

Mir z'lieb.

13. Jahrgang | www.egk.ch
September 2008

EGK Info
Rekord bei der
Seeüberquerung
Seite 16



Vom Schüler zum Lehrling

Nicht aller Anfang muss schwer sein

Frauenarzt

Was muss ein guter Frauenarzt bieten?

Die psychiatrischen Kliniken sind überfüllt

Interview mit Chefarzt Mario Etzensberger

Umwege zum Traumberuf



Yvonne Zollinger

Liebe Leserinnen und Leser

Hand aufs Herz: Wenn Sie heute nochmals wählen könnten, würden sie wieder denselben Beruf lernen? Im Rückblick auf 20 und mehr Jahre Berufsleben relativiert sich so manches. Am Anfang hatten wir vielleicht die Vorstellung, dass unser Beruf uns auf einer geraden Strasse bis zur Pensionierung bringen würde. Da und dort vielleicht mit einem Treppchen in höhere Positionen, aber im Grossen und Ganzen eine vorhersehbare Strecke ohne Überraschungen. Heute wissen wir es besser. Wir haben die Erfahrung gemacht, dass es unendlich viele lohnenswerte Nebenstrasse und Seitenwege gibt. Wir haben Umwege gemacht und sind vielleicht sogar in einer Einbahnstrasse gelandet, die uns zwang, umzukehren und neu anzufangen.

Die Berufslehre ist der Anfang eines langen Prozesses lebenslangen Lernens. Heute mehr denn je. Vor diesem Hintergrund relativiert sich auch die hektische Suche mancher Jugendlicher nach dem einen, richtigen Traumberuf. Der ist in den seltensten Fällen als Berufslehre zu haben, sondern will mit Weiterbildungen, Engagement und Planung erarbeitet werden. Also keine Panik, wenn die Berufslehre nicht ganz dem entspricht, was man sich vorgestellt hat, sondern einfach einmal die ungefähre Richtung einschlagen, in die man gehen möchte. Und dann die vielen Verbindungsstrassen und Abzweigungen im Auge behalten, die sich lohnen könnten.

Für Sie, liebe Leserinnen und Leser, lohnt sich auf jeden Fall ein Blick auf unsere weiteren Themen. Petra Mark Zengaffinen hat die Frage gestellt, was eine gute Frauenarztpraxis ausmacht. Und Walter Hess ist dem eigenwilligen Flüsschen Doubs gefolgt – über und unter der Erde.

Viel Lesevergnügen wünscht Ihnen

Yvonne Zollinger

Redaktionsleiterin

Mir z'lieb

Inhalt



4

Zwei von drei Schülern beginnen nach dem neunten Schuljahr mit einer Berufslehre. Nicht jedem fällt der Übergang von der Schul- in die Arbeitswelt leicht.



8

Die Adresse eines guten Frauenarztes wird unter Frauen oft als Geheimtipp gehandelt. Was zeichnet eine gute Frauenarztpraxis aus? «Mir z'lieb» hat sich erkundigt.



12

Flüsse fangen in der Regel klein an. Nicht so der Doubs. Er erblickt sozusagen erwachsen das Licht der Welt, von der er sich auch gern wieder einmal zurückzieht.

Lebensstil

Nicht aller Anfang muss schwer sein
Kampagne gegen Elterntaxis

4
7

Gesundheitswelt

Geheimtipp Frauenarzt
Wann ist ein Mann ein Mann?

8
11

Reiselust

In der Ober- und Unterwelt des dubiosen Doubs

12

EGK Veranstaltungen

Kursprogramm

15

EGK-Information

5017 schwammen über den See

16

Kolumne

Chind und Chegel

17

Interview

Beide Seiten sollen gewinnen

18

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



Während der Lehre wird Teamarbeit geübt.

Fotos: Lernzentren LfW

Aller Anfang muss nicht schwer sein

Vor einigen Wochen noch haben sie die Schulbank gedrückt. Heute sind sie dabei, sich im Arbeitsalltag mit all seinen Herausforderungen zurechtzufinden. Zwei von drei Schülern beginnen nach dem neunten Schuljahr mit einer Berufslehre. Nicht jedem fällt der Übergang von der Schul- in die Arbeitswelt leicht. Und jeder Fünfte bricht den Lehrvertrag sogar vorzeitig ab.

«Das, was mich in den ersten Wochen am meisten belastet hat, war das frühe Aufstehen», erinnert sich Philipp Wiederkehr an die erste Zeit seiner Lehre als

VON YVONNE ZOLLINGER

Elektroniker. Im Gegensatz zur Schule, die er zu Fuss erreichte, muss er jetzt mit dem Zug von Brugg nach Baden an seinen Ausbildungsplatz, die Lernzentren LfW. Das bedeutet früher Aufstehen am

Morgen und einiges später Heimkommen am Abend. Auch Imeri Helmi, Polymechaniker-Lehrling, kennt das. Er braucht nun eine Stunde bis zum Arbeitsort, statt zehn Minuten zur Schule wie früher. Auch den höheren Leistungsdruck spürten beide. Und natürlich waren da die anfänglichen Unsicherheiten, ob man alles richtig mache, ob und wann man Fragen stellen solle, ob etwas kaputt gehen könnte usw. Die beiden Lehrlinge sind jetzt im zweiten Lehrjahr. Die Ein-

gewöhnungsphase liegt hinter ihnen, die längeren Arbeitstage sind Routine geworden. «Am Anfang muss man sich an die acht Stunden Arbeitszeit gewöhnen», sagt Philipp. «Aber andererseits macht einem der Beruf ja auch Spass, daher ist die Motivation gross und die Zeit vergeht auch schneller.»

Imeri und Philipp ist der Wechsel von der Schulbank in die Arbeitswelt ohne Problem gelungen. Ein Wechsel, der einen einschneidenden neuen Lebensab-

schnitt für sie bringt. Fast 70 Prozent aller Schüler in der Schweiz nehmen nach dem neunten Schuljahr eine Berufslehre in Angriff. Eine Entscheidung, die bei den meisten von ihnen den Rest ihres Lebens beeinflussen wird. Denn: «80 Prozent der Jugendlichen bleiben nach ihrem Lehrabschluss dem gewählten Berufsfeld im Laufe des Arbeitslebens treu, selbst wenn sie den Beruf oder die Arbeitsstelle wechseln», sagt Professor Markus Neuenschwander in einem Interview mit «unipublic», dem Online-Magazin der Universität Zürich. Neuenschwander ist Assistenzprofessor am «Jacobs Center for Productive Youth Development» der Universität Zürich. Einer der Forschungsschwerpunkte des Instituts befasst sich mit dem Thema Übergang von der Schule in die Arbeitswelt.

«Die meisten Jugendlichen meistern die neue Situation gut», sagt Neuenschwander. Auch wenn der Übergang in die Berufslehre mit einem veränderten Tagesrhythmus und allgemein höheren Leistungsanforderungen verbunden sei. «Die Ausbildungszufriedenheit im ersten Lehrjahr ist deutlich höher als im neunten Schuljahr.»

Diese Erfahrung macht auch Urs Stalder, Ausbildungsverantwortlicher Lernzentren LfW. Wenn Jugendliche am Anfang der Lehre Mühe bekundeten, so Stalder, dann vor allem mit dem Einhalten der Regeln. Anzurufen, wenn man sich verspäte, sei zum Beispiel etwas, das viele Jugendliche erst lernen müssten.

Doch auch Stalder betont, dass der Prozentsatz der Lernenden, die Schwierigkeiten hätten, sich einzugewöhnen, klein sei.

JEDER FÜNFTE WECHSELT

Während bei den einen die Eingewöhnungsphase mit mehr oder weniger Reibungsverlust nach einigen Monaten, spätestens aber gegen Mitte der Lehrzeit, abgeschlossen ist, schlagen sich andere mit der grundsätzlichen Frage herum, ob sie die richtige Berufswahl getroffen haben.

Auch hier gibt die Studie des Jacobs Centers Einblick: Aufgrund des Lehrstellenmangels sagen rund die Hälfte der Jugendlichen in der Schweiz rückblickend, dass sie nicht ihren Wunschbe-



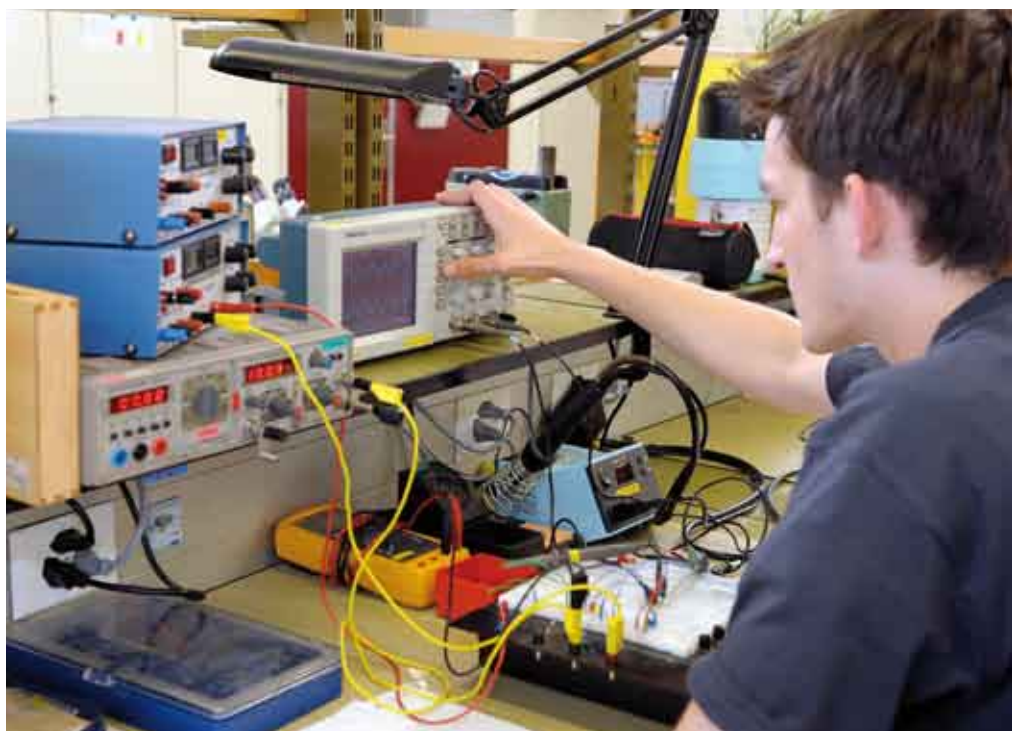
Die meisten Jugendlichen meistern die neuen Anforderungen gut.

ruf wählen konnten. «Die meisten können sich zwar damit arrangieren», sagt Neuenschwander. «Aber ein optimaler Start in den Beruf ist es nicht.»

Die Zahl derer, die sich nicht mit ihrer Berufswahl arrangieren können oder aus anderen Gründen einen Wechsel während der Lehre vornehmen, ist hoch. Die Berner Studie LEVA zeigt auf, dass ein Fünftel aller Lehrverträge vorzeitig aufgelöst werden. In anderen Kantonen

sind die Zahlen ähnlich. Die Gründe dafür seien vielfältig, heisst es in der Auswertung. Viele Jugendliche wechseln den Lehrberuf ganz. Andere entschliessen sich für einen Niveau-Wechsel und setzen ihre Ausbildung in einem weniger anspruchsvollen Lehrberuf fort, bleiben dem Berufsfeld jedoch treu.

«Die Jugendlichen nehmen den Entscheid für die Lehrvertragsauflösung nicht auf die leichte Schulter», hält ▶



In den Lernzentren LfW betragen die Lehrabbrüche lediglich 3,5 Prozent.

Informationen:

- www.lernzentren.ch
- <http://www.unipublic.unizh.ch/magazin/gesellschaft/2008/2818.html>
- www.berufsberatung.ch

die Studie fest. Viele versuchten über Wochen oder Monate, sich anzupassen und ihre Ansprüche herunterzuschrauben. Für Niveau-Wechslerinnen und -Wechsler seien vor allem schlechte Leistungen in der Schule, manchmal auch im Betrieb, ausschlaggebend für den Entscheid, den Lehrvertrag aufzulösen. Eine für die meisten frustrierende und mit Gefühlen des Versagens verbundene Erfahrung.

Berufswechsler hingegen sind nach dem Entscheid für die Auflösung des Lehrvertrages vor allem erleichtert. Nachdem sie mit ihrer Ausbildung relativ unzufrieden gewesen seien, überwiege die Freude auf die neue Ausbildung. Trotzdem wird der Wechsel von den Jugendlichen als Knick in der Laufbahn empfunden, der laut LEVA Studie «wenn möglich vorgängig durch eine gute Eignungsabklärung vermieden werden sollte.»

DIE WICHTIGE BEDEUTUNG DER FAMILIE

Wovon hängt es ab, dass ein Jugendlicher den richtigen Beruf für sich findet und dann den Übergang in die Berufswelt schafft? Das Jacobs Center führt dazu eine grosse Längsschnittstudie durch, das Forschungsprojekt Familie-Schule-Beruf – «FASE B». Die Leitfragen dabei sind, wie Kinder und Jugendliche in Schule und Familie vorbereitet werden müssen, damit sie optimale Startbedingungen im Berufsleben haben.

«Die Ergebnisse zeigen deutlich», so Markus Neuenschwander, «dass die Familie eine sehr grosse Bedeutung hat.» Unterschiede in den schulischen Leistungen liessen sich zu rund 50 Prozent mit dem Einfluss der Familie, aber nur zu etwa 10 Prozent mit der Qualität des Unterrichts erklären. Der Einfluss der Familie bestehe aber keinesfalls nur aus der Vererbung der Intelligenz.

«Wir haben Faktoren gefunden, die dazu führen, dass die Leistung eines Schülers deutlich besser wird.» Hilfreich sei beispielsweise eine sinnvolle Unterstützung bei den Hausaufgaben, ein stimulierendes Umfeld und ein autoritativer Erziehungsstil – nicht zu verwechseln mit einem autoritären Erziehungsstil. Der autoritative Stil kom-

biniert Wärme und Respekt für das Kind damit, Forderungen zu stellen und Kontrolle auszuüben.

UNTERSTÜTZUNG BEI DER BERUFSWAHL

Die wirtschaftliche Entwicklung der letzten Jahre lässt die Jugendlichen schon während der Lehrstellensuche den vollen Druck des Arbeitsmarktes spüren. Aber weder Panik noch Zuwarten sind gute Taktiken.

«Die Eltern werden während der Berufswahlzeit in verschiedene Rollen schlüpfen müssen», meinen die Berufsberatungen. «Mal sind sie Motivator, mal Antreiber, mal Tröster, mal Begleiter, mal Trainer und mal Vertraute.» Bei Befragungen von Jugendlichen hat sich gezeigt, dass die Eltern im Berufswahlprozess die wichtigsten Berater sind. Auf ihren Webseiten haben die Berufsberatungen Tipps für Eltern zur Unterstützung ihrer Kinder bei der Berufswahl zusammengestellt. Sie raten zum Beispiel, Einblick in den eigenen Arbeitsplatz zu geben und vom «Tag der offenen Tür» verschiedener Betriebe zu profitieren, Verwandte und Bekannte von ihren Berufen erzählen zu lassen und Berufswahlfragen möglichst oft und mit Ruhe, Verständnis und Wohlwollen mit dem Jugendlichen zu besprechen.

Während die Unterstützung bei der Berufswahl für die meisten Eltern selbstverständlich ist, sind sie unsicher über ihre Rolle während der Lehrzeit des Kindes. Der Sohn, die Tochter, wird in dieser Zeit nicht nur selbstständiger und unabhängiger, sondern auch volljährig.

Urs Stalder, Lernzentren LfW: «Wir betrachten sowohl Lehrlinge wie auch Eltern als Vertragspartner. Und diese Partnerschaft bleibt für uns die ganze Dauer der Lehre über bestehen, auch wenn der Lehrling in dieser Zeit volljährig wird und rechtlich gesehen selbstständig handeln darf.» Die Eltern bleiben eingebunden in die Belange, die ihr Kind während der Lehre betreffen, vom Elterninformationsabend bis zu Problemlösungsgesprächen, wenn es einmal nicht so klappt. «In 99 Prozent aller Fälle haben wir gute Erfahrungen mit dieser Haltung gemacht», sagt Stalder. ■



Im Gespräch werden Schwierigkeiten analysiert.



Foto: iStockphoto.com/Bornhild Jacobs

Schulweg

Kampagne gegen «Elterntaxis»

Immer mehr Eltern fahren ihren Nachwuchs mit dem Auto zur Schule. Experten warnen eindringlich vor den negativen Auswirkungen. Der Verkehrs-Club Schweiz (VCS) hat darum die mehrjährige Kampagne «Zu Fuss zur Schule» lanciert.

Bring- und Holfahrten gefährden nicht nur andere Kinder, sondern schränken auch die persönliche und soziale Entwicklung des eigenen Kindes ein, meint der VCS. Der Wunsch von Eltern, ihre Kinder vor Verkehrsunfällen zu schützen, ist mit Taxidiensten nicht zu erfüllen. Im Gegenteil: Kinder, die sich nicht genügend Verkehrskompetenz aneignen können, tragen ein grösseres Risiko, zu verunfallen. Der VCS setzt sich in seiner Kampagne «Zu Fuss zur Schule» dafür ein, dass Kinder den Schulweg möglichst aus eigener Kraft zurücklegen. Wie eine Untersuchung des Instituts für Sozial- und Präventivmedizin der Universität Basel ergeben hat, werden in einigen Gegenden bereits mehr als 10 Prozent der Kinder regelmässig von den Eltern mit dem Auto zur Schule gefahren. In einkommensstarken Gemeinden oder zentrumsnahen Gebieten sind es sogar bis zu einem Drittel. Die Kinder werden vor allem dort häufig chauffiert, wo mehr als ein Auto pro Haushalt zur Verfügung steht. Die Eltern erweisen ihren Kindern damit aber einen Bärendienst, sind sich Polizei, Psychologen und Pädagogen einig. Denn Kinder, die nicht frühzeitig lernen, wie sie sich im Verkehr zu verhalten haben, tragen ein weitaus grösseres Unfallrisiko auf Freizeitwegen zu verunfallen, schreibt der VCS.

Der Kindergarten- und Schulweg eignet sich ausgezeichnet, um wichtige Kompetenzen zu erlernen:

• **Übung macht den Meister.** Auch im Verkehr. Kinder, die frühzeitig lernen, mit den Herausforderungen des Strassenver-

kehrs umzugehen, gewinnen an Sicherheit. Der Schulweg eignet sich ideal, um richtiges Verkehrsverhalten Schritt für Schritt zu trainieren – an der Hand der Eltern und mit Freundinnen und Freunden.

• **Bewegung ist gesund.** Kinder, die sich auf dem Schulweg austoben können, sind leistungsfähiger und konzentrierter, die motorische Entwicklung wird gefördert. Auch der Volkskrankheit «Übergewicht» kann so vorgebeugt werden. Kinder, die zu Fuss zur Schule gehen, integrieren einen Teil der notwendigen Bewegung und Frischluftaktivität in ihren Alltag.

• **Kinder wollen wachsen.** Auch innerlich. Auf dem Schulweg schliessen sie Freundschaften und tragen Konflikte aus; sie entdecken ihre Umgebung; sie üben Selbstständigkeit und Eigenverantwortung. Kurz: Der Schulweg bringt Kinder weiter als «nur» zur Schule.

Die mehrjährige Sensibilisierungskampagne «Zu Fuss zur Schule» des VCS Verkehrs-Clubs richtet sich an Eltern von fünf- bis siebenjährigen Kindern. Mehr zum Thema «Schulweg und Erlebnis» erfährt man auch unter www.zu-fuss-zur-schule.ch.

Text: Yvonne Zollinger



Die Adresse eines guten Frauenarztes ist wertvoll. Die gynäkologische Untersuchung ist für die Frau eine meist unangenehme Prozedur. Doch was zeichnet eine gute Frauenärztin aus? «Mir z'lieb» erkundigt sich.



Geheimtipp Frauenarzt

Silvia Herrmann, 45 Jahre, beschreibt es so: «Obwohl ich zum Fachmann gehe, habe ich Angst», sagt sie auf unsere Frage, wie sie den Gang zum Frauenarzt erlebt.

VON PETRA MARK ZENGAFFINEN

«Ich habe von Anfang an Angst, dass meine wirklichen Sorgen nicht beachtet werden, als ob der Arzt über mich denken würde: «Was stellt die denn für Fragen?». Ich meine, dass es gewisse Fragen und Probleme gibt, die man nicht einmal mit besten Freundinnen bespricht». Silvia Herrmann findet deshalb die Frauengruppen ideal, die extra für diese Fragen angeboten werden – da habe sie keine Berührungsängste. Sie hält viel von der Form «Frauenfrühstück mit Vorträgen». Frauen entwickeln ihrer Ansicht nach um das 40. Lebensjahr herum gewisse Ängste, die man sich nicht erklären kann. Ältere Frauen seien meist offener, wenn es darum gehe, sich natürlich selber zu

versorgen oder behandeln zu lassen, als zum Beispiel 30-Jährige, meint Silvia ...

Auch Martina Kurth (48 Jahre) aus Adligenswil hat eine zwiespältige Einstellung, was den Besuch beim Frauenarzt angeht. Sie äussert ihre Bedenken recht provokativ: «Warum ich mir dies antue? Als Frau muss man sich kontrollieren lassen. Klar weiss ich, dass ich meinen Körper auch selbst heilen kann, aber ich gehe zu diesem Gynäkologen, weil es in der Schweiz üblich ist, und zur Sicherheit. Auch wenn er mir selten etwas erzählt, was ich nicht schon vorher wusste.» Anscheinend hat Martina Kurth auch in Punkto Gesprächsführung bisher wenig gute Erfahrungen machen dürfen. Auf die Frage, ob sie mit ihrem Arzt über ihre Ängste reden würde, meint sie: «Reden? Wenn man da so ausgeliefert liegt, kann man nicht reden.»

ES GEHT AUCH ANDERS

Der Gang zum Frauenarzt ist zwar für viele Frauen oft noch angstbesetzt. Im-

mer mehr Ärzte und Ärztinnen schaffen jedoch ein Klima der Offenheit und Empathie. Wie zum Beispiel Dr. Regina Widmer. Sie geht mit grossem Einfühlungsvermögen auf ihre Patientinnen zu.

Frau Dr. Widmer, wie helfen Sie Frauen, die Angst abzubauen?

«Ich mache eigentlich nichts Besonderes, sondern bin einfach so, wie ich bin. Meine Sprechzimmereinrichtung ist sehr unkonventionell und «unärztlich». Sie spiegelt sehr viel von meiner Persönlichkeit. Mir ist so am wohlsten. Gleichzeitig kommt das ganze Ambiente glücklicherweise vielen Patientinnen sehr entgegen. Oft höre ich beim Betreten meines Zimmers ein erleichtertes «Oh, das ist gemütlich!» oder «Ich fühle mich wie zu Hause!» Damit fallen schon Ängste. Ausserdem biete ich meinen Patientinnen das freundschaftliche «Du» an, weil ich so am liebsten arbeite. Das mag zwar ungewohnt sein, aber so komme ich voll



Das unkonventionelle Sprechzimmer lässt Ängste schwinden.

Fotos: Petra Mark Zengaffinen

in meine Kraft, die für mich darin besteht, gleichzeitig Ärztin und Beraterin zu sein – von Frau zu Frau.»

Welche besonderen Vorgehensweisen haben sich bewährt?

«Bei sehr jungen Frauen, die vorher noch nie bei einer Frauenärztin waren, untersuchen wir nicht schon bei der ersten Konsultation gynäkologisch. Wir klären zuerst ab, worum es geht, und erklären die gynäkologische Untersuchung der Patientin genau. Ich zeige ihr das Untersuchungsinstrument (Spekulum) und beantworte evtl. Fragen.»

Wie viel Zeit nehmen Sie sich für eine Patientin?

«Für Erstkonsultationen mindestens eine halbe Stunde, für Gespräche und Konsultationen wegen Beschwerden ebenfalls. Für Routineuntersuchungen ohne Probleme und kleine Nachkontrollen eine Viertelstunde, für therapeutische Gespräche eine Stunde.»

Was raten Sie jungen Patientinnen vor dem ersten Besuch?

«Ich würde sie ermutigen: Erzählt, was ihr braucht und was ihr möchtet. Schreibt vielleicht die Fragen auf, die ihr habt, und legt den Zettel ruhig vor euch auf den Tisch, damit ihr nichts vergesst. Sagt schon am Anfang des Gespräches alles, was ihr wissen wollt, damit der Arzt oder die Ärztin die zur Verfügung stehende Zeit sinnvoll einteilen kann. Damit könnt ihr verhindern, dass das Wichtigste am Schluss kommt, und dann keine Zeit mehr da ist, um darauf einzugehen. Nehmt euch selbst und eure Anliegen ernst. Fragt nach, wenn ihr etwas nicht versteht oder wenn es euch eventuell zu schnell geht. Hört auf euren Instinkt und eure Gefühle. Sie sind richtig, teilt sie mit. Diese Empfehlungen gelten nicht nur für junge Frauen und nicht nur für gynäkologische Konsultationen.»

BEWUSSTER UMGANG MIT SICH SELBST

Helen Bucher aus Malters beschäftigt sich seit Jahren speziell mit Frauenthemmen und hat eine ganz eigene Meinung: «Ich war noch nie bei einem Frauenarzt», sagt sie. «Ich pflege mich, seit ich 20 ▶



Frauenärztin Regina Widmer: «Ich fühle mich als Ärztin und Beraterin.»



Licht, Luft und Farbe im Wartezimmer der Praxis.

bin, mit einer speziellen Frauen-Wellness und achte auf meine Gesundheit.» Ihrer Meinung nach sind die vielen gynäkologischen Unpässlichkeiten ein Zeichen von Unbewusstheit. Sie findet: Menstruationsbeschwerden lassen sich ausheilen, wenn Frauen und Mädchen beginnen, sich damit zu beschäftigen. Bucher sagt: «Nicht nur Produkte und Frauenheilpflanzen machen es aus, sondern die nährende Aufmerksamkeit, die wie Heilenergie wirkt.» Sie findet, Frauen bräuchten nicht noch mehr Untersuchungen, sondern Aufklärung. Sie

bräuchten Angebote, was die Grundlagen von Frauen-Wellness angeht, sowie Informationen zu Entschlackung, Frauenheilpflanzen und Nahrungsergänzung. Wichtig sei auch Bewegung, die Freude macht – und vor allem eine neue Perspektive für ihr Leben und spirituelle Weiterentwicklung. Damit würde für 80 % aller Beschwerden eine Lösung gefunden, meint Bucher. Die restlichen 20 % könnten spezifisch angegangen werden, sei es auf naturheilkundlichem Weg, durch Bewusstseinsarbeit oder auch schulmedizinisch.

DAS DÜRFEN SIE VON EINER GUTEN FRAUENARZTPRAXIS ERWARTEN: TIPPS

Viele Frauen haben Angst, vor einem unbekanntem Mann ihre intimsten Bereiche zu entblößen. Nicht das Geschlecht macht einen guten Frauenarzt aus. Achten Sie auf ihre Gefühle, denn diese signalisieren Ihnen, ob die Ärztin gut zuhören kann. Beachten Sie, ob sie Ihre Beschwerden ernst nimmt und die Untersuchungen ausführlich erklärt. Ein gutes Zeichen ist es, wenn die Gynäkologin sich bei Ihrem ersten Besuch eine halbe Stunde Zeit für Sie nimmt. Lassen Sie sich nicht von verbalen Wasserfällen

und Fremdwörtern einschüchtern, sondern haben Sie den Mut, nach der Übersetzung und Bedeutung der unbekanntesten Worte zu fragen. Manchmal gilt es auch, Entscheidungen zu treffen, die noch andere Familienmitglieder betreffen. Die Ärztin akzeptiert deshalb, dass Sie vielleicht eine Begleitperson mitbringen möchten, der Sie vertrauen.

SENSIBLER UMGANG

Wer den Intimbereich entblößen muss, fühlt sich besonders verletztlich und ausgeliefert. Achten Sie deshalb auch darauf, wie der Behandlungsraum eingeteilt ist. Es ist angenehmer, wenn der Untersuchungsbereich vom Sprechzimmer räumlich oder optisch abgetrennt ist. Selbstverständlich stellt eine gute Praxis den Patientinnen einen abgeschirmten Bereich zum Aus- und Ankleiden zur Verfügung. Sie müssen es auch nicht aushalten, dass man sie nach der Genitaluntersuchung lange nackt dastehen lässt. Wenn die Ärztin noch Ihre Brust abtasten möchte, kann sie Ihnen vorschlagen, dass Sie sich zuvor wieder Slip, Rock oder Hose anziehen. Sie wärmt das Spekulum vorher an und nimmt es ernst, wenn die Untersuchung schmerzt.

GEDULD UND HILFE ZUR SELBSTHILFE

Die Ärztin zeigt ihnen, wie Sie Ihre Brust selbst abtasten können und erklärt Ihnen die Vor- und Nachteile einer Mammografie. Untersuchungen und Tests erläutert sie Ihnen persönlich und gibt Ihnen weitere Hilfestellungen, wenn das Ergebnis schwer ist. Die Gründe von Beschwerden kann eine gute Gynäkologin genau beschreiben und Ihnen eine Verlaufsprognose für bestimmte Erkrankungen aufzeigen. Eine gute Gynäkologin begegnet Ihrer persönlichen Situation mit Toleranz und Offenheit. Sie ist vernetzt mit Kollegen und kennt weitere gute Fachleute im psychologischen und therapeutischen Bereich, die sie unaufdringlich empfehlen kann. Wenn Sie also eine Frauenarztpraxis gefunden haben, die diese Kriterien erfüllt, können Sie sie unbesorgt Ihren Freundinnen als heissen Tipp weiterempfehlen. ■

Weiterführende Links und Literatur:

- www.frauenarztbesuch.de
- www.med1.de/Forum/Gynaekologie
- womangrace.ch oder
- www.frauenheilpflanzen.ch.

«Hauptsache gesund! Das Frauenbuch für Körper und Seele. Naturheilkunde – Schulmedizin – Selbsthilfe» von Christine Wolfrum, Karin Hertzner

Männergesundheit

Wann ist ein Mann ein Mann?

Die Krankenkassen bieten kostenlose Vorsorgeuntersuchungen an. Doch Männer nutzen diese nur zu einem geringen Teil. Warum investiert Mann lieber in Häuser und Aktien als in die Erhaltung des Körpers?

Laut mehrerer empirischer Studien gilt es heute als erwiesen, dass Männer zuviel rauchen und trinken. Sie essen das Falsche, und wenn sie Sport treiben, ist es leicht zu viel. Eine Studie des Institutes für Public Health an der Universität Bremen weist nach, dass die Sterblichkeit bei Männern zwischen 30 und 65 doppelt so hoch ist wie bei Frauen. Die Todesursache ist meist eine Erkrankung des Kreislaufbereichs oder der Verdauungsorgane. Aber auch Unfall oder Selbstmord. Männer leben riskanter und draufgängerischer als Frauen. Und sie verschleissen sich in ihrer Tätigkeit. Die Zerbrechlichkeit des eigenen Körpers wird oft erst dann wahrgenommen, wenn es zu spät ist.

Kein Mann käme auf die Idee, die Ölstandsanzeige seines Porsches zu übersehen. Aber beim eigenen Körper lässt es so mancher auf einen Kolbenfresser-Zustand ankommen. Der Grund dafür liegt tief verborgen in einem uralten Männlichkeitsideal. Mehr oder weniger bewusst sorgt ein diffuses Bild vom idealen Mann dafür, dass gewisse Werte für Männer keine sind.

HARTE KÄMPFER UND JÄGER

Noch aus der Zeit der Säbelzahn tiger jagd stammt ein Ideal, das dem Mann gewisse Eigenschaften abverlangt hat, die sie noch heute bewundern: Mut, Ausdauer und Kraft. «7 Mythen» (nach dem amerikanischen Psychologen Herb Goldberg) beschreiben den männlichen Imperativ, der behauptet: Ich bin umso männlicher...

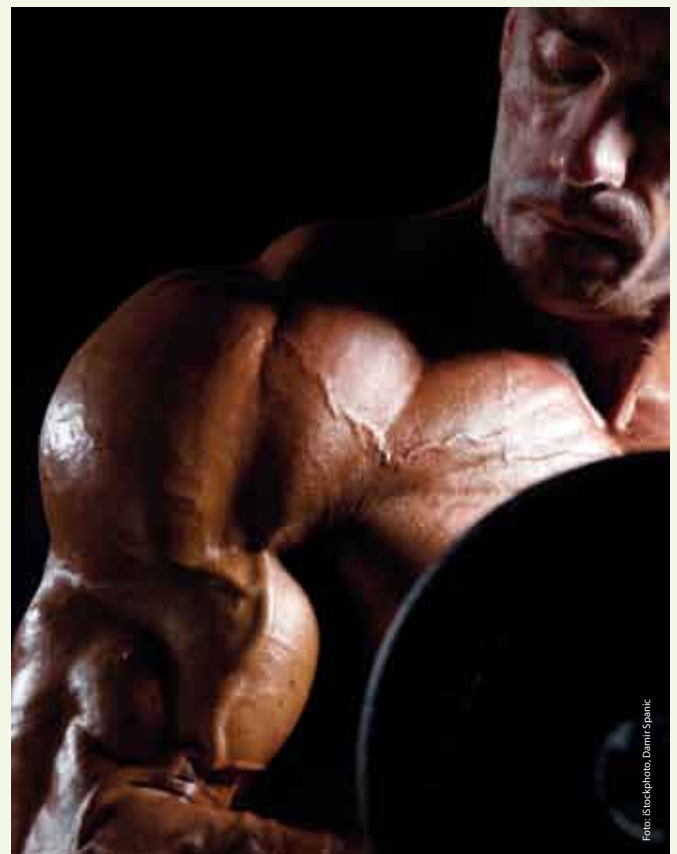
- je weniger Schlaf ich benötige,
- je mehr Schmerzen ich ertragen kann,
- je mehr Alkohol ich vertrage,
- je weniger ich mich darum kümmere, was ich esse,
- je weniger ich jemanden um Hilfe bitte und von jemandem abhängig bin,
- je mehr ich meine Gefühle kontrolliere und unterdrücke,
- je weniger ich auf meinen Körper achte.

WIE SCHÜTZEN WIR UNSERE MÄNNER?

Männer und Gesundheit sind zwei Begriffe, die nicht selbstverständlich zusammen passen. Vor allem seit dem Aufkommen von Viagra und Co. hat sich der Begriff der Männergesundheit auf Erektionsprobleme und Prostatakrankheiten reduziert. Doch gerade Erektionsprobleme sind oft nur die Spitze eines Eisberges, dessen Ursachen im Herz-Kreislaufbereich liegen. Diese können wiederum tief mit Stress und psychischen Leiden zusammenhängen.

Gesundheits- und Präventionsprogramme, die diese tief verankerten Männlichkeitswerte nicht berücksichtigen, greifen also nicht sehr effizient. Die Selbstsabotage der Männer an ihrem Körper kann nicht allein von den Gesundheitsprogrammen der Krankenkassen aufgehalten werden. Männer brauchen speziell auf ihr Wertesystem zugeschnittene Bonus-systeme. Diese müssen bereits an den Arbeitsplätzen von Firmen und Institutionen installiert werden, damit uralte Männerideale umgestaltet werden können. Neue Möglichkeiten der Körperwahrnehmung müssen entdeckt und umgesetzt werden. Der Weg ist wohl noch weit bis zu dem Ziel, dass Mann irgendwann glaubt: Einen echten Mann erkennst du daran, dass er genug schläft, richtig isst und seinen Körper giftfrei fit hält.

Text: Petra Mark Zengaffinen



In der Ober- und Unterwelt des dubiosen Doubs

Flüsse fangen in der Regel klein an. Nicht so der dubiose Doubs. Er erblickt sozusagen erwachsen das Licht der Welt, von der er sich auch gern wieder einmal zurückzieht. Er liebt die Kapriolen.

Fotos: Walter Hess

Der Doubs, dieser linke und grösste Nebenfluss der Saône, ist tatsächlich eine eigenwillige Persönlichkeit. So scheint dieser Fluss nach einem Richtungswechsel

VON WALTER HESS

wieder dorthin zurückfliessen zu wollen, wo er hergekommen ist: nach Frankreich.

Er bewältigt eine Strecke von 430 km; aber die Quelle bei Mouthe im französischen Jura und die Mündung bei Verdun-sur-le-Doubs (F) sind nur 90 km voneinander entfernt. Bei Pontarlier (F) versickert er zum Teil und taucht in der Karstquelle der Loue bei Ouhans im Département Doubs wieder auf.

Er absolviert also nur ein kurzes Gastspiel in der Schweiz: Auf 29 km (im Gebiet Clos du Doubs) ist er vollständig

in die Schweiz eingeschlossen, und auf 43,8 km bildet er die natürliche Landesgrenze Frankreich-Schweiz. Dann kehrt er bei Ocourt und La Motte (CH) bzw. Brémoucourt (F) definitiv in sein Ursprungsland zurück. Er fliesst unterschiedlich schnell, verändert die Wasserführung zwischen 21 und 1430 m³ extrem und variiert die Breite zwischen 6 und 200 m. Im Grenzgebiet liegt der etwa 4 km lange Lac des Brenets, nach dem der Fluss über einen 27 m hohen Fels springt; Saut-du-Doubs heisst der Wasserfall im Originalton.

DIE ANREISE

Mit der Bahn fuhr ich via Biel dieser zaubernden Naturlandschaft entgegen. Von Biel ging die Reise durchs ansteigende St.-Immer-Tal (Vallon de Saint-Imier) La Chaux-de-Fonds entgegen



gen, das 460 Meter höher liegt. Man steigt nach Le Locle um, und dort nimmt einen das einzige Triebfahrzeug der TRN (Transports Régionaux Neuchâtelois) mit ihrem Meterspurnetz in Empfang. Vom hinteren, verwaisten Führerstand aus erlebte ich die hinter uns gelassene Strecke aus der sich verjüngenden Perspektive: Das Geleisepaar spitzte sich keilförmig zu und wurde von leicht nebelverschleierten Wäldern überdacht. Und endlich sorgte ein kurzer Tunnel für ein eingerahmtes Waldbild mit Ansätzen von Herbstfarben.

Vom Bahnhof in Les Brenets ist es ein kurzer Spaziergang zum Hafen am Doubs. Der Fluss erreicht hier erstmals die Schweizergrenze. Er weitet sich zum Lac des Brenets aus, der nach einem Bergsturz vor etwa 14 000 Jahren entstanden ist und durch die sich spiegelnden hellen Kalkfelsen und das gelbbraune Herbstlaub aufgehellt wird. Kopfspringer nützen oft die Steilwände neben dem bis 300 m tiefen See. Von der «Hercules Platte» aus gelang Olivier Favre am 30. August 1887 ein Weltrekordsprung über 57 m in die Tiefe.

Am See hat sich eine kleine Schifffahrtsgesellschaft eingerichtet: die NLB, Navigation sur le Lac des Brenets. Ein etwa 60 Personen fassendes Passagierschiff war an einen Pfahl angebunden. Es

war 10.45 Uhr, und die Sonne durchbrach die Nebelschlieren, als das Schiff in See stach. Die spiegelglatte Oberfläche wurde mit leichten Wellenformen versehen, sodass sich die Grün-, Gelb- und Brauntöne der Uferwände mit Schlierenmuster spiegelten. Im Wasser soll es noch den bedrohten «Roi du Doubs» geben, einen gelbbraunen Fisch mit dunklen Querbinden, der sich nur nachts unter den Steinen hervorwagt. Er verdankt seine Existenz hier einer früheren Verbindung des Doubs mit der Donau.

Das Schiff umkreiste Felsvorsprünge und gab immer wieder neue Bilder frei – die Bezeichnung «Rivière enchantée» (entzückender Fluss) hat ihre Berechtigung durchaus. Der Kapitän forderte zum Hinaufschauen zu einer Felsenkronen auf, deren Abschluss eine Sphinx bildet, ein Tierkörper mit dem Kopf eines Mannes. Die Fahrt dauerte nur 20 Minuten; man hätte sie gern noch lange fortgesetzt.

AUSSICHTEN AUF DEN FALLENDEN DOUBS

Das Boot legte beim Restaurant «Saut du Doubs» an. Bis zum Wasserfall ist es nur ein Katzensprung. Eine Möglichkeit ist, hinter dem Gasthaus eine geschwungene Stahlrohrbrücke zu überqueren, um auf französisches Gebiet hinüberzuwechseln. Auf einem rollstuhlgängigen Weg erreicht man bald einen höher gelegenen Aussichtspunkt, von wo aus auf den Doubs-Sprung hinuntergeschaut werden kann. Trotz aller Bescheidenheit ist dieser 27 m hohe Wasserfall der grösste von ganz Frankreich.

Innerhalb der urtümlichen Schlucht mit ihren zum Teil senkrechten Wänden nimmt sich die weisse Wassergischt, die in die Tiefe donnert, als harmonisch eingefügtes Naturelement aus. Auf einem anderen Weg kann man zu einer weiteren Aussichtsplattform beim Wasserabsturz gelangen. Unterhalb des Falls sammelt sich das Wasser nochmals zu einem See, dem Lac de Moron, einem künstlichen Stausee; das Maschinenhaus zur Elektrizitätserzeugung ist neben der Châtelot-Staumauer in den Berg eingelassen. 15 Infotafeln zeigen das industrielle Leben in diesem verträumten Tal während vier Jahrhunderten auf Pflanzenkundige ▶

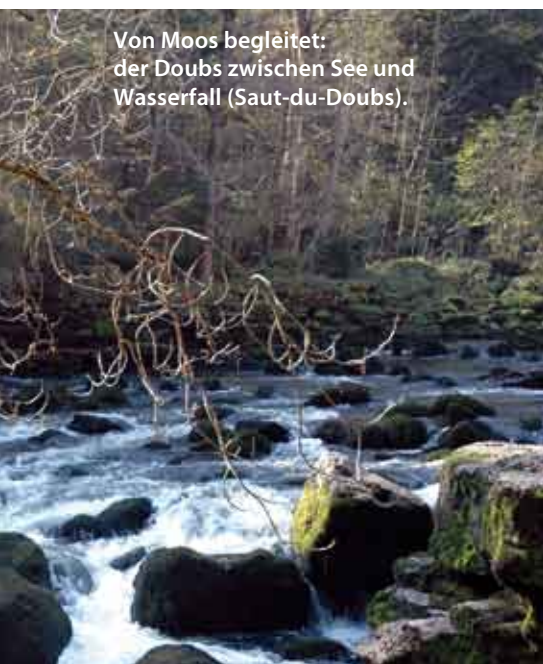


Der grösste Wasserfall Frankreichs: der Doubsprung.

Wo es in bodenloser Tiefe brauste

1835 besuchte der dänische Märchenerzähler Hans Christian Andersen die Mühlen beim Col des Roches. Er berichtete darüber wie folgt: «Wir steigen die Treppe hinab, nach dem Keller. Hier stehen Säcke und Kisten mit Mehl. Unter dem Boden vernimmt man ein wunderbares Gebrause; noch einige Stufen hinab, und wir müssen die Lampe anzünden, denn hier ist es dunkel. Wir befinden uns in einer grossen Wassermühle, einer unterirdischen Mühle. Tief unter der Erde brauset ein Fluss; oberhalb träumt niemand von demselben; das Wasser stürzt mehrere Klafter über die rauschenden Räder hinab, die unsere Kleider zu ergreifen und uns im Kreise mit sich herumzuwirbeln drohen. Die Stufen, auf denen wir stehen, sind schlüpfrig; die steinerne Mauer trieft vor Wasser, und keinen Schritt weiter scheint die Tiefe bodenlos! O, Du wirst diese Mühle lieben, wie ich sie liebe!»

Von Moos begleitet: der Doubs zwischen See und Wasserfall (Saut-du-Doubs).





Eintauchen in die Unterwelt: der Eingang zu den unterirdischen Mühlen beim Col des Roches.

Infos

Touristische Infos über die Region Saut-du-Doubs:
www.saut-du-doubs.org

Der TRN-Fahrplan im Internet:
www.trn.ch

Der Schiffsbetrieb auf dem Lac des Brenets:
 NLB, 2416 Les Brenets
 Tel. 032 932 14 14
www.nlb.ch
 E-Mail: info@nlb.ch

Die unterirdischen Mühlen beim Col des Roches:
www.lesmoulins.ch
 Adresse: Fondation des Moulins souterrains du Col-des-Roches, Col 23, 2400 Le Locle

werden in jener Gegend die seltene Ästige Graslilie mit ihren kleinen, weiss schimmernden Blüten entdecken, neben Hirschzunge, Seidelbast, Glockenblume, Engelwurz, Waldgeissbart, Witwenblume, Laserkraut, Wasserdost usw.

Auf dem Rückweg zum Schiff lohnt sich ein Abstecher zum wild fließenden Doubs. Die grossen Steine sind von einem dicken, flaschengrünen Moostepich umhüllt, und das Moos ist sogar auf die Bäume geklettert. Sonne und Schatten waren im richtigen Verhältnis. Diese Bilder!

MÜHLEN IM UNTERGRUND

Nach der Rückfahrt nach Les Brenets kann man sich mit einem Bus zum Col des Roches (Felsenpass) in der Nähe von Le Locle fahren lassen; der Engpass durchschneidet einen rund 100 m hohen Felsrücken; ein Strassentunnel erleichtert den Durchgang. Von Le Locle her kommt der Bach Le Bied. Er verschwindet in einem System von Karsthöhlen, bevor er im Tal des Doubs als La Rançonnière erscheint, die in den Doubs mündet.

In den Höhlen wurden vom 16. bis zum 19. Jahrhundert unterirdische Müh-

len betrieben, ein höchst eindrückliches System von Brunnen, Leitungen, hydraulisch angetriebenen Rädern, Mahl-, Hammer- und Sägewerken. Innerhalb der Kalksteinbecken war die Wasserströmung gross genug, um Mahlwerke der insgesamt fünf übereinanderliegenden Mühlen zu betreiben, wobei das grösste Wasserrad ganz unten war. Wegen der hohen Luftfeuchtigkeit musste das Getreide hineingetragen, sofort vermahlen und das Mehl gleich abtransportiert werden, um eine Schimmelbildung zu verhindern. Auch die Anlagen litten wegen

der feuchten Luft, und ein Hochwasser (1751) richtete Schaden an.

1890 war das Mühlen-Ende besiegelt; Le Locle leitete das Wasser zum Elektrizitätswerk an der Rançonnière um und machte die Mühlen zum Grenzschlachthaus. Bis 1960 wurden Kadaver und andere Abfälle in die Tiefen geworfen. In jahrelangen Arbeiten reinigten Geschichtsfreunde ab 1973 die Anlage, die dann mit einem Museum ergänzt wurde. Für kulturhistorisch und technisch Interessierte ist das ein starkes Erlebnis. Eine Kuriosität, wie sie zum Einzugsgebiet des Doubs gehört. ■



Die feuchte Atmosphäre setzt den Maschinen zu: Mühlenrad in der Höhlenwelt.

Begegnungen 2008

25. September 2008

Jürg Frick

Die Kraft der Ermutigung

Grundlagen und Beispiele zur Hilfe und Selbsthilfe

Aarau, KUK Kultur & Kongresshaus, Schlossplatz 9

29. Oktober 2008

Markus Marthaler

Dem Stress wirksam begegnen

Praktische Tipps zu bewusster Lebensgestaltung

Thun, Hotel Freienhof/Grosser Saal, Freienhofgasse 3

04. November 2008

Julia Onken

Die Liebe ist ein seltsames Spiel

Von Beziehungen zwischen Frauen und Männern

Olten, Hotel Arte, Riggensbachstr. 10

Informationstelefon 032 623 36 31

Anmeldung: keine

Beginn: 20.00 Uhr



SNE Akademie

16. September 2008

Jacqueline Steffen

Nicht auf den Mund gefallen

Seriös und fair reagieren

Zürich ZH, Hotel Krone Unterstrass, Schaffhauserstr. 1

S

17. September 2008

Jacqueline Steffen

Die gewinnende Art sich durchzusetzen

Selbstbewusst auftreten und gelassen wirken

Thalwil ZH, Hotel Sedartis, Bahnhofstr. 16

S

18. September 2008

Yvonne Küttel

«Ich pack's!»

Mit Leichtigkeit eigene Absichten umsetzen

Thalwil ZH, Hotel Sedartis, Bahnhofstr. 16

S

28. Oktober 2008

Anja Förster

Die Frau mit den sechs Hüten

Sich selbst und andere aus einem anderen Blickwinkel sehen

Thalwil ZH, Hotel Sedartis, Bahnhofstr. 16

S

30. Oktober 2008

Yvonne Küttel

Ressourcenorientierter Umgang mit dem eigenen Energiehaushalt

Selbstmanagement – Methoden und Anwendungen

Bern BE, Hotel Allegro, Kornhausstr. 3/Vivace 2

S

05. November 2008

Barbara Stucki Bickel

Weiber – Wandel – Wechseljahre

Wenn die Hormone verrückt spielen

Luzern LU, Hotel Continental-Park, Murbacherstr. 4

S

S = Seminar WS = Workshop

Anmeldung: erforderlich, beschränkte Teilnehmerzahl

Seminarpreise gemäss ausführlichem Programm

Verlangen Sie das Programm Seminare & Workshops 2008

SNE, Solothurn – Telefon 032 626 31 13 oder www.stiftung-sne.ch

Seeüberquerung

5017 schwammen über den See

Dank schönstem Sommerwetter erlebte die 21. Stadtzürcher Seeüberquerung Anfang Juli eine Rekordbeteiligung. 5017 Schwimmerinnen und Schwimmer nahmen daran teil. Die EGK-Gesundheitskasse ist einer der Hauptsponsoren dieses beliebten Breitensportanlasses.

Kurz vor dem Startschuss um 16 Uhr platzte das Strandbad Mythenquai fast aus den Nähten. Auf der Liegewiese wurde für einmal nicht in der Sonne geräkelt, sondern zu den Anweisungen eines Vorturners Aufwärmübungen absolviert. Eine schweisstreibende Angelegenheit bei fast 30 Grad im Schatten. Doch wer die 1450 Meter über den See schwimmend oder aquajoggend unter die Beine nehmen wollte, tat gut daran, seine Muskeln zu wärmen.

Die Bedingungen für die 21. Stadtzürcher Seeüberquerung hätten besser nicht sein können; bei sonnigem, stabilem Wet-



Eine bunte Strasse zieht sich quer über den See.

ter und Wassertemperaturen von über 24 Grad war der Ansturm gross. 5017 begeisterte Schwimmerinnen und Schwimmer nutzen die einmalige Gelegenheit, auf der gut gesicherten Strecke den Zürichsee zu überqueren. Zum ersten Mal wurde nicht nur geschwommen, sondern auch gejoggt. Rund ein Dutzend Aquajoggerinnen und Aquajogger waren als Pioniere in dieser «jungen» Disziplin unterwegs.

Punkt 16 Uhr gab Stadtrat Gerold Lauber, Vorsteher des Schul- und Sportdepartements, den Startschuss für den beliebten Breitensportanlass. Darauf zog sich eine fröhliche



Letzte Instruktionen für die Helfer.

Die Daten für die Seeüberquerung 2009 können bereits in die Agenda eingetragen werden: Mittwoch, 1. Juli 2009 (Verschiebedaten 8. Juli 2009, 19. August 2009)



Der Startschuss ist gefallen.



Nach 1450 Metern am Ziel.

Strasse bunter Badekappen quer über den See, die bis 20 Uhr nicht mehr abbrach. Gelb und orange die Erwachsenen, pink die Jugendlichen, hellgrün die Kinder.

Parallel zu der klassischen Seeüberquerung fand das spezielle Seeschwimmen für Kinder statt. 163 Schülerinnen und Schüler schwammen 400 Meter vom Tinguely Steg ins gemeinsame Ziel mit den «Grossen».

Der Organisator, Verein Stadtzürcher Seeüberquerung, zeigte sich mit der Durchführung sehr zufrieden, die auch dank der 300 freiwilligen Helferinnen und Helfer (Sicherheit, Logistik, zuverlässiger Gepäcktransport, Verpflegung) einmal mehr reibungslos und ohne Zwischenfälle abgehalten werden konnte. ■

Chind & Chegel

VON YVONNE ZOLLINGER

Wo die starken Männer sind

In der neuen Wohnung sollen alle Bilder hängen, ohne dass der Verputz der halben Wand am Boden liegt. Fachgerecht soll es diesmal gemacht werden, mit Dübeln und Schrauben und Bohrlochern, die nicht so aussehen, als hätte eine Granate eingeschlagen. Also, auf in die heiligen Hallen der Heimwerker!

Noch nie habe ich mich im Baumarkt so weit vorgewagt. Zum ersten Mal dringe ich in die Abteilungen für Akkuschrauber, Bohrmaschinen, Stichsäge, Hochdruckreiniger und Laubbläser vor. Der Testosterongehalt der Luft ist hier deutlich höher als in der Abteilung für Tischdekorationen und Seidenmalerei. Mit einem Schaudern wird mir bewusst: Ich habe Männerland betreten. Eine der letzten Bastionen, die sich der Mann bewahren konnte, liegt vor mir. Die äusseren Merkmale sind unverkennbar: Die Regale sind nüchtern und funktional, die Beschriftung ist gross und einfach, es gibt nur vier Farben: Grün, Rot, Chrom und polierter Stahl. Was keinen Strom frisst, kein Benzin schluckt oder zumindest ab und zu eine Batterie vernascht, hat hier keinen Platz. Was leise summt oder ab und zu hustelt, hat keine Chance. Es muss röhren wie ein Kleinflugzeug kurz vor dem Start, auch wenn das Ding nur dazu da ist, totes Laub wegzublasen. Es muss kreischen wie eine wild gewordene Herde Schweine, selbst wenn es schlussendlich nur den Rand des Rasens trimmt. Hauptsache, es sieht stark aus und hört sich stark an.

Nach zehn Minuten habe ich mich in der Dübel-Schrauben-Bohrmaschinenwildnis vollkommen verlaufen. Die Regale sehen alle aus, als hätte Rambo persönlich sie bestückt. Selbst die einfachste Bohrmaschine macht den Anschein, als könnte ich mit ihr nach dem Aufhängen der Bilder gleich noch jemand damit abmurksen. Nach weiteren zehn Minuten wird mir schwindlig, wahrscheinlich von der hohen Testosteronkonzentration in der Luft. Vielleicht auch von dem Typen neben mir, der mit einem abschätzenden Seitenblick in meine Richtung einen motorisierten Astschneider von gigantischer Länge über seinem Kopf balanciert, wobei seinen Achselhöhlen ein würziger Duft entströmt, der jedes brünstige Frettchen vor Neid zum Weinen gebracht hätte.

Ohne zu zögern überlasse ich ihn seinem artgerechten Refugium, schnüffle im Hinausgehen ausgiebig an den Duftkerzen in der Abteilung für Tischdekorationen und hole zu Hause Hammer und Nägel aus meiner geblühten Werkzeugkiste.

Mario Etzensberger ist seit 18 Jahren
Chefarzt der Psychiatrischen Klinik
Königsfelden, AG.

Beide Seiten sollen gewinnen

Die psychiatrischen Kliniken platzen aus allen Nähten. Trotzdem müssen sie in den nächsten Jahren Betten in den stationären Abteilungen abbauen. «Mir z'lieb» sprach mit Chefarzt Mario Etzensberger, Psychiatrische Klinik Königsfelden, AG.

Herr Etzensberger, was tun Sie, wenn alle Betten in Königsfelden belegt sind, und trotzdem Patienten aufgenommen werden müssen?

Wir stellen Betten in zusätzliche Zimmer. Es gab Zeiten, da waren wir zu 130 Prozent belegt.

Warum sagen Sie nicht einfach: Wir sind voll?

Als öffentliche Klinik haben wir einen Aufnahmewang. Das heisst, wir dürfen keinen Patienten abweisen, auch nicht mit der Begründung, dass die Klinik bereits voll sei.

Ist eine adäquate Betreuung der Patienten dann noch gewährleistet?

Schlechter natürlich, das ist klar. Wenn man für eine bestimmte Anzahl Patienten mit entsprechend Personal ausgelegt ist, dann fehlen bei 130 Prozent Belegung 30 Prozent an Zuwendung. Aber das ist keine Königsfelder Spezialität. Alle öffentlichen Kliniken kämpfen mit diesem Problem, sei es Burghölzli, Friedmatt, Münsingen, St. Urban und natürlich auch die öffentlichen somatischen Kliniken.

Trotzdem werden die öffentlichen Kliniken oft kritisiert und Vergleiche mit privaten Kliniken gezogen.

Den Leuten ist die Aufgabe der öffentlichen Klinik oft gar nicht bewusst. All die schönen privaten Einrichtungen wie zum Beispiel in der Gynäkologie die Storchennester oder in naturheilkundlicher oder anthroposophischer Richtung die Paracelsus Klinik, Ita Wegmann Klinik usw. können nur existieren, weil die öffentlichen Kliniken ihnen jederzeit und unter jeder Bedingung Patienten mit Komplikationen abnehmen. Aber verstehen Sie mich nicht falsch. Ich finde es wunderbar, dass wir heute diese grosse Wahlfreiheit haben. Und wir arbeiten auch

mit diesen Kliniken hervorragend zusammen. Ich wünsche mir nur, dass den Leuten etwas bewusster wird, welche wichtige Aufgabe die öffentlichen Kliniken erfüllen, anstatt zu kritisieren und Vergleiche mit den privaten Kliniken zu ziehen.

Warum sollen nun aber in den nächsten Jahren Betten abgebaut werden?

Die Sanitätsdirektoren-Konferenz, bestehend aus den Vorstehern der Gesundheitsdepartemente aller Kantone, plant die Ziele und die Wegrichtung für die nächsten rund zehn Jahre. Festgelegt wurde dabei, dass eine gewisse Anzahl an Betten pro Einwohner in den öffentlichen Kliniken angestrebt werden soll. In der Psychiatrie ist das Ziel vier Betten pro 10 000 Einwohner. Voraussetzung dazu ist der optimale Ausbau der ambulanten und teilstationären Psychiatrie. Pro 200 000 Einwohner soll ein Sektor entstehen, also eine Einheit, in der sowohl stationäre, halbstationäre wie auch ambulante Psychiatrie angeboten wird. Das Ziel ist, dass der Patient kontinuierlich nach Bedarf innerhalb dieser Einheit betreut werden kann. Im Aargau müssten demnach also drei Sektoren entstehen. Das kostet sehr viel Geld.

Aber ist es nicht paradox, dass man sehr viel Geld ausgeben muss, um diese Betten einzusparen? Und geht das nicht auch an der Realität vorbei, wenn man bedenkt, wie überbelegt die Kliniken sind?

Jain. Wenn ich psychisch krank bin, aber zu Hause bleiben darf oder in eine Tagesklinik gehen kann, die nicht weit von zu Hause weg ist, dann ist mir dabei sicher wohler, als wenn ich in eine Klinik eintreten muss. Wenn man es in den nächsten Jahren wirklich schafft, so viele Betten und so viele ambulante und halbstationäre Einrichtungen wie es braucht bereitzustellen, dann wird für den Patienten etwas gewonnen. Je weniger er aus seinen Bezügen gerissen wird, desto besser. Daneben ist klar, je ambulanter die Behandlung, je günstiger für den Kanton. Er beteiligt sich mit rund 50 Prozent an den Kosten pro Bett. Somit kommen zwei Ziele zusammen. Einerseits für den Patienten eine bessere Betreuungslösung und andererseits ein Abbau von Betten.

Gibt es tatsächlich immer mehr Menschen, die an psychischen Erkrankungen leiden, oder ist es so, dass sich die Menschen viel mehr als früher psychiatrische Hilfe holen?

Es ist beides. Die alten, schweren Erkrankungen wie Schizophrenie oder Manisch-depressives Kranksein, schwere Süchte usw. bleiben konstant. Aber sie wachsen natürlich mit der Bevölkerungszahl. Das heisst, wir haben heute mit sieben Millionen Einwohnern mehr Kranke als noch vor einigen Jahrzehnten mit fünf Millionen Einwohnern.

Eine zweite Zunahme ist entstanden durch einen höheren Druck auf die Leute bei gleichzeitiger Abnahme der Tragfähigkeit. Wir sind heute viel weniger tragfähig als unsere Eltern und Grosseltern. Unsere Generation ist gewohnt, alles zu hinterfragen, für alles Schuldige zu suchen, sofort Ersatz zu fordern usw. Während die älteren Generationen sich mit dem Schicksal schneller abfinden konnten.

Druck macht die Menschen krank?

Druck, Geschwindigkeit und Beziehungsproblematiken sind die Hauptursachen für die reaktiven Erkrankungen, also Angstzustände, Depressionen oder Süchte. Die schlimmste dieser drei Ursachen ist meiner Überzeugung nach das «schnell». Heute ist «schnell» ein Gut für sich. Das ist ein absoluter Unsinn. Weil heute alles schnell gemacht sein muss, nimmt der Druck auf die einzelnen Menschen zu. Das Arbeitstempo setzt die Leute unter Druck. Und dieser Druck macht Menschen, die anfällig dafür sind, krank.

Nun steht der Einzelne dem Phänomen, dass alles immer schneller gehen soll, doch ziemlich machtlos gegenüber. Was kann er dagegen tun?

Er kann etwas dagegen tun, wo er noch Einfluss darauf hat. Am Arbeitsplatz wird das eher schwer sein. Aber daneben haben wir relativ viel Zeit, auf die wir Einfluss nehmen können. Ich persönlich habe mich zum Beispiel immer geärgert, wenn ich an einer Kasse in einer Menschenschlange lange warten musste. Dann habe ich mich eines Tages gefragt, warum ich denn unbedingt schnell durch die Kasse muss. Ich fand heraus, dass es alleine der Zwang zum Warten war. Ich begann mir zu sagen, dass diese Zeit, in der ich nichts anderes tun konnte, doch ein Geschenk sei. So lange wie ich hier warten musste, konnte ich doch ohne schlechtes Gewissen Zeit für mich alleine nutzen. Ich könnte in dieser Zeit zum Beispiel Autogenes Training machen, einen Brief in meinem Kopf verfassen, Meditieren, Beten oder was auch immer. So könnte man auch in anderen Situationen die Langsamkeit wieder für sich entdecken.

Interview: Yvonne Zollinger



News

Embryonale Stammzellenforschung

Die Stammzellenforschung hat weitere Hürden genommen. In London wurde im Unterhaus ein Antrag abgelehnt, der die künstliche Zeugung von Erbgut verbietet. Dabei geht es um die Produktion von sogenannten «Helfer- oder Retter-Geschwistern». Diese sollen einem erkrankten Kind Zellen oder genetisches Material für seine Behandlung liefern. Dies ist möglich, weil sie vom Erbgut her weitgehend identisch sind. Ausserdem erlaubt Grossbritannien jetzt auch die Produktion von Embryonen aus menschlichem Erbgut und Eizellen von Tieren. Die Entscheidungen werden von Kirchen stark kritisiert.

Quellen: www.spiegel.de/wissenschaft/mensch

Babys keuchen wegen Chemie im Haushalt

Achtung Schwangere: Putzfeen sollten sich vor zu viel Chemie hüten. Eine englische Studie an über 7000 Kindern hat herausgefunden, dass Babys in chemisch stark belasteten Wohnungen vermehrt unter Keuchen und anderen Atemstörungen leiden. Dies liegt nicht zuletzt an den verwendeten Reinigungsmitteln. Werden die Mütter sollten damit zurückhaltend umgehen oder lieber biologisch gut verträgliche Mittel verwenden.

Quelle: *Thorax* 2005;60:45



Wer ein Baby erwartet, sollte möglichst mit Chemie im Haushalt sparen.

Foto: iStockphoto, Lisa Gagne

Honig gut für Herz und Kreislauf



Foto: iStockphoto, Nathan McClunie

Eine iranische Studie an 55 Patienten hat herausgefunden, dass das Süssen mit Honig einen grossen Vorteil bringt: Körperfett und Gewicht nahmen ab bei den Patienten, die den Zucker durch Honig ersetzten. Auch die Cholesterinwerte verbesserten sich. Insgesamt tut man also Herz und Kreislauf etwas Gutes, wenn man Zucker durch Honig ersetzt. Die Veränderungen waren zwar nur gering, aber immerhin recht signifikant.

Quelle: *PubMed PMID: 18454257*

Durch Blasmusik am Tag: Ruhe in der Nacht

Die Zürcher Höhenklinik hat ihren Mut zu kreativen und innovativen Behandlungsmethoden bewiesen: Patienten, die an Apnoe – also nächtlicher Atemnot – leiden, bekamen Blasmusik verordnet. Wohlge-merkt: Nicht zum Hören, sondern zum selber Spielen. Die ungewöhnliche Therapie verlangte vom Patienten, dass er täglich zwanzig Minuten Didgeridoo spielt – ein australisches Blasinstrument. Die Musik der Eingeborenen verhilft ihnen zu deutlich ruhigerem Schlaf. Am Tag fühlen sie sich dementsprechend ausgeruhter und wacher.

Quelle: *British Medical Journal*



Foto: iStockphoto, Vera Biggens

Das australische Didgeridoo verhilft Apnoe-Patienten zu ruhigerem Schlaf.