

Mir z'lieb

Die Kundenzeitschrift der EGK-Gesundheitskasse
14. Jahrgang | Februar 2009



Tourismus und Klimawandel

Run auf die gefährdeten Naturwunder der Welt

Craniosacral-Therapie

Mit Sanftheit in die Tiefe

Bastien Girod

Der provokative Grüne

www.egk.ch



EGK

Gesund versichert



Mitra Devi

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.

Redaktionsadresse
EGK-Gesundheitskasse
Redaktion «Mir z'lieb»
Postfach 363
4501 Solothurn
mirzlieb@gfms.ch

Impressum: Mir z'lieb
Herausgeberin: EGK-Gesundheitskasse
Internet: www.egk.ch
Redaktionsleitung: Zett Corporate Publishing, Yvonne Zollinger
Verantwortlich: GfM AG, Bruno Mosconi
Lektorat/Koordination: GfM AG, Marianne De Paris
Redaktion: Walter Hess, Petra Mark Zengaffinen, Mitra Devi
Gestaltung: Ingold Design, Stephan Ingold, Caroline Diethelm
Foto Titelseite: Heiner Kubny
E-Mail: mirzlieb@gfms.ch

Für unverlangt eingesandte Manuskripte, Fotos oder Illustrationen übernimmt die Herausgeberin keine Haftung.

Winterreisen

Liebe Leserinnen und Leser,

wie jedes Jahr fahren bald viele von uns in die Sportferien, schnallen sich die Ski an, schlitteln mit ihren Kindern über Buckel und Hügel und vergnügen sich in den Bergen. Sind die Ferien vorbei, kehren die meisten erholt zurück. Doch einige haben weniger Glück. Vielleicht ist nach einem Sturz ein Bein im Gips, vielleicht ein Arm in der Schlinge. Doch was, wenn einen der Rücken plagt, ohne dass der Arzt eine Diagnose stellen kann? Was, wenn der Kopf diffus schmerzt, und die Ärztin keine Lösung weiss? Dann könnten ein paar Sitzungen Craniosacral-Therapie angezeigt sein. Diese sanfte Methode, die ich kennengelernt habe, macht sich den körpereigenen Bewegungsfluss zunutze.

Yvonne Zollinger hat sich fürs «Mir z'lieb» mit einer beunruhigenden Art des Reisens auseinandergesetzt, die sich Endzeittourismus nennt: Bei gewissen Reiseanbietern liegen bedrohte Gebiete, wie z. B. die Arktis, besonders im Trend. Schliesslich weiss niemand, wie lange sie noch existieren ...

Verantwortlich dafür ist der Wandel unseres Klimas. Walter Hess stellt in seinem Beitrag die Frage, ob es sie denn noch gibt, die Jahreszeiten.

Das Klima liegt auch Bastien Girod, Nationalrat der Grünen, am Herzen. Mit viel Engagement setzt er sich für eine gesunde Umwelt ein und tut das manchmal mit aufsehenerregenden Methoden. Im Interview verrät er zudem, wie er seinen Körper fit hält.

Ich wünsche Ihnen – ob Sie verreisen oder nicht – einen gefreuten Februar!

Mitra Devi

Redaktions-Mitglied
 Mir z'lieb

Sehen, was es vielleicht bald nicht mehr gibt. Vor dem Hintergrund des Klimawandels boomt der Tourismus in die gefährdeten Gebiete unserer Welt.



Die Craniosacral-Therapie bewirkt mit ihren leichten Berührungen Erstaunliches bei Schleudertraumata, Migräne, Schlafproblemen und anderen Beschwerden.



Fokus

Tourismus in Zeiten des Klimawandels 4

Gesundheit

Mit Sanftheit in die Tiefe 8

Kompetenzzentrum

Sie fragen, wir antworten 11

Reiselust

Gibt es sie überhaupt, die Jahreszeiten? 12

SNE News

15

Kolumne

Chind und Chegel 16

Interview

Bastien Girod – Nationalrat der Grünen 17

Kinderseite

20



Der Grüne Nationalrat Bastien Girod hat sich mit seiner «Stopp-Offroader-Initiative» einen Namen gemacht. Dem «Mir z'lieb» zeigt er auch seine private Seite.

Steigt der Meeresspiegel weiter an, ist die Inselwelt der Malediven bedroht.

«Sieh es Dir an, bevor es verschwunden ist!»

Die Erde wird wärmer, die Polkappen schmelzen und die Ozeane steigen. Der Wandel ist für jedermann sichtbar und scheint unaufhaltbar. Landschaften und Tierarten sind bedroht. Bevor sie verschwinden, wollen viele Touristen sie noch sehen. Der «Endzeittourismus» boomt.



Im Oktober letzten Jahres verkündete der Staatschef der Malediven, Mohamed Nasheed, ab sofort werde seine Regierung einen Teil der Einkünfte aus dem Tourismus für den Kauf einer neuen Heimat beiseite legen – für den Fall, dass die Inselgruppe infolge der Klimaerwärmung un-

VON YVONNE ZOLLINGER

tergehe. «Wir können nichts tun, um den Klimawandel zu stoppen, deshalb müssen wir uns gegen das Schlimmste wappnen und woanders Land kaufen.»

Vor zehn Jahren noch hätte man eine Ankündigung dieser Art für einen gekonnten PR-Gag der Tourismusbehörden der Inselrepublik halten können. Heute, in Zeiten nicht mehr übersehbarer Klimaveränderungen, ist klar, dass Mohamed Nasheed meint, was er sagt. Was für die Malediven ein Thema der Zukunft ist, ist für die Inseln im Südpazifik bereits Wirklichkeit. Als Folge des Klimawandels häufen sich dort die schweren Stürme, die Strände erodieren, und die Riffe sterben ab. Einige Atolle Kiribatis sind bereits für immer im Ozean verschwunden. Die Einwohner von Tuvalu und Kiribati bereiten sich auf eine Auswanderung nach Australien oder Neuseeland vor. Spätestens in 40 Jahren wird die Heimat der etwa 10000 Bewohner vollständig überspült sein. Auch die Bewohner anderer Inseln, die oft

nur wenige Meter über dem Meeresspiegel liegen, befürchten, dass ihnen das Wasser bald bis zum Hals stehen wird.

Das erschreckende Zukunftsszenario dient einzelnen Tourismusunternehmen bereits als Marketing-Masche nach dem Motto: «Sieh es Dir an, bevor es verschwunden ist!» Jedes Jahr kämen Hunderte von Journalisten, Forscher und Touristen auf die Atolle, wenn die Saison der tropischen Stürme beginne, sagt Ayako Ezaki von der «International Ecotourism Society» in einem Interview mit «Tourism Watch». Dabei sein, wie die Heimat von Menschen im Meer versinkt, liefere offenbar einen besonderen «Kick».

SCHLECHTE NACHRICHTEN HEIZEN DEN TOURISMUS AN

«Doomsday tourism», nennen es die Amerikaner. «Endzeittourismus» oder «Katastrophentourismus» heisst es auf Deutsch. Damit ist jene Form des Tourismus gemeint, der vor allem die vom Klimawandel bedrohte Natur- und Tierwelt zum Ziel hat. Die Menschen wollen sehen, was es schon in naher Zukunft nicht mehr geben könnte: die Eisbären am Nordpol, die Artenvielfalt auf den Galapagos-Inseln, den Schnee auf dem Kilimandscharo oder eben das Inselparadies im Südpazifik.

Über den genauen Zeitpunkt, wann diese Regionen dem Klimawandel und seinen Folgen zum



Opfer gefallen sein werden, sind sich die Wissenschaftler nicht einig. Aber auch, wenn das Eis des Nordpols noch 50 statt 25 Jahre halten wird – die Tatsache, dass es schwindet, bleibt. Immer neue Hiobsbotschaften über sterbende Riffe, abgeholzte und abgebrannte Urwälder, schmelzende Gletscher oder verschmutzte Küsten schüren die Angst vor dem endgültigen Verlust der schönsten Paradiese auf der Erde. Und sie motivieren immer mehr Menschen, genau diese Regionen aufzusuchen.

VON GALAPAGOS BIS ZUM BARRIER REEF

Die Zeitschrift «Forbes» listete vor einigen Monaten die gefährdetsten Touristengebiete auf. Nicht nur der Klimawandel ist es, der diese Regionen bedroht, sondern auch der Tourismus selbst.

Die Galapagos-Inseln sind eines der einzigartigsten und empfindlichsten Biotope der Welt. Während sich 1990 nur 40 000 Besucher zu den Inseln aufmachten, waren es 2006 bereits 145 000. Dabei ist es nicht allein die Masse der Besucher, die den Inseln zusetzt – vor allem die von ihnen eingeschleppten Insekten bedrohen die isolierte Insel fauna.

Seit Hemingway seine Geschichte «Schnee auf dem Kilimandscharo» geschrieben hat, ist die Eiskappe auf dem berühmtesten Berg Afrikas um etwa 85 Prozent zurückgegangen. Das meiste Eis

verschwand erst in den letzten Jahrzehnten. Wissenschaftler gehen davon aus, dass der Rest in acht bis fünfzehn Jahren weg sein wird. 45 000 Touristen aus aller Welt bestürmen jährlich von allen Seiten den knapp 6000 Meter hohen Vulkankegel.

Das Great Barrier Reef vor der Ostküste Australiens gilt als das schönste Tauchparadies der Welt. 2800 Korallenriffe gehören dazu und bilden damit auch das grösste marine Biotop der Erde. Doch den Korallen wird es zu warm. Die steigende Meerestemperatur greift in die Symbiose zwischen Algen und Korallen ein. Die Riffe sterben. Das Great Barrier Reef ist mit seinen zwei Millionen Besuchern pro Jahr eine wichtige Einnahmequelle für Australien. Dementsprechend gross sind die Bemühungen um den Erhalt des Naturwunders. ▶

Nur noch wenige Jahre geben die Wissenschaftler der weissen Haube des Kilimandscharo.

Die Reise zu den Kaiserpinguinen in der Antarktis wird für viele Touristen immer attraktiver.



Foto: Shoopphoto, Alexander Hafemann



Foto: Shoopphoto, overshap

Regeln für die Besucher

Die Nachfrage für Reisen ins Südpolarmeer lässt immer mehr Reiseveranstalter ihre grossen Kreuzfahrtschiffe im November nach Süden fahren. Für Urlauber gilt es, die Angaben in den Prospekten genau zu lesen. Was viele nicht wissen und in den Reiseprospekten oft nicht klar definiert ist: Schiffe mit mehr als 500 Passagieren dürfen in der Antarktis nicht anlanden. Wer Pinguin- und Robbenkolonien sehen möchte, tut auf grösseren Schiffen also gut daran, ein starkes Fernrohr mitzunehmen. Die normalen Kreuzfahrtschiffe sind für Begegnungen mit dem Eis nicht ausgerüstet und wählen deshalb meist die eisfreien Passagen.

1991 gründeten sieben Antarktis-Reiseveranstalter die International Association of Antarctica Tour Operators (IAATO). Sie regeln das Verhalten auf See und an Land. Die Zeit für den Landgang ist begrenzt, nach vier Stunden muss das Schiff die Anker lichten und weiterfahren. Vor jedem Landgang werden die Schuhe desinfiziert. An Land muss zu den Tieren ein Mindestabstand von fünf Metern eingehalten werden. Keinerlei Gegenstände dürfen an Land zurückgelassen oder mitgenommen werden usw.

Weltweit schmilzt «ewiges Eis», und Gletscher ziehen sich zurück. Auch in den Schweizer Alpen ist diese Entwicklung nicht mehr zu übersehen. Der Grund dafür liegt im Temperaturanstieg. In den meisten Gebieten der Schweizer Alpen hat sich die Jahresmitteltemperatur in den vergangenen 100 Jahren um ein bis zwei Grad erhöht. Studien an der Universität Zürich kommen 2006 zu dem Schluss, dass die Alpengletscher 80 Prozent ihrer Fläche verlieren könnten, wenn die Sommertemperaturen um drei Grad steigen. Der Gletscherschwund birgt Gefahren: Abbrüche oder Flutwellen beispielsweise. Auch stellt er Wintersportorte vor grosse Probleme.

RUN AUF DIE POLARGEBIETE

Von Panikmache mit Untergangsszenarien hält Heiner Kubny, Reiseanbieter für die Polarregionen und Herausgeber der Zeitschrift Polar News, nichts. Doch auch sein Unternehmen spürt den Run auf die von der Klimaerwärmung beein-

flussten Gebiete. «Vor allem die Arktis, also die nördliche Polarregion, wird viel häufiger als früher gebucht», sagt er. Und seine Kunden machen keinen Hehl daraus, dass sie das schnell schwindende Nordmeereis sehen wollen, solange es noch etwas zu sehen gibt. Im Gegensatz zur langen Anreise in die südlichen Polarregionen, ist der Norden für Europäer relativ leicht erreichbar. «Ein Flug über Oslo nach Spitzbergen bringt die Touristen mitten ins Polargebiet», sagt Kubny. Aufzeichnungen, wie stark der Tourismus in den letzten Jahren zugenommen hat, gibt es laut Kubny nicht. Dass es viele sind, zeige die steigende Zahl der Reiseangebote nach Spitzbergen, Island und Grönland.

Der Touristenstrom in die Antarktis ist genauer dokumentiert. Im jetzigen antarktischen Sommer 2008/09 werden rund 50 000 Touristen erwartet. Das sind viermal mehr als noch vor 15 Jahren. Angesichts der 14 Millionen Quadratmeter grossen Eismasse der Antarktis scheint diese Zahl verschwindend klein. Doch die Möglichkeiten in der Antarktis an Land zu gehen, beschränken sich auf einen winzigen Teil des Kontinents. «Die Schiffe fahren vor allem die Buchten der Antarktischen Halbinsel an», sagt Heiner Kubny. Damit ist der Stress für Pinguine, Robben und Seevögel an diesen Orten besonders gross.



Foto: Getty Images/Steve Granitz



Foto: Stockphoto, James Richey

TOURISMUS ALS CHANCE?

All dies wirft die Frage auf: Ist es heute noch zu verantworten, in gefährdete Regionen der Welt zu reisen? Sollte man den Tourismus in diese Gebiete einschränken oder gar verbieten? Was aber geschieht dann mit den Menschen, die dort auf die Einnahmen durch die Touristen angewiesen sind?

«Ich denke, es kommt vor allem darauf an, wie man reist», sagt Heiner Kubny. «Ein ökologisch verträglicher Tourismus kann für diese Regionen sogar eine Chance sein.» Er ist überzeugt, dass aus Touristen engagierte Naturschützer werden können. Wer die Polarregionen mit eigenen Augen gesehen habe, stehe ihrem Schutz mit anderer Motivation gegenüber. Sein Credo für einen nachhaltigen Tourismus in den Polarregionen: kleine Gruppen, keinerlei Abfall (nicht einmal ein Zigarettenstummel bleibt zurück), Wissensvermittlung durch Fachpersonen während der Reise. So, hofft Kubny, wird aus dem Tourist ein Botschafter für die Belange der gefährdeten Region. ■

Die einzigartige Tierwelt der Galapagos-Inseln sind durch den Ansturm der Touristen bedroht.

Der Klimawandel lässt die Welt des Eisbären schrumpfen.



Foto: Stephanie, Chus Milosch

Mit Sanftheit in die Tiefe

Die Craniosacral-Therapie arbeitet mit den rhythmischen Bewegungen der Gehirnflüssigkeit, die im ganzen Körper spürbar sind. Mit ihren leichten Berührungen bewirkt die Methode Erstaunliches bei Schleudertraumata, Migräne, Schlafproblemen und anderen Beschwerden.

Er war schon immer ein Wildfang. Der 12-jährige Davide aus Nänikon kann sich noch gut an seine Hirnerschütterungen erinnern, die er als kleiner Junge durchmachte. Fünf waren es im

VON MITRA DEVI

Ganzen. «Einmal bin ich beim Turnen auf den Hinterkopf gestürzt», erzählt er, «ein anderes Mal auf dem nassen Boden des Hallenbads ausgerutscht.» Später passierte es beim Schlittschuh-

Fotos: Mitra Devi

laufen – er landete mit dem Kopf auf dem Eis. Das Ungewöhnlichste, berichtet seine Mutter, sei gewesen, als er eines Nachts einfach aus seinem Kajütenbett gefallen war. «Er hatte geträumt, er sei in einem schwankenden Schiff.»

Die Anzeichen für eine Hirnerschütterung waren jeweils offensichtlich. Wenn der Junge erbrechen musste, blass und schlapp wurde und unter Kopfschmerzen litt, fuhr seine Mutter sofort ins Krankenhaus mit ihm. «Im Uni-Spital Zürich kannten sie mich schon», erinnert sie sich. Sie übernachtete jedes Mal mit ihrem Sohn auf der Station. Obwohl ihr die Ärzte versicherten, sie müsse sich über mögliche Spätfolgen keine Sorgen machen, war ihr das Ganze nicht geheuer. Als Davide mit der vierten Hirnerschütterung im Spitalbett lag, entschied sie sich, zusätzlich zur Schulmedizin etwas zu unternehmen. «So etwas ist für den Kopf einfach nicht gesund, sagte ich mir.»

KÖRPER UND SEELE REAGIEREN OFT GEMEINSAM

Nachdem sie von ihrer Schwägerin von der Craniosacral-Therapie erfahren hatte, brachte sie Davide zu einer Sitzung. Er sprach gut darauf an. Die sanften Berührungen machten ihn so ruhig, dass er während der Behandlung einschief, etwas, was ihm sonst tagsüber nie passierte. Die Therapeutin sah das als gutes Zeichen, dass sich sein System entspannte. Seine Kopfschmerzen verschwanden allmählich. Noch ein einziges Mal stürzte er auf seinen Kopf, danach endete die Serie seiner Hirnerschütterungen.

«Wie die Methode genau wirkt, weiss ich nicht», sagt seine Mutter. «Aber sie hat mich überzeugt.» So sehr, dass sie sich einige Jahre später wegen Nervosität und Spannungszuständen selber behandeln liess. Es sei für sie ein stilles, aber starkes Erlebnis gewesen. «Als die Therapeutin auf der Höhe meiner schmerzenden Bandscheiben arbeitete, sah ich vor meinem inneren Auge eine intensive azurblaue Farbe. Dann begann ich auf einmal zu weinen. Und das war gut so. Die Verspannungen in meinem Rücken und in meiner Psyche hatten etwas miteinander zu tun.»

PULSIERENDE BEWEGUNG VON KOPF BIS FUSS

Was ist nun die Craniosacral-Therapie und wie wirkt sie? Der Name hat nichts Mystisches an sich, wie man vielleicht vermuten könnte, sondern setzt sich aus den beiden Begriffen Cranium

(Schädel) und Sacrum (Kreuzbein) zusammen. Anfang des 20. Jahrhunderts setzte sich der Amerikaner Dr. William G. Sutherland mit den Strukturen und Funktionen der Schädelknochen auseinander, insbesondere mit den Nähten, den so genannten Suturae, die die einzelnen Knochen miteinander verbinden. In Selbstversuchen fand er heraus, wie bestimmte Bereiche auf Druck reagierten: Anders, als die traditionelle Medizin damals lehrte, entdeckte Sutherland, dass die Knochen des Kopfes nicht starr und verkalkt, sondern leicht beweglich sind. Er fand entlang der Wirbelsäule, von den Schädelknochen bis zum Kreuzbein, ein feines, rhythmisches Pulsieren, das etwas langsamer als der Herzschlag war. Nach weiteren Experimenten gründete er die Schädelknochenkunde «Craniale Osteopathie».

In den 70er Jahren entwickelte der Osteopath Dr. John E. Upledger daraus die Craniosacral-Therapie. Er hatte bei einer Operation am offenen Gehirn die kleinen Bewegungen der Hirnhaut zum ersten Mal gesehen. Diese Wellenbewegung der Gehirnflüssigkeit (Liquor), die im menschlichen Körper etwa acht- bis zwölfmal pro Minute ertastet werden kann, ist in Verbindung mit allen Organen, Muskeln und dem Gewebe.

ANWENDUNGSBEREICHE UND INDIKATIONEN

In einer Craniosacral-Behandlung geht der Therapeut oder die Therapeutin mit wenig Druck und langsamen Bewegungen vor. Oftmals wird nicht am Bereich der Beschwerde selber gearbeitet, sondern am Kopf oder an den Füßen. Das subtile Drücken, Streichen und Halten beeinflusst dabei nicht nur den Schmerz- oder Entzündungsherd, sondern spricht das ganze System an, das aus dem gewohnten Gleichgewicht geraten ist. Eine Sitzung dauert in der Regel eine Stunde. Die zu behandelnde Person behält dabei ihre Kleidung an und liegt in den meisten Fällen auf einem Massagetisch, je nach Situation ist jedoch auch eine sitzende oder stehende Haltung angezeigt. Die Methode unterscheidet sich dadurch deutlich von der Physiotherapie, Chiropraktik und von Massage-techniken.

Besonders hilfreich ist die Therapie nach Unfällen und Krankheiten des Bewegungsapparates wie beispielsweise Schleudertraumas, Muskel- und Gelenkproblemen, bei Störungen des Lymph-, Immun- und Hormonsystems, aber auch zur Unterstützung belastender Lebenssituationen wie Depressionen und Erschöpfungszuständen. Hyperaktive Kinder mit Lern- und Konzentrationsschwierigkeiten profitieren ebenso von der Craniosacral-Therapie wie Frauen mit Menstruationsbeschwerden. Kopfschmerzen, Migräne, Schlafprobleme, Asthma und Allergien sind weitere Indikationen für eine Behandlung.

SCHWEIZERISCHE GESELLSCHAFT FÜR CRANIOSACRAL THERAPIE

Im Jahr 2005 entstand aus drei verschiedenen Verbänden die Schweizerische Gesellschaft für Craniosacral Therapie Cranio Suisse® in Zürich. Mit ihren fünfzehn Ausbildungsinstituten und rund achthundert Therapeuten und Therapeutinnen ist Cranio Suisse® damit – nach der Shiatsu Gesellschaft Schweiz – der zweitgrösste Methodenverband der Komplementärmedizin.

Seit der Gründung dabei ist Bruno Kapfer, erst als Mitglied, inzwischen als Präsident der Gesellschaft. Der gebürtige Österreicher war als Jurist tätig, arbeitete viele Jahre im Asylbereich und bei der Caritas, als er im nahen Familienkreis miterlebte, wie die Craniosacral-Therapie die Begleitscheinungen einer ernsten Krankheit linderte. Das faszinierte ihn, er bildete sich zum Therapeuten aus. Inzwischen arbeitet er, nebst seiner juristischen Tätigkeit bei der Opferhilfe und seiner Aufgabe als Präsident von Cranio Suisse®, in einer Gemeinschaftspraxis in Bern.

Der 12-jährige Davide und seine Mutter konnten sich von der subtilen Kraft der Craniosacral-Therapie überzeugen.



Sein Praxisraum ist schlicht eingerichtet, eine Kerze brennt, in einem Kännchen dampft ein Kräutertee. «Immer mehr Ärzte verschreiben Craniosacral-Therapie», berichtet er. «Die Zusammenarbeit der Komplementär- und Schulmedizin ist sehr wertvoll.» Die Behandlung könne schon nach kurzer Zeit den Ursprung eines Leidens positiv beeinflussen, fährt er fort. Manchmal dauere sie jedoch auch länger. Nach drei bis vier Sitzungen bespricht Kapfer mit seinen Klienten jeweils die Veränderungen, Verbesserungen oder allfällige kurzfristige Erstverschlimmerungen. «Auch diese können dazu gehören.»

FÜR SÄUGLINGE GEEIGNET

Kontraindikationen, erklärt Bruno Kapfer, gebe es nur wenige, doch diese müsse man ernst nehmen. Ein klarer Fall seien frische Verletzungen, die sofortige medizinische Eingriffe bräuchten, wie zum Beispiel Brüche. Nach der Operation kann dann die Craniosacral-Therapie den Heilungsverlauf fördern. Eine absolute Gegenanzeige seien akute frische Schädel-Hirnverletzungen und Hirninfarkte, und Vorsicht sei bei bösartigen Tumoren geboten. Allenfalls zur Schmerzreduktion könne die Therapie hier beitragen. Auch Behandlungen während Beginn und Ende einer Risikoschwangerschaft müssen sorgfältig überwacht werden. Craniosacral-Therapie kann eine wertvolle Unterstützung für Schwangere sein. Da sie aber dazu beiträgt, dass die «Dinge ins Fließen kommen», besteht bei Prob-

Info-Kasten

Der Berufsverband für Craniosacral Therapie Cranio Suisse® stellt an seine Therapeutinnen und Therapeuten hohe Ansprüche. Über 1000 Stunden Ausbildung sind nötig, 300 davon widmen sich dem medizinischen Grundwissen. Mindestens 100 Behandlungen muss vorweisen, wer sich Craniosacral-Therapeut/in nennen will.

*Cranio Suisse, Hochfarbstrasse 2, 8006 Zürich
Tel. 043 268 22 30, www.craniosuisse.ch*

lemschwangerschaften ein geringes Risiko für eine Früh- oder Fehlgeburt, sofern eine vom Organismus bereits eingeleitet wurde.

Ohne Bedenken kann Kapfer eine Behandlung bei Säuglingen empfehlen. «Babys sind noch so weich und offen, die Craniosacral-Therapie mit ihren achtsamen Berührungen ist geradezu für sie gemacht. Allerdings braucht ein Therapeut besondere Kenntnisse der kindlichen Entwicklung.» Meist sind nur wenige Stunden nötig, um ein Kleinkind, das zum Beispiel übermässig schreit, zur Ruhe kommen zu lassen und sein Nervensystem positiv zu stimulieren. Wie bei älteren Kindern und Erwachsenen, werden auch bei Säuglingen verschiedene Bereiche gleichermaßen angesprochen. Ganz nach dem Verständnis der Craniosacral-Therapie, die den Menschen als Einheit von Körper, Seele und Geist betrachtet. ■

Bruno Kapfer ist Präsident der Cranio Suisse. Daneben arbeitet er als Craniosacral-Therapeut in einer Gemeinschaftspraxis in Bern.





Das EGK-Kompetenzzentrum beantwortet Ihre Fragen

Das EGK-Kompetenzzentrum beantwortet Fragen rund um die Komplementärmedizin. Es steht jedermann zur Verfügung. Wir haben für Sie einige der bisher gestellten Fragen und Antworten ausgewählt.

Frage: *Ich leide an einer schmerzenden Narbe. Mein Arzt möchte diese aufschneiden und nochmals zusammennähen. Was für eine alternative Möglichkeit habe ich?*

Antwort: Fragen Sie in Ihrer Apotheke oder Drogerie nach einer sogenannten Narbenentstörungscreme. Diese kann helfen, wenn das Störfeld der Narbe die Ursache für die Schmerzen ist. Sollten Sie keinen Erfolg haben, könnten Sie es mit Akupunktur oder Neuraltherapie versuchen.

Frage: *Mein Hausarzt hat bei mir einen leichten Bluthochdruck diagnostiziert und möchte mir jetzt ein blutdrucksenkendes Medikament verordnen. Ich habe gehört, dass Akupunktur gut sein soll zur Blutdrucksenkung. Ist das richtig?*

Antwort: Ja, das ist richtig. Akupunktur eignet sich dafür. Lassen Sie Ihren Blutdruck aber immer wieder kontrollieren oder messen Sie ihn selbst regelmässig.

Frage: *Ich bin schwanger und habe mir drei verschiedene homöopathische Arzneimittel gekauft für die Behandlung von Kopfschmerzen und Husten. Jetzt bin ich unsicher, ob ich mit der Einnahme meinem ungeborenen Kind Schaden zufüge.*

Antwort: Bei rezeptfrei erhältlichen Homöopathika ist nicht mit Nebenwirkungen zu rechnen. Die Frage ist demzufolge nicht, ob ein homöopathisches Arzneimittel eine Gefahr für das Ungeborene darstellt, sondern ob Ihre aktuellen Beschwerden eine Gefahr für den Fötus bedeuten oder nicht. Darum sind homöopathische Heilmittel bei einer Schwangerschaft nicht zur Selbstmedikation geeignet. Lassen Sie sich durch eine Fachperson beraten.

Frage: *Ich muss das blutverdünnende Medikament «Marcoumar» einnehmen. Seither habe ich vermehrt Haarausfall. Ist das bekannt? Kann ich zusätzlich noch ein natürliches Mittel zur Blutverdünnung einnehmen?*

Antwort: Ja, es ist bekannt, dass «Marcoumar» Haarausfall auslösen kann. Eine gleichzeitige Einnahme von pflanzlichen Blutverdünnern ist eindeutig zu riskant. Ein zu stark verdünntes Blut bedeutet unter Umständen eine lebensbedrohliche Situation. Besprechen Sie mit Ihrem Arzt das Umsteigen auf ein anderes Präparat mit einem anderen Wirkstoff.

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 und Vertrauensarzt der EGK für Komplementärmedizin 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



Gibt es sie überhaupt, die Jahreszeiten?

Bei keinem anderen Thema kann jedermann so unbeschwert mitreden wie beim Wetter, obschon die Meteorologie, die Lehre von den Himmelserscheinungen, ein ausserordentlich komplexes Gebiet ist.

Gerade weil dem so ist, ist alles für Spekulationen offen. Auch die Meteorologen, denen eine verwirrende Fülle Klimadaten zur Verfügung stehen, bewegen sich in diesem diffusen Umfeld.

VON WALTER HESS

Immerhin wissen sie morgen genau, warum das, was sie gestern vorausgesagt haben, heute nicht eingetroffen ist. Das Wetter ist ein Teil unseres Schicksals, vor allem wenn wir Bauer, Gärtner oder Gaststättenbetreiber sind – oder uns zu einer Wanderung, zu einer kleineren oder grösseren Reise aufmachen.

Wer in die Natur hinaus aufbricht, tut gut daran, sich für alle Fälle zu wappnen. Meist genügt ein dünner Regenschutz aus einer Plastikfolie, der im Gepäck weder volumen- noch gewichtsmässig eine Rolle spielt. Für mich gehört immer eine Plastikummhüllung für meine Nikon-Fotokamera dazu, nachdem sich die Reparaturabteilung ausserstande zeigte, eine im Regen ausgestiegene Kamera zu reparieren. Bei Wanderungen in Höhenlagen muss man sich mit einem genügenden Sonnenschutz ausstatten und auch für Kälteeinbrüche gewappnet sein. Gute Dienste leisten auf glitschigem Gelände, wozu auch nasse Steine gehören, immer Wander- oder Walkingstöcke. Doch beschränke ich mich immer auf ein Minimum, um nicht wie ein Lastesel die Freude an der Bewegung zu verlieren.

In der Umgangssprache kennt man das Adjektiv «wetterfest»; man gebraucht es für etwas, das gegen die Wettereinflüsse unempfindlich ist – und das kann auch ein Mensch sein. In der Gesundheitsliteratur taucht auch häufig der daraus abgewandelte, verstärkte Begriff «sturmfest» auf, insbesondere in den Werken von Ralph Bircher, einem Sohn von Max Bircher-Benner, der ein Buch über die «Sturmefeste Gesundheit» schrieb und damit eine Widerstandsfähigkeit meinte, die durch Angriffe von aussen nicht zu erschüttern ist. Sie ist die beste Ausrüstung als Resultat einer Lebensweise, die die Gesundheit erhält und dadurch keine medikamentösen oder chirurgischen Eingriffe nötig macht, die wegen ihrer Nebenwirkungen wiederum Spuren hinterlassen, die zu einer erhöhten Anfälligkeit führen können.

DIFFUSE JAHRESZEITEN

Je mehr ein Naturfreund ertragen kann, desto unbeschwerter kann er seine Spaziergänge, Wanderungen, Touren und Reisen antreten. Er kann gegenüber sich abzeichnenden Witterungseinflüssen toleranter sein und braucht seinen Bewegungsdrang an der frischen Luft nicht auf besonders milde Jahreszeiten zu beschränken. Eine exakte Aufteilung des Jahreslaufs in Jahreszeiten gibt es ohnehin nicht. Frühling, Sommer, Herbst und Winter sind rein theoretische Konstrukte, die nur selten ins Schema passen. Noch gröber ist die Aufteilung in ein Sommer- und Winterhalbjahr, deshalb aber näher bei der Wahrheit. In den Tro-

Klarer (Laub-)Fall:
Herbststimmung an der
Aare bei Schinznach
Bad AG.

Wettervorhersage: Fassadenmalerei in Mürren BE.



pen unterscheidet man zwischen der Trocken- und der Regenzeit.

Dass die Jahreszeiten nicht genau zu fassen, ja manipulierbar sind, ergibt sich auch daraus, dass es neben den astronomischen die kalendarischen Jahreszeiten gibt. Die *astronomischen Jahreszeiten* hängen mit dem Winkel und der Dauer der Sonneneinstrahlung zusammen. Das ist für den Hausgebrauch etwas schwierig, sodass sich die nach den Kalendermonaten unterteilten *meteorologischen Jahreszeiten* durchsetzen: Danach ist im März, April und Mai Frühling, ab Juni Sommer, ab September Herbst und ab Dezember Winter. Und wenn es dann im März intensiv schneit, dann schneit es eben im Frühling ... Und wenn der Winter oft warm und der Sommer kühl und verregnet ist, tut das unserem Empfinden, die Jahreszeiten seien etwas Beständiges, keinen Abbruch. Sie kommen und gehen und verändern sich immer wieder, wenn auch in vollkommen unterschiedlicher Ausprägung.

DER FRÜHLING DER DICHTER

Der Mai, insbesondere jener der Dichter, kapriziert sich auf Kirschenblust und Vogelgezwitscher, wie sie zur Staffage für süsse, zarte, warmerzige Liebesgeschichten herhalten müssen. Doch haben in der Literatur die Vier-Saison-Gläubigen aber auch Gegenwind erfahren müssen, vor allem von Carl Spitteler. Der Mai der Dichter sei nur beim Buchhändler erhältlich, hielt er einmal fest. Wenn er den Lenz rühme, so fusse der Dichter nicht auf seiner eigenen Anschauung, «weswegen ihn die Erfahrung nicht im Mindesten in seinem Enthusiasmus stört. Mag auch keiner persönlich einen wonnigen Mai erlebt haben – ein wonniger Mai ist ja in unseren Gegenden so selten wie ein wonniger November –, so schadet das nichts». Und Spitteler ging dann so weit, den Winter als «Kalamität» zu bezeichnen, was ▶

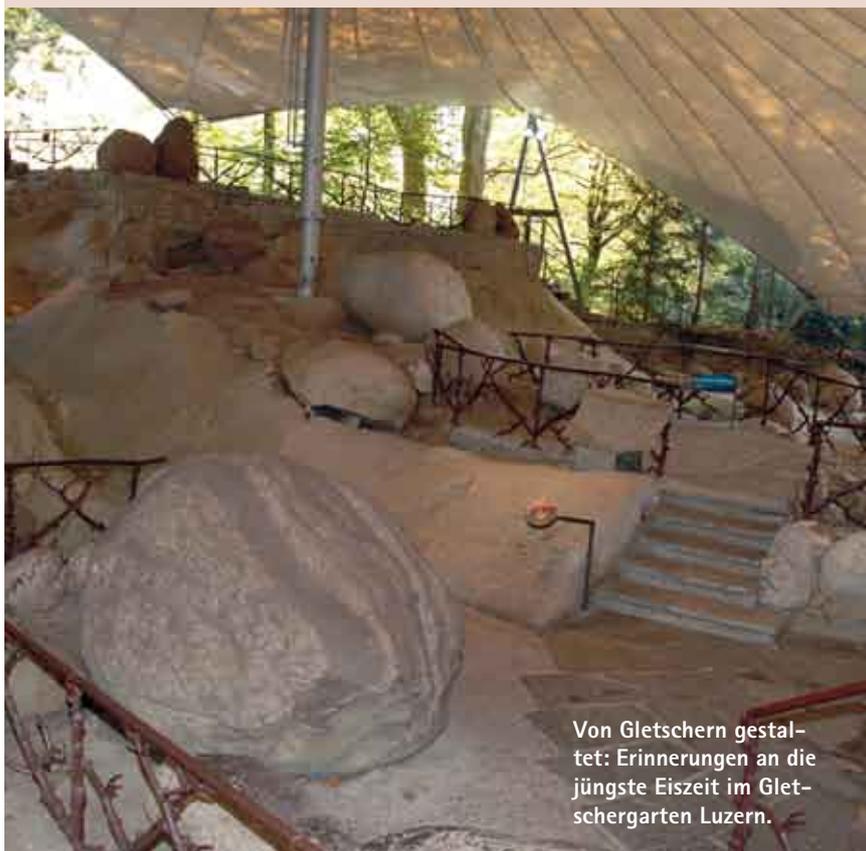
Besuch im Gletschergarten LU

Wunderschöne Zeugen der jüngsten Eiszeit vor rund 20 000 Jahren finden sich im Gletschergarten Luzern. Damals waren das Gebiet der heutigen Stadt Luzern und die weitere Umgebung noch unter einer dicken Eisschicht begraben. Gletscher entwickeln gewaltige hobelnde, erodierende und damit gestaltende Kräfte. Sogar die Schmelzwasser am Gletschergrund leisten Schwerstarbeit: Unter dem hohen Druck der Eismassen fließen sie so schnell (bis 200 km/h), dass es dort unten zu Kavitationserscheinungen (Bildung und Auflösung von Hohlräumen) – im konkreten Fall zu Vakuumbblasen – kommt, die irgendwann mit einem lauten Knall zusammenbrechen und den Fels wie mit wuchtigen Hammerschlägen bearbeiten.

Von dieser gestalterischen Kunst künden beispielsweise stattliche Gletschertöpfe im Luzerner Gletschergarten, fein polierte Strudellöcher; der grösste ist über 9 m tief und hat einen Durchmesser von 8 m. Versteinerungen von Muscheln mit Palmbältern weisen auf eine wesentlich ältere Zeit hin: Vor 20 Millionen Jahren war hier ein subtropischer Meeresstrand.

Diese erdgeschichtlichen Vorgänge «vom Palmenstrand zur Gletscherwelt» werden mit grossen Zeichnungen anschaulich erläutert und sind auch beschrieben. Markant dargestellt ist auch der Zusammenhang zwischen der Klimaerwärmung und dem Gletscherschwund, z. B. anhand des Reliefs des Berninagebiets.

Auf einer Informationstafel über die Gletscher liest der Besucher: «Gehören wir zur letzten Generation, die die grossartigen Eisriesen noch bewundern kann?» Und auch dies: «Das Verschwinden der weissen Berge beeinträchtigt die ästhetische Attraktion der Alpen.»



Von Gletschern gestaltet: Erinnerungen an die jüngste Eiszeit im Gletschergarten Luzern.



Kristallin gepuderte Landschaft: Raureif oberhalb von Trimbach SO.

meines Erachtens zwar übertrieben ist. Auch wenn die Natur zwischen November und März wie erstorben ist, offenbart sie auch dann faszinierende Seiten: Schneelandschaften, Nebel, Spuren im Schnee, die Überlebenskünste der unsichtbaren Winterschläfer, Raureif, Eis.

Die Jahreszeiten werden gern als Metapher fürs menschliche Leben verwendet – und auch dessen «Abschnitte» sind nicht genau abzugrenzen. Wann hört die Jugend auf? Welche Jahre gehören zur Lebensmitte (wenn man schon das Ende nicht kennt), und wann beginnt das Alter?

ERDGESCHICHTLICHE ZEITEN

Noch konfuser wird die Sache, wenn man die Erdgeschichte in klimatisch bedingte Zeitalter einteilen möchte. Rückblickend ist das immerhin einfacher als mit Blick in eine unbestimmte Zu-

kunft, weil dafür immerhin einige Indizien vorhanden sind. Am meisten begegnet man dem Begriff Eiszeit (Eiszeitalter, Quartär), der sich über einen ausserordentlich langen Zeitraum erstreckt. Er bezeichnet laut der 2005 ausgearbeiteten Definition der Internationalen Stratigraphischen Kommission (ICS) die letzten 2,6 Mio. Jahre und umfasst auch die Jetztzeit (Holozän). Mit anderen Worten: Wir sprechen häufig von Klimaerwärmung, baden in den wärmeren Monaten im Freien und leben in der Eiszeit ...

Allerdings wird auch die Eiszeit wieder in kältere und wärmere Phasen unterteilt, die rund 100 000 Jahre dauern, angetrieben durch kleine Veränderungen der Erdumlaufbahn. Die Kältephasen (Glaziale) sind durch massive Gletschervorstösse gekennzeichnet. Die letzte Kaltzeit ging vor etwa 11 000 Jahren zu Ende, und wir sind jetzt also in einer Warmzeit, die wir wahrscheinlich durch unseren CO₂-Ausstoss (Verheizung fossiler Brennstoffe) noch verstärken. Und ob unter solchen Bedingungen die nächste Eiszeit so bestimmt wie der nächste kalendarische Winter kommt – wer weiss das schon? ■

Infos

Gletschergarten
Denkmalstrasse 4, 6006 Luzern
Tel. 041 410 43 40, Fax 041 410 34 10
E-Mail: info@gletschergarten.ch
Internet: www.gletschergarten.ch

Täglich geöffnet:

1. April bis 31. Oktober: 09.00 bis 18.00 Uhr
1. November bis 31. März: 10.00 bis 17.00 Uhr

Im Gletschergarten kann eine ausführliche Broschüre bezogen werden.

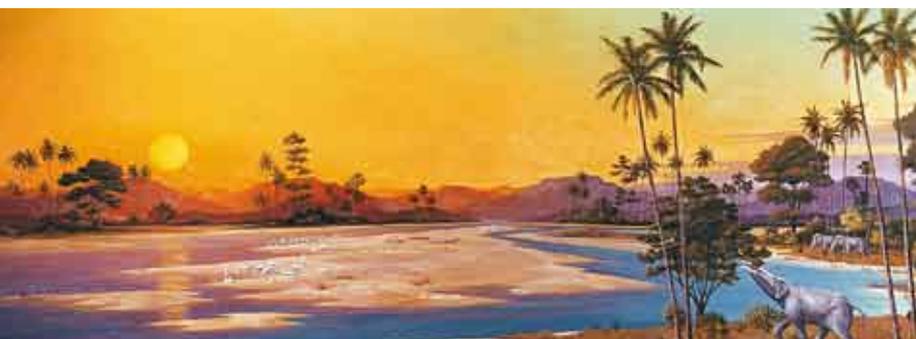
Bis zum 20.09.2009 findet im Gletschergarten eine Sonderausstellung mit Werken des berühmten Panoramazeichners und Reliefkünstlers *Xaver Imfeld* (1853–1909) statt. Während der Ausstellung wird das grosse Gotthardrelief restauriert. Gleichzeitig läuft eine 2. Sonderausstellung über die *Gletscher der Zentralschweiz* (Dauer ebenfalls bis zum 20.09.).

Vergünstigter Eintritt für EGK-Mitglieder

Der Direktor des Gletschergartens, *Andreas Burri*, offeriert den EGK-Mitgliedern (Mitglieder-Ausweis mitnehmen) bis zum 3. Mai 2009 einen vergünstigten Eintritt: Erwachsene 10.– statt 12.–, Kinder 6.– statt 7.–.

Als das Eis noch nicht da war: tropisches Luzernbiet vor 20 Millionen Jahren.

Zeichnung aus dem Gletschergarten Luzern



SNE-Seminar

Heilkräuter-Rezepturen für den täglichen Gebrauch

Sinnliches für das Wohlfühl im Alltag

Selbst hergestellte Rezepturen für Kosmetik, Hausapotheke, Bad und Küche schenken uns Freude und sind den gekauften Produkten in Wirkung und Geschmack oft überlegen. Das Seminar von Barbara Stucki Bickel vermittelt unter anderem die Grundregeln zum Sammeln von Heilpflanzen. Gezeigt wird, welche Aufbewahrungs- und Verarbeitungsmöglichkeiten bestehen. Es werden Genuss-, Pflege- und Gesundheitspräparate hergestellt. Gearbeitet wird mit frischen (je nach Stand der Saison) und getrockneten Pflanzen (und vorbereiteten Heilpflanzenpräparaten).

Frau Stucki, findet man heute noch viele Heilkräuter in der freien Natur?

In der freien Natur finden wir nach wie vor – je nach Jahreszeit – ein Meer von heilkräftigen Pflanzen, egal ob am Waldrand, Bachbett, auf der Wiese oder an Schotterhalden. Im Frühling z. B. Geissfuss, Gundermann, Bärlauch, Löwenzahn, Brennnessel; viele gelten als «Unkräuter», obwohl gerade sie grosse Heilkräfte für Medizin, Kosmetik und Küche besitzen.

Braucht es botanische Kenntnisse zum Sammeln von Heilkräutern?

Zur Botanik gehört sicher das Wissen, welche Pflanzen giftig sind und in welchem Pflanzenteil welche Wirkstoffe sind (Wurzeln, Blüten, Kraut). Es gibt auch Pflanzen, die unter Naturschutz stehen, und somit nicht gepflückt werden dürfen. Nebst der Botanik geht es beim Sammeln aber auch um den Respekt gegenüber den Heilpflanzen und der Natur, das bedeutet, dass wir achtsam pflücken. Wir sammeln von Pflanzengruppen zum Beispiel nie alle, auch wenn es verlockend ist.



Barbara Stucki Bickel
Dipl. Naturheilpraktikerin NVS

Datum und Ort

23. April 2009 Riedholz SO, Bildungszentrum Wallierhof, Höhenstrasse 46

Dauer:

1 Tag, 09.00–17.00 Uhr

Kosten:

EGK-Versicherte Fr. 230.–, Nichtversicherte Fr. 270.–
(inkl. Verpflegung und Materialkosten)

Anmeldung:

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

SNE
Stiftung für Naturheilkunde
und Ernährungsmedizin

SNE Akademie

23.04.2009

Barbara Stucki Bickel

Heilkräuter-Rezepturen für den täglichen Gebrauch

Riedholz SO, Bildungszentrum Wallierhof,
Höhenstr. 46

25.04.2009

Peter Richard/Fritz Hilgenstock

Gartenpflege

Wängi SG, Naturgartencenter, Frauenfelderstr. 27

27.04.2009

Christine Spring

Umgangsformen für Business und Alltag

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

30.04.2009

Yvonne Küttel

Ressourcenorientiertes Selbstmanagement

Thalwil ZH, Hotel Sedartis, Bahnhofstr. 16

05.05.2009

Jacqueline Steffen

Mut zu klaren Worten

Thalwil ZH, Hotel Sedartis, Bahnhofstr. 16

06.05.2009

Ida Stalder

Führen Sie in Ihrem Leben selbst Regie

Thalwil ZH, Hotel Sedartis, Bahnhofstr. 16

12.05.2009

Barbara Berckhan

Keine Angst vor Kritik

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

15.05.2009

Gion Chresta

Mein Leben ist Wert-voll

Thalwil ZH, Hotel Sedartis, Bahnhofstr. 16

27.05.2009

Gion Chresta

Mein Leben ist Wert-voll

Bern BE, Hotel Allegro, Kornhausstr. 3/
Adagio 2+3

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

Verlangen Sie das Programm Seminare &
Workshops 2009!

SNE, Solothurn – Telefon 032 626 31 13

Child & Chegel

VON YVONNE ZOLLINGER

Ei potz!

Wann weiss man, dass man alt wird? Wenn die Arme zu kurz werden, um die Zeitung zu lesen? Wenn die Lachfältchen um die Augen dem Grand Canyon alle Ehre machen? Oder wenn die eigenen Kinder einen vom Computer mit den Worten weg-schubsen: «Lo mich an Compi, Mum, du hesch jo kei Ahnig wie mer das macht!»

Nach all den Jahren, in denen ich so viel auf meine Computerkenntnisse hielt, in denen ich all jene nachsichtig belächelte, die ein Bit für deutsches Bier hielten und den Mac von Apple für eine Apfeltasche von McDonald's – nach all diesen Jahren also ist es so weit: Meine Kinder halten mich für zu blöde, um ein einfaches Musikabspielgerät, kurz iPod genannt, am PC anzuschliessen. Krähenfüsse um die Augen sind mir egal, Brillengläser wie Flaschenböden ebenfalls, aber auf meine Hirnzellen lasse ich nichts kommen. Die sind noch so taufersch wie am ersten Tag. Na ja, fast jedenfalls.

Also mutig ans Werk, sag ich, während mein weiblicher Nachwuchs in Panik die Musikdateien ihrer eigenen iPods zu sichern versucht. Her mit der Bedienungsanleitung! Sie ist winzig, gerade mal etwa fünf Seiten im Format vier mal sieben Zentimeter. Na, wer sagt's denn, das kann ja keine Hexerei sein. (Dass es die Kürzestversion für Leute mit einem IQ über 200 ist, erfahre ich erst später. Für ältere Semester wie mich gibt's eine Onlineversion. Die hat 63 A4 Seiten. Dafür ist sie aber extra gross geschrieben!)

Eine halbe Stunde später stehen mir die ersten Schweißperlen auf der Stirn. Nichts funktioniert. Der völlig verblödete Computer hat keine Ahnung, was ich von ihm will. Das Schlimmste aber ist, dass ich nicht fluchen darf. Meine Kinder kämen sonst mit hämischem Grinsen angerannt.

Schliesslich haue ich mit weiblicher Intuition einfach irgendwas in die Tasten – und siehe da, es geht. Das Ding erwacht zum Leben. Mein iPod lädt Musik vom Computer herunter (und macht sonst noch einiges, von dem ich keine Ahnung habe, was mir aber im Moment des Triumphes völlig egal ist). Glücklicherweise kaufe ich online meine Lieblingsmusik und lade sie auf mein Gerät. Klassische Stücke. Bei jedem Titel verdreht mein Nachwuchs die Augen vor Graus.

Aber erst am nächsten Tag zeigt das Grauen sein wahres Gesicht. Nickelback, Linkin Park und Muse haben sich von den iPods meiner Töchter verflüchtigt. Dafür fiedelt ganz unerwartet Vivaldi's Opus 8 ins zarte Öhrchen der einen und die andere fällt bei Mozarts Symphonie Nr. 40 fast vom Hocker.

Sorry, Mädels, unser Computer ist eben nicht mehr der Jüngste!

Wissen

Gefährlicher Einwanderer

Die aus Europa stammende Gefleckte Flockenblume ist in Nordamerika innerhalb eines Jahrhunderts zu einer regelrechten Plage geworden.



Die Gefleckte Flockenblume wirkt auf den ersten Blick harmlos, ist aber ein hartnäckiger Eindringling. Foto: Olivier Broennimann

Vermutlich versteckt inmitten von Saatgut der Luzerne (*Medicago sativa*) gelangte sie Ende des 19. Jahrhunderts unbemerkt nach Nordamerika. Die Gefleckte Flockenblume (*Centaurea maculosa*) gehört zur selben Familie wie die Kornblume, die Chrysanthe oder auch das Traubenkraut. Sie fand auf dem Neuland günstigen Nährboden und breitete sich aus.

Heute hat diese invasive Pflanze mehr als 3 Millionen Hektaren Steppen- und Weideland in 14 US-Staaten und zwei kanadischen Provinzen erobert. Die unerwünschte Pflanze vermindert den Futterwert der Weiden für Wild- und Haustiere, beeinträchtigt die Artenvielfalt und verstärkt die Bodenerosion. In gewissen Regionen Montanas hat sie sogar fast sämtliche einheimischen Pflanzen verdrängt. Dies hat dramatische Folgen für die Umwelt und die Landwirtschaft, wo Einbussen in der Höhe von mehreren Millionen US-Dollar pro Jahr zu verzeichnen sind.

Antoine Guisan, Professor an der Abteilung für Ökologie und Entwicklung der Universität Lausanne, und sein ehemaliger Doktorand Olivier Broennimann haben in der Fachzeitschrift «Biology Letters» einen neuen Ansatz zur Untersuchung der geografischen Ausbreitung dieser Pflanze vorgestellt. Die beiden Biologen sagen zudem die Ausbreitung bis 2080 voraus, unter der Annahme, dass sich das Klima bis dahin weltweit um 5°C erwärmt – gemäss dem düstersten Szenario der Klimawissenschaften. ■

«Manchmal muss man die Menschen aufrütteln»

Der Grüne Nationalrat Bastien Girod hat sich mit seiner «Stopp-Offroader-Initiative» einen Namen gemacht. Mit provokativen Aktionen engagiert er sich für eine umweltverträgliche Politik. Die einen bewundern ihn dafür, andere schicken ihm Morddrohungen. Dem «Mir z'lieb» zeigt er auch seine private Seite.

Bastien Girod, Sie sind Politiker und Umweltnaturwissenschaftler an der ETH Zürich. Wie bringen Sie diese beiden Tätigkeiten unter einen Hut? Politik empfinde ich als das Intensivere, die Wissenschaft übt eine andere Faszination auf mich aus. Es ist gut, dass ich diese zwei Seiten in meinem Leben habe, sie inspirieren sich gegenseitig. Ich bin zu fünfzig Prozent in der Politik und zu siebenzig Prozent an der ETH tätig.

Das ergibt mehr als hundert Prozent zusammen. Ja! (lacht). So lange ich noch keine Familie habe, ist das kein Problem. Oft arbeite ich auch abends und am Wochenende. Ich möchte weiterhin beide Spuren verfolgen und habe nicht vor, einen meiner Bereiche zu kürzen. Es bleibt mir auch so noch genug Freizeit.

Sie betreiben eine konsequente Umweltpolitik. Sind Sie in einer Öko-Familie aufgewachsen? Eigentlich nicht. Ich bin in Genf geboren und in Biel gross geworden. Bis sechzehn habe ich nur Französisch gesprochen. Meine Familie pflegte zwar politisches Denken, aber war nicht parteipolitisch aktiv. Wir waren uns vielleicht der Umweltproblematik bewusst, aber auch wir fuh- ▶





Der grüne Nationalrat Bastien Girod engagiert sich mit unkonventionellen Mitteln für eine gesunde Umwelt.

ren mit dem Auto in die Ferien. Mein ökologisches Interesse hat im Laufe der Zeit zugenommen, ohne dass ich von meiner Familie gezielt in diese Richtung gefördert worden wäre.

Sie sammelten als Kind also nicht Spielzeugvelos statt Spielzeugautos?

Nein, nein! (lacht). Allerdings bekam ich von meinen Eltern damals keine Legowaffen. Das hat mich geärgert, da die anderen Kinder solche besaßen. Ich bettelte dann so lange, bis ich sie doch noch erhielt!

Wie denken Sie heute darüber: Finden Sie Spielzeugwaffen für Kinder sinnvoll?

Das habe ich mir noch nicht ernsthaft überlegt. Aber eigentlich glaube ich, Verbote bringen da nicht so viel. Natürlich ist es primitiv, wenn man irgendwelche Konflikte mit Gewalt löst, aber nehmen Sie die Computerspiele, bei denen es um Leben und Tod geht – das sind die Interessanteren. Wichtig finde ich, dass Kinder lernen, mit diesen Dingen umzugehen, dass sie zwischen Realität und Spiel unterscheiden können.

Sie selber verbinden die Realität mit spielerischen Elementen und sind bekannt für Aktionen, die polarisieren. Im letzten Jahr posierten Sie mit anderen Grünen für ein Plakat nackt vor der Zürcher Polizeihauptwache, um damit die Verhaftungsmethoden anzuprangern. Ging es da nur um die Sache oder mögen Sie den Adrenalinanstoss?

Das hat nichts mit Adrenalin zu tun. Mit diesen Aktionen haben wir tatsächlich etwas bewirkt; heute darf die Polizei nicht mehr einfach so Leibesvisitationen anordnen, die Dienststanz-

sungen wurden geändert. Wir haben auch viele unterstützende Rückmeldungen bekommen. Ohne diese beiden Faktoren hätten wir nicht so weitgemacht. Wir gehen bei vielen Anliegen nach «trial and error» vor, das heisst, wir haben einiges ausprobiert, das erst mit der Zeit klappte. Ich bin mir bewusst, dass man ökologische und soziale Probleme nicht nur mit Streicheleinheiten lösen kann. Manchmal muss man die Menschen mit heftigeren Aktionen aufrütteln.

Wie weit würden Sie dabei gehen?

Seit Gandhi ist klar geworden, dass Gewalt kontraproduktiv ist. Man muss sich etwas anderes überlegen. Aber eine gewisse Militanz haben unsere Aktivitäten natürlich schon. Einige davon sind auch angelehnt an Greenpeace-Aktionen ...

... bei denen man sich selber sehr exponiert.

Genau. Nicht jeder Politiker möchte seine Anliegen so auf die Strasse tragen. Doch wir sind emotional stark mit unseren Anliegen verbunden, darum setze ich mich auch als Person auf diese Art der Öffentlichkeit aus. Ich kann voll dahinter stehen.

Stichwort Stopp-Offroader-Initiative, für die Sie 150 000 Unterschriften sammelten. Die Reaktionen darauf waren sehr heftig. Es ging so weit, dass Sie Morddrohungen erhielten. Wie erklären Sie sich das?

Das hat mich wirklich erstaunt. Mit der Initiative wollen wir den schweren und verbrauchsstarken Motorfahrzeugen einen Riegel vorschieben. Dass sich soviel negative Energie gegen mich persönlich richten würde, hätte ich nicht erwartet. Ich selber habe Respekt vor meinen politischen Gegnern. Leider gilt das nicht für alle. Es gibt Politiker, die gehen sehr despektierlich mit Andersdenkenden um. Kommt dazu, dass das Auto eine der drei heiligen Kühe der Schweizer ist. Die Armee und die Landwirtschaft sind die anderen zwei.

Der 28-jährige Bastien Girod war von 2006 bis 2007 Mitglied des Gemeinderates der Stadt Zürich. Im Herbst 2007 wurde er als Grüner in den Nationalrat gewählt. An der ETH Zürich arbeitet er als Umweltnaturwissenschaftler im Bereich der Klimaschutzforschung. Nach der Stopp-Offroader-Initiative will er im Frühling seine zweite Initiative lancieren. Er sagt den Grossdiscountern Aldi und Lidl den Kampf an, die Hunderttausende Quadratmeter Landwirtschaftsfläche in der Schweiz suchen, um ihre einstöckigen Läden zu eröffnen und Parkplätze zu bauen.

Eine der heiligen Kühe unterstützen wir Grünen, nämlich die Landwirtschaft, die anderen beiden möchten wir zumindest verändern. Das merkt man halt.

Sie verlangen von den Offroader-Besitzern, ihre Autos aufzugeben. Zu welchem Verzicht wären Sie selber bereit, um Ihre eigene Öko-Bilanz noch mehr zu verbessern?

Es geht nicht immer um Verzicht, das wird oft falsch verstanden. In gewissen Situationen kann ein Auto sehr praktisch sein. Was wir mit der Initiative erreichen möchten, sind saubere und sichere Fahrzeuge auf der Strasse. Das wäre technisch absolut machbar, ohne dass die Leute gross etwas in ihrem Alltag umstellen müssten. Mit meinem eigenen Lebensstil muss ich nicht zusätzlich auf etwas verzichten. Ich fahre Velo statt Auto, und wenn es nötig ist, leihe ich mir ein Mobility-Fahrzeug aus. Ich wohne in einem Miner gie-Haus. Ich achte darauf, dass die Produkte, die ich konsumiere, aus fairem Handel sind. Das tun viele andere auch schon.

Machen Sie Ausnahmen – essen Sie Erdbeeren im Winter?

Wenn ich eingeladen bin, versuche ich, nicht allzu heikel zu sein. Ich missioniere nicht. Das habe ich früher mehr getan. Aber ich würde selber keine Erdbeeren im Winter kaufen. Regionale und biologische Lebensmittel sind mir wichtig, doch es ist nicht so, dass ich rigid darauf achte. Das läuft irgendwie automatisch.

Sie sind also nicht lustfeindlich?

Sicher nicht! (lacht). Vor allem nicht beim Essen. Eigentlich ist es auch ökologisch gesehen etwas Positives, auf Qualität zu setzen. Man gibt Geld für ein gutes Produkt aus und unterstützt so den sorgfältigen Anbau. Es geht nicht um Askese. Ich bin ein grosser Gourmet und liebe die italienische Küche. Neben der ETH ist ein Restaurant, das «Hot Pasta», das ich häufig besuche; die machen ausgezeichnete Teigwaren mit Pesto Rosso.

Kochen Sie auch selber?

Eher selten. Da bin ich etwas zu faul. Ich lebe in einer 7er-Wohngemeinschaft, ab und zu kochen wir da schon zusammen. Doch wegen der vielen politischen Sitzungen esse ich oft gezwungenermassen auswärts.

Nebst Ihrem Engagement für die Umwelt – was tun Sie für Ihren Körper?

So wie ich mich für unsere Umwelt einsetze, so achte ich auch auf meine Gesundheit. Ich treibe viel Sport. Drei bis viermal pro Woche mache ich Krafttraining, spiele Fussball oder schwimme. Zu-

dem bin ich täglich mit dem Velo unterwegs. Im Sommer surfe ich und bin manchmal mit einem gemieteten Segelboot auf dem See anzutreffen.

Was ist Ihr Gesundheitstipp?

Ganz klar der Sport. Ein Training ist für mich die beste Gesundheitsvorsorge. Zusätzlich schaue ich, dass ich genügend Früchte zu mir nehme. Ich esse jeden Morgen ein Müesli, so bin ich mit allem versorgt, was mein Körper braucht. Multivitamin-tabletten sind nicht so mein Ding.

Hängt die individuelle Gesundheit mit der Gesundheit der Erde zusammen?

Sehr sogar. Ein interessanter Ansatz des Klimaschutzes lautet, dass man mehr eigene Energie verbrennen sollte statt Erdöl. Konkret heisst das: Zu Fuss gehen, Velo fahren, Treppen steigen. Ausgerechnet zu meinem Fitnesscenter führt eine Rolltreppe hoch. Die Leute reisen mit dem Auto an, benützen die Rolltreppe, dann strampeln sie sich an den Geräten ab und fahren wieder motorisiert nach Hause. Das ist doch komisch. Wenn das Velofahren stärker gefördert wird, ist das einerseits gut für die Luft, die Umwelt und Natur, andererseits steigert es die eigene Fitness. So ist beides miteinander verbunden. Ich bin ja ein halber Holländer. In den Niederlanden zum Beispiel ist der Veloverkehr viel besser etabliert. Meine Verwandten dort essen so viel Süsses, Torten und Kuchen und ...

«Hagelslag» ... (Anmerkung d. Red.: holländische Schokostreusel)

Genau, Hagelslag! Aber die Leute sind nicht dick. Sie sind jeden Tag mit dem Velo unterwegs. Solche klaren Zusammenhänge zwischen der Umwelt- und der Gesundheitspolitik gibt es viele.

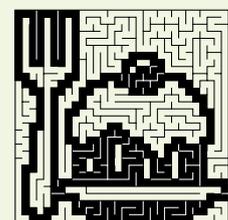
Interview: Mitra Devi

Auflösung von Seite 20

FINDE 10 FEHLER

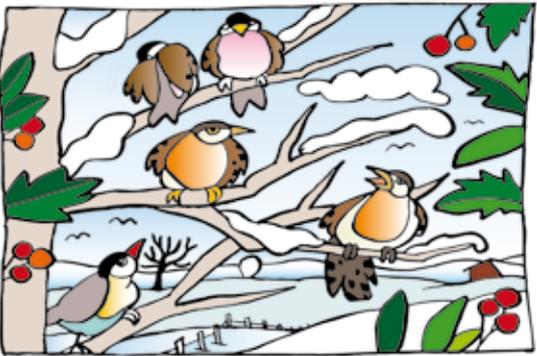
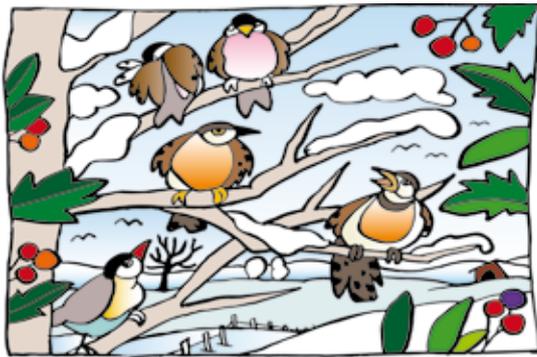


LABYRINTH



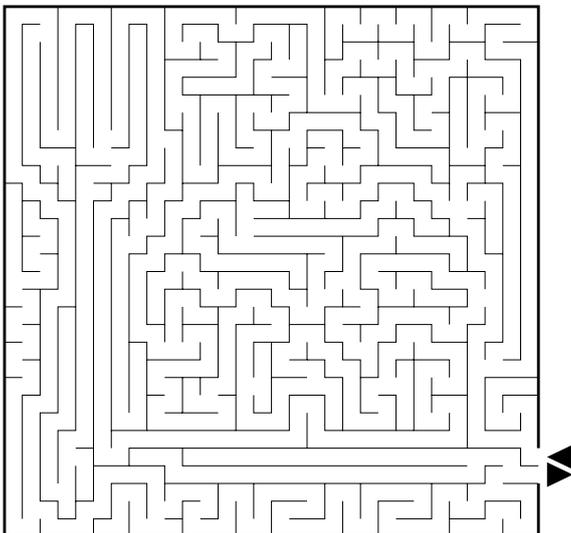


Finde 10 Fehler



C. BREMUNDT

Labyrinth



(C) Conceptis Puzzles

4001819

Kochrezept für Kinder

Aus dem Kochbuch «Kochen mit Felix und Lisa». Kann unter mirzlieb@gfms.ch bestellt werden. (Erstausgabe in deutscher Sprache.)



Lisella – Brotaufstrich

ZUTATEN

- 80 g Haselnuss (Bioladen)
- 80 g Mandelmus (Bioladen)
- 60 g zimmerwarme Butter
- 2 EL Kakao- oder Schokoladenpulver
- 2 EL Honig
- 2 Msp Zimtpulver
- 1–2 Prisen Salz



ZUBEREITUNG

- 1 Gib alle Zutaten in den Messbecher. Püriere das Ganze mit dem Pürierstab zu einer cremigen Masse.
- 2 Fülle die Nussmasse in das Glas. Verschliesse das Glas.

Tipp Der Brotaufstrich kann im Kühlschrank 1 Monat aufbewahrt werden.



FINDE 10 FEHLER

Im unteren Bild haben sich 10 Fehler eingeschlichen. Finde sie!

LABYRINTH

Suche mit feinen Linien den Weg durchs Labyrinth vom Eingang zum Ausgang. Fülle den gefundenen Weg aus, um das versteckte Bild erscheinen zu lassen.

Die Lösungen findest Du auf der Seite 19.