


Mir z'Lieb.

13. Jahrgang | www.egk.ch
Oktober 2008

Das
EGK-Kompetenz-
zentrum
Seite 16



**Senioren und
Technik im Alltag**

«Wie funktioniert denn das?»

Magenband

Mit einem Band zur Wunschfigur

Küste am Genfersee

La Côte – eine Region mit viel Charme

Das neue EGK-Kompetenzzentrum



Peter Rickenbacher

Liebe Leserinnen und Leser

Mit dem Interesse an der Naturheilmedizin ist in den letzten Jahrzehnten auch das Angebot alternativer Heilmethoden stark gestiegen. Gut für den Patienten, der heute seine Krankheit mit einer grossen Vielfalt von Methoden und Therapien behandeln lassen kann. Gerade diese Vielfalt aber überfordert manch Interessierten. Oft fehlen ihm Informationen zu Therapien und Medikamenten. Im Internet sind zwar schnell Hunderte von Seiten zu den jeweiligen Themen gefunden. Aber nicht selten widersprechen sie sich und hinterlassen mehr Verwirrung als Klarheit.

Der Wunsch nach seriöser und neutraler Information im Bereich Naturmedizin hat sich für die EGK-Gesundheitskasse in den Erfahrungen mit der Therapeutenstelle abgezeichnet. Diese vermittelt Adressen von Naturheilärzten, wird häufig aber auch mit Fragen zu Therapien konfrontiert. Der Gedanke lag darum nahe, eine Fachstelle zu eröffnen, die dem Informationsbedürfnis der Versicherten Rechnung tragen kann. Mit dem neu geschaffenen Kompetenzzentrum ist der EGK dies gelungen. Hier werden alle Fragen rund um die Komplementärmedizin schnell, seriös und honorarfrei beantwortet. Das Zentrum wird in Zusammenarbeit mit zwei erfahrenen Fachpersonen der Naturheilkunde, Edgar und Romina Ilg, angeboten. Schweizweit beschreitet die EGK mit dieser Einrichtung neue Wege.

Lesen Sie alles Wissenswerte dazu ab Seite 16 in dieser Ausgabe.

Peter Rickenbacher

EGK-Direktor

Mir z'lieb

Inhalt



Billettautomat, Bankomat, Handy und Co. sind für Senioren oft technische Hindernisse im Alltag. Der Age Explorer hilft bei der Produkteentwicklung.



Fettleibigkeit ist eine weitverbreitete Krankheit. Als letztes Mittel hilft vielen Betroffenen nur noch ein Magenband. Vorteile und Risiken des Eingriffs.



La Côte, die Genferseeküste zwischen Morges und Nyon, besticht durch ihren Charme. Landschaft, Kunst und Gastronomie vereinen sich zum unvergesslichen Erlebnis.

Lebensstil

«Wie funktioniert denn das?» – Alltag mit Hindernissen **4**

Gesundheitswelt

Für mich beginnt ein neues Leben **8**

Reiselust

La Côte – Landschaft und Kultur mit Charme **12**

EGK-Veranstaltungen

Kursprogramm **15**

Kolumne

Chind und Chegel **15**

EGK-Information

Das EGK-Kompetenzzentrum **16**

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

Technik im Alter

Wie funktioniert denn das?

Manch einem älteren Menschen mag dieser Ausruf im Angesicht eines Billett- oder Geldautomaten schon über die Lippen gekommen sein. Die Technik im Alltag erschliesst sich nicht jedem auf Anhieb. Produktentwickler müssen sich vermehrt auf die Bedürfnisse und Ansprüche der älteren Generation einstellen. Denn die Zukunft gehört den Menschen über 50.

Schon in einem Jahrzehnt ist jeder dritte Schweizer älter als 50 Jahre. Die rasante Entwicklung veranlasst viele Branchen, auf die Bedürfnisse der «Alten» zu reagieren.

VON YVONNE ZOLLINGER

Kaffeehersteller entwickeln Packungen, die man nicht mehr mit aller Kraft und womöglich den (dritten) Zähnen aufreissen muss. Kosmetikerhersteller propagieren die Schönheit bis ins hohe Alter mit Pflegeserien für die reife Haut. Reiseveranstalter locken mit Reisearrangements, die speziell auf 50-Plus-Reisende abgestimmt sind.

Während die Industrie die Kaufkraft der älteren Generation entdeckt, tut sich die Öffentlichkeit mit der Tatsache noch schwer, dass die Zukunft den über 50-Jährigen gehören wird. Dort, wo Automaten die Dienstleistung des Menschen übernehmen, wird deutlich, dass für die meisten Produktentwickler die Bevölkerung vor allem aus überwiegend jüngeren Menschen mit Computererfahrung und ohne Sehschwäche besteht. So zum Beispiel an den meisten kleineren, aber auch an den grossen Bahnhöfen in der Schweiz. Wo früher ein Beamter am Schalter sämtliche Ticketwünsche erfüllte, steht heute ein Billettautomat, dessen Bedienung sogar einen technisch versierten Benutzer auf die Palme bringen

kann (vor allem wenn er in Eile ist). Nicht jedem Bahnkunden erschliesst sich der vor zehn Jahren eingeführte Touchscreen-Automat auf Anhieb. Sogar das Bundesamt für Verkehr muss eingestehen: «Den öffentlichen Verkehr zu benützen, bedeutet für viele ältere Menschen oft Stress.» Nicht zuletzt wegen der «Kompliziertheit der zu bedienenden Billettautomaten». Immerhin ist die SBB seit letztem Sommer dabei, die 400 älteren Touchscreen-Apparate durch neue zu ersetzen. Sie haben einen etwas grösseren und kontrastreichen Bildschirm und einen steileren Neigungswinkel, um die Lichtreflexionen zu reduzieren. Die SBB ist sehr interessiert daran, ihre Automaten auch für ältere Bahnreisende bedienerfreundlich zu gestalten. Schon heute lösen täglich 16 000 Bahnkunden ihr Billett an einem SBB-Automaten, was rund 60 Prozent der verkauften Fahrausweise ausmacht. Mit der neuen Automatengeneration erhofft sich die Bundesbahn eine weitere Erhöhung des Selbstbedienungs-Anteils.

EINE FRAGE DER BEDIENERFREUNDLICHKEIT

Ein anderer häufiger Grund, sich vor einen Automaten zu stellen, ist das Abheben von Bargeld. Am Bankomat sind die Probleme ähnlich geartet. Die Bildschirme müssen angetippt werden. Wenn man Pech hat, fällt so viel Licht auf das



Fotos: Hansjörg Sahli

Display, dass die Schrift nicht mehr zu lesen ist. Für Rollstuhlfahrer sind die Bildschirme sowieso zu hoch positioniert. Und von Bank zu Bank funktioniert jeder Automat wieder anders.

Dabei sind technische Einrichtungen dieser Art nicht von vornherein etwas, mit dem ältere Menschen nicht zurecht kommen. Oft ist alles nur eine Frage der Bedienerfreundlichkeit. Genau wie bei den Produkten des täglichen Lebens sind ihre Entwickler immer öfter gefordert, die Perspektive eines älteren Menschen einzunehmen. Erst dann wird die Tauglichkeit von Automaten, Gerätschaften, Verpackungen usw. ersichtlich.

EINE REISE INS ALTER

Um dieser Perspektive eine reale Form zu geben, haben Forscher den «Age Explorer» entwickelt. Wer in den «Age Explorer» schlüpft, wird jäh ins Rentenalter katapultiert und kann am eigenen Körper Einschränkungen des Alters erleben. Angesprochen sind Produktentwickler, die mit leicht zu bedienenden Geräten, gut zu öffnenden Verpackungen und kundenfreundlich gestalteten Verkaufsräumen die Basis für eine neue Dienstleistungsmentalität legen.

Das Ablaufdatum auf der Milchpackung ist schlecht lesbar, der Senftopf lässt sich nicht aufdrehen, die Tasten der Fernbedienung sind zu klein, die Beleuchtung im Supermarkt blendet – was



Ob Telefonkabine, Parkhaus- oder Billettautomat – wer diese nicht regelmässig nutzt, steht jedes Mal wieder von neuem vor der Frage: «Wie funktioniert denn das?»



älteren Menschen Schwierigkeiten bereitet, nehmen Junge meist gar nicht wahr. «Ein Fünftel der älteren Kunden lässt Produkte kurzerhand im Laden stehen, wenn sie sich mal über die Verpackung geärgert haben», kommentiert Hanne Meyer-Hentschel. «Dies sollte Produktentwicklern zu denken geben, denn die Kaufkraft der Senioren nimmt stark zu.» Seit 1985 beschäftigt sich die Betriebswirtin mit Senioren als Kundensegment und gründete das Meyer-Hentschel Institut in Saarbrücken.

ZEITMASCHINE FÜR PRODUKTENTWICKLER

Senioren haben eine veränderte Farbwahrnehmung und ein eingengtes Blickfeld, zudem sind rund 30 Prozent der über 65-Jährigen hörbehindert. Arthrose und Rheuma schränken die Bewegungsfreiheit ein; die Reaktionen werden langsamer, Kraft und Fingerfertigkeit lassen nach. Um den meist jungen Produktentwicklern einen Einblick in die Erfahrungswelt älterer Menschen zu ermöglichen, schuf das Team Meyer- ▶



Bedienerfreundliche Automaten sind nicht nur bei Senioren gefragt.

Hentschel den Age Explorer, eine Art Weltraumanzug, der die typischen altersbedingten Gebrechen simuliert. Damit bietet diese «Zeitmaschine» Unternehmen die Möglichkeit, Produkte und Dienstleistungen an die Bedürfnisse der Senioren anzupassen. «Unnötige Barrieren lassen sich meist einfach eliminieren», so Meyer-Hentschel. Seit 1994 stand der Age Explorer schon über 10 000 Mal im Einsatz.

SCHWEIZER WIRTSCHAFT WAPPNET SICH

Inzwischen haben innovative Geister in der Schweiz das Potenzial der «Best Ager» gewittert, so auch Postfinance. Lorenz Jenni lernte Frau Meyer-Hentschel an einem Vortrag kennen und schlüpfte gleich in den Age Explorer. «Ein echter Schock», erinnert sich der Kommunikationsverantwortliche. «Man kann sich gar nicht vorstellen, welche Beschränkungen das Alter bringt.» Eine solche Erfahrung konnte für die jungen Kundenberater von Postfinance nur nützlich sein. Also begann er, Workshops zu organisieren, an denen die Teilnehmer mit dem Age Explorer experimentieren können. Die Erkenntnisse flossen in eine neue Broschüre, die nun übersichtlicher gestaltet ist und in der

Farbe, Schriftcharakter und -grösse für bessere Lesbarkeit sorgen. «Es braucht keine spezielle Seniorenbrochüre», bilanziert Jenni. «Ein angenehmes Erscheinungsbild dient allen Kunden.»

WUNSCHVORSTELLUNGEN KONTRA REALITÄT

Die Migros wollte mithilfe des Alterssimulators herausfinden, wie bequem für ältere Menschen der Einkauf ist. Einem Testeinkäufer im Age Explorer bereitete das Lesen der Schriften auf manchen Verpackungen Mühe. Doch nicht immer kann die Schrift grösser aufgedruckt werden, denn Gesetze schreiben vor, welche Produktangaben auf einer Verpackung zu stehen haben – in der Schweiz auf Deutsch, Französisch und Italienisch. Weiter fiel dem Testeinkäufer auf, dass gewisse Produkte wie PET-Flaschen oder in Kunststoffolie verschweisste Lebensmittel schwierig zu öffnen sind. Ein guter Verschluss sorgt jedoch dafür, dass der Inhalt nicht ausfließt, selbst wenn die Flasche umkippt. Ein stabiler Kunststoff ist der beste Schutz vor Langfingern, die im Laden mal rasch die Verpackung aufreissen, um ein paar Bonbons herauszuklauben. «Sicher kann man älteren Menschen oder solchen mit einem Handicap mit

gewissen Vorkehrungen den Einkauf angenehmer gestalten», bestätigt Nadja Kooistra, Hauptprojektleiterin Strategische Entwicklung Marketing bei Migros. «Oft heisst es aber, zwischen Kundenwunsch, gesetzlichen Auflagen und hygienischer Notwendigkeit einen Kompromiss zu finden.»

«WOHLFÜHL-WOHNEN»

Mit fortschreitendem Alter wandeln sich auch unsere Bedürfnisse bezüglich Wohnqualität. Dem trägt Curaviva, der Verband Heime und Institutionen Schweiz, Rechnung und organisierte einen Impulstag über «Bauen ohne Stolpersteine». Architekten und Bauherren zogen sich den Age Explorer über, um ihre Eindrücke für Umbau- oder Neubauprojekte zu nutzen. Oft führen schon kleine Details zu mehr Selbstständigkeit, weniger Unfallgefahr, mehr Lebensqualität und einer Entlastung des Personals in Alters- und Pflegeheimen. Es geht dabei aber nicht um hindernisfreies Bauen für den «Sonderfall Alter», sondern um «Design for all». «Eine schwellenlose Wohnung ist gut für den Rollator wie für den Kinderwagen», erklärt Markus Leser, Leiter Fachbereich Alter. Für Frau Meyer-Hentschel hat der Age Explorer in der Tat eine Lupenfunktion für den restlichen Markt. «Wer's Älteren recht macht, der gewinnt auch Jüngere.» ■

Quelle: www.ch-forschung.ch
Infos: www.sbb.ch/billettautomat



Kommunikation

Den digitalen Graben schliessen

Die Pro Senectute Schweiz setzt sich mit Kursen und Projekten dafür ein, dass auch ältere Menschen von Internet und Co. profitieren können.

In der Schweiz ist die Nutzung von modernen Informations- und Kommunikationstechnologien (IKT) stark steigend. Während jedoch ein grosser Teil der Bevölkerung die modernen IKT nutzt und von der Fülle von Informationen profitiert, hat ein anderer Teil keinen Zugang zu diesen Technologien oder weiss sie nicht zu nutzen. Zu Letzterem gehören auch Seniorinnen und Senioren. Studien des Bundesamtes für Statistik (BFS) zeigen beispielweise, dass heute fast 60 Prozent der Personen über 50 Jahren das Internet nicht regelmässig nutzen, während in der Altersgruppe der 14- bis 19-Jährigen das Internet von 85,8 Prozent der Personen genutzt wird.

Pro Senectute hat schon früh realisiert, dass einerseits der Umgang mit den modernen Kommunikationsmitteln für Senioren von grosser Bedeutung ist, dass aber andererseits viele Hindernisse die Nutzung erschweren oder verunmöglichen. Die ältere Bevölkerung ist somit teilweise von der Entwicklung ausgeschlossen. Schon früh wurden deshalb Projekte realisiert, die mittlerweile etabliert sind.

Zwei Beispiele:

- Seit über 10 Jahren bietet Pro Senectute Angebote, welche die IKT-Nutzung von älteren Menschen fördern sollen. Darunter fallen auch die etablierten und gut besuchten Computerkurse.
- seniorweb.ch (feiert 2008 sein 10-jähriges Jubiläum): diese Website wurde damals unter Initiative von Pro Senectute, Migros-Kulturprozent und EURAG Schweiz gegründet.

INTEGRATION IN DIE INFORMATIONSGESELLSCHAFT

Das Kursangebot von Pro Senectute im Bereich IKT reicht heute nicht aus, um den digitalen Graben zu schliessen. Daher engagiert sich die Stiftung als aktives Mitglied und Vertreterin der älteren Menschen im Netzwerk «eInclusion/Digitale Integration Schweiz». Pro Senectute verfolgt verschiedene Projektskizzen. Diese stehen momentan mit diversen Partnern – unter anderem dem BAKOM – zur Diskussion betreffend Finanzierung und Realisierung:

- **Netzwerk IKT im Alter:** Bildung einer Interessensgruppe «IKT und Alter», die sich dem Thema annimmt und Projekte erarbeitet, mit denen die ältere Bevölkerung in die Informationsgesellschaft integriert werden kann.



Foto: Bildphoto/James Bösen

- **Studie IKT im Alter:** Realisierung einer wissenschaftlich fundierten Studie, welche die Bedürfnisse der älteren Menschen bezüglich der modernen Informations- und Kommunikationstechnologien erfasst und die Wissenslücken zum Thema füllt.
- **Sorglos ins Internet:** Angebot eines kompletten «Sorglos-PC-Pakets» für den persönlichen Zugang zum Internet. Das Paket soll für ältere Menschen erschwinglich und auf ihre Bedürfnisse zugeschnitten sein. Die Hemmschwelle für den Zugang ins Internet soll so klein wie möglich gehalten werden. Schulung und Support sind integrativer Bestandteil des Angebotes.
- **Sich durch Telefonketten sicher fühlen:** Eine Telefonkette ist ein einfaches und günstiges technisches Mittel, um Seniorinnen und Senioren im Alltag einen Sicherheitsaspekt zu bieten. Die Gewissheit der Teilnehmer einer Telefonkette, täglich zu einer vereinbarten Zeit angerufen zu werden, bietet gerade alleinstehenden älteren Menschen ein grosses Gefühl von Sicherheit und hat sozialen Charakter. ■

Quelle: Pro Senectute Schweiz

Magenband

Für mich beginnt ein neues Leben

Adipositas (Fettleibigkeit) ist eine weit verbreitete Krankheit, die grosse Auswirkungen auf die Gesundheit und alle Aspekte des Wohlbefindens hat. Dr. med. Fritz Horber, Facharzt für Innere Medizin und Spezialist für Adipositas, behandelt mit seinem Team an der Klinik Lindberg (ZH) übergewichtige Patientinnen und Patienten.

«Irgendwann habe ich mir gesagt: Jetzt ist es genug. Jetzt will ich endlich leben. Nicht immer nur zuschauen vom Rand der Party her, wie die anderen sich amü-

VON PETRA MARK ZENGAFFINEN

sieren und glücklich sind.» Der Blick der dunkelhaarigen Frau mit dem modernen Kurzhaarschnitt verdüstert sich, wenn sie an die harten Jahre zurückdenkt.

Glücklich war Jacqueline Fuchs vorher nicht. «Ich kann die harten Blicke einfach nicht vergessen: jedes Mal, wenn ich auf eine Party kam, konnte ich die Verachtung in den Augen der anderen lesen, wenn ich mir nur ein Sandwich auf den Teller legte», erinnert sie sich, «geschweige denn ein Stück Kuchen oder ein Dessert.» Wenn eine dicke Frau es wage, in der Öffentlichkeit etwas Kalorienreiches zu essen, könne sie sicher sein, dass viele insgeheim zu sich sagen: «Natürlich! Da sieht man es ja! Kein Wunder! Warum kann sie sich auch nicht zusammenehmen?» Davon ist Jacqueline Fuchs überzeugt.

HUNGER DER SEELE

Jacqueline Fuchs hat heute eine gute Figur – und grosses Mitgefühl mit denen, die nicht mit dem Idealgewicht gesegnet sind. «Jeder Mensch hat seine Geschichte, sein Schicksal», sagt sie. «Schon als Kind hatte ich grosse Probleme, dieses Gefühl der Leere auszuhalten. Ich bin nicht unbedingt als Wunschkind auf die Welt gekommen. Der innere Hunger nach Liebe und Geborgenheit war oft nicht anders auszuhalten: ich habe versucht, die seelischen Löcher mit Essen zuzustopfen.» Jacqueline Fuchs ist – wie viele übergewichtige Menschen – ein besonders sensibler und gefühlvoller Mensch, der viel menschliche Wärme braucht. Und auch viel gibt, fast zuviel manchmal. «Die Einsamkeit und das ständige Sich-Verausgeben für andere haben meine Fressattacken verstärkt.»

EIN NEUES LEBEN FÜR MICH

«Eines Tages sah ich im Fernsehen zufällig einen Film über die Möglichkeit einer Magenband-Operation mit diesem besonderen Arzt. Der überzeugte mich.» So beschreibt sie den Wendepunkt in

Klinik Lindberg (ZH)

Die Probleme der Übergewichtigen werden an der Klinik Lindberg verstanden und umfassend therapiert. Ernährungsberaterinnen und Physiotherapie unterstützen die Patientinnen und Patienten bei der langfristigen Umstellung ihres Lebensstils. Die Infrastruktur der Klinik Lindberg ist hochmodern und speziell für stark Übergewichtige ausgestattet.

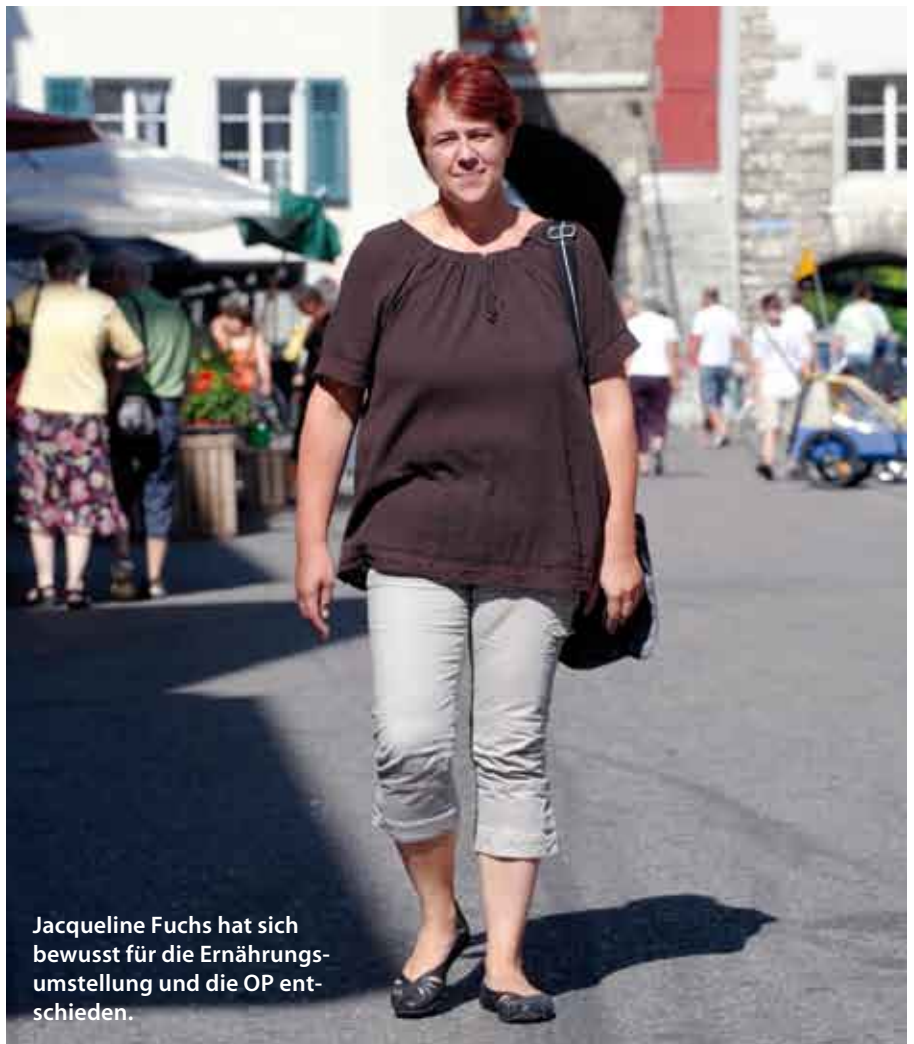
Spezialgebiete an der Klinik Lindberg sind die Übergewichts-Chirurgie oder bariatrische Chirurgie, die Stoffwechsel-Chirurgie und die Chirurgie des Typ-2-Diabetes (Metabolic Surgery), für die mit Prof. Dr. med. Thomas Frick ein erfahrener Chirurg auf diesen Gebieten zur Verfügung steht.

ihrem Leben. «Plötzlich wusste ich innerlich ganz klar: Das ist es. Das will ich machen. Und mit genau diesem Spezialisten.»

Prof. Fritz Horber ist Chefarzt für Internistische Medizin und Notfallstation der Klinik Lindberg (Zürich). Seine Spezialgebiete sind u.a.: Übergewicht, Stoffwechselerkrankungen, Osteoporose, Diabetes mellitus, Nephrologie.

Herr Dr. Horber, wem raten Sie zu einer Magenband-OP?

«Wir überlegen uns ganz genau, wem wir ein Magenband empfehlen. Ein Mensch, der nicht bereit ist, von Grund auf seinen Lebensstil und seine Essgewohnheiten zu ändern, wird auch mit dieser Operation keinen Erfolg haben. Ein Magenband hilft nur jemandem, der auf hochkalorische Nahrungsmittel ▶



Jacqueline Fuchs hat sich bewusst für die Ernährungsumstellung und die OP entschieden.

wie Süssigkeiten und Alkohol verzichten kann. Auch Süssgetränke oder Chips sind dann tabu, denn sie rutschen ungehindert durch das Band hindurch. Eine Magenband-Operation ist keine Kleinigkeit.»

Was sind die genauen Indikationen für einen operativen Eingriff?

«Es muss genau abgeklärt werden, ob dem Patienten nicht auch mit anderen Mitteln geholfen werden kann. Ein Magenband kommt nur für Menschen in Frage, die vorher schon mit anderen Mitteln (unter ärztlicher Aufsicht) versucht haben abzunehmen – und erfolgreich waren, dann aber wieder zugenommen haben. Ein weiteres Kriterium ist ein BMI über 40 kg/m². Ausserdem darf der Patient nicht jünger als 18 oder älter als 60 Jahre sein. Das Übergewicht muss länger als 5 Jahre bestehen.»

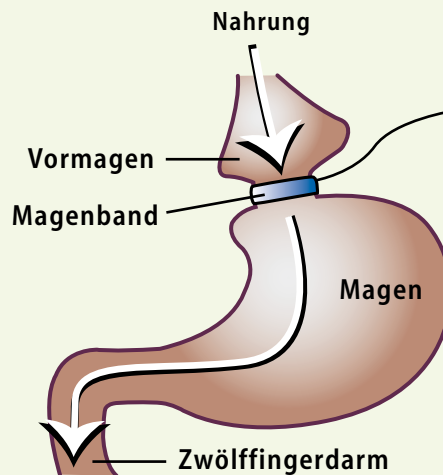
In welchem Zusammenhang steht das Übergewicht mit Krankheiten?

«Die Ursache des Übergewichts liegt oft auch in einer Krankheit im hormonellen Bereich, zum Beispiel einer Schilddrüsen-Unterfunktion oder einer Nebennierenrinden-Überfunktion. Empfohlen wird das Magenband auch für Patienten, die an Gesundheitsproblemen leiden, welche mit Fettleibigkeit in Verbindung stehen, z.B. Diabetes, Gelenkprobleme, Bluthochdruck, Herzprobleme oder Schlafapnoe.»



Zirka 4 Jahre vor der Operation: Jacqueline Fuchs mit ihrem Sohn Remo.

Die Risiken des Magenbandes



Die häufigste Komplikation ist das sogenannte «Slipping». Dabei rutscht der Magen durch das Band hinauf, so dass der Pouch viel zu gross wird (2,7 Prozent pro Jahr). Diese Komplikation bedarf einer erneuten laparoskopischen Operation. Weiterhin kann das Magenband in den Magen hineinwandern (1 Prozent pro Jahr). Die meisten dieser in den Magen hineingewanderten Bänder konnten endoskopisch, das heisst durch Magenspiegelung, entfernt werden.

In aller Regel sind sowohl das Slipping als auch die Bandpenetration ungefährlich, ziehen aber eine Nachoperation zwingend nach sich. Gelegentlich und in der Literatur beschrieben, kann es beim Slipping zu gefährlichen Einklemmungen von Magenanteilen kommen, bis hin zum Absterben solcher Magenanteile. Dies ist dann eine sehr gravierende Komplikation, die unter Umständen die Entfernung des gesamten Magens nach sich zieht. Slippings müssen ernst genommen werden und als Massnahme der Wahl muss das Band frühzeitig gelockert werden. Bei Bandpenetrationen sind in der Literatur Blutungskomplikationen beschrieben. Dies haben wir bisher noch nicht erfahren. Auch ein Magenleck könnte theoretisch auftreten. Eine unserer Patientinnen wurde auswärts einer vollkommen unnötigen Operation unterzogen, was eine gravierende Eskalation zur Folge hatte. Wir legen Wert darauf, den Patientinnen und Patienten zu raten, dass sie sich bei solchen Komplikationen beim Expertenteam melden. Nur so können schlimmere Komplikationen vermieden werden.

Zusammenfassend muss mit 3 bis 5 Prozent solcher technischer Komplikationen pro Jahr gerechnet werden, was natürlich Zweit- oder Mehroperationen zur Folge hat. Neben den technischen Komplikationen können funktionelle Probleme auftreten.

Rund 8 Prozent der Patientinnen und Patienten kommen mit der Einschnürung nicht zu Gang. Sie erbrechen dauernd, die Speiseröhre wird überlastet und sie nehmen dabei sogar an Gewicht zu. Die Ursachen sind noch nicht klar. Bei diesen Patienten muss das Band entfernt und meistens gleichzeitig ein Magenbypass angelegt werden.

Das Erbrechen nach der Operation werten wir nicht unbedingt als Komplikation, sondern eher als Folge des Bandes. Erbrochen wird in der Regel nur dann, wenn der Patient unter Stress und Zeitdruck essen muss und grosse Bissen hinunterschlingt. Es kann auch mal vorkommen, dass ein Bissen stecken bleibt. Der Patient sollte uns unverzüglich kontaktieren, damit wir das Band öffnen können, so dass der Bissen durchgehen kann. Mit Zunahme der Zeit und Erfahrung im Umgang mit der neuen Situation lernen fast alle Patientinnen und Patienten, dass sie nun wirklich gut kauen und sich Zeit nehmen müssen fürs Essen. Insgesamt muss jeder Patient wissen, dass der Magenbänderfolg nicht garantiert ist. Auch muss mit Folgeoperationen gerechnet werden.»

Wie erfolgreich ist die Magenband-OP?

«Operative Verfahren weisen nach 5 Jahren noch eine Erfolgsquote von 90 % auf, wie eine kürzlich durchgeführte Studie bewies. Die Umstellung des Lebensstils bildet jedoch in jedem Fall die Basis. Dazu gehört eine auf den Esstyp abgestimmte Ernährungsumstellung, die grundsätzlich eine Reduktion der Gesamtkalorien bei gleichzeitiger Erhöhung des Essvolumens beinhaltet. Denn es scheint so, dass die erste Sättigung durch das aufgenommene Essvolumen und damit von der Dehnung des Magens mitbestimmt wird. Der Magen fasst ein Volumen von 1,3 Litern. Dies erklärt wahrscheinlich, warum herkömmliche Diäten keinen Erfolg haben: die Sättigung fehlt wegen kleinem Essvolumen. Zusätzlich muss die Bewegung im Alltag erhöht werden. Ziel ist es, täglich 11 000 Schritte zu gehen, was einem Fussmarsch von einer Stunde entspricht. Schrittzähler können dabei helfen. Wichtig ist, dass die Umstellung ein Leben lang eingehalten werden muss, denn Adipositas ist nicht heilbar. Oft braucht es zum Halten des Gewichts auch noch eine medikamentöse Unterstützung.»

Wie ist der Vormarsch des Übergewichts erklärbar?

«Ja, Adipositas nimmt zu: In den USA sind bereits in manchen Gegenden über 80 % davon betroffen. Jährlich werden 5–10 % Neuerkrankungen, das heisst Personen mit einem BMI über 30 erwartet. In der Schweiz sind heute knapp 40 % übergewichtig. Menschen mit einer genetischen Veranlagung zu Übergewicht treffen auf ein Schlaraffenland. Energiereiche Nahrungsmittel stehen im Überfluss zur Verfügung und es besteht kein lebensnotwendiger Zwang dafür, täglich 20 km zu laufen. Der Urmensch nahm Energie im Verhältnis 3:1 zu seiner Umsetzung auf. Im Vergleich dazu nehmen wir heute viel mehr Energie auf als wir verbrauchen, nämlich 7:1.»

Was geschieht genau bei der Operation?

«Das Magenband hat die Aufgabe, die tägliche Nahrungsaufnahme zu begrenzen, um über die verminderte Kalorienzufuhr die gewünschte Gewichtsreduktion zu erreichen. Das Magenband engt

Die Schweizer werden immer dicker



Die Anzahl von übergewichtigen Menschen nahm in den letzten Jahren in alarmierender Weise zu und entwickelt sich zu einem ernsthaften Problem im industrialisierten Teil der Welt. Die USA sind das Land mit dem höchsten Anteil an Übergewicht (55 % mit BMI > 25) und Adipositas (31 % mit BMI > 30) in der Gesamtbevölkerung. Die schlechte Ernährung und die fehlende körperliche Aktivität wird in den USA den Tabakkonsum als führende Todesursache demnächst ablösen. Im Vergleich zu den USA ist das Auftreten von Übergewicht und Adipositas in der Schweiz noch wesentlich geringer, in den letzten 10 Jahren ist aber ein beunruhigender stetiger Anstieg festzustellen. Laut der Schweizerischen Gesundheitsbefragung 2002 waren im Jahr 2001 in der Schweiz 1.8 Millionen Personen im Alter von über 15 Jahren übergewichtig (29.4 %). Weitere 0.5 Millionen Personen wurden als adipös eingestuft (7.7 %), was sich zu einer Gesamtanzahl von 2.2 Millionen Personen mit überhöhtem Körpergewicht aufsummiert. Dies entspricht mehr als einem Drittel der über 15 Jahre alten Bevölkerung (37.1 %).

Quelle: Bundesamt für Gesundheit

den Magen im oberen Drittel durch ein herumgelegtes verstellbares Band ein, so dass ein Vormagen mit nur ca. 20–30 ml Inhalt entsteht. Bei der Aufnahme von fester Nahrung füllt sich dieser Vormagen zuerst, und es tritt prompt ein Sättigungsgefühl ein. Vom Vormagen gelangt die Nahrung über die verstellbare Verengung in den Restmagen. Magenband-Patienten können nur noch geringe Mengen essen, bis der verbleibende Mini-Magen gefüllt ist. Wenn sie zu viel auf einmal essen, müssen sie erbrechen.»

Bleibt das Magenband immer im Körper?

«Das Magenband wird über viele Monate, unter Umständen lebenslang, an seinem Platz belassen. Die Operation dauert ein bis zwei Stunden und wird in

Vollnarkose durchgeführt. Das Magenband wird im Regelfall durch einen laparoskopischen Eingriff angebracht: mittels 4–5 kleiner Einstiche werden die Spezialinstrumente für die Operation in die Bauchhöhle eingeführt.» ■

Weitere Informationen

- www.adipositas-schweiz.ch
- www.saps.ch
- www.adipositas-chirurgie.net
- www.adipositasverband-international.de
- www.forum.magen-bypass.de
- www.magenband-hilfe.de

La Côte – Landschaft und Kultur mit Charme

La Côte, die Genferseeküste zwischen Morges und Nyon, besticht durch ihren Charme. Dörfer, Schlösser, Seeufer, Rebberge und Gastronomie vereinen sich für den Besucher zum unvergesslichen Erlebnis.

Fotos: Walter Hess

In der poesievollen Weltsprache Französisch wird ein Substantiv meistens von seinem geschlechtsbezeichnenden Artikel begleitet. Man sagt also nicht einfach

VON WALTER HESS

«Frankreich», sondern «La France», nicht Brot, sondern «le pain», und so heisst denn die prächtige Küste zwischen Morges und Nyon nicht einfach Côte, sondern «La Côte».

Auf diese Art werden Gegenstände und Landschaften geadelt. Bei La Côte erfolgt dies zu Recht. Sie ist als Ausflugsziel zwar weniger bekannt als das steilere Weltkulturerbe Lavaux, hat aber ihren unvergleichlichen Charme, nicht nur

der Reben wegen – Wein wird in beiden Gebieten angebaut.

Die Küste heisst mit vollem Namen «La Côte lémanique», also Genferseeküste, obschon damit nur ein beschränkter, ausgewählter Teil zwischen Lausanne und Genf umschrieben wird. Der Anlass

für meine Exkursion dorthin war der Bio-Setzlingsmarkt im Schloss Prangins, der alljährlich im Frühling (heuer war es am 26. April 2008) veranstaltet wird. Wie immer, wenn ich als Deutschschweizer auf der Reise in die Romandie die Bundesstadt Bern hinter mir gelassen habe, stellte sich auch diesmal ein ausgesprochenes Feriengefühl ein. Der Verkehr wird dünner, die Landschaft weitet sich und ist weniger von Industriebetrieben durchsetzt. Es gibt geschlossene Dörfchen, manchmal auf einem Hügel hier und dort ein Schloss.

NYON

Nyon war der Ausgangspunkt meiner zweitägigen Exkursion. Die Altstadt breitet sich fast kreisrund auf einem nach drei Seiten abfallenden Plateau aus. Ihr geben zahlreiche Bürgerhäuser ein aristokratisches Gepräge, und auch bernische Laubengänge (überdeckte offene Durchgänge) sowie Brunnen mit ausladenden Trögen, die wahrscheinlich einst Pferde tränken waren, beleben das Bild. Zu den Kunstdenkmälern gehört die im 12. Jahrhundert über römischen Fundamenten



Dauernde Verschönerung:
das Schloss Nyon.





entstandene, immer wieder umgebaute Kirche. 1795 musste der Glockenturm wegen Einsturzgefahr abgerissen werden. Er wurde durch den heutigen Uhrturm (Tour de l'Horloge) ersetzt, der auf einem Brotbackofen stehen soll.

Im Süden der Altstadt ist die Esplanade des Marronniers, der Platz der Kastanienbäume, der zwischen 1815 und 1825 angelegt wurde. Hier stehen seit 1958 (als sich Nyon 2000 Jahre alt fühlte) die berühmten drei römischen Säulen, die an der Rue Delafléchère in der Altstadt ausgegraben worden waren. Der Ausblick über das Seeufer-Quartier und den Genfersee zu den von einem Dunstschleier schwach verhüllten Savoyer Alpen mit dem tatsächlich weissen Montblanc war eindrücklich. Neben den Säulen spürte man etwas vom inneren Frieden der Pax Romana, der Sicherheit innerhalb eigener Grenzen, aber auch von der Grösse (Grandeur) des nahen Frankreich.

Ein gewaltiges Ereignis ist das Schloss Nyon, das zwischen 1999 und 2006 mit Einfühlungsvermögen umgebaut und zu

einem der schönsten Lokalmuseen geworden ist, die ich kenne. Der Eintritt ist frei, das Fotografieren gestattet; man fühlt sich hier wie daheim. Den Schwerpunkt der Ausstellung bilden die Produkte aus der ehemals berühmten Porzellanmanufaktur Nyon, die an der heutigen Rue de la Porcelaine zwischen 1781 und 1813 in Betrieb war, damals neben Zürich die einzige Porzellanfabrik in der Schweiz. Die Meisterwerke, die in Nyon während einer nur kurzen Blüte entstanden sind, lassen auf das Niveau des ehemaligen aristokratischen Lebensstils schliessen. Das Museum lässt die Ortsgeschichte bis hinauf in die Gefängniszeit auferstehen; die einstige Wohnkultur und der Lebensstil überhaupt werden lebendig.

GILLY UND DUILLIER

Selbstredend war mir daran gelegen, zu Beginn des Abends auch die aktuelle regionale Lebensart zu ergründen. In der Auberge Communale à l'Union im nahen Weinbaudorf Gilly mit seinen ▶

Das Schloss Prangins und der Setzlingsmarkt

Das Schloss Prangins ist seit 1976 eine Filiale des Schweizerischen Landesmuseums. Es wurde um 1730/32 im französischen Stil für den Bankier Louis Guiguer dort erbaut, wo sich bereits ein mittelalterliches Kastell befunden hatte. 1814 ging die Anlage an *Joseph Bonaparte*, den älteren Bruder Napoleons. Sie wechselte mehrmals die Hand, wurde Knabeninternat, zum Hotel, zur Hotelfachschule und zur US-Botschafterresidenz, nachdem sie die US-Gewürzmillionärin *Katharine McCormick* dem Staat USA vermacht hatte. 1975 gelangte das Schloss in den Besitz der Kantone Waadt und Genf, die es 1 Jahr später der Eidgenossenschaft schenkten. 1998 war eine aufwändige Restaurierung für den neuen Zweck als Museum abgeschlossen.

Das Schloss, eine städtische Enklave auf dem Land, sei als «globale Spekulationsblase» entstanden, sagte François de Capitani bei einer Führung durch die Anlage; dieser Historiker hatte die Schlosseinrichtung geleitet. Einrichtungen und thematische Ausstellungen bieten eine greifbare Lektion in Schweizer Geschichte, und sie erzählen von der interfamiliären Kultur, die nach Jean-Jacques Rousseau «ein Spiegel des Staats» ist.

Zur Schloss-Liegenschaft gehört neben einem Park auch ein grosser, von einer Ringmauer umgebener, sorgfältig mit althergebrachten Sorten von Kräutern, Gemüse und Obstbäumen bestückter, geometrisch angelegter Garten – auch dies sind kulturelle Werte, die am Leben erhalten werden müssen. Jeweils im Frühjahr, zur Pflanzzeit, findet auf dem Schlossareal ein grosser Bio-Setzlings- und Samenmarkt statt. Man findet dort etwa blaue Kartoffeln, Hornpeperoni und Küttiger Rüebli, längs gekerbte Zapotek-Tomaten, gelbe Savoyer Zwiebeln usw. Der Publikumsandrang war Ende April 2008 riesig. Dabei stellte ich fest, dass in der Westschweiz mit ihrer kulinarischen Hochkultur traditionelle, unverfälschte und besonders wohlschmeckende Naturerzeugnisse ausserordentlich geschätzt werden – denn genau hier fängt die exzellente Küche an.



Ausschliesslich Bio-Qualität:
Setzlingsmarkt im Schloss Prangins.

Hinweise

Adressen:

Service de la Culture de la Ville de Nyon,
Place du Château 5, 1260 Nyon
Tel. 022 363 83 60
E-Mail: culture@nyon.ch

Château de Prangins,
Postfach 1197, Prangins
Tel. 022 994 88 90
Internet: www.musee-suisse.com/d/prangins/index.php
E-Mail: info.prangins@slm.admin.ch

Auberge Communale,
1182 Gilly
Tel. 021 824 12 08
Internet: www.aubergegilly.ch

Das Buch zum Schloss Prangins

De Capitani, François: «Geschichte entdecken», herausgegeben vom Schweizerischen Landesmuseum, Château de Prangins, ISBN 3-9080025-81-3.

vielen spät- und nachgotischen Häusern erwischte ich gerade noch den letzten freien Platz mitten unter fröhlich geniessenden Romands, jungen und alten, und wählte das Menu «Notre Menu Passion Gourmand», liess mich überraschen: Spargelcremesuppe mit etwas Entenleber; dann folgte ein beschwingtes



Das Fest der Tulpen: die Altstadt von Morges (VD).

Fischgericht, begleitet von Steinpilzen, daraufhin eine gefüllte und entbeinte Wachtel mit Portweinsauce – der Genuss steht in der Waadt ganz oben. Das Dessert bestand aus einer Komposition von Erdbeeren, Rhabarber und Vanille-Tiramisu. Die Nacht verbrachte ich im Hotel L'Étoile in Duillier. Aus dem Zimmerfenster war das Schloss zu sehen, eine opulente Dreiflügelanlage mit südlichen Ecktürmen.

ROLLE UND MORGES

Die beiden letzten Stationen meiner Reise waren Rolle und Morges, angenehme Städtchen, jeweils mit Burg und Seeanstoss. Rolle ist ein Strassendorf aus zusammengebauten, spätmittelalterlichen Häusern mit farbigen, quer gerif-

felten Fensterläden, wie sie für die Westschweiz typisch sind. Die Burg- bzw. Schlossanlage, eine Gründung des Hauses Savoyen, steht am Seeufer, diesem flachen Uferstrandstreifen, der als Erholungszone beste Dienste leistet und offensichtlich gern genutzt wird. Zwischen den Burgtürmen aus quaderförmig gehauenen Bruchsteinen verläuft die Ringmauer geradlinig, woraus sich annähernd ein «Carré savoyard» (ein Viereckgrundriss mit vier Ecktürmen nach Savoyer Art) ergibt.

In Morges, dem bedeutendsten Ort zwischen Lausanne und Genf, war gerade das Tulpenfest im Gange. Im attraktiven Parc de l'Indépendance (Park der Unabhängigkeit, als Erinnerung an den 24. Januar 1798, als die Berner Herrschaft beendet wurde) mit Riesenexoten wie Mammutbaum, Himalayazeder, Tulpenbaum, Schwarznuss usw. blühten rund 100 000 Tulpen (300 Sorten) neben Hyazinthen und Krokussen, ein pflanzliches Feuerwerk. Ganz in der Nähe ist das quadratische Mauergeviert des Schlosses, das heute ein bedeutendes Militärmuseum ist. Der Altstadt mit den beiden parallel zum Seeufer verlaufenden Hauptstrassen geben viele Bürgerhäuser aus dem 17. und 18. Jahrhundert das Gepräge. Morges mutete wie ein expressionistisches Monumentalgemälde an, eingerahmt von den Reben an den Hügeln unter dem Plateau von Echichens.

Der bestimmte Artikel «La» ist in diesem verträumten Gebiet also mehr als angebracht: «La Côte».

Ein kaum bekanntes Schlösschen: Duillier in den Reben.



Begegnungen 2008

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, Riggenschtr. 10

Informationstelefon: 032 623 36 31

Anmeldung: keine

Beginn: 20.00 Uhr



SNE Akademie

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 = 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

SNE SNE
Stiftung für Naturheilkunde
und Erfahrungsmedizin

Chind & Chegel

VON YVONNE ZOLLINGER

Chärtli, Püntkli, Märkli

Mein Portemonnaie platzt aus allen Nähten. Aber nicht, weil sich darin die Banknoten stapeln, sondern weil ich so ungefähr von jedem Geschäft, das ich in den letzten drei Jahren besucht habe, eine Kundenkarte, eine Stempelkarte oder eine Märklikarte besitze. Ich finde, Rabatte sind etwas Grossartiges. Ich liebe es, kleine bunte Märkli auf eine Sammelkarte zu kleben. Aber langsam verliere ich den Überblick über alle Vergünstigungen, Ermässigungen und Bonuspunkte, die ich zugute habe.

Jedes Mal wenn ich an einer Kasse stehe, geht die Sucherei nach der passenden Rabatt- oder Kundenkarte los. Wahrscheinlich wäre es einfacher, auf die 0,02 Franken Rabatt zu verzichten und in einem günstigeren Laden einzukaufen. Aber irgendwo liegt immer eine Sammelkarte, die fast voll wäre, wenn ich noch für 50 Franken konsumiere. Manchmal, wenn sich mein Hirn nach dem Schnüffeln an der Stempelfarbe und dem Schlecken der giftigen Ingredienzen im Leim der Märkli erholt hat, gestehe ich mir ein, dass ich vielleicht ein ganz klein wenig süchtig nach den Dingen bin. Und dass das mit dem Rabatt vielleicht sogar ein Schwindel ist. Denn irgendwie geht die Rechnung doch eher selten zu meinen Gunsten aus: Ich kaufe im Coop ein und sammle Märkli für ein neues Besteck. Wenn das für zehn Personen reichen soll, muss ich in den nächsten Monaten für schlappe 3000 Franken einkaufen gehen und danach noch etwa 130 Franken hinblättern, damit der Edelstahl von Villeroy & Boch bei mir auf dem Tisch liegen darf. Ich kaufe beim Bäcker eine bestimmte Sorte Brot und bekomme dafür einen Stempel, der nach zehn weiteren Einkäufen derselben Brotsorte zu einer Ermässigung führt. Aber was mache ich mit meinen Stempeln, wenn mir das Brot nach dem dritten Kauf zum Halse heraushängt? Ich kaufe eine Jeans und erhalte einen Coupon, von denen ich zehn brauche, damit es eine Gratisjeans gibt. Eine Markenjeans hält gut ein bis zwei Jahre. Bis ich mir die Gratisjeans über den Hintern ziehen kann, bin ich im Rentenalter und trage dehnbaren Jersey, aber sicher keine Jeans mehr. Ich kaufe Parfüm und muss nur noch weitere 420 Franken in diesem Geschäft liegen lassen, um den Rabatt von 10 Franken zu erhalten. Ein Flacon à 60 Franken hält bei mir ein halbes Jahr. Sie können sich selber ausrechnen, wie lange ich auf meinen Rabatt warten darf. «Jo, Gopfertannewald, wer profitiert hier eigentlich von den Rabatten?»

P.S.: Meine Sammelkarten für das Designer-Entsaftungsgerät sind fast voll. Und wofür sammeln Sie?

Romina Ilg nimmt die Anfragen ans EGK-Kompetenzzentrum entgegen.

Das EGK-Kompetenzzentrum für Naturmedizin – Sie fragen, wir antworten

Sie möchten wissen, welche natürlichen Mittel sich gegen Migräne einsetzen lassen? Sie sind nicht sicher, ob sich eine bestimmte Therapie für Sie eignet? Sie möchten eine zweite Meinung zu einem bestimmten Heilmittel einholen? Für alle Fragen, für Tipps und Beratung im Bereich Komplementärmedizin gibt es ab sofort eine fachkundige Anlaufstelle, das Kompetenzzentrum für Naturmedizin der EGK-Gesundheitskasse.

Beim EGK-Kompetenzzentrum erhält man schnell und unkompliziert Auskunft. Das Angebot steht allen Versicherten honorarfrei zum normalen Telefentarif zur Verfügung. Betreut wird das Zentrum durch den langjährigen Naturheilmediziner Edgar Ilg und seine Tochter Romina Ilg, Medizinische Praxisassistentin in Speicher (AR). Das neue Angebot der EGK ist in dieser Form einmalig in der Schweiz und schliesst eine Bedürfnislücke. Vorerst können Anfragen nur auf Deutsch beantwortet werden. Fachstellen in der Romandie und im Tessin sind jedoch im Aufbau.

Seit Monaten bereiten sich Romina und Edgar Ilg auf ihre neue Aufgabe vor. «Mir z'lieb» hat sich mit den beiden Fachpersonen des Kompetenzzentrums über das neue Angebot der EGK unterhalten.

Herr Ilg, was muss man sich unter dem EGK-Kompetenzzentrum vorstellen? Was bietet es?

Das EGK-Kompetenzzentrum ist in erster Linie dazu gedacht, Fragen rund um die Naturmedizin zu beantworten. Es zeigt Möglichkeiten auf und trägt zur Entscheidungsfindung bei, sei dies bei der Wahl einer bestimmten Therapie oder eines Naturheilmittels usw. Wenn Sie also wissen möchten, ob Akupunktur bei Migräne helfen kann, dann wird Ihnen das EGK-Kompetenzzentrum Auskunft geben. Wenn Sie nicht sicher sind, ob ein bestimmtes Arzneimittel bei Ihren Beschwerden geeignet ist, dann erfahren Sie dies ebenfalls über das EGK-Kompetenzzentrum. Was Sie jedoch nicht erhalten, ist eine Diagnose oder gar eine «Fernbehandlung». Und die Entscheidung, welchen Tipp oder welche Methode Sie nutzen wollen, bleibt ebenfalls bei Ihnen.

Was war der Anlass für die EGK, ein Kompetenzzentrum zu schaffen?

Die EGK betreibt seit einiger Zeit erfolgreich eine Therapeutenstelle. Sie vermittelt Adressen von Therapeuten, Naturärzten und Heilpraktikern. Diese Auskunftsstelle wird sehr gut genutzt. Vielfach wünschen die Anrufer jedoch nicht nur die Adresse eines geeigneten Therapeuten, sondern haben auch Fragen zu Therapien, zu Arzneimitteln, Methoden usw. Da die Therapeutenstelle von vorneherein aber als reine Adressenvermittlung fungieren sollte, konnte diesem Bedürfnis nicht Rechnung getragen werden. Das EGK-Kompetenzzentrum für Naturmedizin soll diese Lücke nun schliessen.

Sie führen seit 1983 eine eigene Praxis mit dem Spezialgebiet Dermatologie. Was hat Sie bewogen, sich für die Komplementärmedizin zu entscheiden?

Ich glaube, es hängt mit meiner Erstausbildung zum Drogisten zusammen. Sie fiel in die Zeit, als die Naturmedizin mit Pflanzentinkturen, Tees usw. in einem grösseren Stil Einzug ins Drogerie-Sortiment hielt. Das hat mich sehr interessiert. Denn ich sah zum ersten Mal, dass es beispielsweise bei Kopfschmerzen nicht unbedingt eine herkömmliche Tablette sein muss, sondern dass unter Umständen auch eine Pestwurzinktur helfen kann.

Nimmt das Interesse an der Naturmedizin in der Bevölkerung zu?

Es nimmt eindeutig zu. Vor zwanzig Jahren war es so, dass man erst, wenn alles andere nichts mehr half, sich auf die Naturheilmedizin besann. Heute ist das ganz anders. Zum Beispiel junge Eltern, die sind recht gut aufgeklärt und lassen sich nicht mehr so schnell ein Antibiotikum für ihr Kind verschreiben. Das hat dazu geführt, dass Kinderärzte nun häufig auch Naturheilmittel als Alternative anbieten.

Die Leute sind um einiges besser aufgeklärt, was in der Komplementärmedizin läuft. Früher haftete dieser vielfach noch etwas Undurchsichtiges an. Das hat sich heute grundlegend geändert.

Wo holen sich die Leute heute ihre Informationen zur Komplementärmedizin?

Wer sich über Beschwerden informieren will, sucht heute vor allem im Internet. Vielfach kommen die Patienten zu mir und zählen auf, was sie dort schon gelesen haben. Nicht immer entspringen solche Informationen seriösen Quellen. Wir wissen alle, wie viel Unsinniges man im Internet findet. So wie früher unsere Eltern noch im «Kleinen Doktor» nachschlugen oder sonst ein Hausmedizinbuch konsultierten, blättert man heute in den Seiten des World Wide Web. Die Flut an Informationen kann verwirren, trägt aber trotzdem auch zur Aufklärung bei. Heute wissen die meisten Menschen, dass sie zum Beispiel nach einer Antibiotikabehandlung die Darmflora wieder aufbauen müssen. Oder welche Nebenwirkungen Kortison haben kann.

Muss die Komplementärmedizin immer noch um Anerkennung kämpfen und sich gegen die Schulmedizin behaupten?

Ich denke, die Bereiche sind längst verteilt. Schulmedizin und Komplementärmedizin müssen sich nicht bekämpfen. Die Schulmedizin leistet hervorragende Arbeit in der operativen Medizin und in der Akutmedizin. Darüber muss man gar nicht diskutieren. Ihre Grenzen sehe ich bei den chronischen Erkrankungen und bei der Nachsorge, zum Beispiel nach einer Krebsbehandlung. Wenn jemand ein Ekzem hat und zum Dermatologen geht, bekommt er Kortisonsalbe, und wenn diese nichts hilft, eine andere Kortisonsalbe – ganz ein- ▶

Edgar Ilg, 53, Leiter des Kompetenzzentrums, ist verheiratet hat vier Kinder und wohnt mit seiner Familie im Appenzellerland. Nach seiner Ausbildung zum Drogisten absolvierte er 12 Semester in schulmedizinischen Grundlagen und komplementärmedizinischen Fächern, plus eine Spezialausbildung in Dermatologie. Es folgte ein mehrjähriges Praktikum in der Praxis von Paul Giger in Herisau. Ilg war viele Jahre Prüfungs-Experte der Schulprüfungs- und Anerkennungs-Kommission für Komplementär-Medizin. Unter anderem ist er Vertrauensarzt für Komplementärmedizin der EGK-Gesundheitskasse.

Seit 1983 führt Edgar Ilg seine eigene Praxis in Speicher mit dem Spezialgebiet Dermatologie.



Romina Ilg, 25, absolvierte eine Ausbildung als Medizinische Praxisassistentin auf dem Spezialgebiet Haut- und Geschlechtskrankheiten. Danach folgten verschiedene Anstellungen in diversen Arztpraxen mit den Fachrichtungen Frauenheilkunde, Magen-Darmerkrankungen, Innere Medizin, Infektionskrankheiten und Allgemeinmedizin. Während dieser Zeit bildete sie sich in komplementärmedizinischen Grundlagenfächern weiter. 2007–2008 arbeitete sie in der Administration eines Berufsverbandes der Naturärzte.

fach, weil es nicht viel Anderes gibt. Hier hat die Alternativmedizin aber doch noch einige Möglichkeiten. Denn sie stellt nicht einfach nur die Entzündung in den Mittelpunkt, sondern sucht nach den kausalen Zusammenhängen.

Die Komplementärmedizin betrachtet demnach den Menschen als Ganzes und hat dadurch mehr Ansatzpunkte für eine Heilung?

Ja. Nehmen wir zum Beispiel das Magengeschwür. Rein schulmedizinisch sagt man, ein Bakterium ist verantwortlich für das Geschwür. Man behandelt dieses also mit den entsprechenden Medikamenten. Der Patient, der dafür früher operiert werden musste, ist daraufhin sein Geschwür los. Aber Menschen, die zu Magengeschwüren neigen, werden früher oder später wieder mit einem neuen Geschwür zum Arzt kommen. Der Komplementärmediziner wird in einem solchen Fall das Umfeld des Patienten näher betrachten – steht er psychisch unter Druck? Ernährt er sich falsch? usw. Er wird also gegebenenfalls dieses Umfeld zusammen mit dem Patienten zu ändern versuchen.

Wer nimmt den Naturarzt in Anspruch? Haben zum Beispiel auch ältere Personen Vertrauen in die Komplementärmedizin, oder sind es vor allem jüngere?

Die Jungen bis zum mittleren Alter nehmen beide Möglichkeiten ganz selbstverständlich in Anspruch. Sie sind meist auch gut informiert. Bei den 65-Jährigen und älteren ist die Schulmedizin stärker vertreten. Aber verallgemeinern lässt sich das nicht. Es gibt auch ältere Personen, die sich durchaus noch der natürlichen Hausmittel bedienen, die man früher angewendet hat.

Könnte man sagen, dass der Patient mündiger geworden ist, was Therapien oder Medikamente betrifft? Früher nahm er, was ihm verschrieben wurde – heute redet er mit, weil er sich informiert hat?

Die Ärztegläubigkeit ist sicher nicht mehr die gleiche wie früher. Der Patient sagt sich: Halt, stopp, es geht um meinen Körper. Es gibt natürlich immer auch Patienten, die bei mir auf dem Stuhl sitzen und sagen: Ich habe dies oder das, nun machen sie mal. Die Eigenverantwortung ist nicht bei allen gleich ausgeprägt.

Aber sind nicht gerade jene Menschen, die sich für eine komplementärmedizinische Behandlung interessieren, solche, die eigenverantwortlich mit ihrer Gesundheit umgehen?

Ja, das kann man sagen. Krebspatienten zum Beispiel wissen, dass sie heute drei schulmedizinische Möglichkeiten haben: Operation, Bestrahlung und/oder Chemotherapie. Sie wissen auch, dass nach einer solchen Behandlung das Immunsystem Unterstützung braucht. Krebspatienten sind recht gut aufgeklärt. Die Patienten sind sich auch bewusst, dass auch nach einer erfolgreichen Krebsbehandlung die Erkrankung wieder auftreten kann. Sie möchten darum vorbeugend etwas für ihren Körper tun. Die Komplementärmedizin kann hier einiges anbieten.





Ein beeindruckender Apothekerschrank und eine nostalgische Medikamentensammlung in der Praxis der Ilgs.

Welche Philosophie ist Ihnen als Naturheilmediziner wichtig?

Ich habe halt die Möglichkeit, Schul- und Naturheilmedizin zu vereinen. Ich kann beispielsweise einem Schmerzpatienten im Bedarfsfall ein herkömmliches Schmerzmittel verabreichen und gleichzeitig die möglichen Ursachen komplementärmedizinisch behandeln. Das finde ich wichtig, denn ich bin der Meinung, dass viele Patienten sehr davon profitieren würden, wenn Schulmedizin und Komplementärmedizin enger zusammenarbeiten würden.

Zurück zum EGK-Kompetenzzentrum, das Sie nun leiten. Was muss ich beachten, wenn ich eine Auskunft möchte?

Damit wir alle Anrufer rasch und kompetent bedienen können, ist es wichtig, dass wir eine zusammenfassende Beschreibung der Krankheit erhalten. Ausführliche Krankheitsge-

schichten würden den Zeitrahmen einer telefonischen Beratung sprengen. Dann sollten wir wissen, was bereits unternommen wurde (Medikamente oder Therapien). Dies dient uns als Hintergrundinformation, um die Frage des Anrufers kompetent beantworten zu können. Auch hier sei nochmals betont, dass wir keine Diagnosen stellen. Wenn Sie nicht wissen, was Ihnen fehlt, dann können wir Ihnen nur den Gang zum Arzt oder Naturarzt empfehlen. Wenn Sie Ihre Diagnose kennen, und wissen möchten, ob ein Naturheilmittel Ihnen helfen kann, dann können wir Sie dementsprechend beraten. Dieselben Kriterien gelten für Anfragen per E-Mail oder Fax. Je konkreter die Frage, desto konkreter die Antwort.

Interview: Yvonne Zollinger

Fakten und Daten zum Kompetenzzentrum

Öffnungszeiten für telefonische Anfragen:

Montag bis Freitag, 08.00 – 11.30 Uhr
Telefon 071 343 71 80

Anfragen per E-Mail unter:

info@egk-kompetenzzentrum.ch

Anfragen per Fax: 071 343 71 89

Allgemeine Informationen zum Kompetenzzentrum:

www.egk-kompetenzzentrum.ch



Das EGK-Kompetenzzentrum beantwortet konkrete Fragen zu Therapien und Medikamenten, stellt aber keine Diagnosen und führt keine «Fernbehandlungen» durch ... Anfragen können vorerst nur auf Deutsch beantwortet werden. Die Beratung ist zum normalen Telefentarif erhältlich.

News

Asthma-Babys durch gestresste Mütter



Stress während der Schwangerschaft erhöht die Allergiebereitschaft bei Babys.

386 Kindern wurde während der Schwangerschaft Nabelschnurblut entnommen, welches man auf IgE-Antikörper untersuchte (Immunglobuline, IgE-Antikörper, sind spezielle Proteine, mit denen das Immunsystem körperfremde Erreger abwehrt). Eine Erhöhung der IgE-Antikörper ist ein deutlicher Hinweis auf die Möglichkeit, später an allergischen Reaktionen zu leiden. Die untersuchten Babys wiesen eine erhöhte Konzentration auf, wenn die Mutter während der Schwangerschaft an Stress litt. Berufliche und finanzielle Belastungen oder Beziehungsstress belasteten eindeutig das ungeborene Kind. Zu diesem Ergebnis kamen die Forscher des Projektes Asthma Coalition on Community, Environment and Social Stress (ACCESS). Da man den Kontakt des Babys mit Hausstaubmilben im Mutterleib so gut wie ausschliessen konnte, zogen die Forscher den Schluss, dass die IgE-Antikörperbildung in direktem Zusammenhang mit dem Stress der Mutter stand.

(Quelle: PR American Thoracic Society 2008)

Jogging gegen Brustkrebs?

Eine Studie an 64 777 jungen Frauen erforschte das Risiko für eine Brustkrebserkrankung vor der Menopause. Dazu befragten die Forscher die Teilnehmerinnen der grossen Nurses' Health Study II ab 1997 regelmässig nach ihrem Sportverhalten und entdeckten: Mädchen und junge Frauen, die zwischen 12 und 22 Jahren regelmässig Sport trieben, erkrankten seltener an Brustkrebs als die Vergleichsgruppe der Unsportlichen. Der Wert beläuft sich auf 23 % Verminderung des Risikos. Dazu brauchte es aber mindestens 13 Stunden Walking pro Woche oder 3,25 Stunden Jogging. Die Forscher erklären sich das Ergebnis mit einer Verminderung der Östrogenproduktion. Eine längere Östrogenproduktion gilt als Risikofaktor für Brustkrebs.

Quelle: Journal of the National Cancer Institute, 2008 dzu

Wenig Schlaf vermindert Gehirnfunktion

Die Wissenschaftler der National University of Singapore und der Duke University haben die Gehirnleistung von übermüdeten Testpersonen gemessen. Mittels Kernspinnresonanztomografie und einem Buchstabenerkennungstest fanden sie heraus, dass unausgeschlafene Menschen deutlich mehr Defizite aufwiesen. Zwar konnten auch die Müden Phasen von fast normaler Gehirntätigkeit nachweisen. Dies führe aber eher zu einer gefährlichen Illusion: Nachtarbeiter, Lastwagenfahrer oder auch Ärzte in Bereitschaft könnten sich in falscher Sicherheit wiegen. Es sei nämlich einem übermüdeten Gehirn durchaus möglich, Reize zu verarbeiten; ganz klar aber wurden grosse Defizite in den Bereichen nachgewiesen, die in Zusammenhang mit Verantwortung stehen. Diese Funktionsbereiche können nur ausgeschlafene Gehirne angemessen ausfüllen.

Quelle: www.frauengesundheit.de

Übermüdung ist gefährlich, weil sie zu Fehleinschätzungen führen kann.



Foto: iStockphoto, Paul Kline