

# Mir z'lieb.

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

Kochen mit  
Felix und Lisa  
Seite 16

## Jugendverschuldung

Gibt die Jugend zu viel Geld aus?

## Farbtherapie

Mit Farbe und Licht gegen die Wintermüdigkeit

## Paralympics Peking

Pia Schmid – im Rollstuhl zur Bronzemedaille



## Mehr Farbe! – der Wunsch gilt ab sofort



Walter Hess

*Gegen Weihnachts- und Neujahrsgrüsse und -wünsche ist nichts einzuwenden. Doch eigentlich ist es unnötig, besondere Festtage abzuwarten, bevor man jemandem mitteilt, seine schönsten Erwartungen mögen hoffentlich in Erfüllung gehen. Gutes wünschen kann man immer – jeden Tag, zu jeder Tageszeit.*

*Und deshalb gilt denn unser Wunsch, (noch) mehr Farbe – und vor allem die richtigen Töne – mögen in Ihr Leben kommen, nicht erst ab dem 1. Januar 2009, 00.00 Uhr, sondern ab sofort. Petra Mark Zengaffinen befasst sich in dieser Dezember-Nummer mit der Farbtherapie, das heisst mit der Farbe als Heilmittel. Lesen Sie bitte diese Arbeit, die ohne Packungsbeilage mit Warnhinweisen abgegeben werden darf.*

*Ein paar rechtzeitige Warnhinweise hätten allerdings den Finanzmärkten gut getan, die wegen des American Way of Life auf Pump samt Banken an den Rand des Abgrunds oder darüber hinaus getrieben wurden.*

*Thematisch dazu passt die Arbeit von Yvonne Zollinger, die sich der Jugendverschuldung in der Schweiz annimmt. Ihre Abklärungen haben ergeben, dass unsere Jugendlichen gar nicht so leichtfertig mit dem Geld umgehen, wie man immer hört.*

*Und noch ein Lichtblick: Die Paralympic-Teilnehmerin und Rollstuhlsportlerin Pia Schmid hat in China Bronze geholt. Sie gab dem «Mir z'lieb» ein Interview.*

*Ein himmlisches Thema, was die Höhenlage anbelangt, habe ich selber behandelt: die einzigartig bemalte Kirchendecke in Zillis. Dort oben geht's kurios zu.*

*Wir alle, die irgendwie am «Mir z'lieb» beteiligt sind, wünschen Ihnen Gesundheit, Glück, Lebensfreude, Wohlergehen, himmlische Gefühle, alles, was Ihr Herz begehrt. Ab sofort.*

Walter Hess

Redaktions-Mitglied  
«Mir z'lieb»

## Inhalt



Rund 25 Prozent der Jugendlichen haben Schulden, heisst es in den Medien. «Mir z'lieb» hat bei Fachstellen nachgefragt und kommt auf ein anderes Ergebnis.



Die Farbtherapie basierte ursprünglich auf der heilenden Wirkung des Sonnenlichts, das von vielen alten Kulturen zur Linderung der verschiedensten Beschwerden eingesetzt wurde.



Am «hölzernen Himmel» der Kirche St. Martin, der «Sixtina der Alpen», im bündnerischen Zillis, begegnet man dem Guten und dem Bösen.

### Lebensstil

Gibt die Jugend zu viel Geld aus?  
Kinderzulage

4  
7

### Gesundheitswelt

Farbtherapie – Farbe ist Lebenskraft

8

### Reiselust

Betrieb im hölzernen Himmel

12

### Kolumne

Chind und Chegel

15

### EGK-Projekt

Kochen mit Felix und Lisa

16

### Interview

Pia Schmid, Paralympic-Teilnehmerin

17

### News

20

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

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



## Gibt die Jugend zu viel Geld aus?

Rund 25 Prozent der Jugendlichen haben Schulden! Immer wieder geistert diese alarmierend hohe Zahl durch die Medien. Fragt man jedoch bei den Stellen nach, die sich mit Jugendlichen bis etwa 20 Jahren beschäftigen, ergibt sich ein weit weniger drastisches Bild. Die jungen Leute haben ihre Finanzen besser im Griff, als es auf den ersten Blick den Anschein macht.



Auch Jugendliche werden mit Sonderangeboten umworben.

Eine Milliarde Franken stehen laut Susanne Johannsen, Leiterin der Fachstelle für Schuldenfragen im Kanton Zürich, den Jugendlichen zwischen 12 und

VON YVONNE ZOLLINGER

18 Jahren in der Schweiz zur Verfügung. Ein Umstand, der die Wirtschaft veranlasst, sie heftig zu umwerben. Nie waren junge Leute einer grösseren Werbeflut ausgesetzt. Mit allen zur Verfügung stehenden Tricks macht man ihnen Handys, iPods, Snowboards und hippe Klamotten schmackhaft. Dies ohne Angst, als Verführer zum Konsum angeprangert zu werden, denn das Gesetz spricht den Jugendlichen in dieser Altersgruppe das Recht zu, das eigene Geld auch ohne Einwilligung der Eltern nach Belieben auszugeben.

«Geld ist nicht alles, aber es macht glücklich», ist ein beliebter Spruch, dem so mancher Erwachsener ebenfalls zustimmt. Frei über eigenes Geld verfügen zu können bedeutet Autonomie, Souveränität und somit ein Stück weit Erwachsensein. Selbst dann, wenn dieses Geld nur geliehen ist und unter Umständen in eine Abhängigkeit der Rückzahlung führt.

Welchen Stellenwert das Geld im Leben von Jugendlichen und jungen Erwachsenen hat, inwiefern Haben oder Nicht-Haben den eigenen Selbstwert und die soziale Zugehörigkeit beeinflusst, un-

tersuchte eine von der Aktion DORE des Schweizerischen Nationalfonds geförderte Studie der Fachhochschule Nordwestschweiz. Nicht alle jungen Erwachsenen seien dem Konsum gleichermassen ausgesetzt, doch ziehe sich die Assoziation von Geld als Tauschwährung für Unabhängigkeit, Genuss und Zugehörigkeit im Konsum durch alle Interviews, die zur Studie geführt wurden. Zudem steigere es das Sozialprestige der Jugendlichen, die in ihrer Identitätsfindung ohnehin verunsichert seien.

Die Gefahr, durch den Zugehörigkeitswunsch die Grenzen der eigenen finanziellen Mittel zu überschreiten, scheint nahe liegend. Seit einigen Jahren ist die Verschuldung Jugendlicher wiederholt Thema in den Medien und Gegenstand diverser Studien. Die jungen Schuldner würden immer jünger, heisst es. Und sie seien immer schneller bereit, mehr Geld auszugeben als sie besitzen. Rund jeder Vierte sei verschuldet. Schaut man jedoch genauer hin, entsteht ein differenzierteres Bild, das so manche Aussage zur Jugendverschuldung relativiert.

#### WO SIND DIE JUNGEN SCHULDNER?

Es ist nicht einfach, an Zahlen heranzukommen, die belegen, ob und wie tief Jugendliche bis 18 Jahre in der Kreide stehen. Budgetberatungsstellen werden von Jugendlichen kaum aufgesucht. Beratungsstellen speziell für Jugendliche

wie zum Beispiel «Plusminus» in Basel sagen, dass Jugendverschuldung kein Thema sei. Die Beratungsstelle der Basler Freizeitaktion schliesst sich dieser Antwort an.

Urs Kiener, Bereichsleiter Beratung bei der Pro Juventute sagt, dass von den schweizweit 273 000 jungen Anrufern auf das Sorgentelefon 147 im Jahr 2007 1,1 Prozent oder rund 3000 Jugendliche ein Anliegen zum Thema rund ums Geld vorgebracht haben. Wie viele dieser Anrufe Schuldensorgen gegolten haben, wurde jedoch nicht erfasst.

Auch wenn der Jugendliche mit seinen Schulden in die Mühlen der Ämter gerät, werden die Zahlen nicht deutlicher. «Betreibungen Jugendlicher unter 18 Jahren sind bei uns kein Thema», sagt Georges Vonder Mühl, Vorsteher des Betreibungs- und Konkursamtes Basel-Stadt. Nur selten müssen Jugendlichen Zahlungsbefehle ausgestellt werden. Und wenn doch, gehe jeweils ein Doppel auch an die Eltern. In den meisten Fällen kämen diese für die Schulden auf. Eine Statistik, wie viele Jugendliche betrieben werden, wird nicht geführt, da die Schuldner nicht nach Alter erfasst werden.

M. Herter, Sozialarbeiterin bei der Familien-, Paar- und Erziehungsberatung in Basel, teilt mit, dass bei den Anmeldungen die Verschuldung von ▶



Ab 18 Jahren ist die Kreditkarte für Jugendliche zu haben.

Foto: Stockphoto Dmitry Shienosov



Jugendlichen ebenfalls kein Thema sei. In den Beratungsgesprächen über das Zusammenleben oder andere familiäre Fragen käme aber das Thema Geld auch auf den Tisch. Meist im Sinn von: Die Jugendlichen gäben zu viel Geld aus fürs Handy, bekämen Bussen fürs Schwarzfahren usw.

#### **DIE ZAHLEN DER STUDIEN**

Laut diversen Medienmitteilungen haben 25 bis 30 Prozent aller Jugendlichen und jungen Erwachsenen Schulden. Den ersten Anstoss zu dieser Aussage gab eine Studie der AG für Werbemedienforschung (WEMF) aus dem Jahr 2004. 25,9 Prozent der Befragten gaben damals an, mehr Geld auszugeben, als sie einnahmen. Seither sind andere Studien erschienen, die diese Zahl relativieren. Interessant ist, wie manche Studien mit dem Begriff «jugendlich» umgehen. Einige erfassen damit 18- bis 30-Jährige, andere ziehen die Grenze bei 25 und manche bei 20 Jahren. Je mehr ältere Teilnehmer für die Studie befragt wurden, desto höher fiel die Prozentzahl der Verschuldung aus.

In einer Befragung, die 2005 von Kantonschülern der Alten Kantonschule Aarau bei 685 Jugendlichen zwischen 13 und 20 Jahren durchgeführt wurde, gaben lediglich 15 Prozent an, dass das Geld regelmässig nicht ausreiche. Zudem wirft diese Studie die Frage auf, wie der Begriff der Verschuldung zu deuten sei. Ob ein Jugendlicher bereits als Schuldner gelte, wenn er einmal im Jahr sein Konto ins Minus bringe, wenn er seinen Eltern 100 Franken schulde oder wenn er sich vom Kollegen Geld für den Ausgang borge?

Eine Befragung von 1057 Jugendlichen über ihr Ausgabeverhalten, die vom Lehrstuhl Marketing der Universität Zürich ebenfalls 2005 durchgeführt wurde, ergab, dass 16 Prozent, also rund 170 der befragten Jugendlichen, Schulden hatten. Die Hälfte davon waren mit einem Betrag unter 100 Franken verschuldet. Ein Viertel mit bis zu 500 Franken und der Rest, also noch 42 Jugendliche, mit mehr als 500 Franken. In einzelnen Fällen betragen die Schulden mehrere Tausend Franken. Meist steckten diese Jugendlichen in familiären Krisen, oft kombiniert mit Schwierigkeiten am Arbeitsplatz.

In der Studie der Fachhochschule Nordwestschweiz, die 500 junge Frauen und Männer befragte, gaben 28 Prozent an, dass sie zur Zeit verschuldet seien. Die hohe Zahl könne damit zusammenhängen, so die Studie, dass die Untersuchung sich auf die Stadt Basel beschränke und die Verschuldung auf dem Land

seltener sei. Allerdings sei diese Gruppe deshalb nicht pauschal als «problematisch» einzustufen. Die meisten dieser Jugendlichen hätten nur geringe Schulden. Bei ihnen lägen die Konsumwünsche einfach immer etwas über dem Einkommen. Sie hätten ein Bedürfnis nach Geltung und Genuss, was die Studie jedoch für ein durchaus normales, altersbedingtes Phänomen hält.

#### **WOHER KOMMT DAS GELD?**

Geld borgen sich die verschuldeten Jugendlichen überwiegend von Familienmitgliedern und Freunden. Selten werden in den Umfragen Schulden wie Leasing oder Kreditkarte genannt. Auch das Überziehen des Bankkontos steht weit unten auf der Liste. Obwohl das Überziehen eines Kontos verführerisch einfach ist, auch mit Null-Limite.



**Käufe übers Internet nehmen zu.**

- [www.maxmoney.ch](http://www.maxmoney.ch)
- [www.schuldenhotline.ch/documents/MythosJugendverschuldung\\_Bern2006.pdf](http://www.schuldenhotline.ch/documents/MythosJugendverschuldung_Bern2006.pdf)
- [www.plusminus.ch](http://www.plusminus.ch)

Die meisten Banken stellen ihren jungen Kunden bereits mit 14 Jahren, bei der CS auch ohne Einwilligung der Eltern, eine EC-Karte aus, mit der sie bargeldlos bezahlen können. In den Prospekten wird angegeben, dass die Konti nicht überzogen werden können. Zumindest nicht, bis der Jugendliche über einen eigenen Verdienst verfügt oder volljährig ist. Allerdings gibt es hier auch für jene ohne Einkommen ein einfaches Schlupfloch. «Es ist tatsächlich so, dass Jugendliche mit einer EC-Karte an einem Automaten einer fremden Bank ihr Konto überziehen können, auch wenn sie auf ihrem Konto eine Null-Limite vereinbart haben», bestätigt Franz Würth, Mediensprecher der Raiffeisenbanken. Die fremde Bank erkenne nur die Tages- und Monatslimite, nicht aber den aktuellen Kontostand. Darum werden diese Limite bewusst niedrig gehalten und betragen in den meisten Fällen 500 Franken. Ab Januar 09 soll diese Art von Kontoüberzug bei den Raiffeisenbanken nicht mehr möglich sein.

### MOTIVIERTE RÜCKZAHLER

Aus allen Studien geht hervor, dass die Jugendlichen eine hohe Bereitschaft haben, die Schulden zurückzuzahlen. Den meisten von ihnen gelingt das ohne Hilfe von aussen. Da der Grossteil seine Schulden innerhalb der Familie macht, scheint die Verschuldungsproblematik viel weniger ein gesellschaftliches als ein familiäres Problem zu sein. Die von der Fachhochschule Nordwestschweiz durchgeführte Studie hält fest, dass die grosse Mehrheit der Jugendlichen mit geringer Verschuldung ihre Gefährdung durchaus erkennt und mit vorbeugenden Strategien wie zum Beispiel einem Budgetplan darauf reagiert. Viele Jugendliche versuchen, durch kleine Jobs selbstständig aus ihren finanziellen Engpässen zu kommen.

Auch wenn sich bei näherem Hinsehen die hohen Zahlen bei der Jugendverschuldung nicht bestätigen, hat die allgemeine Aufmerksamkeit bewirkt, dass man mit jungen Leuten über die Gefahr der Verschuldung spricht. Verschiedene Präventionsprogramme wie zum Beispiel «Maxmoney» werden heute in Schulklassen eingesetzt, um auf die Problematik aufmerksam zu machen. ■

### Kinderzulage

## Viele Kantone wählen das Minimum

Die Kantone müssen ab dem 1. Januar 2009 monatlich mindestens 200 Franken Familienzulage pro Kind bezahlen. Abgesehen von vier Kantonen, die bereits heute grosszügiger sind, gehen künftig nur fünf über das gesetzliche Minimum hinaus.

Die Revision der kantonalen Gesetze wurde durch das im November 2006 vom Schweizer Volk angenommene Bundesgesetz über die Familienzulagen nötig. Eine Zweidrittels-Mehrheit sprach sich damals für eine schweizweite Harmonisierung der Zulagen aus.

Das Bundesgesetz verlangt für Kinder bis 16 Jahre eine Zulage von mindestens 200 Franken und für Jugendliche in Ausbildung bis 25 Jahre mindestens 250 Franken im Monat. Anspruch haben Arbeitnehmende, aber auch nicht Erwerbstätige mit bescheidenem Einkommen.

Bern und Graubünden legten die Zulagen nach der eidgenössischen Abstimmung auf 230 respektive 220 Franken pro Kind und auf 287 beziehungsweise 270 Franken pro Jugendlichen in Ausbildung fest. In den Kantonen Waadt und Neuenburg erhalten die Eltern ab dem kommenden Jahr für die ersten beiden Kinder je 200 Franken und für jedes weitere 370 beziehungsweise 250 Franken. Wenn das dritte Kind eine Lehre oder ein Studium beginnt, wird auch der dafür vorgesehene Betrag von 250 Franken erhöht, in der Waadt auf 420 und in Neuenburg auf 330 Franken.

In Genf beträgt die Familienzulage 200 Franken. Im September beschloss der Genfer Grosse Rat, für Jugendliche ab 16 bis zu deren 20. Altersjahr 250 Franken auszurichten; alle anderen Kantone legten die Altersgrenze auf 18 Jahre fest. Für Studierende und Lernende hat Genf die gleiche Regelung wie die Mehrheit der Kantone: 250 Franken bis 25 Jahre.

Die Kantone, die bereits vor der Volksabstimmung eine grosszügigere Regelung vorgeschrieben hatten, verzichteten auf eine Reduktion. Es gibt im Gegenteil solche, die die Zulagen erhöhen, so etwa der Kanton Zug: Das Kantonsparlament soll sich demnächst zum Antrag äussern, die Zulagen ab nächstem Jahr auf 300 Franken für Kinder bis 16 und auf 350 Franken ab dem 18. Altersjahr zu erhöhen. ■

## Farbtherapie

# Farbe ist Lebenskraft

Farben bestimmen bewusst oder unbewusst unser Leben. Die Farbtherapie ist eine der ältesten Behandlungsmethoden. Sie basierte ursprünglich auf der heilenden Wirkung des Sonnenlichts, das von vielen alten Kulturen zur Linderung der verschiedensten Beschwerden eingesetzt wurde. Farbe und Licht als Energieschub gegen die Wintermüdigkeit.

Fotos: Petra Mark Zengaffinen

Ein trüber Tag, überfüllte Autobahn, stockender Stadtverkehr und nervöses Gehepe. Dann fängt es auch noch an zu regnen. Die Praxis für Farbtherapie von

VON PETRA MARK ZENGAFFINEN

Ursula Wenk befindet sich mitten in der Berner Innenstadt im obersten Stock. Doch der Verkehrslärm dringt nicht bis hierher. Die Patientin, die aus der Hektik des Alltags kommt, tritt in eine stille Oase voller Licht und Farbe ein. Ein weiter, hoher Raum öffnet sich unter der Dachschräge. Der Behandlungsbereich ist angenehm durch Pflanzen und Sitzgruppen abgeschirmt. Er vermittelt das Gefühl von Freiheit und gleichzeitig Geborgenheit. «Hier halte ich auch meine Seminare ab», sagt Ursula Wenk, dipl. Farbtherapeutin, und führt mich zum Tisch mit den Farbutensilien. Die gelernte Coiffeuse wollte den Menschen mehr bieten als nur künstliche Veränderungen an den Haaren und hat sich aus diesem Grunde weitergebildet: Zur Spezialisierung auf natürliche Produkte bei der Haarpflege kam die Ausbildung am AFZ (Ausbildungszentrum für Farbtherapie) bei Eva Wyss in Luzern dazu.

### NAMENSSCHWINGUNGEN

«Die meisten Menschen wissen gar nicht, wie wichtig ihr Name ist», eröffnet mir Ursula Wenk eine ganz neue Sicht der Dinge. «Wenn man davon ausgeht, dass man jedem Buchstaben eine Farbe zuordnen kann, werden einem so manche Zusammenhänge klar. Der eigene Vorname

– das ist so etwas wie das Erbe, das uns unsere Eltern mitgegeben haben. Die Farben der Anfangsbuchstaben sagen viel darüber aus, wie wir uns im Leben positionieren, was das vorherrschende Thema ist. Und wenn es uns nicht so gut geht, dann dominieren oft die Farben, die am Ende unseres Namens stehen – das heisst, wir ziehen Menschen und Ereignisse an, die damit in Zusammenhang stehen», erklärt die Therapeutin. Jetzt werde ich aber neugierig: Also, Violett steht für Tendenzen zur Mutlosigkeit auf dem negativen Pol, aber im Positiven auch für Veränderung und Neuanfang; Gelb für Selbstwert und Klarheit, im Negativen aber für Kritiksucht. Hellblau hat etwas zu tun mit Freiheit und Kommunikation, der negative Pol damit, dass jemand wenig fassbar ist. Die Farbpsychologie scheint aus ganz eigener Quelle zu kommen. Eva Wyss, die Ausbilderin am AZF, hat sie selbst entwickelt und erprobt, ein Lexikon oder Buch darüber gibt es nicht. Dabei würden sicher gerne viele Menschen etwas über die Farben erfahren, die anscheinend so

viel über ihre Persönlichkeit und ihre Lebensthemen aussagen.

Ursula Wenk behält diese Informationen als Diagnostikinstrument für sich, wenn ein Mensch zu ihr kommt und Hilfe sucht. Dennoch zeigen sich immer wieder verblüffende Übereinstimmungen, wenn die Patienten zu erzählen beginnen. «Natürlich ist so eine Stunde bei mir in der Praxis nur eine Momentaufnahme», sagt Ursula Wenk. «Normalerweise macht die Klientin oder der Klient über drei Wochen hinweg jeden Tag bei sich zu Hause einen speziellen Farbttest, den ich mitgebe, bevor wir etwas festlegen.»

### FARBE IST LEBEN

Die Ursache für viele Leiden ist Lichtmangel. Sonnenlicht ist ein Spender von Lebensenergie. Bis zu 90 Prozent des Vitamin-B-Bedarfs unseres Körpers wird unter Mithilfe von Licht aus der Vorstufe Provitamin D gebildet. Ist nicht ausreichend Licht vorhanden, kann nicht genug davon produziert werden.



Foto: Steepphoto, Sabine Del Nobile





dern, dass Höchstleistungen erbracht werden können.

#### FARBBRILLEN UND CHAKRA-ÖLE

Ursula Wenk verwendet spezielle Farbbrillen, mit denen das Auge ganz von Farbe umgeben ist. Die elektromagnetischen Wellen der Farben gehen über das Auge ins Gehirn, wo die ausgelösten Reize in direktem Zusammenhang mit dem vegetativen Nervensystem stehen. Dort lösen sie unterschiedliche Gefühle und Stimmungen aus, die eine Selbstregulation im Organismus herbeiführen. «Die Farbbrillen werden in der Praxis bei fast jeder Konsultation zu verschiedenen Zwecken eingesetzt, vor allem aber zur Standortbestimmung. Durch sie kann ich erkennen, wie der momentane Farbhaushalt des Klienten aussieht, welche Farbenergien er benötigt und welche Themen er oder sie gerade angehen möchte», berichtet Ursula Wenk. Als weitere Therapieform arbeitet sie auch mit Chakra-Ölen, die es in den Farben gibt, die den sieben Hauptenergieformen des Körpers entsprechen. Durch die Anwendung von Farbbrillen und ▶

Vitamin D ist u. a. verantwortlich für die Regulierung des menschlichen Kalkhaushaltes. Mangel an diesem Vitamin führt zu Erkrankungen wie Osteoporose sowie zu einem erhöhten Kalziumspiegel im Blut – die Folge: ein erhöhter Blutdruck.

Tatsächlich haben die Studien von Prof. Fritz Hollwich, Chefarzt der Augenklinik in Münster, Deutschland, ergeben, dass 40 Prozent weniger Fehler gemacht werden, wenn Menschen bei Tageslicht arbeiten können. Ausserdem sind sie auffällig seltener krank. Leuchtstoffröhren bewirken Stress- und Müdigkeitssymptome. Dennoch kann auch künstliches Licht die Qualität des natürlichen Tageslichtes ersetzen, wenn man mit Vollspektrumlampen arbeitet, deren Farbspektrum dem des Sonnenlichtes ähnelt. Dieses setzt sich aus UV-A und UV-B, violett, blau, grün, gelb, orange, rot und infrarot zusammen.

#### MIT FARBEN ZUM SIEG

Auf die Frage, wie sie zu dieser Berufswahl gekommen sei, sagt Ursula Wenk: «Schon immer war ich fasziniert von der Farbenpracht, die uns tagtäglich umgibt, ohne mir gross Gedanken darüber zu machen, welche Wirkung diese auf unseren Körper und auf unsere Seele hat. Als in mir der Wunsch entstand, eine Therapieform zu erlernen, bei der der Mensch im Mittelpunkt steht, er in seiner Ganzheit wahrgenommen und unterstützt wird, wurde ich auf die Farbtherapie aufmerksam.»

Während der Ausbildung lernte Ursula Wenk die Kraft der Farben, ihre Wirkung auf den Körper und die Seele

kennen. «Farben sind Schwingungen, auf die wir permanent, wenn auch nicht immer bewusst, reagieren. Diese Schwingungen wiederum können chemische Veränderungen in unserem Körper hervorrufen und folglich Heilprozesse bei körperlichen und psychischen Krankheiten einleiten und unterstützen. Durch den Ausgleich des Farbhaushaltes im Körper können das Immunsystem gestärkt und das Wohlbefinden gesteigert werden», sagt Ursula Wenk. Mehr noch: Die Farbtherapeutin bietet Einzelsportlern und ganzen Mannschaften an, durch die Farbberatung ihr Potential so zu för-



Die Farbbrillen zeigen an, welche Farbe dem Patienten im Moment besonders gut tut.

Chakra-Ölen können die Energien zugeführt werden, die fehlen. Insgesamt kann so der Energiehaushalt ausgeglichen und eine Über- bzw. Unterfunktionen beseitigt werden.

#### BETROFFENE SIND ZUFRIEDEN

Carmen Reichenbach fühlt sich dank der Farbtherapie besser: «Ich bin beruflich in eine Krise gekommen und dann in ein Loch gefallen. Das hat mich seelisch und körperlich beeinflusst. Ich war total energielos, hatte keinerlei Motivation und fühlte mich oft am Boden zerstört», erzählt die 42-Jährige aus Kirchberg. «In der Farbtherapie haben wir mit ganz unterschiedlichen Methoden gearbeitet. Mir haben Gespräche und das Malen geholfen, um herauszufinden, wo speziell meine Probleme liegen. Aber auch die Ausgleichsmassage, die die Chakren stimuliert, und die Farböle waren wohltuend. Die Farben Rot und Blau haben mir gefehlt. Nach drei bis vier Anwendungen habe ich mich bereits viel besser gefühlt. Grün war für mich bei den Farbbrillen sehr angenehm.» Carmen Reichenbach war überrascht, dass die Therapeutin durch die Plus- oder Minusangabe bei den Brillen erkennen konnte, wie das Problem gelagert war. Heute hat sie ihre Kraft so ziemlich wieder gefunden.

#### DIE HEILKRAFT DES LICHTS

Schon den alten Mayas, Azteken und Ägyptern war das Licht als Therapiemittel bekannt. Der Sonne als Gottheit wurden Tempel errichtet, und nicht selten waren dort auch Heilräume zu finden, in denen mit der Kraft der Farben gearbeitet wurde. Bei den Ägyptern wurden Menschen in Räume mit verschiedenen Farben gebracht, bei den Griechen in farbige Tücher eingehüllt und mit farbigem Licht bestrahlt. In der Volksmedizin Chinas setzte man Epileptiker auf violette Teppiche, hüllte Scharlachkranke in rote Tücher und bestrich Darmpatienten mit gelber Farbe. Die Erfahrungsmedizin kennt viele solche Geschichten mit gewissen Heilerfolgen.

#### BIOPHOTONENTHEORIE UND ERFAHRUNGSMEDIZIN

«Die heutige Wissenschaft liefert neue Beweise für alte Erfahrungsheilkunde: Laut der Biophotonenforschung ist der

gesamte Körper mit einem Kraftfeld umgeben, das sich beim gesunden Menschen im Gleichgewicht befindet. Dieses Feld kann negative Einflüsse und Störungen individuell ausgleichen. Therapeutische Hilfe ist angesagt, wenn der Körper selber nicht mehr damit fertig wird. Die Farblichttherapie kann einen wertvollen Beitrag leisten», berichtet Ursula Blaser, Heilpraktikerin aus Küssnacht, die sich ebenfalls auf Farbtherapie spezialisiert hat. «Dabei geht es nicht um die psychologischen Vorlieben oder Abneigungen des einzelnen Menschen für gewisse Farben», erklärt sie. Es sei vielmehr die menschliche Haut, die in der Lage sei, Farbschwingungen direkt aufzunehmen und an den Körper weiterzuleiten.

#### HEILKRÄFTE DER EINZELNEN FARBEN

Ursula Blaser verwendet jede Farbe des Lichtspektrums für ganz bestimmte



Mit Hilfe von vielfältigen Farb-Testverfahren erkennt die Therapeutin die zu behandelnde Thematik.



Die spezielle Lichtfrequenz der Farblampen wird gezielt auf bestimmten Körperbereichen eingesetzt.



Die Therapeutin verwendet unterschiedliche Farbfilter zur Bestrahlung.

Leiden, zum Beispiel sagt sie über Blau, das sie dem Stirn- und Augen-Chakra zuordnet: «Es stellt den Sitz der Seele dar, steht in Beziehung zur Hypophyse und folgenden Eigenschaften: Liebe, Weisheit und Ruhe. Es verhilft zu tiefer Einsicht, Spiritualität, Stille. Sie empfiehlt es als hilfreich bei Erkrankungen wie: Migräne, Zahn- und Kopfschmerzen, aber auch bei Krämpfen, Rückenschmerzen und Bluthochdruck. Sogar Geschwüre, Warzen und Hämorrhoiden sollen damit geheilt werden können. Ausserdem setzt sie Blau ein bei Mandelentzündung, Überfunktion der Drüsen, bei Fieber, Mittelohrentzündungen, Schlafstörungen und dem Hyperaktivitäts-Syndrom. Nach ihrer Meinung wirkt es beruhigend und kühlend, lindert Schwellungen, unterstützt die Wundheilung und hemmt den Appetit. ■

#### ANDERE AUTOREN – ANDERE FARBEN

Colin Goldner ist klinischer Psychologe. Er setzt sich seit etlichen Jahren kritisch mit alternativen Heilverfahren auseinan-

der und hat verschiedene Ansätze und Methoden der Farbtherapie untersucht. Er berichtet, dass sich heutige Praxen oft des «Bioptron®Compact III» bedienen – ein Strahler, dem Farbfilter in unterschiedlicher Auswahl vormontiert werden können. Doch gemäss Goldner existiert kein plausibles Konzept für die Farbtherapie. Er findet, dass sich die Anwender in Bezug auf Dosierung und sogar Zuteilung der Farben auf Krankheitsbilder widersprechen. «Anderer Autor – andere Farbe», sagt Goldner. Dazu bringt er Beispiele, wie den Heilpraktiker Wegener, der das Immunsystem nicht durch Grün, sondern durch Orange stärken will. Auch den «SpectroChrom-Therapeuten» Dinshah Ghadiali führt er an, der behauptet, dass Orange die Drüsentätigkeit anregen soll, hilfreich bei Krämpfen jeder Art sei und sich tonisierend auf das Lungengewebe auswirke. Auch die Theorien des Physikers Fritz-Albert Popp möchte Goldner nicht als Argument gelten lassen. Popp behauptet, dass ein Feld von «Biophotonen» den menschlichen Körper umhülle, das für die Regelung sämtlicher Abläufe zuständig sei. Goldner bezweifelt, dass es möglich ist, mittels bestimmter Farbschwingungen in dieses Kraftfeld Informationen einzu-

schleusen, die Heilungsprozesse bewirken. Dies begründet er damit, dass für Naturwissenschaftler die endgültig schlagkräftigen Beweise für die Biophotonentheorie noch fehlen.

Quelle: <http://www.sueddeutsche.de/gesundheits/special/363/107256/8/>

#### Literatur und weiterführende Links

- Peter Mandel, Andreas Pfleger, **Farben: Die Apotheke des Lichtes, Band 1 und 2**, Esogetics
- Mario Campana, **Heilung durch Licht und Farben**, Medicolor Verlag
- Ingrid Kraaz von Rohr, **Farbtherapie: Basiswissen über Wirkung und Anwendung**, Nymphenburger Verlag
- [www.krankengymnastik-esoterik-fitness.de/Esoterik/Farbtherapie/farbtherapie.html](http://www.krankengymnastik-esoterik-fitness.de/Esoterik/Farbtherapie/farbtherapie.html)
- [www.shakti.de/kurse/archiv.html](http://www.shakti.de/kurse/archiv.html)

# Betrieb im hölzernen Himmel

«Denn was für die Lesenden die Schrift, das ist für die Ungebildeten, die nur sehen können, die Malerei». Diese Worte Papst Gregor des Grossen, 540–604, müssen heute auf die Fotografie, Film und Fernsehen erweitert werden – sie stimmen noch immer. Die Bild-erwelt vermittelte ein Weltbild. In besonders eindrücklicher Weise ist dies in der Kirche St. Martin, der «Sixtina der Alpen», im bündnerischen Zillis der Fall.

Fotos: Walter Hess und Stiftung Kirchendecke Zillis  
(ARGE Restauratoren Kirchendecke Zillis  
Emmenegger, Franz, Häusel, Rampa)

Am südlichen Ausgang der Via Mala, dem imposanten «bösen Weg», der bereits auf Zilliser Gebiet liegt, findet man die terrassierte Beckenlandschaft des

VON WALTER HESS

Schamsertals (an der Route über den Splügenpass nach Oberitalien bzw. über den San-Bernardino-Pass ins Tessin). Im Talgrund am Westabhang des Curver Pintg da Taspegn ist zu alten Zeiten das Dorf Zillis entstanden. Es zählt etwa 400 Seelen und ist noch etwas vom Durchgangsverkehr der Säumer geprägt. In diesem Hauptort der Region Schams, wo Wildbäche an den steilen Berghängen seitliche Schuttkegel gebildet haben, steht am Dorfrand die berühmte Kirche St. Martin. Diese romanische Saalkirche mit dem spätgotischen vieleckigen (polygonalen) Chor ist aus einheimischen Steinen erbaut – Gneis, Dolomit, Kalk und Schiefer kommen dort vor. Niemand könnte erahnen, dass sich unter dem Satteldach aus Kupfer die berühmte heilsgeschichtliche Bilderdecke befinden würde, wenn er es nicht gewusst hätte. Auf dem viereckigen Turm sitzt ein leicht sichelförmig zugespitzter Helm. An der westlichen Aussenwand sprengt ein kolossales, verblasstes Christophorusgemälde, um 1330 entstanden, alle Proportionen.

Schlichte Kirche mit innerer Grösse: Zillis mit dem verblassten Christophorus-Gemälde an der Westwand.

## DIE NEUENTDECKUNG

Das Kirchlein, wie es in jedem Dorf stehen könnte, wurde während Jahrhunderten übersehen, bis dann die Renovation von 1938–1940 und die Monografie von Erwin Poeschel (1941) die Voraussetzungen für dessen Bekanntheit schufen. Jetzt wurde das Bauwerk zur «Sixtina der Alpen» erklärt und in die edle Gesellschaft der berühmtesten Baudenkmäler der Schweiz aufgenommen.

Nach allem Lobenden, was er über dieses Kulturdokument gelesen und gehört hat, begibt sich der Interessierte erwartungsfroh in die Kirche, sozusagen unter den hölzernen Himmel. Die Redensart, wonach es wie im hölzernen («hölzigen») Himmel zugegangen sei, bezeichnet chaotische Zustände, ein grosses Durcheinander. Und genau so erlebt man auch die flache Holzdecke, die die Aufmerksamkeit unverzüglich in Beschlag nimmt: Die in 153 Felder aufgeteilte, flache Holzdecke (9 Streifen zu je 17 Bildern) ist ein Tummelplatz für Bestien und Spukgestalten wie fischschwänzige Löwen, Elefantenfische – ja, die meisten Säugetiere haben den Hinterleib eines Fisches. Auf Wellen tummeln sich seltsame Ungeheuer, halb Fisch, halb Vogel, als ob es die Xenotransplantation schon damals gegeben habe. Dazu kommen Drachen und musizierende Nereiden als Sinnbilder des Bösen (zu denen auch Bären und Wölfe gehörten – mit all den Folgen bis heute), sodann brave Engel und biblische Gestalten, die die

Scheusslichkeiten sozusagen neutralisieren müssen. Die Eschatologie (die Gesamtheit religiöser Vorstellungen, wie es sie im Mittelalter gab) durchwirkt diese aneinander gereihten Bildtafeln, die ihre Faszination haben. Beachtenswert sind auch die Ornamente pflanzlicher und geometrischer Art: Akanthusblätter, Flechtband, Rosetten, Blütenstauden, Sterne und Mäander.

## WAS WIRD ERZÄHLT?

Wer die Kirche erstmals betreten hat, ist von der Fülle von Bildern mit ihren kuriosen Figuren verwirrt. Ebenso wie die dekorativen, ausdrucksstarken, gedungenen Figuren mit ihren Gebärden und ihrem gelegentlichen Losgelöstsein vom Irdischen hängen auch die Kirchenbesucher – pro Jahr sollen es ihrer etwa 50 000 sein – in merkwürdigen Positionen in der Kirche herum; sie liegen eher auf den Holzbänken als sie darauf sitzen, weil sich das Wesentliche ja direkt über ihnen abspielt, und sie verdrehen die Köpfe nach allen Seiten, als ob es sich um Lockerungsübungen im Rahmen einer Gymnastikstunde handeln würde. Wer als Himmelsbetrachter eine normale Position behalten will, kann sich eines handlichen Spiegels im A5-Format aus einer Schachtel bedienen und damit die Skurrilitäten in eine kurze Sichtdistanz holen. Das bringt ihn der Sache zwar näher, doch die Geheimnisse dieser zweidimensionalen Holzdecke ohne Perspektive und ohne Beachtung der



Verkündigung an die Hirten.



Jesuskind in der Krippe.



Könige mit Gaben.



Engel weist Könige auf Stern hin.

## Zuerst: Ab in die Post!

Der Besucher der Kirche Zillis tut gut daran, sich vorerst im Postgebäude am Postplatz in Zillis mit dem nötigen Basiswissen auszurüsten. Dort werden eine Tonbildschau und eine Ausstellung über die Kirchenbau- und Talgeschichte geboten. Man erfährt u. a., dass die bäuerisch, alpin anmutenden Malereien um 1114 entstanden sind, wobei der 1. Bau der St. Martinskirche aber wesentlich älter ist. Er wurde schon 831 in einem karolingischen Güterverzeichnis erwähnt; und das Kirchlein wurde um 1100 neu gebaut. Damals fehlte das Geld für eine gewölbte Decke, und man behalf sich mit einer Holzkassetendecke, deren Felder mit einfachen Zeichnungen ausgefüllt wurden. Die Malereien waren billiger als die Holzdecke, deren Rahmengerüst am Dachstuhl befestigt ist. Der heutige, 1509 errichtete gotische Gewölbeanbau liess die Kassetendecke unverändert, wahrscheinlich weil die Finanzen für die vorgesehene Einwölbung des Schiffs nicht aufzubringen waren. Der letzte Kirchenbauteil stammt von Baumeister Andreas Bühler. Eine anschliessende Deckenwölbung war eindeutig vorgesehen.

Grössenverhältnisse, eine Art Bilderbibel für mittelalterliche Betrachter, sind wohl nie bis in ihre letzten Einzelheiten zu lüften.

Erst nach längerem Studium versteht man die Ordnung, die dieses Gewitter aus Eindrücken durchwirkt. Die Decke besteht aus 48 Randfeldern und 105 Innenfeldern. Die Randfelder stellen grösstenteils seltsame Fabelwesen als Sinnbild des Bösen sowie drei Szenen mit Schiffen aus der Jonasgeschichte dar. Das wogende Wasser, auf dem sich die Unwesen bewegen, erinnert an mittelalterliche



Tummelfeld kurioser Gestalten: die berühmte Decke (Ausschnitt) vor dem polygonalen Chor.

## Infos und Quellen

### Infos

Kirche St. Martin  
 Informationsstelle  
 7432 Zillis/GR  
 Präsident der Stiftung Kirchendecke  
 Zillis: Andreas Bott  
 Tel.: 081 661 22 55  
 Internet: [www.zillis-st-martin.ch](http://www.zillis-st-martin.ch)  
 E-Mail: [info@zillis-st-martin.ch](mailto:info@zillis-st-martin.ch)

Die Kirche Zillis ist jeweils ab 9 bis 18 Uhr offen (ausser während der Gottesdienste). Die Ausstellung der Kirche im Postgebäude ist von Gründonnerstag bis zum 1. November zu denselben Zeiten geöffnet, in der übrigen Zeit nur an Sonntagen von 10 bis 16 Uhr. Die Eintrittskosten für das Kombibillet (Besuch der Kirche und der Ausstellung im Postgebäude) sind bescheiden (4 CHF für Erwachsene und 2 CHF für Jugendliche von 12–18 Jahren).

### Quellen

- Mani, Benedict: «Heimatbuch Schams. Cudasch da Schons», Verlag Cuminanza culturala Val Schons 1993.
- Murbach, Ernst: «St. Martin in Zillis/S. Martegn a Ziràn», Gesellschaft für Schweizerische Kunstgeschichte GSK, Bern 2001.
- Nay, Marc Antoni: «St. Martin in Zillis», Gesellschaft für Schweizerische Kunstgeschichte GSK, Bern 2008.
- Wyss, Walter: «Kirchendecke von St. Martin in Zillis. Bildwelt als Weltbild», Beuroner Kunstverlag, Beuron 1965.

Weltkarten, die die Erde als runde oder ovale, von einem Meer umgebene flache Scheibe zeigten – vom Urmeer und vom endzeitlichen Meer. Das Meer verkörperte im Mittelalter die Heimat des Bösen, das im Kern steckt.

Auf den vier Eckfeldern sind Engel als Personifikation der vier Winde und Verkünder des Endgerichts angeordnet. Die inneren Bilder sind folgenden Themen aus dem Leben Christi gewidmet: so die Könige David, Salomon und Rehabeam als Vorfahren Christi, dann die Verkündigung und die Geschichte der Drei Könige, die Flucht nach Ägypten und der bethlehemische Kindermord. Es folgen die Taufe und anschliessend mehrere Tafeln von der Lehrtätigkeit und den Wundertaten Christi. Nach dem Abendmahl endet die Leidensgeschichte unvermittelt mit der Dornenkrönung. Die

letzte Bilderreihe berichtet aus dem Leben des heilig gesprochenen Martin.

## DAS SCHAMSER TALMUSEUM

Der Wirklichkeit hienieden voll zugegan ist das empfehlenswerte Schamser Talmuseum (Tgea da Schons), das mitten im Dorf Zillis in einem Bauernhaus aus dem 16. Jahrhundert untergebracht ist und eine reichhaltige volkskundliche Sammlung enthält. Sie gibt Einblicke in das einst karge, harte Leben in dieser Region. Und die nette, lebenserfahrene Betreuerin, Magdalena Gabriel (79), die mir den Gebrauch der alten bäuerlichen Geräte geduldig erklärte, verkörperte die Hilfsbereitschaft der Schamser.

Vielleicht kommt, wer im Schamser Tal stirbt, in einen hölzigen Himmel. Es würde mich nicht wundern. Denn dort oben ist Platz für alle Kuriositäten. ■



Ein kunsthistorischer Stern in den Alpen: die Kirche St. Martin im Morgenlicht.

## Das EGK-Kompetenzzentrum – 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? Für alle Fragen, für Tipps und Beratung im Bereich Komplementärmedizin gibt es ab sofort eine Anlaufstelle: das Kompetenzzentrum der EGK-Gesundheitskasse.

Beim Kompetenzzentrum erhält man schnell und unkompliziert Auskunft. Das Angebot steht allen Versicherten honorarfrei zum normalen Telefentarif zur Verfügung. Betreut wird das Zentrum durch den erfahrenen Naturarzt Edgar Ilg und seine Tochter Romina Ilg, Medizinische Praxisassistentin. 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. ■

### 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

## Kind & Chegel

VON YVONNE ZOLLINGER

### Die Stadien der Mobilität

Das Streben nach Mobilität ist sozusagen ein Naturgesetz, das jedes Kind von 0 bis 18 Jahren in verschiedenen Stadien durchläuft. Kaum, dass es begriffen hat, wozu die komischen Dinge mit den Zehen dran zu gebrauchen sind, ist ihm das Gehen auch schon lästig, und das erste rollende Fortbewegungsmittel muss her. Es soll sogar Kinder geben, die machen sich gar nicht erst die Mühe, richtig laufen zu lernen, sondern springen vom Kinderwagen gleich aufs Dreirad. Dieses Stadium der Mobilität hat für uns Eltern noch nichts Beängstigendes an sich, denn so einen Dreikäsehoch auf seinem Dreirad holen auch unsportliche Naturen mit einem lockeren Spurt schnell zurück an Mamas Seite.

Schwieriger wird's, wenn unser Nachwuchs die Stützrädli vom ersten Velo montiert und seine Unabhängigkeit von denselben und uns mit ausgedehnten Fahrten in die Nachbarschaft feiert. Mit dem Zweiradstadium beginnt ein ganz neuer Lebensabschnitt. Das Kind gehört jetzt offiziell zu den Strassenverkehrsteilnehmern. So unliebsam Ihnen dieser Gedanke auch sein mag, widerstehen Sie auf jeden Fall der Versuchung, Ihrem Kind heimlich hinterherzufahren um zu sehen, ob es den Velohelm trägt, richtig einspurt und beim Abbiegen Handzeichen gibt. Bereiten Sie sich stattdessen lieber auf die nächste Mobilitätsphase vor. Denn das nächste Gefährt hat garantiert einen frisierten Motor, schluckt Benzin und macht einen Höllenlärm. Vor allem aber trägt es Ihren Teenager und vielleicht noch ein oder zwei Freunde mit ihm, weit hinaus aus Ihrer Reichweite. Diese Phase der jugendlichen Unabhängigkeit läutet meist auch die ersten schlaflosen Nächte der besorgten Eltern ein.

Spätestens mit 16 dann wird Ihr Kind beginnen, an den Fingern die Monate abzuzählen, die es noch warten muss, um die Fahrprüfung zu machen. Es wird sich einbilden, dass ein Naturtalent wie es bestimmt nicht mehr als 15 Fahrstunden brauchen wird, und dass es sich mit dem Lehrlingslohn den kleinen roten Sportwagen kaufen wird. Bis all diese Wunschvorstellungen in Erfüllung gehen, werden Sie Gelegenheit haben, viele Kilometer über nächtliche Strassen zu fahren, um ihr Kind und vielleicht noch ein oder zwei seiner Freunde zu Partys, Festen oder Konzerten zu bringen oder sie nach Hause zu holen. Denn eine gestylte Frisur verträgt sich schlecht mit dem Töffhelm. Geniessen Sie die Fahrt mit Ihren Kids, auch wenn es nachts um drei ist, und sie viel lieber im warmen Bett liegen würden. Denn das nächste Stadium der Mobilität, mit oder ohne rotem Sportwagen, kommt bestimmt. Und ich garantiere Ihnen, dann werden Sie sich wünschen, Sie dürften um drei Uhr nachts aufstehen, um Ihr Kind abzuholen.



EGK-Projekt

# Kochen mit Felix und Lisa

## Bestelltalon

«Kochen mit Felix und Lisa»  
(Erstausgabe in deutscher Sprache)



Ich bestelle ..... Exemplare.

- EGK-Versicherte Fr. 10.– (inkl. MwSt. + Porto)
- Nicht EGK-Versicherte Fr. 20.– (inkl. MwSt. + Porto)

Name/Vorname: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

PLZ/Ort: \_\_\_\_\_

Tel.-Nr.: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_ Unterschrift: \_\_\_\_\_

Talon einsenden an:  
EGK-Shop, c/o GfM AG, Postfach 363, 4501 Solothurn  
oder Bestellung per Mail an: [mirzlieb@gfms.ch](mailto:mirzlieb@gfms.ch)

Basierend auf den erfolgreichen Kinderkochkursen der Stiftung für Naturheilkunde und Erfahrungsmedizin, SNE, ist ein Kinderkochbuch entstanden, das bereits viele «Mir z'lieb»-Leserinnen und Leser begeisterte.

Die Stiftung für Naturheilkunde und Erfahrungsmedizin, SNE, hat in den letzten Jahren mit viel Erfolg Kochkurse und Koch-Klassenlager durchgeführt. Das positive Echo bewog die EGK-Gesundheitskasse in Zusammenarbeit mit der Ernährungsberaterin Brigitte Speck dazu, ein Kochbuch zu kreieren, das die Kinder zu selbstständigem Kochen anregen soll. «Kochen mit Felix und Lisa» hat viele Leserinnen und Leser des «Mir z'lieb» bereits überzeugt. Was macht es so besonders? «Mir war sehr wichtig, dass das Kochbuch leicht verständlich ist», sagt Autorin Brigitte Speck. «Einfache und schwierigere Rezepte werden mit kleinen Kochhüten klassifiziert. Rezepte für Vorschulkinder sind zum Beispiel gezeichnet. So wissen die Kinder genau, welche Küchengeräte und Zutaten sie brauchen. Das Kochbuch ist so konzipiert, dass die Hilfestellung von Mutter oder Vater nur noch am Rande geschieht. Das Kind kann also selbstständig seine ersten Kocherfahrungen machen.»

«Kochen mit Felix und Lisa» hat sich auch in den Kinderkochkursen der SNE bewährt. «Es funktioniert prima», sagt Brigitte Speck begeistert.



## «Der Rollstuhl ist ein Teil von mir»

Pia Schmid hat an vier Paralympics teilgenommen. Mit einer Bronzemedaille ist sie aus Peking heimgekehrt. Nun will sich die Sportlerin aus Oberkirch aus dem Spitzensport zurückziehen und neue Ziele ins Auge fassen.



Mit einer Bronzemedaille beendet Pia Schmid ihre Laufbahn als Paralympic-Spitzensportlerin. Foto: Yvonne Zollinger

Pia Schmid war neun Jahre alt, als sich ihr Leben radikal veränderte. Nach einem Unfall war sie vom sechsten Brustwirbel an abwärts gelähmt. Ausserdem konnte sie ihren rechten Arm nur noch eingeschränkt benutzen. Ihre Lebensträume verwirklichte sie sich trotzdem. Mit viel Ausdauer, Mut und Optimismus meistert die 39-Jährige Sport, Beruf und Alltag. An den Paralympics in Peking gewann die vierfache Olympiateilnehmerin die Bronzemedaille auf der 200-Meter-Distanz. Pia Schmid wohnt in Oberkirch bei Sursee und arbeitet im Labor des Paraplegikerzentrums Nottwil.

*Für jemanden, der gehen kann, ist der Gedanke, an den Rollstuhl gefesselt zu sein, nicht vorstellbar.*

Für mich auch nicht, denn ich bin nicht an den Rollstuhl gefesselt. Das ist ein Ausdruck, den wir Rollstuhlfahrer nicht gerne hören! Ich brauche den Rollstuhl, um mich vorwärts zu bewegen, aber ich bin auch frei vom Rollstuhl, denn ich kann ihn ja verlassen. Er gehört einfach zu mir. Er ist auf meinen Körper massgeschneidert und dadurch ein Teil von mir. Für mich ist der Rollstuhl nichts, das ich verwünsche. Im Gegenteil, ich bin froh, ihn zu haben.

*Aber bestimmt dauert es eine gewisse Zeit, bis man ihn akzeptieren kann.*

Ja, es braucht Zeit. Vor allem, wenn man jung ist und Pläne für sein Leben hatte. Aber ich sehe, dass vor allem die Rollstuhlsportler sehr gut mit ihrer Situation umgehen können. Sie sind aktiv und gestalten ihr Leben. Mir persönlich war immer wichtig, mich durch den Rollstuhl nicht einschränken zu lassen. Ich kann fast alles machen wie ein Fussgänger. Mit dem geeigneten Sportgerät kann ich sehr viele Sportarten betreiben. Ich kann tanzen, halt ein wenig anders als andere. Ich kann reisen. Ich verwirkliche meine Träume.

*Sind Sie als aktive Sportlerin für andere Rollstuhlfahrer ein Vorbild?*

Ich denke schon, dass ich dadurch eine Vorbildfunktion habe. Vor allem Neulinge im Rollstuhl sehen, dass trotz Querschnittslähmung sehr vieles möglich ist. Ich missioniere zwar nicht mit meinem Sport. Aber man sieht mich in Nottwil beim ▶



Die Paralympics in Peking bilden für Pia Schmid den Abschied vom Spitzensport.

Training. Manchmal werde ich von Patienten angesprochen. Dann erzähle ich gerne von den positiven Seiten, die der Sport mit sich bringt. Ich bin auch gerne beim Vermitteln von Kontakten behilflich, wenn sich jemand dafür interessiert, Sport zu machen.

#### Was bedeutet Ihnen der Sport?

Der Sport gibt mir sehr viel. Vielleicht mehr als einem Fussgänger. Durch den Rollstuhlsport gewinne ich bis zu einem gewissen Grad die Mobilität zurück, die ich sonst nicht hätte. Ich erlebe manche Dinge intensiver, weil sie nicht selbstverständlich sind. Es gibt natürlich Grenzen. Ich werde nie einen Berg besteigen können. Aber jeder Mensch hat seine Grenzen, auch einer, der gehen kann.

*Sie betreiben seit etwa 14 Jahren intensiv Sport. Die Paralympics in China war nicht die erste Olympiade, an der Sie teilgenommen haben. Wo waren sie noch dabei?*

Meine erste Olympiade war die von 1996 in Atlanta, USA. Das waren damals aber noch ganz andere Verhältnisse. Danach kamen Sydney (2000) und Athen (2004).

#### Was meinen Sie mit «andere Verhältnisse»?

In Atlanta hatte man noch das Gefühl, die Paralympics seien für die Veranstalter ein Anhängsel, das man nach den Olympischen Spielen durchzuführen hatte. Das hat sich in den folgenden Jahren stark geändert. Vor allem jetzt in Peking hat

man gespürt, dass die Paralympics genauso ernst genommen wurden wie die Olympiade.

#### In welchen Disziplinen sind Sie angetreten?

Am Anfang bin ich bis 800 Meter gefahren. Dann habe ich mich auf 100- bis 400-Meter-Rennen spezialisiert. In Peking bin ich für die 100- und 200-Meter-Rennen gestartet. Die kurzen Strecken sind meine Stärke.

*Wie werden die Kategorien eingeteilt? Ist es nicht sehr schwierig, die Teilnehmer mit ihren verschiedenen Behinderungen so in Kategorien einzuteilen, dass für alle die gleichen Chancen bestehen?*

In der Leichtathletik haben wir vier Klassen. Zwei Paraplegie-Klassen für jene, die eine tiefere Paraplegie haben und ihre Bauchmuskeln noch nutzen können. Und die höher gelähmten Paraplegiker, die keine Bauchmuskulatur haben. Ausserdem zwei Tetraplegiker-Klassen, eine mit leichteren Ausfällen der Armmuskulatur, zu denen ich gehöre, und eine mit stärkerer Lähmung der Arme. Aber dann gibt es natürlich viele Sportler, die irgendwo dazwischen stehen, und die trotzdem in eine dieser Klassen eingeteilt werden müssen.

*Empfinden Sie diese Einteilung nicht manchmal auch als ungerecht?*

Nein, eigentlich nicht. Es gibt ganz klar wenige Athleten, die kleinere Vorteile haben, aber es ist ja auch bei den Fussgängern so, dass der eine gewisse physische Vorteile gegenüber einem anderen hat. Wir können nicht in mehr Klassen unterteilen, da wir sonst die Klassen mit zu wenig Athleten kaputt machen. Wenn jemand im Rollstuhlsport längere Arme hat oder einen längeren Oberkörper, kann er natürlich eine ganz andere Hebelwirkung auf die Räder bringen. Genau wie ein Läufer mit längeren Beinen grössere Schritte machen kann.

*Sie haben sich die Bronzemedaille in der 200-Meter-Strecke geholt. Ist die Ihre Stärke?*

Nein, eigentlich sind es die 100 Meter. Aber dieses Rennen lief nicht optimal.

#### Was war der Grund?

Die Entscheidung, welche Räder ich benutze. Ich habe mich für die falschen entschieden. Der Start gelang zwar gut, aber danach konnte ich nicht richtig aufdrehen.

*Wie haben Sie die Paralympics in Peking erlebt?*

Es war einfach fantastisch. Keine der anderen Paralympics kommt an die in Peking heran. Die Chinesen haben uns total herzlich empfangen. Man gab uns das Gefühl, dass die Paralympics für sie genauso wichtig sind wie die Olympischen Spiele. Wir hatten volle Stadien, 90 000 Zuschauer! Das gab's noch nie. Es war ein gigantisches Erlebnis. Auch die Masse an Menschen, die für die Eröffnungs- und Schlussfeier mobilisiert wurden, war einmalig. Die Feiern waren nicht so bombastisch wie bei der Olympiade. Aber nicht weniger schön, mit viel Musik, Tänzern und Lichtspielen. Es war sehr eindrücklich.

**Die Organisatoren haben auch Tausende von Helfern mobilisiert.**

Ja, und diese standen nicht einfach herum und haben sich gelangweilt, sondern waren wirklich aktiv, hatten die Augen offen und kamen sofort zur Hilfe. Manchmal fast zu viel. Aber man hat gemerkt, dass es von Herzen kam und dass sie ihren Job gerne machen.

**Wo haben die Sportler gewohnt?**

Wir waren im gleichen Village wie vorher die Sportler der Olympiade untergebracht, etwa drei Kilometer vom Stadion entfernt. Wir wohnten in einem neunstöckigen Gebäude. Die Schweizer Delegation hat ein halbes Gebäude mit Einer- und Zweier-Zimmern belegt. Dann gab es ein Essenszelt und eine internationale Zone mit Läden, Coiffeur usw.

**Wie lange waren Sie insgesamt in China?**

Weil wir uns noch Zeit zum Akklimatisieren lassen wollten, sind wir recht früh gereist und insgesamt drei Wochen geblieben. Die Temperaturen waren dann allerdings nicht so schlimm wie befürchtet. Wir hatten zwischen 30 und 35 Grad. Auch die Luftqualität war besser als erwartet. Nur an einem Tag haben wir die Luftverschmutzung deutlich gespürt. Aber nach den Bedenken, die wir im Vorfeld in dieser Hinsicht hatten, war die Situation vor Ort sehr gut.

**Haben Sie ausser dem Olympischen Dorf etwas von China gesehen?**

Ja, wenig. Wir haben zum Beispiel einen Ausflug zur Chinesischen Mauer gemacht. Das war unvergesslich. Die gewaltige, alte Mauer, die sich da über diese weite Landschaft zog, hat mir grossen Eindruck gemacht. Ausserdem war ich einmal in der Stadt.

**Sind Sie in Kontakt mit der chinesischen Bevölkerung gekommen?**

Nein, nur mit den Helfern, die in unserem Village oder im Stadion engagiert waren. Zum einen war da die Sprachbarriere. Zum anderen haben wir uns vor allem auf den Sport konzentriert.

**Das war die vierte Paralympics, an der Sie teilgenommen haben. Wie geht es sportlich weiter?**

Ich werde mit dem Leistungssport aufhören und nur noch für mich trainieren. Also nicht mehr nach Plan, sondern mehr nach Lust und Laune.

**Nachdem Sie bisher bis zu 18 Stunden pro Woche trainiert haben, werden Sie also viel Freizeit haben. Was machen Sie damit?**

Meine Interessen sind sehr vielseitig, ich möchte noch vieles machen. Reisen zum Beispiel, oder Englisch lernen. Ich lese auch gerne und fotografiere viel.

**Ist das Reisen als Rollstuhlfahrer nicht sehr mit Hindernissen verbunden?**

Es kommt darauf an, wohin man reist. Die USA sind zum Beispiel vorbildlich, was die Rollstuhlgängigkeit betrifft. Darum zieht es mich vor allem auch dorthin. Ich war schon früher da und möchte mir gerne noch die Nationalparks ansehen.

**Wie empfinden Sie das Leben als Rollstuhlfahrer in der Schweiz?**

Es gibt sicher immer Einschränkungen, aber damit habe ich eigentlich keine grosse Mühe. Mein Vorteil ist, dass ich sehr leicht bin. Die meisten Leute helfen gerne, wenn ich sie darum bitte. Die grössten Einschränkungen erlebe ich bei Treppen zu Gebäuden und in Geschäfte. Ausserdem ist es für den Rollstuhlfahrer nicht immer einfach, unterwegs eine rollstuhlgängige Toilette zu finden.

**Sie sind ein sehr optimistisch eingestellter Mensch. War das immer so?**

Es gab ganz klar auch bei mir Phasen, wo es mir nicht so gut ging. Zum Beispiel wenn durch die Lähmung gesundheitliche Probleme auftraten. Durch das stete Sitzen, die schlechtere Durchblutung und da keine Sensibilität vorhanden ist, können offene Stellen an der Haut entstehen. Dann muss man oft über längere Zeit liegen, bis die Stelle verheilt ist. Das sind Momente, wo man grübelt. Ich achte deshalb auch mehr auf meinen Körper und bin dankbar und glücklich, wenn ich gesund bin.

Interview: Yvonne Zollinger



**Pia Schmid zusammen mit Beat Bösch (Silbermedaillengewinner) in Peking.**

# News

## Handys und Hirntumor



**Vor allem Kinder soll man laut Dr. Herberman von Handys fernhalten.**

Ronald Herberman leitet das Krebsinstitut der Universität Pittsburgh. In einem schriftlichen Aufruf mahnte er seine Kollegen und Angestellten, den Gebrauch von Handys einzuschränken. Die Reduktion auf das absolut notwendige Minimum solle vor Hirntumoren schützen. Diese Nachricht verärgert besonders die Hersteller von Mobilfunksystemen, haben sie doch enorme Summen in die Forschung investiert, die die Unbedenklichkeit von Handys bewiesen hat. Tatsächlich gibt es Dutzende von Studien, die keinen Zusammenhang zwischen erhöhter Tumorgefahr und der Benutzung von Mobilfunkgeräten belegen. Dennoch findet Herberman, es gebe keinen Grund zur Entwarnung. Dabei beruft er sich auf bisher noch unveröffentlichte Studien, deren Resultate als vorläufig gelten. Er findet, man solle nicht warten, bis die Wissenschaft endgültige Beweise vorlege. Auch wenn man ihn jetzt für übertrieben vorsichtig hielte, sei das immer noch besser als eventuellen späteren Leichtsinn bereuen zu müssen. Vor allem Kinder solle man seiner Meinung nach so weit möglich von den Handys fernhalten.

Quelle: [www.focus.de/gesundheit](http://www.focus.de/gesundheit)

## Asthma durch Schmerzmittel?

Kinder, die im ersten Lebensjahr das fiebersenkende Schmerzmittel Paracetamol bekommen haben, leiden im Alter von sechs und sieben Jahren häufiger an Asthma, allergischem Schnupfen und Hautekzemen. Das geht aus einer neuseeländischen Studie hervor, für die Eltern von 200 000 Kindern im Alter von sechs bis sieben Jahren in 31 Ländern befragt wurden. Bei Kindern, die als Baby Paracetamol erhalten hatten, war das Risiko für Asthma-Symptome demnach später rund 46 Prozent höher als bei Gleichaltrigen, die das Arzneimittel nicht bekommen hatten. Die Studie beweist jedoch nicht, dass Paracetamol an den Erkrankungen schuld ist. So könnte es auch einen gemeinsamen Auslöser von Schmerz und Asthma geben. Richard Beasley vom Medizinischen Forschungsinstitut Neuseeland betonte, dass Paracetamol nach wie vor das beste Medikament für Kinder bei Fieber und Schmerzen sei. Er wies aber darauf hin, dass die Weltgesundheitsorganisation davor warnt, Kindern das Mittel regelmässig zu geben. Das Medikament sollte erst ab einer Körpertemperatur von 38,5 Grad Celsius verabreicht werden.

Quelle: sda

## Cannabis gegen Superbugs

Cannabis sei die neue Superwaffe, vor allem gegen die Staphylokokkenstämme EMERSA-15 und EMERSA-16, die gegenüber Antibiotika äusserst widerstandsfähig sind. Das behaupten Wissenschaftler der landwirtschaftlichen Versuchsanstalt Cracina in Rovigo und der Università del Piemonte Orientale in Novara. Sie haben bisher unbekannte Heilkräfte der Cannabis-Pflanze aufgedeckt. Die umstrittene Pflanze, die zur Gattung der Hanfgewächse gehört, könne gegen die sogenannten Superbugs angehen. Diese als unzerstörbar geltenden Bakterien haben durch den ständigen Kontakt mit Antibiotika genetische Veränderungen entwickelt, die sie fast unangreifbar machen. Vor allem Krankenhäuser fürchten die gefährlichen Bakterien, denen allein in Italien 18 000 Todesfälle pro Jahr zugeschrieben werden.

Quelle: [www.news.ch\(berth/pte\)](http://www.news.ch(berth/pte))



**Die umstrittene Hanfpflanze hat ein neu entdecktes Potential gegen Superbugs.**