also der Kanalisierung und Begrädigung entging, wird dem Ganzen die Krone aufgesetzt. So ist es in Bremgarten, wo die Reuss eine tiefere Stufe mit Rundungen aus den Gletscherrückzugsschottern herausgeschnitten hat. Aber es wäre eine Unterlassungssünde, wenn nicht darauf hingewiesen würde, dass der Wirtschaftsaufschwung in den letzten 50 bis 60 Jahren auch den Raum Bremgarten zu einer typi-



Wenig bekannte Erinnerung ans 14. Jahrhundert: Der Hexenturm an der Reuss in Bremgarten.

schen Zivilisationslandschaft werden liess. Die Region Bremgarten hatte als «Gunstraum» (so der Geograf Gerhard Ammann) im Einflussbereich von Zürich besonders hohe Zuwachsraten. Bremgarten wurde zur Pendler-Wohngemeinde, in der heute rund 6100 Einwohner leben. Dennoch behielt die Faszination Oberwasser. Die 1994 eröffnete Umfahrungsstrasse hat der Altstadt, die jetzt für den motorisierten Verkehr gesperrt ist, Luft – bessere Luft – verschafft.

Die Stadt Bremgarten, die bereits im Mittelalter eine verkehrstechnische Bedeutung hatte, wurde ums Jahr 1200 auf Initiative der Habsburger nach einem Siedlungsplan als einheitliches, grosses architektonisches Gesamtkunstwerk erstellt. Zu diesem Kulturdenkmal von nationaler Bedeutung gehören zusammengebaute Häuser und schöne Plätze wie der romantische Schellenhausplatz beim ehemaligen Zeughaus mit dem Wapen der Stadt (in Weiss steigender roter Lö-

we) und des «Reichs» (Doppeladler) sowie der Brunnen mit sechskantigen Trögen aus Muschelkalk. Als die Eidgenossen 1415 den Aargau erobert hatten, wurde Bremgarten eine freie Reichsstadt, und sie gehört seit 1803 zum Aargau; seither ist Bremgarten Bezirkshauptort. Eine Veränderung der Stadtsilhouette ergab sich mit dem dominanten, 1900 erstellten, historisierenden Amtshofturm.

### DER WASSER-EINFLUSS

Das reichlich vorhandene, bewegte Lebelement Wasser hat die Stadt geprägt. Man setzte früher die Wasserkraft z. B. zum Mahlen von Getreide, Holzkohle und Schiesspulver (im Gebiet Au) sowie zur Papierherstellung, zum Mahlen und Pressen von Ölfrüchten (im Isenlauf) ein. In Bremgarten wurden niedrige Dämme (Wuhre) in der Fliessrichtung gegen die Flussmitte gebaut. Dadurch konnte im Bereich beider



Ufer bei konstantem Niveau die Fließgeschwindigkeit erhöht werden, sodass sich die unterschlächtigen Wasserräder regelmässiger und schneller drehten. Die kanalähnlichen Seitenränder der Reuss sind noch heute vorhanden und geben dem Reusslauf unter der Altstadt das Aussehen eines riesigen Brunnens: Das Wasser fliesst von beiden Seiten in langen Wasserfall-Bändern in einen Trog, der unten zum normalen Fluss wird und den Weg, vorbei am Hexenturm (darin wurden vermeintliche Hexen und Hexer gefoltert) zum Wasserschloss nimmt, zum Zusammenfluss von Aare, Reuss und Limmat also.

### WANDERUNG REUSSAUFWÄRTS

Wanderungen an der Reuss, die während Jahrhunderten eine wichtige Wasserstrasse für Güter, Pilger und andere Reisende war, drängen sich geradezu auf. Etwa 800 m oberhalb der Bremgarter Altstadt ist für religiös und technisch Interessierte gleichermassen gesorgt: Oben auf der steilen Böschung neben dem Durchbruchtal steht die Emauskapelle, eine ehemalige Einsiedelei am Rande der Zufiker Allmend. Im Inneren erzählen drei volkstümlich-barocke Bildzyklen vom Leben des Antonius des Eremiten, des Antonius von Padua und des Niklaus von der Flüe. Die einfachen Ölmalereien auf Tannenholz stammen aus den Jahren 1676/77.



Rottenschwil entgegen:  
Wanderer beim oberen Reusstal-Flachseeufer.

Gleich unten an der Reuss produziert das Kraftwerk (KW) Bremgarten Zufikon Strom. Das erste KW wurde 1893/94 erbaut, also im Kindesalter der Elektrifizierung. Ein heute zugemauerter Stollen führte das Wasser vom Stauwehr vor der Zopfau-Kurve zum ehemaligen KW. Dieses Emaus-KW wurde 1971/74 durch das heutige KW Bremgarten Zufikon ersetzt – die Diskussionen und Widerstände waren so gewaltig wie die damit einhergehenden Landschaftsveränderungen im Oberlauf. Denn es entstand ein sieben Kilometer langer Stausee, zu dem der bekannte Flachsee Unterlunkhofen im aargauschen Reusstal gehört. Er reicht bis zur Werderbrücke auf der Höhe Jonen und Aristau hinauf.

Die Naturschützer hatten im Rahmen der sogenannten Reusstalsanierung herausgeholt, was herauszuholen war. Auch die Interessen der Landwirtschaft mussten berücksichtigt werden. Um die herkömmliche Schönheit des Reusstals, in dem der Fluss seinen Auslauf fröhlich geniessen konnte, war es allerdings geschehen. Wenigstens blieben einige Altarme wie die «Stille Reuss» bei Rottenschwil erhalten, ein einzigartiges Idyll, ein Stillgewässer, das schon um 1700 von der fließenden Reuss abgeschnitten wurde.

Der rund fünf Kilometer lange Reusstal-Flachsee zwischen Hermetschwil und Rottenschwil, dieses Biotop aus Menschenhand, das unter Naturschutz steht, ist zu einem wichtigen Brut- und Überwinterungsgebiet für erstaunlich viele Vogelarten geworden. Doch muss das neu geschaffene System Reusstalmelioration für immer künstlich am Leben erhalten werden. Die Reuss liegt zwischen Dämmen höher als der Talgrund, und das Wasser muss hinaufgepumpt werden – mit Elektrizität.

So empfängt den Wanderer, der sich von Bremgarten aus um die Zopfaukurve, fast eine Spitzkehre, nach Hermetschwil mit dem gepflegten Benediktinerinnenkloster und weiter zum Flachsee bewegt, eine Fülle von Eindrücken – der vielen Vögel wegen möge er den Feldstecher nicht vergessen. Gute Wanderwege, Aussichtsinseln und Informationstafeln, die vor allem die Vogelwelt vorstellen, sind in Fülle vorhanden. Beim Dominilochsteg unterhalb des Klosters Hermetschwil war einst ein Kelten-Oppidum (Befestigung, Schutzanlage, fester Platz); eine Schrifftafel gibt Nachhilfe- ▶

unterricht in Geschichte. Die Helvetier waren einst ein keltischer Volksstamm.

### ... UND REUSSABWÄRTS

Vollkommen andere Flussbilder öffnen sich flussabwärts, unterhalb von Bremgarten. Dort ist eine der vielfältigsten Flusslandschaften des schweizerischen Mittellands erhalten geblieben, die durch keine Staustufe beeinträchtigt ist. Mit dem «Gesetz über die Freie Reuss» haben die Aargauer Stimmbürger 1965 dafür gesorgt: «Die Reuss von Bremgarten (Au) bis zur Einmündung in die Aare ist von neuen energie-wirtschaftlichen Anlagen frei zu halten.» Die Reuss darf dort mäandrierend fließen, ohne in ein Korsett eingezwängt zu sein. In der Bremgartener Nachbargemeinde Eggenwil, einem beliebten Wohnort für Zürich-Pendler mit dem immer dichter überbauten Südwesthang, sind Naturschutzgebiete ausgeschieden worden: Auengebiete mit Flussnebenarmen, Auenwald, Schotterbänken und Tümpeln. Allein das «Foort», das im Besitz der Pro Natura ist, umfasst 10 Hektaren. Es gehört zum Auenschutzpark Aargau. Dieser betrifft Flussrandgebiete, die ständig erweitert und renaturiert werden, bis 1% der Aargauer Kantonsfläche wieder zu Auen geworden ist. Hier haben Eisvogel, Pirol, Biber, Laubfrosch, Bachneunauge, die im Bestand gefährdete Schwarzpappel usw. ihren Lebensraum. Vielfältigere Biotope als Auen müsste man zuerst noch erfinden!

Der Weg der Reuss entlang ist meistens sandig. Ständig tauchen neue Bilder auf. Das erwähnte Naturgebiet Foort (Furt), das sich ebenfalls im Innern einer Reusschleufe befindet, wurde 2004/05 von Pro Natura geschickt renoviert: Auf einer Länge von 1200 m wurde die im 2. Weltkrieg wahrscheinlich als Arbeitstherapie erstellte Uferverbauung mit Steinen und vor Ort gegossenen Betonblöcken entfernt, und die Fichten (Rottannen) mussten standortgerechten Laubbäumen Platz machen. Gleichzeitig wurden zwei je etwa 500 m lange Seitenarme ausgegraben, wo es schon früher einmal Flussläufe gab, und dabei entstanden zwei Flussinseln. Je nach Wasseranfall in der Reuss werden diese Seitenarme manchmal geflutet, und dann bleiben im kieshaltigen Bett Tümpel zurück. Unterschiedliche Wassermengen und Strömungsverhältnisse bieten Amphibien und Fischen gute Voraussetzungen zum Laichen.

Hinter dem Auen-Flussrandstreifen nützt die Landwirtschaft die ebenen, sandigen Böden für den Gemüseanbau. Auch umfangreiche Rüebliäcker sind dort, die dem Rüeblikanton alle Ehre machen und diesen Namen rechtfertigen. Aber der Aargau ist auch ein Kanton der Flüsse, der zunehmend zu einem Auenkanton wird: ein Zurück zur ehemaligen Natur, wo immer das noch möglich ist. Überzeugen Sie sich bitte an Ort und Stelle davon, freuen und erholen Sie sich! ■



Wo die Reuss noch frei fließen darf: Unterhalb von Eggenwil.

### Quellen

- Ammann, Gerhard: «Karten und Fotos zum Landschaftswandel in der Region Bremgarten», in «Bremgartener Neujaarsblätter 2001», Schodoler Gesellschaft, Bremgarten.
- Heusser-Keller, Sibylle, und ISOS (Inventar der schützenswerten Ortsbilder der Schweiz): «Kanton Aargau I», herausgegeben vom Eidgenössischen Departement des Innern 1988.
- Koch, Heinz, und Witschi, Andreas: «Bremgarten an der Reuss», Stadt-Bild-Verlag, Leipzig 2006.
- Landeskarte der Schweiz 1:2500: Wohlen (Blatt 1090).

### Hinweise

#### Webseite der Stadt Bremgarten:

[www.bremgarten.ch](http://www.bremgarten.ch)

#### Stiftung Reusstal

Geschäftsführer: Josef Fischer

Hauptstrasse 8 (Zieglerhaus)

8919 Rottenschwil

Tel. 056 634 21 41

[www.stiftung-reusstal.ch](http://www.stiftung-reusstal.ch)

#### Informationen über den Auenschutzpark Aargau

Departement Bau, Verkehr und Umwelt

Abteilung Landschaft und Gewässer

Entfelderstrasse 22, 5001 Aarau

Tel. 062 835 34 50, Fax 062 835 34 59

[http://www.ag.ch/alg/de/pub/natur\\_landchaft/auenschutzpark.php](http://www.ag.ch/alg/de/pub/natur_landchaft/auenschutzpark.php)



Im Naturschutzgebiet der Reuss: Tümpel in einem Nebenarm der Reuss im Naturschutzgebiet Foort.

## Begegnungen 2008

**27. Mai 2008**

Jürg Frick

### Die Kraft der Ermutigung

Grundlagen und Beispiele zur Hilfe und Selbsthilfe  
**Winterthur**, Ev.-ref. Kirchengemeindehaus, Liebestr. 3

**16. Juni 2008**

Udo Pollmer

### Kann denn Essen Sünde sein?

Wie empfehlenswert sind Ernährungsempfehlungen?  
**Solothurn**, Altes Spital/Grosser Saal, Oberer Winkel 2

**17. Juni 2008**

Udo Pollmer

### Kann denn Essen Sünde sein?

Wie empfehlenswert sind Ernährungsempfehlungen?  
**Zug**, Congress Zentrum Metalli/Raum Cham-Zug, Industriestr. 13

**18. Juni 2008**

Udo Pollmer

### Kann denn Essen Sünde sein?

Wie empfehlenswert sind Ernährungsempfehlungen?  
**Schaffhausen**, Park Casino/Saal 1+2, Steigstr. 26

**02. Juli 2008**

Markus Marthaler

### Dem Stress wirksam begegnen

Praktische Tipps zu bewusster Lebensgestaltung  
**St. Gallen**, Hotel Ekkehard, Rorschacherstr. 50

**26. August 2008**

Jürg Frick

### Die Kraft der Ermutigung

Grundlagen und Beispiele zur Hilfe und Selbsthilfe  
**Bern**, Hotel Allegro/Saal Intermezzo, Kornhausstr. 3

Informationstelefon 032 623 36 31

Anmeldung: keine

Beginn: 20.00 Uhr



## SNE Akademie

**19. Mai + 02. Juni 2008**

Adrian Achermann

### Kreativ schreiben

Impulse für einen attraktiven Schreibstil, für bündige  
 Kommunikation und eine kreative Lebensart  
**Bern BE**, Hotel Allegro, Kornhausstr. 3/Vivace 2

WS

**28. Mai 2008**

Käthi Vögeli

### Wer gut wirkt, bewirkt

Wie Sie Ihr Auftreten souverän gestalten  
**Thalwil ZH**, Hotel Sedartis, Bahnhofstr. 16

S

**04. Juni 2008**

Anja Förster

### Die Frau mit den sechs Hüten

Sich selbst und andere aus einem anderen Blickwinkel sehen  
**Bern BE**, Hotel Allegro, Kornhausstr. 3/Adagio 2

S

**06. Juni + 27. Juni 2008**

Adrian Achermann

### Kreativ schreiben

Impulse für einen attraktiven Schreibstil, für bündige  
 Kommunikation und eine kreative Lebensart  
**Luzern LU**, Hotel Continental-Park, Murbacherstr. 4

WS

**11. Juni 2008**

Christine Spring

### Knigge im Alltag

Die Wirkung unseres Erscheinungsbildes  
**Olten SO**, Hotel Arte, Riggengbachstr. 10

S

**12. Juni 2008**

Yvonne Küttel

### «Ich pack's!»

Mit Leichtigkeit eigene Absichten umsetzen  
**Bern BE**, Hotel Allegro, Kornhausstr. 3/Adagio 2

S

**19. Juni 2008**

Carmela Sinzig

### Spiritualität und Körperlichkeit

Vom verantwortungsvollen Umgang mit Körper, Seele und Geist  
**Thalwil ZH**, Hotel Sedartis, Bahnhofstr. 16

S

S = Seminar    WS = Workshop

Anmeldung: erforderlich, beschränkte Teilnehmerzahl  
 SNE, Solothurn – Telefon 032 626 31 13

Verlangen Sie das Programm Seminare & Workshops 2008!  
 SNE, Solothurn – Telefon 032 626 31 13

# Child & Chegel

VON YVONNE ZOLLINGER

## Lebenserwartung

Neulich habe ich von einer Forschungsstudie gelesen, die herausgefunden haben will, dass Frauen, die häufig und lange telefonieren, ihre längere Lebenserwartung gegenüber Männern einbüßen könnten. Warum das so sein soll, habe ich vergessen, aber eines war mir natürlich sofort klar: 1. Diese Studie konnte nur von einem Mann in Auftrag gegeben worden sein, und 2. bei den meisten Müttern hätte es keine Studie gebraucht, um das herauszufinden. Jedes Telefonat kostet diese Gruppe von Frauen mindestens eine Woche ihrer Lebenszeit.

Und das hat seinen Grund: Schellt das Telefon, kommt nämlich ihr Nachwuchs plötzlich aus den entlegensten Winkeln des Hauses angerannt. Oft hilft der Mutter nur ein beherzter Hechtsprung übers Wohnzimmersofa, damit nicht einer der Sprösslinge als Erster den Hörer in die Hände bekommt und in die Muschel quäkt: «s'Mami isch im Bad und rasiert sich d'Bei!».

Hat die Mutter diese mittlere Katastrophe glücklich abgewendet, steht aber keineswegs fest, dass sie nun mit dem Teilnehmer am anderen Ende ein ungestörtes Gespräch führen kann. Mit dem Läuten des Telefons verwandeln sich ihre Kinder in kleine, aufgezogene Affen, mit leicht überladenen Akkus.

Hilflos an die Telefonschnur und die detaillierte Aufzählung aller Rückenbeschwerden ihrer Schwiegermutter gekettet, hört sie plötzlich Schubladen quietschen, Türen knallen und den Hund jaulen. Aus Richtung Küche scheppern Pfannen, im Bad splittert Glas. Dann waubert der Geruch von Lösungsmitteln durch die Wohnung. Tranchiermesser blitzen und Mixer surren. Irgendwo schreit einer, als stecke er am Spiess, und dann wieder ist es plötzlich mucksmäuschenstill. Die Nachbarskinder kommen mit ihren Schwimmhilfen angetrabt, weil der Nachwuchs im Kinderzimmer das Planschbecken mit Wasser gefüllt hat und nun splitterfasernackt auf dem Balkon herumturnt.

Müttern bleibt in diesen Fällen nichts anderes übrig, als pantomimische Fähigkeiten zu entwickeln. Ich kannte eine Mutter, die mit Augenrollen, Zähnefletschen und Armrudern den Satz: «Ich geb' dir gleich eins hinter die Löffel, wenn du dieses Messer nicht auf der Stelle wieder in die Küche bringst!» fehlerfrei pantomimisch darstellen konnte, und das, während sie der Schwiegermutter Tipps für ihre Hühneraugen gab.

Fazit aus dieser Geschichte ist: 1. Es muss eine Mutter mit vier Kindern gewesen sein, die das schnurlose Telefon erfunden hat. Und 2. In Wahrheit leben wir Frauen gar nicht länger – es kommt uns nur länger vor.

## Seminar

# Die Frau mit den sechs Hüten

Das Seminar von Erwachsenenbildnerin Anja Förster will Ihnen praktische Hilfsmittel in die Hand geben, um sich und andere aus einem anderen Blickwinkel zu sehen.

### *Frau Förster, was hat es mit den sechs Hüten auf sich?*

«Die Denkhüte» ist eine von Edward de Bono 1986 vorgestellte Kreativitätstechnik. Es handelt sich dabei um eine Gruppendiskussion, während der die Gruppenmitglieder verschiedenfarbige Hüte «aufsetzen». Jeder Hut entspricht einer typischen Denkweise. Ziel ist es, durch die verschiedenen Hüte einen neuen Zugang zu einem Problem oder einem Konflikt zu finden.

### *Können Sie kurz erläutern, wie man dieses Sechs-Hüte-Denken bei sich anwendet?*

Ich empfehle immer, am Anfang den eigenen Hut aufzusetzen, d. h. Sie bleiben sich und damit Ihrem Denkmuster treu. Danach wählen Sie einen der anderen 5 aus – sagen wir z. B. den emotionalen, roten Hut. Vielleicht verändert sich nach anfänglichen Startschwierigkeiten die Perspektive. Sie erkennen neue Zusammenhänge, sehen neue Ursachen und neue Lösungsansätze. Danach könnten Sie einen weiteren Hut – vielleicht den schwarzen, pessimistischen – aufsetzen und sehen, was passiert usw.

### **Seminardaten und Seminarorte:**

04. Juni 2008, Hotel Allegro, Kornhausstr. 3/Adagio 2, Bern

25. Juni 2008, Hotel Arte, Riggensbachstr. 10, Olten

28. Oktober 2008, Hotel Sedartis, Bahnhofstr. 16, Thalwil

**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



**Anja Förster**

PhD Mhil, Dipl. Erwachsenenbildnerin,  
NLP Master, Leadership Training, Coach





## «Bertrand Piccard – Abenteurer und Menschenfreund»

Der Name Piccard steht nicht nur für wagemutige Abenteuer, sondern auch für humanitären Einsatz. Bertrand Piccard nutzt nach seiner Ballon-Weltumrundung mit Teamkollege Brian Jones seine Popularität, um Kindern der Dritten Welt zu helfen. Seine Stiftung «Winds of Hope» hat sich einer der zerstörerischsten Folgen der Armut gewidmet, der Noma-Krankheit. Am 22. Mai findet unter dem Patronat von Kofi Annan und dem Vorsitz von Bertrand Piccard der erste Welt-Noma-Tag in Genf statt.

Wer den Namen Piccard hört, wird sofort an wagemutige Abenteuer denken. Die Familie mit Grossvater Auguste, Vater Jacques und Sohn Bertrand Piccard ist wohl eine der aussergewöhnlichsten

VON YVONNE ZOLLINGER

der letzten 100 Jahre. Sie bezwang mit Erfindungsgeist, Wagemut und Können als erste die Stratosphäre und die Tiefe des Ozeans.

Mit seinem Ballonflug um die Welt im Jahr 1999 hat Bertrand Piccard (50) die Familientradition fortgesetzt. Nach zwei gescheiterten Versuchen, schafften es Piccard und Jones beim dritten Anlauf in genau 19 Tagen, 21 Stunden und 47 Minuten im «Breitling Orbiter 3» die Welt nonstop zu umrunden. Dabei stellten sie noch einen Geschwindigkeits- und mit 40 814 Kilometern – einen Entfernungsrekord auf. ▶

**Noma Day, Genf, 22. Mai 2008**

Die Tagung hat den Zweck, Noma bekannt zu machen sowie die internationale Gemeinschaft hinsichtlich der Förderung von Projekten zur Früherkennung und zur Pflege der Betroffenen in Afrika zu sensibilisieren. Mithilfe von Spendengeldern für die Durchführung von Projekten vor Ort soll eine Grundlagenarbeit ermöglicht werden, die zum Ziel hat, die Krankheit in absehbarer Zeit auszumerzen.

**Spenden**

Dank der Unterstützung von Firmen, die die gesamten Verwaltungskosten der Stiftung «Winds of Hope» tragen, garantiert diese, dass alle Spenden zu 100% direkt den humanitären Projekten zugute kommen.

Post Kontonummer CCP 17-120000-4

[www.windsofhope.org](http://www.windsofhope.org)

Weitere Informationen unter: [www.bertrandpiccard.ch](http://www.bertrandpiccard.ch)

Es war am letzten Tag ihrer spektakulären Reise. Sie befanden sich über der ägyptischen Wüste, wenige Stunden vor der Landung – die Ziellinie lag hinter ihnen, Ruhm und Ehre vor ihnen. «Genau dort», schreibt Bertrand Piccard in seinem Buch «Spuren am Himmel», «genau zu diesem Zeitpunkt, wurde zwischen Himmel und Erde die Idee zu unserer Stiftung geboren.»

Statt das Preisgeld für die Weltumrundung auf einen Schlag an verschiedene karitative Organisationen zu verteilen, wollten die Männer es in ein Langzeitprojekt stecken. Ihr Ziel war es, die Leiden der Kinder aus den Regionen, die sie überflogen hatten, zu lindern. Die Hilfe sollte jenen zugute kommen «... die nicht einmal die Chance hatten, sich den elementarsten Traum zu erfüllen, nämlich in ihrer Armut und inmitten der Gleichgültigkeit ihrer Umwelt zu überleben.» Als Erstes wollten sie gegen die schreckliche Armutskrankheit Noma kämpfen. Die beiden Piloten nutzten die 1 Million Franken, mit denen der Budweiser Preis dotiert war sowie eine Schenkung ihres Sponsors Breitling und riefen die Schweizer Stiftung «Winds of Hope» ins Leben. Über den Namen der Stiftung mussten sich Piccard und Jones nicht lange den Kopf zerbrechen. «In Würdigung dessen, was unseren Erfolg erst ermöglicht hatte, konnte diese neue Stiftung nur einen einzigen Namen tragen «Les Vents de l'Espoir, Winds of Hope, Winde der Hoffnung».

**EIN GEFRAGTER REFERENT**

Mittel für die Stiftung fliessen auch aus den zahlreichen Vorträgen, die Bertrand Piccard überall auf der Welt hält. Seit seiner Weltumrundung im Ballon gehört Bertrand Piccard, der als Facharzt für Psychiatrie in Lausanne lebt und arbeitet, zu den gefragtesten Vortragsredner der Zeit. Es ist die Verbindung von spannender Erzählung mit persönlichen Erfahrungen und Reflexionen, die die Zuhörer in den Bann zieht. Piccard entwickelte anhand seiner Luftreise eine eigene Lebensphilosophie und gibt diese als Inspirationsquelle an seine Zuhörer weiter.

«Das Leben ist wie eine Ballonfahrt: Man weiss zwar, woher man kommt, aber nicht, wohin man fährt», sagt Bertrand Piccard. So wie

**Was ist Noma?**

Noma (griech. nomein = zerfressen) ist eine verheerende Krankheit, die im Mundbereich anfängt und von dort ausgehend das ganze Gesicht zerfrisst. Als Ursache gelten mangelnde Hygiene und Unterernährung. Extreme Armut liefert den idealen Nährboden für die Verbreitung von Noma. Ohne Behandlung führt Noma in 80% der Fälle zum Tod. Verstümmelungen sind das Schicksal der Überlebenden. Vor allem Kinder zwischen zwei und sechs Jahren sind von Noma betroffen.

Die Krankheit ist noch weitgehend unbekannt. Sie kann nur mit Aufklärungs- und Vorsorgemassnahmen sowie frühzeitiger Diagnose und unverzüglicher Behandlung bekämpft werden.

Wenn Noma rechtzeitig erkannt wird, kann ein Kind innerhalb von zehn Tagen mit Hilfe entsprechender Antibiotika geheilt werden.

der Aeronaut von den Winden vorwärts in eine Richtung getrieben werde, die er nur zum Teil kontrollieren könne, gehe es auch den Menschen im alltäglichen Leben. «Obwohl wir nachweislich nur 20 Prozent von dem, was unser Leben uns bringt, selbst bestimmen können, benützen wir 100 Prozent unserer Energie, um die Kontrolle über die restlichen 80 Prozent zu behalten.» Die Ballonfahrt lehre einen, das Unbekannte zu akzeptieren, die Kontrolle abzugeben und die Energie nicht für Dinge zu verschwenden, die nicht zu beeinflussen seien.

Obwohl Bertrand Piccard die Forscher- und Abenteuertradition seiner Familie fortsetzt, geht er mit dem Wort Abenteuer vorsichtig um. Das Abenteuer findet für ihn nicht nur im Ballon, irgendwo über dem Pazifik statt. Er sieht es auch in den Krisen des alltäglichen Lebens. «Die schönsten Geschenke im Leben kommen oft sehr hässlich verpackt daher», sagt er. «Abenteuer heisst, den Mut aufbringen, sie zu öffnen.»

In seinen Referaten verdeutlicht Piccard den Umgang mit Krisen auf seiner Ballonfahrt um die Welt. Eine der schlimmsten wartete einige Tage vor dem Ziel auf die Piloten. Der Wind trieb die Orbiter 3 und ihre hilflosen Insassen nach Südamerika statt über den Atlantik. Der Propan-Vorrat war fast aufgebraucht. Die Lage schien plötzlich aussichtslos. «Als einzige Möglichkeit blieb uns nur noch, alle Schichten der Atmosphäre auszuprobieren, um einen besseren Wind zu finden», sagt Piccard in seinen Erinnerungen an diesen Moment. «Auch im normalen Leben lassen sich Krisen nur dadurch lösen, dass wir alle möglichen Höhen und alle nur vorstellbaren Lösungen, Strategien und Verhaltensweisen erforschen, anstatt Probleme immer wieder mit den gleichen Mitteln und Methoden anzugehen.» Als anschauliches Beispiel erzählt er die Geschichte von den Bienen und Wespen, die sich in die überdachte Veranda, in der seine Familie im Sommer die Mahlzeiten einnimmt, verirrt. Die Bienen prallten immer wieder gegen die gleiche Glasscheibe, weil sie glaubten, dort in die Freiheit zu kommen, die sie dahinter sahen. Schliesslich starben sie an Erschöpfung, ohne ihren Irrtum erkannt zu haben. Die Wespen prallten zwar auch gegen die Glasscheibe. Aber danach tasteten sie sich

Bertrand Piccards Hilfe gilt den an Noma erkrankten Kindern Afrikas.



suchend der Scheibe entlang, bis sie den Ausgang fanden. «Es machte mir Spass, meinen Kindern anhand dieses Beispiels den Unterschied zwischen blinder Verbissenheit und geduldiger Ausdauer erklären zu können», erinnert sich Piccard.

Die Strategie des geduldigen Ausprobierens lohnte sich auch bei der Problemlösung auf der letzten Etappe des Fluges. Bertrand Piccard und sein Copilot opferten zwar eine Menge Propan, aber sie fanden den Wind, der sie über die Ziellinie führte.

### ZUKÜNFTIGE ABENTEUER

Welche Herausforderungen können jemanden, der mit einem Gasballon die Erde nonstop umrundete, noch reizen? Welche Pioniertaten gibt es auf dieser Welt noch zu bestehen? Bertrand Piccard und sein Team sind dabei, ein Flugzeug zu entwickeln, das alleine durch Sonnenenergie Tag und Nacht fliegen soll. In Etappen wird es voraussichtlich 2011 die Erde umrunden, ohne Treibstoff oder schädliche Emissionen. Das Projekt heisst Solarimpuls und erregt bereits jetzt grosses Interesse. Nicht nur, weil mit der Klimaerwärmung das Thema alternative Energien in aller Munde ist. Piccard weiss, dass die Öffentlichkeit sich für grosse Abenteuer begeistert und sich mit den Träumen der Pioniere und Erforscher identifiziert. Und er weiss auch, dass ein Teil der Aufmerksamkeit, die ihm sein Projekt bringt, auch die Winde der Hoffnung für die Ärmsten in Afrika beleben wird. ■

### Die Piccards – Forscher und Pioniere

Es begann mit Grossvater Auguste Piccard. Er eroberte 1931 als erster Mensch die Stratosphäre mit einer Ballonfahrt auf 15 781 Meter und wurde dadurch weltberühmt. Nach der Stratosphäre wandte er sich der Tiefsee zu und begeisterte damit auch seinen Sohn Jacques Piccard: Der erst 22-jährige Jacques hatte eben sein Studium in Wirtschaft und Geschichte abgeschlossen, als er begann, seinen Vater bei dessen Tiefseeprojekt zu unterstützen. Und je länger die Zusammenarbeit dauerte, desto mehr faszinierte ihn die Physik. Zusammen bauten Vater und Sohn die «Trieste», ein Unterseeboot für grosse Tiefen, ein sogenanntes Bathyscaphe. Sie tauchten damit 1953 gemeinsam auf die Rekordtiefe von 3150 Metern. Angetrieben durch den Erfolg strebten die beiden ein neues Ziel an, den Tauchgang zum tiefsten Punkt der Erde. Gemeinsam optimierten sie die «Trieste», um diesen unschlagbaren Rekord zu erreichen. Das Geld dazu bekamen sie von der US Navy. Vater Auguste war mit 78 Jahren allerdings zu alt, um seinen Sohn Jacques zu begleiten. Die US Navy stellte mit dem jungen Marine-Offizier Don Walsh den Copiloten. Piccard und Walsh erreichten am 23. Januar 1960 den Grund des Marianengraben im Pazifischen Ozean, die absolute Rekordtiefe von 10 914 Metern. Bis heute ist niemand mehr in diese Tiefe vorgegrungen.

# News

## Angeschimmeltertes Brot

Leider kann man nicht immer verhindern, dass Brot im Haushalt schimmelig wird. Lange Zeit hiess es, das ganze Brot müsse weggeworfen werden, sobald sich eine schimmelige Stelle zeige. Nun meldet der Verbraucherinformationsdienst (aid), dass leicht angeschimmeltertes Brot nicht ganz und gar entsorgt werden muss. Nur, wenn es an mehreren Stellen schimmelt, wird es ungesund. Schimmelpilzgifte können die Nieren schädigen und allergische Reaktionen auslösen. Unwahrscheinlich ist allerdings, dass der einmalige Verzehr einer Brotscheibe, die angeschimmelt ist, bereits gesundheitlich bedenklich ist. Reinigen Sie den Brotbehälter regelmässig und trocknen Sie ihn danach gut ab. Lassen Sie Schnittbrot in der Verpackung und werfen Sie einige Scheiben vor und hinter den eventuell betroffenen Stellen weg, wenn der Schimmelpilz auftritt.



Bei Schimmel nicht gleich das ganze Brot wegwerfen.



Obst und Gemüse sind immer noch nährstoffreich.

## Kein Nährwertverlust bei Obst und Gemüse

Kein sinkender Nährstoffgehalt bei Obst und Gemüse wurde bei einer Studie über deren Gesundheitswert festgestellt. Dies ganz im Gegensatz zu der Angst machenden Kampagne einiger Hersteller von Nahrungsergänzungsmitteln, die behaupten, dass die Böden so ausgelaugt seien, dass Obst und Gemüse nicht mehr genügend Nährstoffe enthielten. Das dies nicht so ist, bestätigte jetzt eine Untersuchung, in der Angaben zufolge Nährwerttabellen aus den Jahren 1954 bis 2000 verglichen wurden. Dabei kam ans Licht, dass sowohl die Vitamin- als auch die Mineralstoffgehalte über die Jahrzehnte hinweg fast gleich geblieben sind. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung hat dafür acht Gemüse- und Obstsorten untersucht.

## Ewige Jugend

Anti-Aging-Mittel, Radikalfänger, Vitaminpillen, das Hormon Melatonin oder Antifaltencremes - nach Klaus Sames, emeritierter Professor am Universitätskrankenhaus in Hamburg, hat dies alles keinen grossen Wert. Der Altersforscher hat ausser den altbekannten Richtlinien von vitaminreicher Ernährung und ausreichend Bewegung nur den einen kleinen, aber interessanten Tipp: Man sollte immer einen Tick unterernährt sein. Die Untersuchungen an Ratten und Affen hätten deutliche Hinweise auf die längere Lebensdauer gegeben, wenn der Stoffwechsel immer ein wenig im unteren Bereich läuft. Die Wissenschaftler vermuten, dass bei weniger Nahrung, die verarbeitet werden muss, auch die Zahl der Schadstoffe geringer bleibt.



Länger jung und fit bleiben – der Wunsch vieler Menschen.