

# Mir z'lieb

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

## Risiko

Medikamente aus dem Internet

## Entdeckungen

Unterwegs am unteren Aarelauf

## Felix Schaad

Der Zeichner mit dem schnellen Strich

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



**EGK**

Gesund versichert



Walter Hess

### 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](mailto:mirzlieb@gfms.ch)

**Impressum:** Mir z'lieb  
**Herausgeberin:** EGK-Gesundheitskasse  
**Internet:** [www.egk.ch](http://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:** iStockphoto, Leigh Schindler  
**E-Mail:** [mirzlieb@gfms.ch](mailto:mirzlieb@gfms.ch)

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

## Faktor Internet

Liebe Leserinnen, liebe Leser

Meine bevorzugte Quelle für schnelle Informationen – ich geb's unumwunden zu – ist das Internet. Ob ich einen Text physisch (ab Papier) oder digital (ab Bildschirm) lese, spielt im Prinzip keine Rolle; wichtig ist nur, den Absender bzw. den Verfasser zu kennen. Und der Bericht muss mich ansprechen.

Einkäufe via Internet unterliegen den gleichen Kriterien: Die Quelle (der Hersteller und der Vertreiber) muss bekannt und zuverlässig sein, besonders bei Arzneien. Damit befasst sich in dieser Ausgabe Yvonne Zollinger. Sie übersieht in ihrem fundierten Artikel die Fussangeln nicht, die uns überall auflauern.

Am Bildschirm, und mag er noch so sehr strahlen, wächst das Bedürfnis nach frischer Luft, nach lebendiger Natur. Denn alles ist darauf angelegt, einen Ausgleich zu finden. Diese «Mir z'lieb»-Ausgabe ist auf dieses Gleichgewicht hin ausgerichtet: Sie können sich von Petra Mark Zengaffinen zum «Erbe des Hippokrates» begleiten lassen. Zudem erwartet Sie ein Portrait des Karikaturisten Felix Schaad von Mitra Devi. Und ich selber schlage Ihnen einige Wanderungen am Aare-Unterlauf zu neu geschaffenen Auenlandschaften vor, zu artenreichen Biotopen, die selbst für einen vorübergehenden Aufenthalt der besonderen Spezies Mensch empfänglich sind.

Und noch ein unverbindlicher Gratistipp: Am besten lesen Sie all das Tiefschürfende an der Frühlingssonne; man spricht dann von Windsurfing. Die Autoren sind vermerkt und die EGK-Gesundheitskasse als Herausgeberin bietet Gewähr für Qualität.

Scheue Anfrage: Geht es nicht doch manchmal ohne digitale Vernetzung?

Machen Sie sich's gemütlich, ganz auf Ihre bevorzugte Art!

Walter Hess

Redaktions-Mitglied  
 Mir z'lieb

Wer Medikamente übers Internet bestellt, sollte besondere Vorsicht walten lassen. Denn in 50 von 100 Fällen ist nicht drin, was drauf steht.



Den Eid des Hippokrates schwört auch heute noch jeder Mediziner. Die Ideale des Brückenmannes zwischen Heilpraktikern und Schulmedizinern sind aktueller denn je.



**Fokus**

Medikamente aus dem Internet:  
Risiken und Nebenwirkungen

4

**Gesundheit**

Das Erbe des Hippokrates

8

**Kompetenzzentrum**

Sie fragen, wir antworten

11

**Reiselust**

Entdeckungen am unteren Aarelauf

12

**SNE News**

15

**Kolumne**

Chind und Chegel

16

**Portrait**

Karikaturist Felix Schaad

17

**Kinderseite**

20



Der Karikaturist Felix Schaad zaubert täglich Tausenden von Zeitungslesern ein Schmunzeln ins Gesicht. Souverän bringt er die Absurditäten der heutigen Welt aufs Papier.

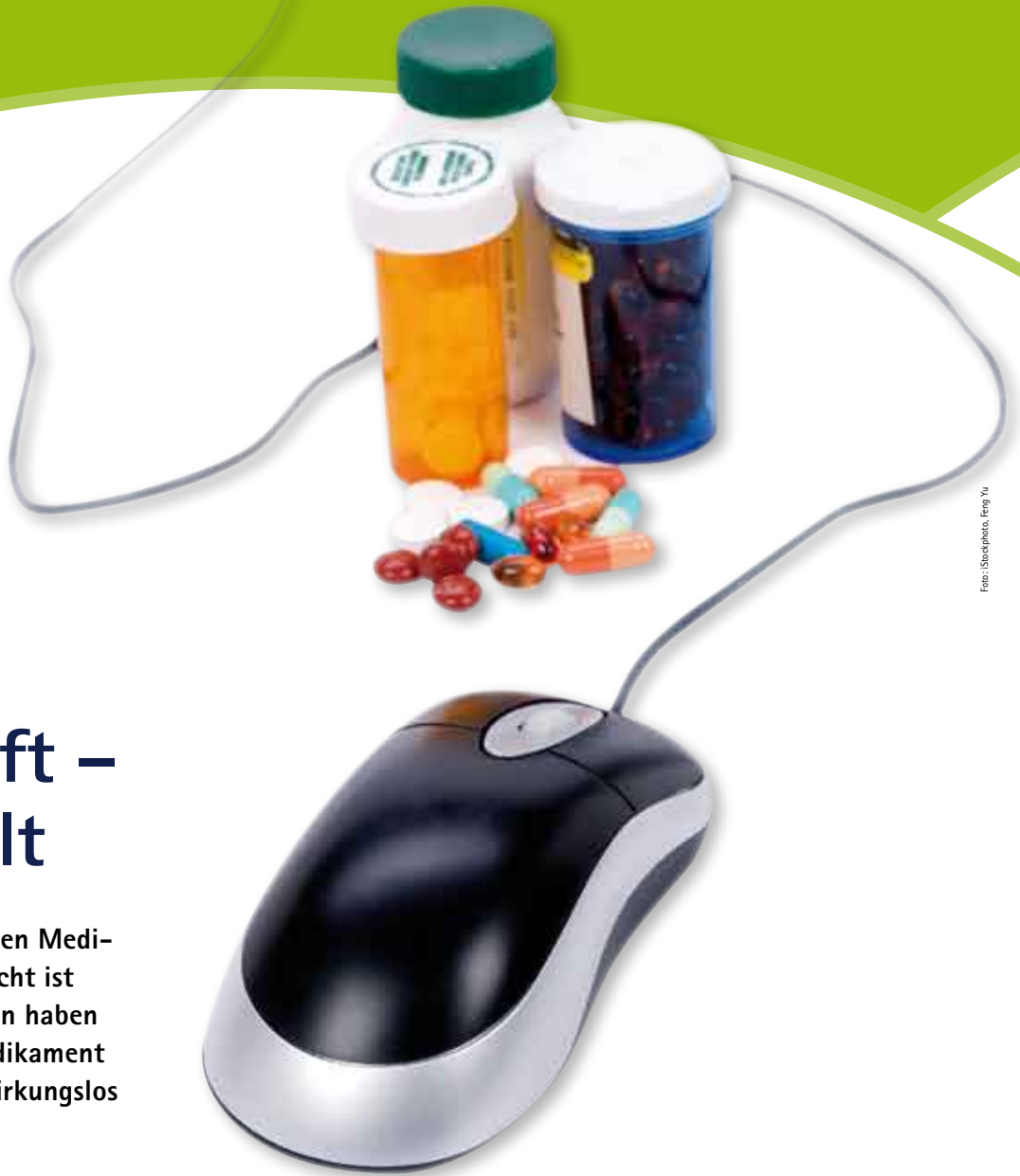


Foto: iStockphoto, Feng Yu

## Billig gekauft – teuer bezahlt

**Immer mehr Menschen bestellen Medikamente übers Internet. Vorsicht ist geboten. Denn Untersuchungen haben gezeigt, dass jedes zweite Medikament aus dem Ausland gefälscht, wirkungslos oder sogar tödlich sein kann.**

Die Bestellmöglichkeiten übers Internet sind heute fast unbegrenzt. Per Mausklick sind nicht nur Bücher, Kleidung, Möbel oder ganze Ferienarrangements zu haben, immer mehr Menschen

VON YVONNE ZOLLINGER

bestellen sich auch Medikamente übers Internet. Erektionsförderer, Muskelaufbaupräparate, Schlankheitsmittel sind nur einige der Präparate, die bei Stichproben immer wieder mit einem besonders hohen Anteil an Fälschungen auffallen. Meist werden diese Mittel stark beworben. Kein Tag, an dem nicht ungebetene E-Mails im Posteingang eintreffen, die ein Medikament, meist Viagra oder Ähnliches, anpreisen. Die Angebote klingen verlockend. Sie haben den Vorteil, dass man ohne Rezept, anonym und erst noch billig an die gewünschten Pillen kommt. Warum sollte man sich also nicht den Arztbesuch ersparen und die Ware bequem nach Hause liefern lassen?

Ruth Mosimann, Leiterin Kontrolle illegale Arzneimittel bei Swissmedic, kennt die Risiken,

die mit Arzneimitteln aus dem Internet einhergehen. Dabei unterscheidet sie zwischen dem legalen Versandhandel der Schweizer Internetapotheken und den oft unbekanntem Anbietern aus dem Ausland. Die Arzneimittel der Schweizer Internetapotheken stammen aus den offiziellen von Swissmedic bewilligten Vertriebskanälen und sind zudem nur gegen Rezept erhältlich.

Die Gefahr kommt aus dem unübersichtlichen Angebot des weltweiten Medikamentenhandels. «Wir wollen das Bewusstsein der Leute fördern, den Arzneimitteln aus dem Internet zu misstrauen. Wirklich gefährliche Medikamente sind zwar selten, aber unsere Analysen haben ergeben, dass mindestens 50 Prozent schlecht sind und ein Risiko für die Gesundheit darstellen.»

Diese Risiken können unter Umständen erheblich sein. In Asien waren letztes Jahr mehrere Erektionsförderer auf dem Markt, die anstelle von potenzfördernden Wirkstoffen das orale Antidiabetikum Glibenclamid in überhöhter Dosierung enthielten. Auf die Fälschung aufmerksam wurden die Behörden, weil ein Patient nach Ein-

nahme des Präparats verstarb. Auch in der Schweiz war ein gesundheitsgefährdendes Potenzmittel im Umlauf: «Powertabs» wurde als rein pflanzliches Potenzmittel beworben. Swiss-medica stellte in Analysen jedoch fest, dass in «Powertabs» ein dem Sildenafil verwandter, nirgends zugelassener Wirkstoff enthalten war.

Zum Schutz der Konsumenten werden am Zoll Kontrollen von Sendungen gemacht, bei denen der Verdacht besteht, dass es sich um illegale oder gefälschte Medikamente handelt. Aufgrund dieser Stichproben wird geschätzt, dass mindestens 50 000 illegale Arzneimittelsendungen pro Jahr per Post in die Schweiz gelangen. Rund ein Drittel davon stammen aus Indien oder Thailand. Der internationale Verband der Arzneimittelhersteller geht davon aus, dass mindestens sieben Prozent aller weltweit gehandelten Medikamente Fälschungen sind.

#### AUS BILLIG WIRD TEUER

Oft kommen die Pillen lose in einem gepolsterten Couvert, ohne Beipackzettel, ohne Angaben zur Einnahme usw. Der Käufer wird mit seinem Medikament alleine gelassen. Wenn die Sendung nicht das richtige Arzneimittel enthält oder die bestellte Menge nicht stimmt, hat er keine Möglichkeit zu reklamieren, geschweige denn kann er sich Hoffnungen auf eine Rückerstattung machen. Aus dem vermeintlich günstigen Kauf ist dann ganz schnell ein teurer geworden. Schlimmer noch: Treten bei Einnahme des Präparats

Nebenwirkungen auf oder sind bleibende gesundheitliche Schäden die Folge, kann der Käufer keinen Schadenersatz geltend machen, wenn der Hersteller unbekannt ist. Das Risiko liegt also ganz beim Besteller. Darum lohnt es sich, den Anbieter genau unter die Lupe zu nehmen (siehe Kasten).

«Bei vermeintlich vertrauenswürdigen Internetapotheken steht oft, dass sie in England, Kanada oder in den USA ansässig sind», weiss Ruth Mosimann. «Dabei ist in den meisten Fällen üblich, dass die Medikamente aus dem asiatischen Raum geliefert werden. Vor allem aus Ländern, die schlechte Regulierungen für Warenlager haben wie z. B. Inselstaaten wie die Seychellen.»

Das Internet ist die perfekte Plattform, um Menschen zu täuschen. «Manche Leute sind leider sehr leichtgläubig gegenüber Angaben im Internet», weiss Ruth Mosimann. Vor allem, wenn auf der Seite angegeben werde, dass der Versand legal sei, dass man das Geld zurückerhalte oder dass der Anbieter eine besonders seriöse Internetapotheke sei. «Dann sind vielleicht noch einige Fachpersonen im weissen Kittel abgebildet und der gewünschte Eindruck einer seriösen Seite ist gegeben. Dabei ist das unter Umständen alles Schwindel.»

#### EIN MONATSBEDARF IST LEGAL

Trotz gesundheitlichem Risiko – das Bestellen von Medikamenten im Internet ist nicht illegal, solange die bestellte Menge einen Monatsbe- ▶

### Medikamente bestellen im Internet: Was Sie stutzig machen sollte

- Es werden schnelle oder sensationelle Ergebnisse garantiert, meist unterstützt von persönlichen Erfahrungsberichten.
- Arzneimittel, die weder in der Schweiz noch im europäischen Ausland oder den USA zugelassen sind.
- Wundersame und neuartige Theorien zur Erkrankung oder Geheimrezepte, die weitergegeben werden sollen. Die scheinbare Plausibilität einer Theorie sagt in der Regel nichts über deren medizinischen Wahrheitsgehalt aus.
- Die behauptete Natürlichkeit eines Arzneimittels sagt nichts über dessen potenzielle Gefährlichkeit. (Die wirksamsten Gifte z. B. kommen aus der Natur).
- Die Behauptung, dass bei der Behandlung keine Risiken bestünden oder fehlende Angaben zu Nebenwirkungen.
- Die Behauptung, dass das Medikament für alle Personen geeignet sei oder lebenslang ohne jedes Risiko eingesetzt werden könne.
- Die Behauptung, dass alleine dieses Arzneimittel eine Genesung bewirke.
- Internetseiten ohne vollständige Adresse des Anbieters, nur mit z. B. der Angabe einer E-Mail-Adresse.
- Aggressives Verkaufsverhalten.





Foto: Stockphoto, steecolcks

**Wer kein Risiko eingehen will, lässt sich vom Arzt oder Apotheker beraten.**

darf nicht überschreitet. Dies auch ohne Rezept. Der Bedarf für einen Monat wird nach den Angaben des Herstellers errechnet. Wer mehr bestellt läuft Gefahr, dass die Sendung am Zoll beschlagnahmt wird. Swissmedic eröffnet danach ein Verwaltungsverfahren, das den Besteller auf mindestens 300 Franken zu stehen kommt. Die Medikamente werden in den meisten Fällen vernichtet.

Die Motivation, ein Medikament übers Internet zu bestellen, sei ganz verschieden, sagt Ruth Mosimann. Zum einen wolle man Geld sparen, entweder beim Medikament oder bei der Franchise. Dann gelange man übers Internet natürlich auch an Medikamente, die in der Schweiz nicht erhältlich sind, oder die einem der Arzt nicht verschreiben würde.

Auch wer alle Vorsicht walten lässt – ein Restrisiko beim Bestellen von Medikamenten übers

## Checkliste für Gesundheitsinformationen im Internet

- Sind eine glaubwürdige berufliche Qualifikation und ein Name des Autors/der Autorin oder der Organisation angegeben?
- Prinzipiell können Sie davon ausgehen, dass Seiten öffentlicher Organisationen wie WHO, Swissmedic, BAG, FDA, von Landesorganisationen oder von der gemeinnützigen Stiftung «Health on the Net» ([www.hon.ch](http://www.hon.ch)) zuverlässige Informationsquellen sind.
- Ist eine vollständige Kontaktadresse vorhanden?
- Werden ausgewogene Informationen mit Angaben sowohl zu Vorteilen als auch zu Risiken angeboten?
- Sind die Angaben aktuell oder eventuell überholt?
- Werden Ihre Fragen beantwortet?
- Verfolgt der Anbieter ein rein wirtschaftliches Interesse?

## Wer ist Swissmedic?

Swissmedic ist die zentrale schweizerische Überwachungsbehörde für Heilmittel. Als öffentlich-rechtliche Anstalt des Bundes mit Sitz in Bern ist sie in ihrer Organisation und Betriebsführung selbständig und verfügt über ein eigenes Budget. Swissmedic ist dem Eidgenössischen Departement des Innern angegliedert. Der Institutsrat vertritt als oberstes Organ die Interessen der Swissmedic gegenüber Departement und Bundesrat. Zudem genehmigt er das Budget, die Jahresrechnung und den Geschäftsbericht der Swissmedic. Basis für die Tätigkeit der Swissmedic ist das Heilmittelrecht. Das Heilmittelgesetz sowie die ersten Ausführungsverordnungen traten am 1. Januar 2002 in Kraft – gleichzeitig mit der Inbetriebnahme der Swissmedic, die heute über 280 Vollzeitstellen verfügt. Swissmedic finanziert sich durch Gebühren sowie Abgeltungen des Bundes für gemeinwirtschaftliche Leistungen. Der Bundesrat erteilt Swissmedic einen mehrjährigen Leistungsauftrag. Zudem schliesst das Eidgenössische Departement des Innern mit dem Institut jährlich eine Leistungsvereinbarung ab.

Internet bleibt. Äusserlich ist dem Präparat nicht anzusehen, ob es die Wirkstoffe enthält, die es enthalten sollte. Ohne Abklärung beim Arzt oder eine Beratung in der Apotheke oder Drogerie können auch scheinbar harmlose, als rein natürlich angepriesene Heilmittel gefährlich sein.

«Wer Medikamente im Internet bestellt, muss sich einfach bewusst sein, dass er mit seiner Gesundheit spielt», sagt Ruth Mosimann. ■

*Information über Risiken, gesetzliche Grundlagen und Tipps zu Arzneimitteln im Internet:*  
[www.swissmedic.ch/00624/index.html?lang=de](http://www.swissmedic.ch/00624/index.html?lang=de)

# Betäubungsmittel: Reisen mit Bescheinigung

**Seit Dezember letzten Jahres können betäubungsmittelhaltige Medikamente in alle Länder des Schengenraums mitgenommen werden. Reisende müssen sich allerdings von Arzt und Apotheke eine offizielle Bescheinigung ausstellen lassen.**

Durch das Schengener Abkommen ergeben sich auch für Patienten, die im Rahmen einer Behandlung betäubungsmittelhaltige Medikamente im Schengenraum mit sich führen, Änderungen. Für das Mitführen betäubungsmittelhaltiger Medikamente können sich Patienten nun eine offizielle Bescheinigung ausstellen lassen. Von der Regelung sind alle Medikamente betroffen, die dem Betäubungsmittelgesetz unterliegen. Darunter fallen unter anderem Methadon, Valium und auch Ritalin. Für verbotene Betäubungsmittel (z. B. Cannabis) kann keine Bescheinigung ausgestellt werden.

Patienten, die sich ins Ausland begeben wollen, können bei ihrem behandelnden Arzt eine Bescheinigung beantragen, durch die der rechtmässige Besitz der verschriebenen Betäubungsmittel ausgewiesen werden kann. Das offizielle Dokument enthält Personenangaben über den Patienten und dessen ID-Nummer sowie Angaben über das mitgeführte Medikament. Der Patient muss dieses Dokument anschliessend noch durch die Stelle, die das Medikament abgibt, bestätigen lassen. (Dies ist die Apotheke oder der Arzt, der das Medikament selbst abgibt). Diese Dokumentation erlaubt dem Patienten ungehindertes Reisen innerhalb des Schengenraums, ohne Risiko, bei einer allfälligen Kontrolle in Schwierigkeiten zu geraten.

## DEN ARZT INFORMIEREN

Ärzte und Apotheker wissen, für welche Medikamente diese Dokumente erstellt werden müssen und welche Länder zum Schengenraum gehören. Swissmedic, das schweizerische Heilmittelinstitut, ist für die Informationserteilung über dieses Vorgehen zuständig und stellt im Internet die Formularvorlage zur Verfügung. Die Vorlage kann unter folgender Internetadresse heruntergeladen werden: [www.swissmedic.ch/betm.asp](http://www.swissmedic.ch/betm.asp).

Patienten, die ins Ausland reisen wollen, müssen dies ihrem Arzt von sich aus mitteilen. Patienten, die ohne entsprechende Dokumentation mit betäubungsmittelhaltigen Medikamenten im Schengenraum reisen, tun dies auf eigenes Risiko.

Betäubungsmittelhaltige Medikamente dürfen höchstens in der Menge mitgeführt werden, die einer Behandlungsdauer von maximal 30 Tagen entspricht. Bei längeren Auslandsaufenthalten müssen sich Patienten im Aufenthaltsland vor Ort um die medikamentöse Fortsetzung ihrer Behandlung kümmern.

Durch dieses System, wonach Ärzten und Apothekern die Befugnis übertragen wird, offizielle Bescheinigungen zum Mitführen betäubungsmittelhaltiger Medikamente zu erstellen, setzt die Schweiz die durch das Schengen-Übereinkommen vorgegebenen Massnahmen zur Bekämpfung des unerlaubten Betäubungsmittelhandels um, wie dies bereits andere Mitgliedstaaten getan haben.

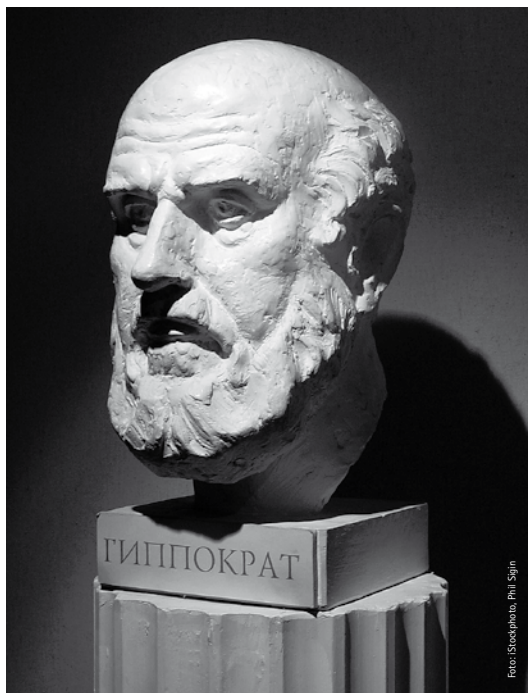
## REISEN IN ANDERE LÄNDER

Wer in ein Land reist, das nicht zum Schengener Abkommen gehört, benötigt eine beglaubigte Kopie der ärztlichen Verschreibung oder eine ärztliche Bescheinigung (möglichst in englischer Sprache!) für das Medikament. Sie sollte Angaben über die Einzel- und Tagesgabe enthalten, damit eine eventuelle Kontrolle abschätzen kann, ob die mitgeführten Betäubungsmittel der Dauer der Reise angemessen sind. Laut Gesetz darf keine fremde Person – auch nicht Familienangehörige – mit dem Transport des Betäubungsmittels beauftragt werden. Betäubungsmittel sind grundsätzlich an den Benutzer gebunden. ■



## Das Erbe des Hippokrates

Den Eid des Hippokrates schwört auch heute noch jeder Mediziner. Als Brückenmann zwischen Heilpraktikern und Schulmedizinern gibt er uns Leitlinien für eine Zusammenarbeit, in der der Mensch im Mittelpunkt steht. «Mir z'lieb» untersucht brandaktuelle Ideale aus uralten Wurzeln.



Hippokrates von Kos, \* um 460 v. Chr. auf der griechischen Ägäisinsel Kos, † um 370 v. Chr. in Larisa, Thessalien, gilt als der berühmteste Arzt des Altertums.

Blau strahlt der Himmel über dem schaumgekrönten Meer der Ägäis. Die Hitze legt sich bereits sengend über die Insel, obwohl der Tag noch in den Morgenstunden liegt. Ab und zu fegt ein fri-

VON PETRA MARK ZENGAFFINEN

scher Windstoss vom Meer her. Schwitzend quälen sich die beiden Rucksacktouristen auf dem Fahrrad die gewundene Strasse hoch. Kos ist sicher die Insel mit den meisten Velofahrern in der ganzen Ägäis. Die beiden haben ein Ziel, für das sich die Anstrengung lohnt. Sie sind auf dem Weg zum Asklipion, dem uralten Heiligtum der Hilfesuchenden. Der Pfad schlängelt sich nun ohne Steigung durch einen schattigen Zypressenhain, wo den Touristen eifertig frisch gepresster Orangensaft angeboten wird. Wer will, kann sich in den Schatten setzen, um die Reise in die ferne Vergangenheit auf sich wirken zu lassen. Dass die Kranken, ausser Heilung, hier auch Erholung fanden, war Teil des damaligen Therapiekonzeptes.



## WIRKSAME THERAPIEKONZEPTE IN DER ANTIKE

Die Mischung aus Heiligtum, Krankenhaus und Kurort nahm den damaligen Patienten ganz bewusst heraus aus seiner gewohnten Umgebung und gab ihm die Chance, sich von dem zu lösen, was ihn krank machte. Die ersten Naturärzte um Hippokrates sahen nämlich durchaus auch in den ungesunden Lebensumständen krankmachende Elemente und versuchten, diese an der Wurzel zu packen. Ohne Lebens- und manchmal auch Ernährungsumstellung ging es schon damals nicht. Keine schnelle Tablette, und auch kein Opferkauf für die Gesundheit, sondern Selbstverantwortung und Initiative waren jetzt angesagt. Zwar hatte die Heilkunst dort den Charakter ritueller Mysterien, aber ohnmächtig ausgeliefert war der Patient diesen nicht. Professionelles Personal arbeitete in dem terrassenförmig angelegten Gelände, wo man heute noch die Reste der Tempel, Therapieräume und Ruheräume sehen kann. Dieses Personal bestand aus dem Oberpriester, Gehilfen, Physiotherapeuten, Hydrotherapeuten, Heilgymnastikern und später auch privaten Ärzten.

## SELBSTVERANTWORTUNG FÜR DEN HEILUNGSPROZESS ÜBERNEHMEN

Wenn der Kranke ankam, musste er zuerst einige Tage der Reinigung durchlaufen, was an die bekannten Ausleitungsverfahren in der Naturheilkunde erinnert. Diese umfassten körperliche und seelische Vorbereitungen. Der Patient erhielt Bäder und Massagen, manchmal Gymnastik und besondere Diäten. Zum Heilungsprozess gehörte, dass er auch Ruhe und geistig neue Anregung erhielt.

Wer das Heiligtum heute besichtigt, kann sich vorstellen, wie die damaligen Menschen in den mit Statuen geschmückten Räumen spazieren gingen, Theateraufführungen besuchten und in der Bibliothek lasen. Der Glaube an die eigene Heilung wurde durch die aufgehängten Marmortafeln gestärkt, die von früheren Heilungen berichteten. Wenn sich der Kranke einige Tage eingelebt hatte, erlaubte der Priester ihm, sich im sogenannten «Abaton», dem mystischen Ruheraum, auf die Erde zu legen. Wahrscheinlich hatte man ihm vorher ein berauschendes Getränk gegeben, denn nun sollte das Geheimnisvolle geschehen: Der Kranke sollte in seinem Schlaf den Gott erblicken, der ihm die Diagnose und Therapie mitteilte.

Man kann durchaus annehmen, dass der Oberpriester dabei der Mystik etwas nachhalf, indem er den Kranken in der Nacht besuchte und ihm gewisse Informationen einflüsterte. Nichtsdestotrotz hatte diese Prozedur erstaunliche Erfolge aufzuweisen, was uns von der Placebo-Therapie her nicht erstaunt. ▶



### Der älteste Baum Europas

Die mehr als 2000 Jahre alte Platane befindet sich zwischen der Burg und der Hadji-Hassan-Moschee in Kos-Stadt. Sie steht auf dem gepflasterten Platz der Loggia. Dort war der Hauptplatz von Kos vor dem Erdbeben, vor dem Eingang des Kreuzritterkastells. Die immergrüne Platane steht als Symbol für die Macht des Geistes des Vaters der Medizin: Hippokrates. Ihr Stamm ist säulenartig, mit einem Umfang von 12 Metern. Die eindrucksvollen Äste greifen sechs bis sieben Meter weit aus. Man sagt, Hippokrates habe unter diesem Baum gelehrt. Im heutigen Kos-Stadt kann man den grünen Zeitzeugen noch immer bewundern. Es ist zwar nicht ganz klar, wie es möglich ist, dass ein Baum dieser Sorte ein solches Alter erreicht, aber die Verwalter des ungewöhnlichen Ortes finden eine Begründung: Die heutige Platane sei aus einem Ableger der ursprünglichen entstanden, die an genau diesem Ort gestanden habe. Eine gewöhnliche Platane wird höchstens 500 Jahre alt. Und neben dem heutigen Baum steht tatsächlich wieder so ein Schössling, der die Geschichte vielleicht ins nächste Jahrtausend tragen wird. Eine gewisse Bewunderung kann man dem Baum nicht versagen: Steht er doch gestützt wie ein altherwürdiger Greis da, inmitten seiner Abzäunung, die ihn schützen soll. Metallschienen halten ihn aufrecht. Vor dem Erdbeben 1933 auf Kos war die Platane von einer Mauer umgeben, die 1878 der damalige Pascha erbaut hatte. Fragmente von Skulpturen und antiken Inschriften bedeckten ihre Aussen-seite. Ein runder Marmorbrunnen steht neben der Platane und erzählt von den Zeiten der Ritter und Türken, deren Zerstörungswut der Baum immer widerstanden hat. Im Schatten der Platane fand 1960 der 15. Kongress der Geschichte der Medizin statt. Und so leistet der alte Baum auch heute noch seinen internationalen Beitrag zur Erinnerung an einen besonderen Mann. Seine Blätter schenkt er den Touristenläden, die sie zusammen mit dem Eid des Hippokrates verkaufen.



Damals wie heute:  
Auf Kos suchen die  
Menschen Erholung  
und neue Kraft.

Die heutige Platane  
soll aus einem Ableger  
der ursprünglichen  
gewachsen sein, unter  
der Hippokrates einst  
sass.



## ZENTREN DER HEILUNG UND FORSCHUNG

Ein Asklepios-Heiligtum gab es nicht nur auf Kos. Ganz im Stil der neuen Zeit, die – ähnlich wie heute – immer mehr das persönliche Glück ins Zentrum stellte, fand man im Heiligtum Erholung von der alten Sittenstrenge. Die Menschen brauchten einen Ort, an den sie mit all ihren Sorgen und Anliegen kommen konnten. So findet man in den erhaltenen Texten Informationen, dass es dabei oft auch um ganz andere Bitten ging: Man wandte sich an das Heiligtum wegen Kinderlosigkeit, bat um die Rückkehr vermisster Verwandter oder das Auffinden von Gegenständen. Auch wurde Flüchtlingen oft politisches Asyl in den weitläufigen Gebäuden des Asklepieion (es gibt verschiedene Schreibweisen) gewährt.

Im Zusammenhang mit dem Wirken der Heiligtümer bildeten sich Forschungsgruppen von Ärzten oder Ärztefamilien, die zum Fortschritt der Heilkunst beitrugen. Sie schrieben ihre Erfahrungen mit allen Krankheiten und Heilmitteln bzw. Therapiemethoden nieder und bewahrten sie in den Bibliotheken auf.

## GANZHEITLICH DEM MENSCHEN SORGE TRAGEN

Hippokrates war einer der ersten und radikalsten Vertreter einer Philosophie der Eigenverantwortlichkeit für die Gesundheit – ganz im Gegensatz zu den Kollegen seiner Zeit, die in schicksalsergebener Resignation die Verantwortung für Gesundheit oder Krankheit den Göttern zuschrieben. Leben und Tod lagen in der Hand der himmlischen Mächte. Das Einzige, was man für oder gegen ein böses Schicksal tun konnte, war

## Literatur und weiterführende Links:

*Das Asklepieion von Kos, ISBN 960 88726 3 4*

- [www.medizin-ethik.ch/publik/hippokrates.htm](http://www.medizin-ethik.ch/publik/hippokrates.htm)
- [www.onmeda.de/lexika/persoenlichkeiten/hippokrates.html](http://www.onmeda.de/lexika/persoenlichkeiten/hippokrates.html)
- [www.schueller-net.de/Kos/Asklepieion/Asklepieion.htm](http://www.schueller-net.de/Kos/Asklepieion/Asklepieion.htm)

der Versuch, die Götter zu besänftigen. Doch launische Götter gütig zu stimmen war schon immer ein schwieriges Unterfangen. Hippokrates räumte damit auf. Der Mensch sei selbst mitverantwortlich für seine Gesundheit, fand der Gelehrte, der als der erste wissenschaftlich arbeitende Arzt und Vorvater aller Naturärzte gilt. Die Naturärzte verehren ihn, weil er konsequent das Prinzip der Ganzheitlichkeit vertritt. Hippokrates nahm den Menschen so ernst, dass er ihm zumutete und zutraute, selbstständig an seinem Heilungsprozess teilzunehmen. Das war neu.

## HINGABE FÜR DEN KRANKEN

Die Verehrung für Hippokrates lag wohl auch an seiner grossen Menschlichkeit. Er kämpfte dafür, dass der Arzt dem Kranken mit ganzer Hingabe beistand. «Der Platz des Arztes ist am Kopfkissen seines Patienten», forderte er und würde wohl auch heute noch gegen anonyme Zustände im Krankenhaus wettern. Mitgefühl war für ihn eine Grundhaltung für ärztliches Verfahren. Er nahm sich Zeit, seine Kranken klinisch sorgfältig zu beobachten, er entwickelte in rationalen Analysen erste diagnostische Verfahren und setzte so Logik vor Aberglaube. Gleichzeitig vertraute er auf die Heilkräfte der Natur und stellte den Patienten als Ganzheit in den Mittelpunkt. Das rationale Denken stand für ihn über dem Glauben an die Krankheit als Fluch, und er befreite den Menschen von Zauberei, Vorurteilen und Dämonenangst. Sein moralisches Verhaltensideal konzentriert sich in dem ihm zugeschriebenen «Eid des Hippokrates», der auch heute noch bei den Ärzten als Ehrenkodex seine Gültigkeit hat. Bei aller Wissenschaftlichkeit nutzte Hippokrates auch weiterhin die Mittel seiner Zeit, indem er mit den Träumen und dem Glauben der Patienten arbeitete. Die moderne Psychotherapie, vor allem die Hypnosetherapie, weiss um den Wert dieser Methodik. In der gleichzeitigen Entwicklung professioneller Anamnese-, Diagnostik- und Therapiekonzepte steht er als Bindeglied zwischen heutigen Heilpraktikern und den Schulmedizinern. ■



## 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:** *Gibt es einen natürlichen und gleich wirkenden Ersatz für das Potenzmittel VIAGRA? Ich bekomme davon Herzprobleme.*

**Antwort:** In diesem Zusammenhang werden eine ganze Reihe Naturstoffe angeboten. Im Internet finden Sie die wichtigsten unter [www.alternativen-fuer-viagra-bei-impotenz.com](http://www.alternativen-fuer-viagra-bei-impotenz.com). Ob und in welchem Umfang diese tatsächlich wirken, wird sehr kontrovers diskutiert. Es gibt Studien, die belegen, dass frei erhältliche Potenzmittel kaum eine beziehungsweise gar keine Wirkung aufweisen. Wiederum andere Studien belegen genau das Gegenteil, also deren Wirksamkeit. Besprechen Sie mit Ihrem Arzt den Umstieg auf eine andere Potenzpille, z. B. CIALIS, oder fragen Sie in Ihrer Drogerie oder Apotheke nach Alternativpräparaten. Vom Bezug von Potenzpräparaten über das Internet raten wir Ihnen ab.

**Frage:** *4- bis 6-mal im Jahr bin ich erkältet (Schnupfen, Husten und teilweise Fieber). Gibt es einen Tee, der die Aktivität des Immunsystems steigern kann?*

**Antwort:** Lassen Sie sich in Ihrer Drogerie oder Apotheke die nachstehende, spagyrische Mixtur herstellen: Mistel, Sonnenhut, Taigawurzel, Propolis, Blütenpollen. Alles zu gleichen Teilen gemischt. Nehmen Sie davon 3 x täglich 30 Tropfen zur Vorbeugung. Im Akutfall: alle 2 Std. 20 Tropfen.

**Frage:** *Ich nehme bei einem Schnupfen regelmässig einen herkömmlichen Nasenspray mit einem chemischen Wirkstoff, der die Nasenschleimhaut anschwellen lässt. Da ich jeweils immer ca. 10 Tage daran leide, habe ich den Eindruck, dass dieser schon nach ein paar Tagen nicht mehr wirkt. Gibt es einen besseren Spray?*

**Antwort:** Abgesehen davon, dass solche Sprays bei gewissen anderen Erkrankungen nicht oder nur mit Vorsicht angewendet werden dürfen, haben sie auch Nebenwirkungen. Eine davon ist, dass die Nasenschleimhaut durch das Medikament selbst wieder anschwellen kann und somit einem Schnupfen sehr ähnlich ist beziehungsweise die Unwirksamkeit vortäuscht. Schon aus diesem Grund, aber auch generell, sollten solche Sprays nie länger als 5 Tage angewendet werden. In Ihrer Drogerie oder Apotheke bekommen Sie Alternativen, z. B. von den Firmen Similasan oder Heel.

**Frage:** *In den kalten Jahreszeiten bekomme ich an den Fersen vermehrt Hornhaut und dadurch recht schmerzhaft Risse in der Haut. Was kann ich gegen die Schmerzen und für ein schnelleres Abheilen tun?*

**Antwort:** Rubbeln Sie diese Stellen 1- bis 2-mal pro Woche nach dem Bad oder der Dusche sanft ab. Tragen Sie danach das Produkt PERU-STICK (Drogerie/Apotheke) auf. Dieser Stift enthält neben dem wundheilungsfördernden Perubalsam auch eine örtlich leicht betäubende Substanz.

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](mailto:info@egk-kompetenzzentrum.ch)

Anfragen per Fax: 071 343 71 89

Allgemeine Informationen zum  
Kompetenzzentrum:  
[www.egk-kompetenzzentrum.ch](http://www.egk-kompetenzzentrum.ch)



## Entdeckungen am unteren Aarelauf

Die Gewässerkorrekturen (Kanalisationen) des 19. Jahrhunderts waren eindruckliche Leistungen in einem von Armut, Hunger und Krankheiten geprägten Umfeld. Zehntausende von Hektaren Kulturland wurden den mäandrierenden Flüssen und Auenwäldern abgerungen, Überschwemmungen eingedämmt.

Fisch- und ausflügler-  
tauglich: das Umge-  
bungsgewässer beim  
Aarekraftwerk Rappers-  
wil-Auenstein.

1864 schrieb die «Société agricole de la Suisse romande», die Schweiz könne keine unproduktiven Moore mehr dulden. Inzwischen kennt man den Preis dieser gigantischen Eingriffe in den

VON WALTER HESS

Naturhaushalt: Banalisierte Landschaftsbilder, Artenrückgang im Pflanzen- und Tierreich – und die Überschwemmungen hat man auch wieder, gerade wegen der Kanalisationen. Doch der Aargau gibt auf vorbildliche Art Gegensteuer.

Die Auen sind die artenreichsten Lebensräume – aber es gibt sie kaum mehr. Nur noch 0,3 Prozent der Fläche der Schweiz sind Restbestände einstiger grosser Auen. Der Aargau, dieses «Land am Wasser», wird bis 2014 mindestens ein Prozent der Kantonsfläche in Auen zurückverwandelt haben. Diesen Auftrag erteilt die Volksinitiative «Auenschutzpark – für eine bedrohte Lebensgemeinschaft», die am 6. Juni 1993 vom Aargauer Volk angenommen wurde. Seit einigen Jahren sind viele erfreuliche Resultate dieses Bemühens in der Landschaft sichtbar. Die Auen danken es mit wunderschönen Naturlandschaftsbildern, aber auch mit einer Grundwasseranreicherung (im Aaretal befindet sich der grösste Grundwasserstrom der Schweiz) und einem Hochwasserrückhalt. Denn Überschwemmungen mit ihrer Gestaltungskraft sind notwendiger Teil des Auen-Lebens.

Fotos: Walter Hess



Der Auenschutzpark beschränkt sich nicht auf den Aare-Raum, sondern er bezieht auch Gebiete entlang von Reuss, Limmat und Rhein ein. Dadurch ist ein mehr als 14 Quadratkilometer umfassendes Netz von Flusslandschaften entstanden, in denen wieder normale dynamische Prozesse ablaufen dürfen, und das sind für jeden Naturliebhaber geradezu sensationelle Attraktionen, die den Wasserkanton Aargau auch als Lebensraum enorm aufwerten. Deshalb laden wir Sie zu kleinen Wanderungen in diese zuversichtlich stimmenden Gebiete ein.



Ein überdecktes Biotop: Natur unter der A3-Brücke aareabwärts bei den Schinzbacher Badeanlagen.



30 Minuten dauernder Spaziergang bis zum Aarekraftwerk Rapperswil-Auenstein, wo die Aare überquert werden kann, sodass man nordseitig nach Biberstein zurückwandern kann – für den gesamten Rundgang sind etwa 75 Minuten nötig.

Beim Start beim südlichen Kopf der Bibersteiner Brücke empfiehlt es sich, die leicht schräg in den Wald führende Mergelstrasse unterhalb des Damms zu wählen und dieser zu folgen. So erreicht man das Aarschächli mit dem zwischen Oktober 2003 und April 2004 angelegten, rund 300 m langen See. Rund 56 000 m<sup>3</sup> mit Wurzelstöcken durchsetzte Erde, Sand und Kies sind ausgebagert worden; es handelt sich dabei um das grösste Projekt im Rahmen der Auenrenaturierungen. Der Waldsee hat sich inzwischen bereits mit Pflanzen und Tieren belebt, und er verliert allmählich die Indizien, die auf seine künstliche Anlage hinweisen; in der Nähe sind auch drei Amphibienweiher entstanden. Der See ist bereits ein akzeptierter Brutplatz für Wasservögel sowie ein Biotop für eine überraschende Vielzahl von Fischen und Insekten wie Libellen. Früher haben sich hier standortfremde Fichten und Kanadische Pappeln breitgemacht.

### BEIM NEUEN STAFFELEGGZUBRINGER

Zwischen Aarau/Rohr und Küttigen/Biberstein ist der neue Staffeleggzubringer mit einem im Tagbau erstellten Tunnel östlich der Kirche Kirchberg im Bau. Diese die Zentren von Aarau und Küttigen umfahrende Strasse bedingt Landschaftsveränderungen und hat einen Zusammenhang mit der Anlage von neuen Auenflächen im Rohrer Schachen. Die Aaredämme wurden dort weiter nach Süden verlegt; von der neuen Brücke aus ist das gut zu überblicken.

Der Rohrer Schachen ist kein so belangloses Gebiet, wie es beim flüchtigen Hinschauen den Anschein macht, sondern er hat einige Besonderheiten aufzuweisen. So befinden sich hier etwa zehn glasklare Giessen; das sind Bächlein, die Grundwasser in bester Trinkwasserqualität führen. Der Aarauer Geograf, Dr. Gerhard Ammann, einer der massgebenden Initianten des Auenchutzparks, sagte einmal, auch eine ebene Fläche könne ein «Ort der Kraft» sein. Tatsächlich sieht man dort viele Spaziergänger, Wanderer, Jogger, Velofahrer, Reiter usw., die sich in dieser friedlichen, ruhigen und interessanten Landschaft erholen und sich von den Alltagslasten befreit fühlen.

### BIBERSTEIN-RUPPERSWIL

Auf der Höhe des Dörfchens Biberstein mit dem mittelalterlichen Schloss am Jurasüdfuss befindet sich die im 2. Weltkrieg erstellte einspurige Aarebrücke. Von dort lohnt sich rechtsufrig ein etwa

### RUPPERSWIL-BRUGG

Wegen der Flusskraftwerksbauten hat die Aare vieles über sich ergehen lassen müssen, wie gerade der Bereich Aarau-Brugg veranschaulicht: Der Fluss wurde kanalisiert und in Oberwasserkanäle (Staubereiche oberhalb der Werke) und Unterwasserkanäle (Abflussbereich unten) verwandelt, und wo die Aare Glück hatte (wie unterhalb des KW Rapperswil-Auenstein), darf eine Restwassermenge noch im althergebrachten Bett seine Kapriolen treiben, manchmal zu Hochwasser anschwellen und mit Überschwemmungen die Auenwald-Restbestände tränken.

Die engste Stelle der Aare: bei der Altstadt von Brugg.





Idyllisch: Zurlindeninsel mit Blick zur Kettenbrücke Aarau.

Das Aare-Teilstück bei Schinznach-Villnachern wird grossräumig durch das Kraftwerk Wildeggen-Brugg gestaltet, das das Aaregefälle auf einer Strecke von 9,35 km für seine eigenen Zwecke nutzt. Auf der Höhe des nördlichen Dorfes von Schinznach-Bad befindet sich eine Wehranlage an bzw. in der Aare, die die für die Erzeugung von hydraulischer Energie im Kraftwerk Wildeggen-Brugg benötigte Wassermenge in einen 2,3 km langen, über dem ursprünglichen Terrain liegenden, künstlich angelegten Kanal umleitet. Unterhalb des Wehrs, das einen kleinen Wasserteil ins alte Bett platschen lässt, fliesst die alte abgessene Aare schon fast naturnah weiter. In dieser Gegend sind die Kuranlagen Bad Schinznach mit der wohltätigen Schwefeltherme und den beiden Aussenbädern wie der «Aquarena». Zwischen den beiden Wasserläufen ist eine langgezogene, sich weiter unten, vor Altenburg-Brugg, auf fast 500 m verbreiternde Insel entstanden, die der Natur und den Menschen gleichermaßen als Erholungsraum dient.

Wo Flüsse sind, braucht es Brücken. In respektvoller Distanz zu den Schinznacher Kuranlagen ist aareabwärts die A3-Autobahnbrücke anzutreffen, die 1989 bis 1992 im kühnen Bogen über das Aaretal gezogen wurde. Unter dieser 1200 Meter langen (in der Mitte geteilten) Zwillingsbrücke aus Beton hat sich eine spezielle Art einer überdachten Naturoase mit Tümpeln entwickelt, in denen sich sogar seltene Fische wie Nase, Bitterling und Bachneunauge heimisch fühlen, und manchmal fliegen auch die Gebirgsstelze, die Wasseramsel und der prachttvolle Eisvogel hierhin in den Schatten.

Alsdann beginnt eine wunderschöne, typische Auenlandschaft. Der herkömmliche Aareraum ist von Kiesinseln, Sandbänken und einem Waldreservat im Umiker Schachen aufgewertet. An den Flussufern hat sich das schilfähnliche Rohrglanzgras angesiedelt, ebenso wie die Exoten-Pflanzen Goldrute und Drüsiges Springkraut.

Eine Attraktion ist der aus der Verlängerung des Schinznacher Badkanals hervorgegangene Wildibach. Der künstlich angelegte Badkanal diente früher dem Antrieb einer Turbine in Schinznach und wurde aufgrund einer Anregung der ANL Aarau unter der Leitung des Ökologen Heiner Keller im Auftrag des Aargauer Baudepartements verlängert. Dadurch sind ein neues, sanft gewundenes Fliessgewässer von 1300 m Länge und neue Wasserstellen im Wildschachen (Industriegebiet am Eingang von Brugg) entstanden.

#### WEITERE SEHENSWÜRDIGKEITEN

Auch anschliessend reissen die Sehenswürdigkeiten nicht ab: die wuchtige Eisenbahnbrücke am Eingang von Brugg (der Ortsname ist von «Brücke» abgeleitet), das Aare-Engnis beim Schwarzen Turm in Brugg; dann das berühmte Wasserschloss (Zusammenfluss von Aare, Reuss und Limmat), der Klingnauer Stausee mit dem Kraftwerk Klingnau usw.

Wanderungen in diesem Gebiet bieten zahllose natur- und kulturgeschichtliche Impressionen. Sie machen Landschaftsveränderungen augenfällig und zeigen das unablässige menschliche Ringen zwischen den gegensätzlichen Ansprüchen von Natur und technikgeprägter Zivilisation. Erfreulich ist das Erlebnis, dass im Aargau einige «Korrekturen» jetzt wieder korrigiert werden. So weit das noch möglich ist. ■

Leben in einem neuen Weiher im Aarschächli, Rohr AG: Wasserfrosch.



#### Infos

Kompetente Informationen über den Auen-schutzpark Aargau finden sich unter: [www.ag.ch/alg/de/pub/natur\\_landschaft/auenschutzpark.php](http://www.ag.ch/alg/de/pub/natur_landschaft/auenschutzpark.php)

*Staffeleggzubringer:* Auf der Nordseite der neuen Aarebrücke, die im Zusammenhang mit dem Staffeleggzubringer erbaut wurde, steht zwischen Rombach und Biberstein ein Informationspavillon, der jeden 1. Mittwoch im Monat von 17 bis 19 Uhr geöffnet ist. Dort sind genügend Parkplätze vorhanden. Weitere Parkplätze befinden sich auch bei der Aarebrücke Biberstein und bei der dortigen Schulanlage. Auch mit dem «Aar»-Bus ist Biberstein von Aarau aus zu erreichen; der Fahrplan ist dicht.

*Brugger Sehenswürdigkeiten*  
 Tourismus Region Brugg  
 Postfach 744, 5201 Brugg  
 E-Mail: [info@regionbrugg.ch](mailto:info@regionbrugg.ch)

SNE-Seminar

## Gartenpflege

### Grundlagen für den entspannten Umgang mit dem Garten

An diesem Seminar erfahren Sie von den Gartenprofis Peter Richard und Fritz Hilgenstock, wie Sie Ihren Garten mit der Natur pflegen und dabei nicht nur Pflanzen und Tiere schonen, sondern auch mehr Zeit mit Zurücklehnen und Geniessen des Gartens verbringen.

*In Ihrem Seminar geht es, unter anderem, um entspannteres Gärtnern. Ist unser Verhältnis zum Garten denn so verkrampft?*

Peter Richard: In vielen Fällen ist der Garten ein regelrechter Kriegsschauplatz. Dauernd wird gegen etwas angekämpft oder vorgegangen, Strategien gegen Schädlinge werden ausgeheckt usw. Natürlich ist es nicht generell so, aber nach meiner Beobachtung ist der Garten vielen eher Last als Lust.

*Können Sie ein konkretes Beispiel nennen, das die Gartenarbeit erleichtert?*

Ja, zum Beispiel die standortgerechte Pflanzenauswahl. Hört sich einfach an, da steckt aber viel Wissen und Erfahrung dahinter. Besonders wenn man Pflanzen ohne grosse Chemiekeule pflegen will, ist die Auswahl entscheidend. Zum Beispiel gibt es bei der Königin der Blumen eine ganze Reihe von robusten und gesunden Sorten, die – am richtigen Standort gepflanzt – wenig bis keinen Pflegeaufwand verursachen.

*Welche Gartenbesitzer sprechen Sie mit Ihrem Seminar an?*

Alle Gartenbesitzenden oder Garteninteressierten, die erfahren möchten, wie man mit Gelassenheit einen schönen, vielfältigen Garten pflegen kann, indem man mit der Natur arbeitet statt gegen sie.

**Peter Richard** (links)  
Naturgartengestalter, Inhaber  
und Geschäftsleiter  
Winkler & Richard AG, Wängi

**Fritz Hilgenstock** (rechts)  
Dipl. Ing. FH,  
Winkler & Richard AG, Wängi



#### Seminar- und Seminarorte

25. April 2009 Wängi TG, Naturgartencenter, Frauenfelderstr. 27  
24. Oktober 2009 Zürich ZH, Baugenossenschaft Freiblick, Stüssistr. 70  
(Anreise mit ÖV erwünscht, nur wenige Parkplätze vorhanden.  
Zu Fuss 5 Min. ab Tramhaltestelle Schaffhauserplatz)

#### Dauer:

1 Tag, 8.30–17.00 Uhr

#### Kosten:

EGK-Versicherte Fr. 210.–, Nichtversicherte Fr. 250.–

#### 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  
Seminarpreise gemäss ausführlichem Programm  
Verlangen Sie das Programm Seminare & Workshops 09  
SNE, Solothurn – Telefon 032 626 31 13 oder  
www.stiftung-sne.ch

# Child & Chegel

VON YVONNE ZOLLINGER

## Eine kleine Geschichte zum Freizeitsport der Frauen

Am Anfang war Aerobic. Wir zwängten unsere Leibesfülle in hautenge rosa Stretchware und hüpfen was das Zeug hielt mit Jane Fonda um die Wette. Die Spiegelwände in den Aerobicstudios zitterten und die Böden ächzten unter unseren fruchtlosen Bemühungen, den Bauch flach und die Pobacken straff zu tanzen. Die Gravitation war uns immer einen Schritt voraus.

Dann kam die Joggingwelle. Sie war uns zu anstrengend. Mit verbissener Miene, hochrotem Kopf und schweissnassem T-Shirt durch die Gegend zu rennen, von Hunden verfolgt und von Mountainbikern angerempelt zu werden, machte keinen Spass.

Auch das Inlineskaten war nicht unser Ding. Alleine bis die Montur sass: Helm, Handgelenkschoner, Ellenbogenschoner, Knieschoner – eine Sportart, die uns das Fürchten lehrte, noch bevor wir auf den Rollen standen. Und wenn wir die klobigen Dinger dann endlich an den Füßen hatten, lachten sich unsere Kinder einen Buckel, und aus den Augenwinkeln sahen wir, wie die Vorhänge an Nachbars Fenster dezent zur Seite geschoben wurden.

Dann kam das Walking. Schon besser, aber irgendwie noch nicht perfekt. Am besten gefiel uns die Tatsache, dass neben dem Gehen auch noch genug Luft fürs Schwatzen übrig bleiben sollte. Das setzte selbstverständlich voraus, dass zu zweit oder zu mehreren gewalkt werden musste. Wenn nur dieses komische Armeschwingen nicht gewesen wäre. Das sah doch irgendwie lächerlich aus, so als ob man über rohe Eier gehe oder zu viel Dörrpflaumen zum Frühstück hatte.

Aber dann erkannte ein findiger Kopf das Problem, drückte uns zwei Stöcke in die Hände und nannte das ganze Nordic Walking. Dieses äusserst professionell wirkende Accessoire lässt keinen Zweifel über unsere ernsthaften sportlichen Absichten aufkommen. Und das Beste daran: Es gibt sie in allen Farben und Ausführungen, sogar passend zu den Walking-schuhen und dem Stirnband.

## Begegnungen 2009

07.04.2009

Ulrike Banis

**Natürlich mehr Energie!**

**Wie wir äusseren und inneren Energieräubern entgegen können**

Solothurn SO, Altes Spital/Grosser Saal, Oberer Winkel 2

27.04.2009

Monika Matschnig

**Persönliche Wirkung und Körpersprache**

**Jeder Gedanke findet seinen Ausdruck in unserem Körper**

Bern BE, Hotel Allegro/Saal Szenario, Kornhausstr. 3

28.04.2009

Monika Matschnig

**Persönliche Wirkung und Körpersprache**

**Jeder Gedanke findet seinen Ausdruck in unserem Körper**

Basel BS, Stadtcasino/Hans Huber-Saal, Steinenberg 14

29.04.2009

Monika Matschnig

**Persönliche Wirkung und Körpersprache**

**Jeder Gedanke findet seinen Ausdruck in unserem Körper**

Zürich ZH, Kongresshaus Zürich/Gartensaal, Gotthardstr. 5

30.04.2009

Monika Matschnig

**Persönliche Wirkung und Körpersprache**

**Jeder Gedanke findet seinen Ausdruck in unserem Körper**

Chur GR, Tittthof, Tittwiesenstr. 8

25.08.2009

Sabine Asgodom

**Die sieben Schlüssel zur Gelassenheit**

**Einen klaren Kopf behalten in stürmischen Zeiten**

Wil SG, Stadtsaal Wil, Bahnhofplatz 6

26.08.2009

Sabine Asgodom

**Die sieben Schlüssel zur Gelassenheit**

**Einen klaren Kopf behalten in stürmischen Zeiten**

Aarau AG, KUK Kultur & Kongresshaus, Schlossplatz 9

27.08.2009

Sabine Asgodom

**Die sieben Schlüssel zur Gelassenheit**

**Einen klaren Kopf behalten in stürmischen Zeiten**

Schwyz SZ, Mythen Forum Schwyz/Grosser Mythensaal, Reichsstr. 12

**Informationstelefon:** 032 623 36 31

**Anmeldung:** keine

**Beginn:** 20.00 Uhr





Fotos: Mitra Devi

## Der Zeichner mit dem schnellen Strich

Der Karikaturist Felix Schaad zaubert täglich Tausenden von Zeitungslesern ein Schmunzeln ins Gesicht. Unter grossem Zeitdruck bringt er die Absurditäten der heutigen Welt aufs Papier. Dem «Mir z'lieb» erzählt er von seiner Arbeit in der Redaktion, von kreativen Schüben und Blockaden. Und warum er eigentlich zu nett ist für seinen Beruf.

Wer den Tages-Anzeiger liest, kennt seine Karikaturen. Seien es Christoph Blochers markante Lippen oder Barack Obamas Segelohren, seien es ironische Bilder zum Börsencrash oder

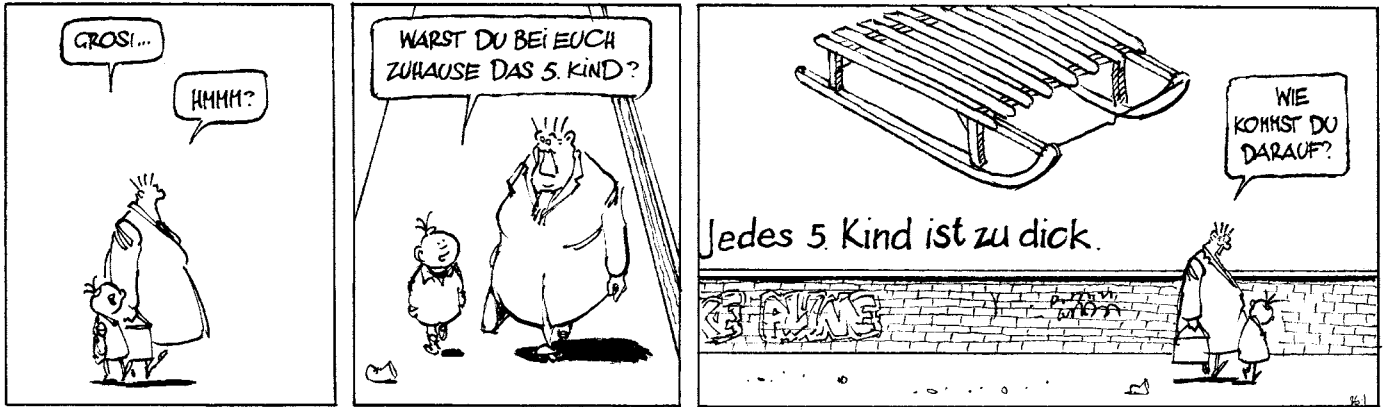
VON MITRA DEVI

nachdenklich machende Zeichnungen über afrikanisches Elend – Tag für Tag ist Felix Schaad auf der Frontseite der auflagestarken Zeitung präsent. Sein Stil ist unverwechselbar. Sein Witz regt oft zu einem stillen Lächeln an, manchmal zum lauten Herausprusten und selten zu bösen Leserbriefen.

Als der damalige Hauszeichner Nico 2005 den Tages-Anzeiger verliess, trauerten ihm viele nach und glaubten nicht, dass sein Nachfolger ihm das Wasser würde reichen können. Doch Felix Schaad schuf sich mit seiner eigenen Ausdrucksform von Anfang an eine treue Leserschaft.

### DIE COMICS DER ERSTEN STUNDE

Und wie hat alles angefangen? «Irgendwie liegt das schon in unserer Familie», erklärt der 47-jährige Schaad. Sein Grossvater war Pressezeichner, sein Vater Grafiker. In der Schule zeichnete der kleine Felix lustige Figuren in die Hefte, seit er einen Stift in der Hand halten konnte. «Beim Eintrag ins Freundesalbum hatte ich einen enor- ▶



Die Comic-Heldin Eva in einem ihrer Alltagsabenteuer.

© Jaermann/Schaad

Felix Schaad lebt mit seiner Frau und zwei Töchtern in Winterthur.

men Bonus», erinnert er sich lächelnd. «Kinder, die in diesem Alter gut zeichnen können, sind in der Klasse hoch angesehen.»

Mit zehn gewann er einen Zeichnungswettbewerb, mit elf hatte er einen 20-seitigen Comic angefertigt. Die ersten Fotokopierautomaten kamen auf, er vervielfältigte sein Werk und verkaufte es im Schulhaus. «Ich habe schon damals die Syntax dieser Bildergeschichten verinnerlicht.» Er wuchs in Eglisau auf, besuchte die Mittelschule in Bülach

und arbeitete später zwei Jahre als Volontär beim Diogenes-Verlag. Nach der Kunstgewerbeschule in Zürich war er mehrere Jahre in der Werbegrafik tätig. Das Interesse am Comic, der von seiner Gestaltung her mit dem Ablauf eines Films verwandt ist, begleitete ihn dabei die ganze Zeit. «Er ist ein hochkomplexes, oft unterschätztes Medium.» Früher als Kinderkram für Lesefaule taxiert, seien die Kleinstgeschichten heute ein nicht mehr wegzudenkender Teil in diversen Zeitungen und Zeitschriften.



#### VON RATTEN ZU MENSCHEN

«Mit dreissig Jahren wollte ich Witze zeichnen und die Leute zum Lachen bringen», berichtet Schaad, der inzwischen in Winterthur lebt und Vater zweier Töchter ist. Damals arbeitete er als Werbegrafiker, doch seine Vision sollte sich bald erfüllen. Mit seinem Freund Claude Jaermann erfand er Igor, die Ratte, die dummerweise schon bei der Geburt ihren Schwanz verliert und sich zwischen Mülleimern und Giftfässern herumtreibt. Die beiden boten ihre Comicstrips verschiedenen Zeitschriften an und erhielten ein Jahr lang nur Absagen. Dann interessierte sich der «Nebelspalter» dafür. Woche für Woche lieferten der Zeichner Schaad und der Texter Jaermann nun Igers neuste Abenteuer als regelmässiger Comic an die Satirezeitschrift. Ein Jahr später kamen «Jimmy Cash»-Zeichnungen für das Magazin «Cash» dazu, bald darauf die Geschichten des Bünzli-Schweizers Zwicky. Die Zusammenarbeit von Jaermann und Schaad war ein Quell kreativen Schaffens, und es dauerte nicht lange, bis aus «Igor», «Zwicky» und «Jimmy Cash» Bücher entstanden, die sich gut verkauften.

#### EVA, DIE RESOLUTE ALLESKÖNNERIN

Dann kreierte das Künstlerduo die Figur Eva, die weithin bekannt wurde: Die Erlebnisse der korpulenten Frau mit dem griesgrämigen Gesichtsausdruck erschienen zuerst ebenfalls im Nebelspalter, später und bis heute im Tages-Anzeiger

## Büchertipp

«**Sünd & Schaad**», Karikaturen  
von Felix Schaad  
Sewicky Verlag, Winterthur,  
ISBN 978-3-952308035  
(vergriffen, antiquarisch erhältlich)

«**Ballerina**», Eva Bd. 9, Tagesstrips  
von Felix Schaad und Claude Jaermann  
Sewicky Verlag, Winterthur,  
ISBN 978-3-952308042

«**Zwicky 1**», Comics  
von Felix Schaad und Claude Jaermann  
Sewicky Verlag, Winterthur,  
ISBN 978-3-952093801

als täglicher Comic-Strip. Eva mit dem unaussprechlichen Nachnamen Grdjjc ist Ausländerin, arbeitet als Kassierin in einem Supermarkt, wird von ihren Vorgesetzten ausgebeutet und lächerlich gemacht. «Also das pure Gegenteil der üblichen Serienhelden», erklärt Schaad. «Wir wollten eine Figur, die dem Klischee komplett entgegengesetzt ist. Statt blond und schön und schlank ist Eva eigentlich ein Opfer ihrer Lebensumstände.» Das mache es zwar schwieriger, Leser in der ersten Minute anzusprechen, doch wer sie einmal kennengelernt hat, kommt nicht mehr von ihr los. Denn Eva kann fast alles. Von Eiskunstlauf über Rallyefahren schafft sie akrobatische Kunststücke, die man ihrer üppigen Körpermasse nicht zutrauen würde. Sie ist einfallsreich, frech, rebellisch und gescheit. Und hat damit bei vielen Lesern Kultstatus erreicht.

Zweimal pro Woche trifft sich Felix Schaad mit Claude Jaermann für die kommenden «Eva»-Folgen. Am ersten Vormittag gehts ums Ideensammeln, am zweiten ums Zeichnen und Texten. Oft sind aktuelle politische, wirtschaftliche oder soziale Themen in die Geschichten eingebaut – wie die Fussball-EM, die Grippewelle oder die Finanzkrise, von der Eva selbstverständlich auch nicht verschont bleibt.

### CHARAKTERKÖPFE BEI DER SVP

Nebst seiner Arbeit am regelmässigen «Eva»-Comic, ist Schaad zusätzlich als Karikaturist tätig. Um 18 Uhr erscheint er auf der Redaktion des Tages-Anzeigers und erfährt, welche Schlagzeile am nächsten Tag auf der Frontseite erscheinen wird. Er liest den Artikel in der Rohfassung und macht sich erste Gedanken über die bildliche Umsetzung des Themas. «Die Zeit ist knapp, denn um

23 Uhr muss die Karikatur fertig sein.» Doch unter Druck zu arbeiten, entspricht ihm. Der enge Abgabetermin sei für ihn manchmal wie ein Brandbeschleuniger, erzählt er. Er plant nicht, sondern geht intuitiv vor. Skizziert schnell und grosszügig, mit locker hingeworfenem Strich, dem man nicht ansieht, wie viele Gedanken und Hintergedanken damit verknüpft sind. Er entwirft und verwirft wieder. Es entstehen mehrere Versionen, die er mit den Redaktoren bespricht, bis das beste Bild ausgewählt wird.

Am liebsten sind ihm die Charakterköpfe mit Ecken und Kanten. Personen, die man im realen Leben nicht richtig fassen könne, seien auch schwieriger zu zeichnen. Aber wenn die SVP ins Spiel kommt, gerät er ins Schwärmen. «Sehen Sie sich einen Ueli Maurer an! Dieser Mensch hat Konturen, so jemand ist für uns Karikaturisten ein tolles Objekt.» Mit den eher intellektuellen Linken kann er hingegen – rein zeichnerisch gesehen – nicht so viel anfangen. «Die laden nicht gerade zum Humorfestival.»

### EIN TRAUMJOB MIT GRENZEN, ZWEIFELN UND FREUDEN

Karikaturist zu sein, ist für Felix Schaad ein Traumberuf. Tagtäglich tut er das, was er am liebsten tut, kann einen grossen Teil seiner Zeit frei gestalten und bekommt zusätzlich eine eng bemessene Struktur, die das Beste aus ihm herausholt. Doch freut ihn seine Arbeit immer, oder kennt er auch Augenblicke des Zweifels? Schaad überlegt nicht lange. «Es gibt Momente, in denen ich denke, ich wäre besser Schreiner geworden!» Er lacht, dann fügt er hinzu: «Das geht aber leider nicht. Ich bin vollkommen unpraktisch. Ich kann nur zeichnen.» In gewissen Phasen laufe es «irrsinnig gut», da sprudle die Phantasie nur so aus ihm heraus. Manchmal jedoch sei jedes Bild ein Kampf, alles sei blockiert, dauere länger, und am Schluss bleibe nur eine relative Zufriedenheit. Dann sei es eine richtige Knochenarbeit, aus einer mittelmässigen Idee eine gute zu machen. Eine Auswahl seiner Karikaturen der letzten Jahre sind im Buch «Sünd und Schaad» gesammelt, das im Herbst 2008 erschien und bereits vergriffen ist.

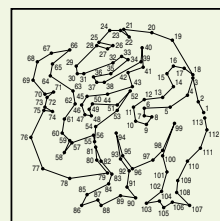
Obwohl Schaad meistens positive Reaktionen erhält, kommt es ab und zu vor, dass sich jemand über seine Zeichnungen empört. Meistens ist das Thema Religion betroffen. «Da sind die Leute sehr empfindlich.» Obwohl er sich an viele Themen wagt, gibt es für ihn Grenzen. «Sexistische Karikaturen mache ich nicht», sagt er. Er habe generell eher eine Bisshemmung. Menschen zum Lachen zu bringen, gefällt ihm besser als plumpe Provokation. Verletzen will er nicht. «Eigentlich bin ich zu lieb für meinen Beruf», meint er, «ich bin nämlich regelrecht harmoniesüchtig!»

### Auflösung von Seite 20

#### FINDE 10 FEHLER



#### PUNKT UM PUNKT

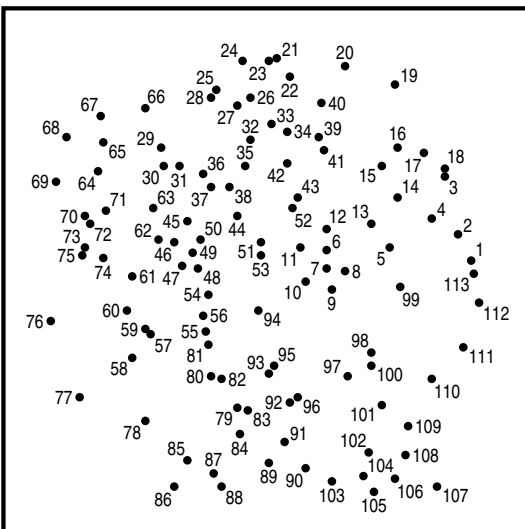




## Finde 10 Fehler



## Punkt um Punkt



## Kochrezept für Kinder

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



### Bananenshake

#### ZUTATEN FÜR 1 GLAS

- 1 Banane
- 1½ dl Milch
- 1 Msp Zimtpulver

#### ZUBEREITUNG

- 1 Schäle die Banane. Schneide sie in Stücke und fülle sie in den Messbecher.
- 2 Gib die Milch und das Zimtpulver zu den Bananen. Püriere alles.
- 3 Giesse den Bananenshake in das Trinkglas.



**Tipp** Du kannst auch andere Früchte nehmen, z. B. Erdbeeren, Himbeeren, Brombeeren.

#### FINDE 10 FEHLER

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

#### PUNKT UM PUNKT

Verbinde die Punkte der Reihe nach. Welches Tier versteckt sich hinter den Zahlen?!

Die Lösungen findest Du auf der Seite 19.