

Mir z'lieb

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

Süsse Versuchung

Viele ADHS-Kinder müssen darauf verzichten

Wanderwegweiser

Ihre Sprache zu verstehen lohnt sich

«Ich schöpfe aus meinem Inneren»

Interview mit Sabina Schneebeli

www.egk.ch



EGK

Gesund versichert

Lust statt Zweckzwickzacken



Walter Hess

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, Mitra Devi
Gestaltung: Ingold Design, Stephan Ingold, Caroline Diethelm
Foto Titelseite: iStockphoto, Kevin Klöpfer
E-Mail: mirzlieb@gfms.ch

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

Liebe Leserinnen, liebe Leser

Das Bayerische Fernsehen BR vermittelt unter dem Titel «Tele-Gym» jeden Morgen zwischen 9.00 und 9.15 Uhr Impulse zu Gesundheitsübungen. Selbst Bürolisten werden angeregt, sich gelegentlich zu strecken.

Hinweise für eine gesunde Lebensweise begegnen einem auf Schritt und Tritt, vor allem zum Essverhalten. Über die Zusammenhänge zwischen Industrienahrung und kindlicher Zappeligkeit berichtet Yvonne Zollinger in dieser Ausgabe. Wie die Lebensmittel, begleiten uns auch Farben laufend: Mitra Devi zeigt, wie man sie zu Heilzwecken einsetzt. Zudem hat dieselbe Autorin mit der Schauspielerin Sabina Schneebeli gesprochen, einer gesundheitsbewussten Person, die auf genügend Schlaf Wert legt. Mein eigener Beitrag hat ebenfalls mit Farben zu tun: «Die Sprache der Wanderwegweiser».

Alles schön und unbestrittenermassen gut. Nur manchmal frage ich mich schon, wem es in diesen Zeiten überhaupt möglich ist, genügend zu schlafen, dem Essen von der Zubereitung bis zum Genuss genügend Zeit einzuräumen und sich mit Hingabe um all die übrigen Massnahmen zu kümmern, die der Gesundheit gut tun. Oft genug ruft die Pflicht. Aufgaben müssen erledigt werden, auch solche von der härteren, gesundheitlich zweifelhaften Sorte.

Vielleicht sollten wir uns nicht in einen Gesundheitsstress manövrieren lassen, sondern, was immer wir auch tun und zu tun haben, so angehen, dass die Lust dabei nicht zu kurz kommt. Richard Dehmel: «Mit Lust und Liebe sein Werk anpacken, macht frei von allem Zweckzwickzacken.»

Walter Hess

Redaktionsmitglied
 Mir z'lieb

Bei Kindern mit Aufmerksamkeits-Defizit-(Hyperaktivitäts)-Störung, AD(H)S, kann die Umstellung der Ernährung eine sinnvolle Alternative zu Ritalin und anderen Medikamenten sein.



Die archaische Energie, die bei Kunsttherapie, Maltherapie und Ausdrucksmalen frei wird, kann tief greifende heilende Wirkungen haben.



Fokus

Diät für den Zappelphilipp 4

SNE News 7

Gesundheit

Heilkraft der Farben 8

Reiselust

Die Sprache der Wanderwegweiser 11

EKG Informationen

EGK mit neuem Präsidenten 14

Kolumne

Chind und Chegel 16

Interview

Sabina Schneebeil 17

Kinderseite 20



Ob im Flachland oder in den Bergen, für jeden Wanderer sind die gelben Wegweiser ein wichtiges Hilfsmittel. Sie richtig zu verstehen zählt sich unterwegs aus.



Diät für den Zappelphilipp

Milch, Zucker, Schoggi, Weizen oder Zusatzstoffe: Vielen Kindern mit der **Aufmerksamkeits-Defizit-(Hyperaktivitäts)-Störung, AD(H)S**, geht es deutlich besser, wenn sie darauf verzichten. Die Umstellung der Ernährung kann eine sinnvolle Alternative zu Medikamenten sein.

Dass ein Zusammenhang zwischen der Ernährung und dem Verhalten ihrer Tochter bestand, hatte Anita K. schon länger registriert. Aber erst

VON YVONNE ZOLLINGER

nahm sie ihre Beobachtungen erst, als die damals achtjährige Lena von einem Kindergeburtstag völlig überdreht nach Hause kam.

Ein Nachmittag mit reichlich Kuchen, Cola, Gummibärchen und viel Schokolade machte das Kind zum wandelnden Elternschreck. Sie war durch nichts zu beruhigen, schien überhaupt nie müde zu werden und steigerte sich am Abend in einen Wutanfall, wie ihn die Eltern noch nie bei ihrer Tochter erlebt hatten.

«Ein Jahr zuvor war bei Lena AD(H)S, die Aufmerksamkeits-Defizit-(Hyperaktivitäts)-Störung, diagnostiziert worden», sagt Anita K. «Eine medikamentöse Therapie haben wir abgelehnt, weil sie keine ausgeprägte Form der Störung hatte und wir ganz gut damit zurechtkamen.» Lena be-

suchte einzig die Ergotherapeutin. Doch dann kam das Mädchen in die zweite Klasse. Und mit den steigenden Ansprüchen in der Schule begannen die Probleme.

«Vor allem die Hausaufgaben wurden zur Tortur», erinnert sich Anita K. «Nicht nur Lena, sondern auch wir Eltern kamen dabei an unsere Grenzen.» Da Lena sich, wie alle AD(H)S-Kinder, nicht konzentrieren konnte, brauchte sie viel mehr Zeit für ihre Hausaufgaben als andere Kinder. Schnell wurde klar, dass Büffeln alleine nichts half. Was zu Hause sass, war in der Schule wieder vergessen. Die negativen Erlebnisse demotivierten das Kind und machten das Lernen noch schwieriger. Die Hausaufgaben arteten zum Machtkampf zwischen Eltern und Kind aus. Lenas Wutanfälle häuften sich.

«Zu diesem Zeitpunkt habe ich erstmals an eine medikamentöse Behandlung gedacht», sagt Anita K. «Lena hat schon immer mehr Aufmerksamkeit und Kraft von uns gefordert als ihr jüngerer Bruder. Aber jetzt erreichten wir eine Grenze. Die ganze Familie begann unter der Situation zu leiden.»

Bevor sie einer Behandlung mit Ritalin zustimmte, wollte Anita K. sich über die Wirkung bestimmter Stoffe bei AD(H)S-Kindern informieren. Dabei stiess sie auf die oligoantigene Diät von Prof. J. Egger. Diese Diät besteht aus Lebensmitteln, die nur selten unverträglich sind.

«Meine Erfahrungen mit Lena sagten mir, dass sie auf bestimmte Nahrungsmittel, wie Zucker oder Zusatzstoffe, negativ reagierte. Die Diät gab mir recht.» Vor allem Zucker, Milch und künstliche Farbstoffe waren von nun an gestrichen. Für die vierköpfige Familie war dies eine grosse Umstellung, denn Anita K. passte den Speiseplan weitgehend Lenas Bedürfnissen an. Nach zwei Monaten zeigte sich eine anhaltende Besserung. Lena wurde ruhiger. Sie konnte wieder motiviert werden, ihre Hausaufgaben zu machen. Ihr Selbstwertgefühl stieg, nachdem sich auch in der Schule erste kleine Erfolge einstellten. Die Atmosphäre in der Familie entspannte sich.

DIE MÜHE LOHNT SICH

Eveline Breidenstein ist allgemein praktizierende Ärztin und Kinderpsychologin in Ottenbach AG. Sie macht AD(H)S-Abklärungen und Behandlungen. Sie weiss, dass eine Ernährungsumstellung bei bestimmten AD(H)S-Kindern Erfolg versprechend ist. Allerdings macht sie auch die Erfahrung, dass eine Änderung der Ernährungsgewohnheiten bei den Eltern auf Widerstand stösst.

«Mir z'lieb» hat sich mit der Fachfrau zu den Vor- und Nachteilen einer Ernährungsumstellung unterhalten.

Oligoantigene Diät von Prof. J. Egger

Die Diät besteht aus Lebensmitteln, die erfahrungsgemäss nur selten unverträglich sind. Die Diät muss so lange eingehalten werden, bis sich das Verhalten des Kindes deutlich normalisiert. In der 2. Phase werden Nahrungsmittel, die in der 1. Phase bewusst weggelassen wurden, eines nach dem anderen wieder integriert und getestet, und zwar im Abstand von drei bis vier Tagen. Die Bezugspersonen beurteilen das Verhalten täglich gemäss der Conners-Skala. Diejenigen Lebensmittel, die zu keiner Reaktion führen, werden wieder in den Speiseplan aufgenommen.

Schlägt die Ernährungsumstellung sowohl bei hyperaktiven wie auch bei hypoaktiven Kindern an?

Ja. Es ist so, dass man bei den hyperaktiven Kindern einfach schneller erfährt, ob die Umstellung etwas bringt. Je jünger und hyperaktiver das Kind, desto deutlicher die Anzeichen. Unter Umständen kann man bei einem Dreijährigen schon nach zwei Tagen sehen, dass es ihm besser geht. Bei hypoaktiven Kindern ist es schwerer, festzustellen, ob sich die Konzentrationsfähigkeit tatsächlich verbessert. Es ist schon so, dass die Umstellung auch ihnen hilft. Aber es geht einfach länger, bis man Resultate sieht.

Wenn Eltern oder Lehrer ein Kind als AD(H)S-verdächtig einstufen, ist der erste Gang zum Arzt oder zum Jugendpsychologen?

Es gibt (Schul-)Psychologen mit entsprechender Erfahrung, die Abklärungen machen. Ich habe Kinder, denen ich aufgrund der schulpsychologischen Abklärung Ritalin abgebe. Die Abklärung bei mir dauert dreimal eine gute Stunde. Erst kommen die Eltern alleine, und wir sehen uns das Problem gemeinsam an. Beim zweiten Termin mache ich Tests mit dem Kind. Neuromotorische und neuropsychologische Tests. Ich erhalte ausserdem Fragebogen, die je von den Eltern und von den Lehrern ausgefüllt wurden. Beim dritten Termin bespreche ich mit den Eltern die Beurteilung und was wir unternehmen werden.

Wie lange dauert eine solche Versuchsdiät?

Diese erste Test-Diät dauert meistens zwei bis drei Wochen. So lange braucht es, um zu entscheiden, ob das Verhalten sich soweit gebessert hat, dass eine Weiterführung sich lohnt. Danach probiert man die einzelnen Nahrungsmittel aus, die die Allergie auslösen könnten. Meist merkt man bereits nach zwei bis drei Tagen, ob das Nahrungsmittel eine Reaktion auslöst.

Auch bei einem Erwachsenen könnte eine Ernährungsumstellung helfen. ▶

Eveline Breidenstein,
allgemein praktizierende Ärztin und
Kinderpsychologin in
Ottenbach AG.





Foto: iStockphoto, Katherine Merritt

Kinder mit AD(H)S können sich nur schwer konzentrieren.

Ja, aber es ist noch schwieriger diese umzusetzen als bei einem Kind. Die ideale Voraussetzung für eine Ernährungsumstellung ist eine Mutter, die zu Hause kocht, und das Ganze mit allem Organisatorischem, das damit zusammenhängt, in die Hand nimmt. Wenn der (chaotische) AD(H)S-Betroffene das selbst in die Hand nehmen muss, ist es ungleich schwieriger.

Was sind die Schwierigkeiten bei einer Ernährungsumstellung?

Auswärts essen zum Beispiel. Das muss man immer vorausplanen. Die Hälfte oder zwei Drittel der Menus sind nicht geeignet, weil sie Milch oder Gluten oder Sonstiges enthalten, was nicht gegessen werden darf. Man kann unterwegs nicht einfach an einen Stand, um sich oder dem Kind einen Snack zu holen. Bei Einladungen muss man die Gastgeber erst über die Unverträglichkeiten aufklären. Bei allen sozialen Nettigkeiten rund um Weihnachten oder Ostern, wo Gebäck und Schokolade angeboten werden, muss man sein Kind bremsen.

Also gerade Dinge, die bei Kindern sehr beliebt sind, stehen dann auf der schwarzen Liste: Kuchen, Schokolade, Glace usw.

Ja. Aber man kann das meiste davon mit verträglichen Zutaten selbst herstellen.

Das klingt alles sehr anstrengend. Ist die Möglichkeit, auf Ritalin verzichten zu können, den Aufwand der Ernährungsumstellung wert?

Ritalin wirkt, je nachdem, vier bis zwölf Stunden. Am Abend darf man dem Kind nur wenig geben,

damit es schlafen kann. Man hat also häufig Zeiten, wo das Ritalin nicht mehr wirkt. Die Ernährungsumstellung hat eine dauerhafte Wirkung, das ist einer der grossen Vorteile. Und wenn man davon ausgeht, dass Menschen mit AD(H)S sehr empfindlich sind, dass sie ursächlich für ihr AD(H)S ein körperliches Defizit haben, dann geht man mit der Ernährung ursächlicher und ganzheitlich gesünder an das Problem heran, als mit Ritalin, das das Folge-Defizit mit seiner Wirkung zwar behebt, für den ganzen Rest aber trotzdem nicht ausreicht.

Welche Nährstoffe spielen bei AD(H)S-Kindern eine grosse Rolle?

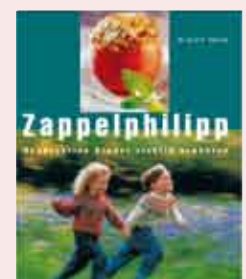
Es sind häufig vier: Zucker, E-Stoffe, Gluten und Milcheiweiss.

Was macht Eltern Mut, die Ernährungsumstellung in Angriff zu nehmen?

Am besten ist immer, wenn man jemanden kennt, der die Situation kennt und Erfolg damit hatte. Wenn das Kind auf die Test-Diät anspricht, erkennt man danach bereits eine deutliche Verbesserung. Sie ist bei den meisten Eltern der Motivator, mit der Umstellung weiterzumachen. ■

Informationen

Buchtipps



- «Kochen für hyperaktive Kinder», AT-Verlag Aarau, ISBN 978-3-85502-773-6
- «Zappelphilipp» Hyperaktive Kinder richtig ernähren, FONA Verlag, Lenzburg, ISBN 3-03780-159-X

Kontakt

Arbeitskreis Ernährung und Verhalten (AEV), Munzingerplatz 8, 4600 Olten; www.aev-schweiz.ch; verein@aevschweiz.ch

Seminar

Leben, um zu arbeiten – oder arbeiten, um zu leben?

Erschöpfung, chronische Müdigkeit, Burn-out und Arbeitsunfähigkeit nehmen in einem erschreckenden Masse zu. Dabei muss es nicht so weit kommen! Der Beruf und das Leben sollen Spass machen. Wir müssen lernen, wie wir die Balance halten zwischen den Anforderungen, die an uns gestellt werden und dem, was wir können und leisten wollen.

Im Seminar von Ulrike Banis wird vermittelt, wie Sie körperlich, seelisch und geistig fit bleiben. Wie ändern Sie Ihr Denken, Fühlen und Handeln so, dass es Ihnen und anderen nützt? Was können Sie als hilfreiche Werkzeuge in Ihren Alltag einbauen, damit Sie gesund und fit bleiben?

Davon profitieren Sie in Ihrer Arbeit und im Umgang mit der Familie. Sie gewinnen Lebensfreude und Ihre ganz persönliche Zufriedenheit im Leben steigt.

Ulrike Banis
Ärztin für Allgemeinmedizin,
Autorin, zahlreiche Fachartikel
über Psychosomatische
Energetik, Vorträge und Seminare
im In- und Ausland.



Seminardaten und Seminarorte

29.08.2009 Thalwil ZH, Hotel Sedartis, Bahnhofstr. 16

05.09.2009 Bern BE, Hotel Allegro, Kornhausstr. 3/Vivace 2

Dauer:

1 Tag, 09.00 bis 17.00 Uhr

Kosten:

EGK-Versicherte Fr. 210.–, Nichtversicherte Fr. 250.–
(inkl. Verpflegung)

Anmeldung:

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

SNE Stiftung für Naturheilkunde
und Ernährungsmedizin

SNE Akademie

17.06.2009

Käthi Vögeli

Signale wirken

Thalwil ZH, Hotel Sedartis, Bahnhofstr. 16

20.06.2009

Brigitte Speck

Kreationen für Gemüsemuffel

Olten SO, Restaurant zum goldenen Ochsen,
Ringstr. 23

23.06.2009

Madeleine Ducommun

Wickel und Kompressen

Thalwil ZH, Hotel Sedartis, Bahnhofstr. 16

25.06.2009

Yvonne Küttel

Souverän handeln unter Druck

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

30.06.2009

Anja Förster

Heute schon geärgert?

Thalwil ZH, Hotel Sedartis, Bahnhofstr. 16

28.08.2009

Barbara Stucki Bickel

Weiber – Wandel – Wechseljahre

Thalwil ZH, Hotel Sedartis, Bahnhofstr. 16

29.08.2009

Ulrike Banis

Leben, um zu arbeiten – oder arbeiten, um zu leben?

Thalwil ZH, Hotel Sedartis, Bahnhofstr. 16

05.09.2009

Ulrike Banis

Leben, um zu arbeiten – oder arbeiten, um zu leben?

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

08.09.2009

Jacqueline Steffen

Mut zu klaren Worten

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

09.09.2009

Ida Stalder

Führen Sie in Ihrem Leben selbst Regie

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

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

Die Heilkraft der Farben

Kunsttherapie, Maltherapie und Ausdrucksmalen sind Möglichkeiten, die Kreativität fließen zu lassen und einen Zugang zu verschütteten inneren Teilen zu finden. Die archaische Energie, die dabei frei wird, kann tief greifende heilende Wirkungen haben.

Elvira taucht den Borstenpinsel in die rote Farbe. Ein paar Tropfen spritzen zu Boden. Der ist bereits übersät mit einer dicken Farbschicht,

VON MITRA DEVI

ihr Arbeitshemd und ihre Schuhe auch. Sie merkt es nicht, malt weiter, vermischt das Blutrot mit Dunkelrot, Orange und Gelb.

Sie steht vor der Malwand, zieht die Striche mit schnellen Bewegungen nach oben, lässt sie am Blattrand auslaufen. Ein Feuer entsteht vor ihr. Beinahe kann sie die Flammen lodern sehen und zischen hören. Sie fühlt sich gut und kraftvoll. Das Feuer steht für die Wut, die sich wegen der ungerechten Behandlung am Arbeitsplatz in ihr aufgebaut hat. Sie hätte für sich einstehen sollen, doch wieder einmal hat sie alles geschluckt. Hier kann sie ihre Gefühle herauslassen, ohne sich eine Blösse zu geben. Während des Malens merkt sie plötzlich, dass sie sich nicht mehr als Opfer vorfindet, dass aus dem Ärger, den sie noch vor Kurzem als zerstörerisch empfunden hat, eine selbstbewusste Kraft geworden ist. Sie genießt ihr inneres und äusseres Feuer. Und sie nimmt sich vor, sich das nächste Mal im Büro zu wehren.

Neben Elvira sind fünf weitere Menschen am Malen, ein Mann und vier Frauen. Die Maltherapeutin befindet sich im Hintergrund, füllt Farben auf und hilft, zusätzliche Bögen anzuhängen, wenn der eine oder die andere über die Grenzen des 70 x 100 cm grossen Papiers hinausmalen möchte. Später wird sie für Gespräche zur Verfü-



Kunsttherapeutische Ausbildungsmöglichkeiten:

- IAC, Integratives Ausbildungszentrum Zürich, Tel. 044 271 77 61, www.iac.ch. Das IAC bietet eine dreijährige Ausbildung in Maltherapie sowie eine fünfjährige Ausbildung in Mal- und Kunsttherapie an. Zur Ausbildung gehören schriftliche Arbeiten, Fallstudien, Lehrtherapiestunden und Projektarbeiten.
- Institut für Humanistische Kunsttherapie, Leitung: Bettina Egger, Tel. 044 383 53 61, www.kunsttherapie.ch. Die Ausbildung am Institut für Humanistische Kunsttherapie gliedert sich in verschiedene Stufen bis zur Diplomstufe. Dazu gehören Supervision und Praktikumstage.

Maltherapie- und Ausdrucks Malkurse:

- www.praxis-info.ch/maltherapie.htm
- www.alzheimer.ch
- www.krebsliga.ch



Foto: Shutterstock, Kusal Beal

gung stehen. Elvira wirft einen kurzen Blick zu Rolf, der mit akribischer Genauigkeit an einer Allee arbeitet. Sorgfältig gestaltet er Ast für Ast und Stamm für Stamm. Früher hat Elvira sich mit den anderen Kursteilnehmenden verglichen und sich als unbegabt eingestuft. Heute tut sie das nicht mehr. Sie weiss, dass es beim Ausdrucks-malen nicht ums Können geht, sondern um den Prozess, innere Bilder nach aussen zu bringen.

Nach der zweieinhalbstündigen Maleinheit ist Elvira tief befriedigt. Rolf, sonst eher ein hyperaktiver Typ, wirkt still und bei sich. Und Kathrin, die ältere Dame, die neu in der Gruppe ist, wischt sich aufgewühlt eine Träne aus dem Gesicht. Ihr Bild, ein Garten voller Tulpen, denen die Wurzeln abgeschnitten wurden, berührt Elvira. Die Therapeutin spricht leise mit Kathrin. Nachdem man gemeinsam die Pinsel ausgewaschen und die Töpfe geleert hat, setzt man sich an den Tisch, trinkt Tee und tauscht sich aus.

SEELENBILDER

Künstlerisch-kreative Ausdrucksformen, wie oben beschrieben, werden in klinischen, schulischen, soziokulturellen oder heilpädagogischen Institutionen angeboten. Nebst Ausdrucks-malen in Gruppen sind dies oft auch Einzelsitzungen. Je nach Ausbildung, Erfahrung und Einfühlungsvermögen der Therapeutin/des Therapeuten, können dabei tiefe, unbewusste Schichten der Malenden an die Oberfläche kommen. Das begleitete Malen kann eine kurzfristige Methode sein, aber auch mehrere Monate oder gar Jahre dauern.

Die Kunsttherapie besitzt im Unterschied zu anderen therapeutischen Methoden, wie Gesprächs-, Körper- oder Psychotherapie, ein drittes Element, das nebst TherapeutIn und KlientIn hinzukommt: das gestaltete Werk. Dieses Beziehungsdreieck wird auch kunsttherapeutische Triade genannt. Die Grenzen zwischen Kunsttherapie, Maltherapie und Ausdrucks-malen sind fliessend. Einige berühmte Künstlerinnen und Künstler haben von jeher ihr Schaffen unter einem therapeutischen Aspekt betrachtet. Bekannt ist beispielsweise Edvard Munch, dessen Bild «Der Schrei» nur eines einer mehrteiligen Serie ist, das als «Seelenbild» gilt und von ihm ursprünglich «Verzweiflung» genannt wurde. Auch die mexikanische Künstlerin Frida Kahlo verarbeitete in ihrer Malerei körperliche Schmerzen, unter denen sie nach Unfällen und Operationen litt.

Physisches und psychisches Leid lassen sich mit Hilfe der Kreativität nicht nur ausdrücken, besser verstehen und mitteilen, sondern oft auch lindern und lösen. Was in psychiatrischen Einrichtungen und sozialtherapeutischen Gemeinschaften nicht mehr wegzudenken ist, fasziniert zusehends immer mehr «Gesunde»: die Auseinanderset-

Das freie Malen kann unbekannte innere Bereiche zum Vorschein bringen.



Foto: Shutterstock, Nils Lann



Kinder sprechen ganz besonders auf das Zusammenspiel von Farbe und Form an.

zung mit der eigenen Schaffenskraft, das Entdecken unbewusster innerer Bilder und das Experimentieren mit Farben, Formen und Bewegungen.

ANTHROPOSOPHISCHE ANFÄNGE

Die Kunsttherapie ist noch nicht alt. 1921 gründete die holländische Frauenärztin Ita Wegmann in Arlesheim eine Anthroposophische Klinik, die nebst Wickeln, Einreibungen und Heilgymnastik auch erste kunsttherapeutische Behandlungen anbot. Zur selben Zeit befasste sich der Psychiater Walter Morgenthaler in der Psychiatrischen Klinik Waldau bei Bern mit seinem Patienten Adolf Wölfli. Dieser als schizophran diagnostizierte Patient malte während seines dreissigjährigen Aufenthaltes in der Klinik Tausende von Bildern von grosser Ausdruckskraft. Morgenthaler widmete ihm sein Buch «Ein Geisteskranker als Künstler». Später entstand aus dieser Art Malerei der Begriff «Art Brut».

Ein weiterer Pionier der künstlerisch-kreativen Methoden ist Arno Stern, der in den 1950er Jahren in erster Linie mit Kindern arbeitete. Er wird als Urvater der Ausdrucksmalerei angesehen. Die bekannteste Vertreterin der heutigen Zeit ist Bettina Egger, die seit vielen Jahren im Institut für Humanistische Kunsttherapie das «Begleitete Malen» anbietet und mehrere Bücher veröffentlicht hat. In einem davon, «Der gemalte Schrei», zeigt sie mit eindrucklichen Bildern und Worten die Geschichte einer Frau auf, die in ihrer Kindheit sexuell ausgebeutet wurde. Mit Hilfe des begleiteten Malens fand diese den Weg zu ihren vergessenen Abgründen und konnte langsam psychisch genesen.

Ein maltherapeutisches Setting besteht in der Regel aus einem fensterlosen Raum, dessen Wände mit Spanplatten verkleidet sind, auf die die Papierbögen gepinnt werden. Eine breite Palette von wasserlöslichen Gouachefarben steht zur

Verfügung, ausserdem Pinsel in verschiedenen Grössen und manchmal Rollen oder Schwämme. Die Maleinheiten können bei Einzelsitzungen 90 Minuten und bei Malgruppen bis zu 3 Stunden dauern, die Zeit variiert je nach Kurs.

MALEN IN DER KRANKHEIT

Nicht nur Erwachsene, die sich mit ihrem Unbewussten auseinandersetzen wollen, sprechen positiv auf die Kunsttherapie an. Auch Kinder, die sich vielleicht wenig zu Wort melden, starke innere Energien in sich tragen, die sie nur schlecht verbal ausdrücken können oder einfach Lust und Freude am kreativen Schaffen haben, profitieren vom Ausdrucks-malen. Das unzensurierte Drauflosmalen und Fliessenlassen, das Erwachsene oft erst wieder lernen müssen, haben Kinder häufig noch in sich. Da kann ein Elefant blau sein, eine Wiese rot, das eigene Haus darf am Meer liegen und die Eltern sowieso anders aussehen. Ganz zu schweigen von zusätzlichen Geschwistern, die gemalt werden dürfen und Haustieren, die man gerne hätte.

Ein besonderes Angebot ist die Maltherapie für KrebspatientInnen oder Alzheimererkrankte. Steht eine schwere Krankheit im Zentrum eines Menschen, sind gestalterische Ausdrucksmöglichkeiten oft ein hilfreiches Mittel, wenn Worte fehlen. Die Krebsliga Schweiz sowie die Schweizerische Alzheimervereinigung bieten Kurse für Betroffene an.

Wer einmal erlebt hat, wie energetisierend eine knallrote Fläche sein kann, die vor einem entsteht; wie tief und geheimnisvoll der dunkelblaue See ist, den man, ohne dass man es wirklich plante, gemalt hat; wer die Freude erfahren hat, innere Bilder ohne Leistungsdruck nach aussen zu bringen, die in ihrer Farben- und Formenpracht einmalig sind; wer sich auf dem kreativ-künstlerischen Weg schon einmal sorgfältig begleitet gefühlt, über sich selber gestaunt und unbekannte Seelenräume betreten hat, weiss: Die Heilkraft der Farben kann stärker sein als Tausend Worte. ■

Büchertipp

- Bettina Egger, «Der gemalte Schrei», Zytglogge-Verlag, ISBN 978-3-729603820
- Bettina Egger, «Faszination Malen», Zytglogge-Verlag, ISBN 978-3-729601062
- Arno Stern, «Die Expression», Der Mensch zwischen Kommunikation und Ausdruck, Klotz-Verlag, ISBN 978-3-880745414
- Michele Cassou, «Point Zero», Entfesselte Kreativität, Aurum-Verlag, ISBN 978-3-899010077

Das bodenverbundene Navigationssystem: Wanderweg-Signalisierung.

Die Sprache der Wanderwegweiser

Die vielen Menschen, die auf Wanderwegen anzutreffen sind, beweisen, dass das Wandern nicht allein des Müllers Lust ist. Das Gehen im menschengerechten Tempo bietet körperlichen Ausgleich und erschliesst unbekannte Gebiete, faszinierende Landschaften, an denen die Schweiz so reich ist. Dabei bieten die gelben Wegweiser wertvolle Hilfeleistungen an. Ihre Sprache bis in alle Nuancen hinein verstehen zu lernen, zahlt sich unterwegs aus.

Trotz der schnellen Verbreitung der Navigationsgeräte, von denen sich einige auch für Wanderungen eignen und die sich vorerst noch aufs

VON WALTER HESS

GPS (amerikanisches «Global Positioning System») abstützen, sind die Wanderwegweiser nicht zu Antiquitäten verkommen.

Sie sind zusammen mit einer Landeskarte (zum Beispiel jener im Massstab 1:25000) nach wie vor die Grundlage einer einfachen und zuverlässigen Orientierung. Das Navigationsgerät aber kann eine Ergänzung sein, wenn man genaue Positionen bestimmen will, die über keine Markierungen verfügen, oder wenn man sich verirrt hat. Im Allgemeinen aber ist man froh, wenn man sich unterwegs nicht vorrangig mit der Streckenführung im Stil der Pfadfinderei oder des Orientierungslaufs befassen muss, sondern sich dem Landschaftsgenuss, dem stetig wechselnden Panorama und den vielen Details am Wegesrand hingeben kann.

Unsere Wandergeschwindigkeit ist genau auf unser Wahrnehmungsvermögen abgestimmt. Beim Gehen können wir alle unsere Sinne nutzen,

insbesondere das Sehen, Hören, Riechen, das Tasten (das Spüren des Bodens) und bei einer Einkehr in ein gastliches Haus oder beim Picknicken auch das Schmecken. Die Reize der Umwelt, die wechselnden Lichtverhältnisse, Wolken, Dunst, Nebel, Töne, Gerüche, die wechselnden Bilder mit geologischen Formen, Bauwerken, Wasser in seinen vielen Erscheinungsformen, Menschen, Tieren, Pflanzen, Steinen usw. können wir bewusst auf uns wirken lassen. Wir können anhalten, ein Gespräch führen, eine Pflanze ganz genau betrachten oder einen Stein in die Hand nehmen und uns an seiner Struktur erfreuen.

Bei meinen Wanderungen brauche ich manchmal doppelt so viel Zeit wie auf den Wanderwegweisern angegeben ist, oft 5 Stunden statt der errechneten «2 Std. 50 Min.», wie es in der Sprache der Wanderwegweiser heisst. Der Wanderer kennt keine Eile – ja, das Wandern ist geradezu ein Bekenntnis, dass es nicht eilt.

DAS WANDERTEMPO

Die offiziellen Wanderzeit-Berechnungen basieren auf einer Durchschnittsgeschwindigkeit von 4,2 Stundenkilometern im ebenen Gelände, wobei selbstverständlich auch Höhendifferenzen



Jedem Wanderwegtyp die eigenen Farben

Das Wanderwegnetz umfasst miteinander verknüpfte Wander-, Bergwander- und Alpinwanderwege und historische Wegstrecken in der Regel ausserhalb des Siedlungsgebiets. Es erschliesst schöne Landschaften (Aussichtslagen, Ufer usw.), kulturelle Sehenswürdigkeiten sowie touristische Einrichtungen. An Ausgangspunkten, Zwischenzielen und am Ziel sind die Wegweiser mit einer Standorts- und Höhenangabe versehen.

- Gelb signalisierte *Wanderwege* stellen keine besonderen Anforderungen an die Benützer. Auch die Zwischenmarkierungen an Bäumen, Felsen usw. sind gelb (Rauten- bzw. Rhombusform); sie tauchen etwa alle 10 Minuten oder bei unklarem Wegverlauf häufiger auf.



- Gelbe Wegweiser mit weiss-rot-weisser Spitze (Bestätigungen: weiss-rot-weiss auf Felsen, Steinen, Holzpflocken usw.) markieren *Bergwanderwege*, die teilweise unwegsames Gelände erschliessen. Sie sind überwiegend steil, schmal angelegt und teilweise exponiert. Schwierige Passagen sind mit Seilen oder Ketten gesichert. Bäche sind unter Umständen über Furten zu passieren. Benützer von Bergwanderwegen müssen trittsicher, schwindelfrei und in guter körperlicher Verfassung sein und die Gefahren im Gebirge kennen (Steinschlag, Rutsch- und Absturzgefahr, Wetterumsturz). Vorausgesetzt werden feste Schuhe mit griffiger Sohle, der Witterung entsprechende Ausrüstung und das Mitführen topografischer Karten.



- Blaue Wegweiser mit weiss-blau-weisser Spitze begleiten *Alpinwanderwege*, also anspruchsvolle Bergwanderwege. Sie führen teilweise über wegloses Gelände, Schneefelder, Gletscher, Geröllhalden, durch Steinschlaggrunsen oder durch Fels mit kurzen Kletterstellen. Benützer von Alpinwanderwegen müssen trittsicher, schwindelfrei und in sehr guter körperlicher Verfassung sein und den Umgang mit Seil und Pickel sowie das Überwinden von Kletterstellen unter Zuhilfenahme der Hände beherrschen. Zusätzlich zur Ausrüstung für Bergwanderwege werden Höhenmesser und Kompass, für Gletscherüberquerungen Seil und Pickel vorausgesetzt.

- *Kommunale Wanderwege*: In verschiedenen Kantonen bestehen heute nebst dem kantonalen Wanderwegnetz weitere kommunale Wanderwege, die gelb signalisiert, jedoch nicht behördenverbindlich festgelegt sind.

- *Regionale Routen* führen über mehrere Kantone und werden mit einem Routenfeld und zweistelligen Nummern signalisiert.

- *Nationale Routen* durchqueren einen grossen Teil der Schweiz; ihr Ausgangspunkt und Ziel liegen meist im grenznahen Bereich. Sie sind mit einem Routenfeld und einstelligen Nummern signalisiert.

- *Internationale Fernwanderrouen* sind Routen, die durch mehrere Länder führen und in das Netz der nationalen Routen aufgenommen werden können.

- Hinzu kommt eine wachsende Zahl von *Themenwegen*, die die Wahrnehmung lenken, Wissen vermitteln und zur Identifikation mit Natur und Kultur beitragen. Das sind Exkursions-, Lern- und Erlebnispfade, die oft mit Informationstafeln zur Weiterbildung beitragen.





Auf dem Chasseral:
Da halfen Pflanzen
bei der Wanderweg-
markierung mit (Roter
Steinbrech).

einbezogen werden müssen. Das Tempo ändert sich wesentlich, ob sich jemand aufwärts, horizontal oder abwärts bewegt; je nachdem sind Zu- oder Abschläge einzubeziehen. Zeiten für Zwischenhalte sind nicht berücksichtigt. Inzwischen stehen spezielle Computerprogramme zur Verfügung, um die Wanderzeiten zu berechnen (früher wurden die Strecken jeweils mit einer Stoppuhr abgeschritten): Die Wanderroute wird in Wegpunkte unterteilt, die dazu gehörigen Höhenangaben werden eingegeben und die daraus resultierende Wanderdauer ab 3 Stunden auf 5 Minuten gerundet. Steigt beispielsweise eine Strecke um 300 m an, verlängert sich die Marschzeit von 60 auf 70 Minuten, senkt sie sich um 300 m, reduziert sie sich auf 55 Minuten.

Da jeder Mensch seinen eigenen Rhythmus, sein eigenes Tempo hat, sind die Zeitangaben nur grobe Anhaltspunkte. Wichtiger aber sind die geografischen Wegweiser-Zielangaben in der gut lesbaren Astra-Frutiger-Schrift. Ganz oben steht ein Nahziel (das nächstgelegene Zwischenziel), dann folgen ein oder mehrere weitere Zwischenziele und endlich das Routenziel. Ein Routentrennstrich ist dann vorhanden, wenn mehrere (maximal vier) Routenziele vermerkt sind.

Die Wanderwegweiser bestehen aus Hartaluminium. Die Routenfelder sind entweder im Siebdruckverfahren oder im Digitaldruckverfahren auf eine Hochleistungsklebefolie gedruckt und mit UV-Schutzlackierung bzw. mit UV-Schutzlaminierung versehen, damit sie bei Wind und Wetter keinen Schaden nehmen.

Die Signalisationen geben uns unterwegs das Gefühl, auf dem richtigen Weg zu sein; sie beruhigen, das heisst sie tragen zur inneren Ruhe bei, die sich beim Wandern einstellt. Wer sich auf die Socken macht, wird und bleibt beweglich, nicht

allein in Bezug auf die Werkzeuge des Gehens, sondern auch hinsichtlich des Geists: Wandern ist keine Arbeit, kein Leistungssport, sondern eine gesunde Lebensweise – und im Übrigen zweckfrei. Wonne und wehmütige Gedanken ans Vergehen («Partir, c'est mourir un peu») paaren sich dabei. Die Wohltat einer schattigen Gartenwirtschaft, eines kühlen Biers und eines kräftigenden Essens nach vielen Tausend Schritten ist unbeschreiblich. Deshalb sollte man sie selber erleben. ■

Hinweise

Das markierte Schweizer Wanderwegnetz umfasst 62 000 km, wovon rund ein Drittel Bergwanderwege sind. Wege mit Hartbelägen werden nach Möglichkeit ausgelassen; sie sollten maximal 10% der Strecken ausmachen.

Die Webseite der Schweizer Wanderwege, der nationalen Dachorganisation der kantonalen Wanderweg-Fachorganisationen, die sich seit 1934 für ein sicheres und flächendeckendes Wanderwegenetz in der Schweiz und in Liechtenstein einsetzt: www.swisshiking.ch oder www.wandern.ch

Die Broschüre «Im Zeichen des Wanderns» kann aus dem Internet heruntergeladen werden unter: http://www.swisshiking.ch/fileadmin/wandern/Dokumente/Signalisation/d_IZW.pdf

Adresse:

Schweizer Wanderwege, Montbijoustrasse 61, Postfach, 3000 Bern 23

Die Adresse der Wegweiser-Hersteller-Webseite: www.wanderwegweiser.ch

Bundesgesetz über Fuss- und Wanderwege:
<http://www.admin.ch/ch/d/sr/704/index.html>

EGK mit neuem Präsidenten

**Nach 40 Jahren als Mitglied und Verwaltungs-
ratspräsident der EGK übergibt Dr. Beat Pfrunder
sein Amt an Alex Kummer.**

Die EGK durfte im März 2009 ihr 90-jähriges Bestehen registrieren. Seit 90 Jahren führten die Familien Dr. E. Martz und Dr. V. Pfrunder, in den letzten rund 40 Jahren vertreten durch Dr. Beat Pfrunder als Mitglied und Präsident, die EGK. Die ursprünglich als Verein gegründete Selbsthilfeorganisation «Die Birstaler» entwickelte sich organisch über das Laufental hinaus in die ganze Schweiz und ist heute als Versicherer für die Schul- und Naturmedizin schweizweit bekannt und geschätzt. Auch bei vielen Ärzten und ihren Familien in der Schweiz wird die EGK für ihre Leistungen und ihren Service geschätzt. Durch diverse Fusionen mit kleineren Kassen konnte der Mitgliederbestand stetig weiter ausgebaut werden, und man konnte sich neue Stammlande sichern. Heute präsentiert sich die EGK schweizweit mit über 130 000 Versicherten.

DANK AN DR. BEAT PFRUNDER

Seit beinahe 40 Jahren ist die Entwicklung der EGK eng mit dem Namen von Beat Pfrunder aus

Mariastein verbunden. Im Jahre 1971 trat er dem Vorstand des Vereins bei. Im Jahre 1975 übernahm er das Amt des Vizepräsidenten und ab dem Jahr 1979, bis zum Erreichen der Alterslimite von 70 Jahren im Juni 2009, stand er der EGK als Präsident vor.

Es ist sein Verdienst, dass die EGK heute finanziell gesund und mit einem klaren Profil auf dem Schweizer Markt geschätzt und empfohlen wird. Für die verantwortungsvolle Führung und Entwicklung sind wir Beat Pfrunder zu Anerkennung und tief empfundener Dankbarkeit verpflichtet.

Im Rahmen der Nachfolgeregelung weiss der Stiftungsrat das ihm übertragene Vertrauen sehr zu schätzen. Erstmals nach 90 Jahren geht die Führungsverantwortung in «fremde» Hände über. Wir dürfen ein solides Haus übernehmen und werden uns bemühen, dieses weiterzuentwickeln und auszubauen. Mit der Demission von Beat Pfrunder wurde im Stiftungsrat und Verwaltungsrat der Gesellschaften der EGK ein Sitz frei. Wir schätzen uns glücklich, dass wir den CEO der «Ricola», Herrn Adrian Kohler aus Laufen, für diese neue Aufgabe gewinnen konnten.

NEUER PRÄSIDENT DER EGK

An den konstituierenden Sitzungen der einzelnen Gesellschaften wurde Alex Kummer, lic iur et oec HSG, Fürsprech und Notar, neu als Präsident der EGK gewählt. Alex Kummer ist seit über 20 Jahren in der Region wohnhaft und – nach diversen Aufgaben bei der Keramik Holding und der Keramik Laufen AG – seit 2006 als CEO der Aluminium Laufen AG tätig. Er sitzt in diversen Stiftungs- und Verwaltungsräten und ist seit dem Jahr 2005 Stiftungsrat der EGK.

Die Stiftungs- und Verwaltungsräte setzen sich nun wie folgt zusammen:

Name	Funktion	Ressort	gewählt für 3 Jahre
Alex Kummer	Präsident	Präsidium	2009
Alex Stebler, Dr.	Vizepräsident	Präsidium	2009
Sabine Hockenjos	Mitglied	Gesundheitsmarkt	2009
Tobias Martz	Mitglied	Audit	2009
Daniel Gressly, Dr.	Mitglied	Gesundheitsmarkt	2009
Adrian Kohler	Mitglied	Audit	2009

Die Stiftungen der EGK

Die Stiftungen der EGK sind direkt oder indirekt via EGK Privatversicherungen Eigentümerin sämtlicher Versicherungsverträge und sind in ihren Statuten jeweils angewiesen, im Interesse der Versicherten für bestmögliche Angebote für die obligatorische Krankenversicherung einerseits, aber auch für die Zusatzversicherung andererseits zu sorgen. Bereits in den 70er Jahren hat die EGK erkannt, dass es gilt, nicht nur die Schulmedizin, sondern auch eine Naturmedizin zu entwickeln und zu fördern. Mit den Produkten Schul- und Naturmedizin (SUN) hat die EGK als Pionier bereits vor Jahrzehnten eine Lanze zugunsten der Naturmedizin gebrochen. Noch heute zeichnet sich die EGK dadurch aus, dass sie sich offen und ausgewogen für die Schul- und die Naturmedizin einsetzt. Dies wollen wir auch weiter in den Köpfen unserer Versicherten verankern und sie bitten, im gemeinsamen Interesse, die EGK auch im Familien- und Freundeskreis mit positiven Referenzen zu vertreten. Eine starke Krankenkasse mit vielen guten Risiken und gesundheitsbewussten Versicherten dient uns allen, um die Prämien in Bandbreiten halten zu können. Nur wenn wir von allen Seiten ansetzen, wird es uns gelingen, den Gesundheitsmarkt harmonisch mit der wirtschaftlichen Entwicklung unseres Landes wachsen zu lassen. Es sind nicht nur die Politiker und Ärzte, die etwas tun können gegen die Kostenexplosion im Gesundheitsmarkt. Es ist vielmehr jeder einzelne Versicherte, sei er bei der EGK oder anderswo versichert, der sich die Frage in Anlehnung an die Frage von John F. Kennedy stellen sollte: Was kann ich für eine harmonische Entwicklung des Gesundheitsmarktes tun?, anstatt immer wieder die Frage zu stellen, was können die Krankenkassen, die Ärzte und die Spitäler für eine gesunde Entwicklung leisten. Eine gesunde Krankenkasse lebt von den gesundheitsbewussten Versicherten, und dafür müssen wir uns alle einsetzen, um gemeinsam davon profitieren zu können. Selbstverständlich gilt das Solidaritätsprinzip im Krankheitsfall, doch gilt es dies nur in echten Krankheitsfällen zu beanspruchen.

NEUE GESELLSCHAFTSSTRUKTUREN

Im Jahre 2008 hat sich der Stiftungsrat der EGK intensiv mit den Entwicklungen auf dem Gesundheitsmarkt befasst und in Wahrnehmung der strategischen Verantwortung entschieden, dass es sinnvoll erscheint, die beiden Versicherungszweige KVG und VVG unabhängig zu führen. Die bisherige Stiftung EGK hat daher einen Teil ihres Vermögens der Stiftung EGK Gesundheitsorganisation gewidmet. Diese Stiftung hat ihrerseits zwei Aktiengesellschaften gegründet, um einerseits das Privatversicherungsgeschäft und andererseits den Management-Service für sämtliche Gesellschaften und Drittfirmen sicherzustellen.

Die gesellschaftsrechtliche Struktur präsentiert sich mit den beiden unabhängigen Stiftungen und den beiden Aktiengesellschaften wie folgt:

Die neue gesellschaftsrechtliche Struktur bringt es mit sich, dass die bisherigen Stiftungsräte neu in den einzelnen Gesellschaften entsprechende Aufgaben und Verantwortung übernehmen. ■



Der neue Präsident der EGK: Alex Kummer.

Remerciements

Von einer Organisation, von Freunden und Mitarbeitenden Abschied zu nehmen, fällt einem nicht immer leicht. Wenn ich mich heute als Präsident der EGK von Ihnen verabschiede, so empfinde ich vor allem eine grosse Dankbarkeit allen unseren Versicherten gegenüber, die sich unserer Kasse angeschlossen haben; Dankbarkeit aber empfinde ich auch gegenüber unseren Mitarbeitenden, die sich täglich um die Anliegen unserer Mitglieder und das Wohl unserer Kasse bemühen und bemüht haben. Ihnen ist es zu verdanken, dass die «EGK-Gesundheitskasse» über die vielen Jahre, in denen ich im Aufsichtsgremium tätig war (und Verantwortung tragen durfte), eine positive und nachhaltige Entwicklung erlebt hat.

Hat sich doch unsere Kasse mit ihrer vorerst hauptsächlich auf das Birstal ausgerichteten Tätigkeit in den letzten rund 40 Jahren zu einem in den meisten Regionen der Schweiz präsenten Krankenversicherer für die Grund- und Zusatzversicherung entwickelt. Gleichzeitig gelang es uns, unser Profil zu schärfen, indem wir den Gedanken der ganzheitlichen Medizin gelebt und glaubhaft vertreten haben; sowohl die Schulmedizin als auch alternative Heilverfahren wurden und werden von der «EGK-Gesundheitskasse» als gleichwertig anerkannt. Unser Versicherungsangebot SUN (Schul- und Naturmedizin) belegt unser bereits jahrzehntelanges Bestreben eindrücklich.

Bei der Prämienpolitik war es unser Ziel, einen umfassenden Versicherungsschutz zu günsti- ▶

Neue Stiftung
EGK Gesundheitsorganisation

Bestehende Stiftung
EGK Gesundheitskasse

EGK Privatversicherungen AG
(Zusatzversicherungsgeschäft)

EGK Services AG
(Personal, Infrastruktur, IT,
Beteiligungen)



Dr. Beat Pfrunder

gen Konditionen anzubieten. Mit Billigstangeboten die «Schnäppchenjäger» an unsere Kasse zu binden, lag uns fern.

Ich denke, dass die EGK-Gesundheitskasse für die Zukunft gut gerüstet dasteht, weil:

- sie über ein grundsätzliches finanzielles Fundament verfügt,
- ihre Mitarbeitenden und ihr Kader gut ausgebildet und motiviert sind,
- ihre Organisationsstruktur zweckmässig ist und den kommenden Erfordernissen angepasst wurde,
- der Stiftungsrat sich aus Persönlichkeiten zusammensetzt, die dank ihrer vielseitigen unternehmerischen Erfahrung in der Lage sind, die strategische Ausrichtung der EGK-Gesundheitskasse entsprechend den sich ändernden Gegebenheiten im Schweizerischen Gesundheitswesen anzupassen.

Der «EGK-Gesundheitskasse» (der ich von nun an nur noch als versichertes Mitglied angehören werde), ihrem Stiftungsrat und besonders dessen neuem Präsidenten Herrn Alex Kummer, dem Kader und allen Mitarbeitenden wünsche ich für die Zukunft das nötige Quantum Glück (oder «Fortune», wie es Friedrich II nannte), das es braucht, um mit seriöser Arbeit und umsichtiger Führung eine erfolgreiche Zukunft zu erleben!

Dr. Beat Pfrunder
Laufen, im Mai 2009

Chind & Chegel

VON YVONNE ZOLLINGER

Jungs oder Mädchen?

Wer ist leichter zu erziehen? Mädchen oder Jungs? Wenn wir nichts anderes zu tun haben und uns alle anderen Gesprächsthemen ausgegangen sind, wetzen wir unsere Schnäbel an diesem harten Brocken. Meine Freundin hat Jungs, ich habe Mädchen.

Punktemässig liegt sie meistens ziemlich schnell vorne. Jungs sind leichter zu erziehen, weil man bei ihnen immer weiss, woran man ist, lautet ihr Argument.

Sie erzählt: «Wenn ich in den Keller hinunterrufe: «Was macht ihr Jungs da eigentlich?», dann bekomme ich die ehrliche Antwort: «Phillip malt den Hund mit grüner Leuchtfarbe an und hängt ihm eine Glocke um den Hals. Jetzt sieht er megageil aus, und wir verlieren ihn nie mehr, wenn wir nachts Gassi gehen.»

Toll, so viel Ehrlichkeit. Wenn *ich* ins Kinderzimmer der Mädchen rufe: «Was mach ihr da oben so?», dann kommt die unschuldige Antwort: «Gar nichts!» Das heisst, ich muss mich selbst hinaufbemühen und entdecken, dass ein leuchtfarbener Hund mit Glocke ein Klacks gegen den Haarschnitt ist, den die Zwillinge eben ihrer kleinen Schwester verpasst haben.

Jungs sind auch viel direkter, wenn es darum geht, Meinungsverschiedenheiten zu klären. «Zickenterror gibt es nicht bei meinen Jungs», sagt ihre Mutter. «Die verkloppen sich die Köpfe, bis der Stärkere gewinnt, dann ist wieder Ruhe – wenn ich Glück habe für mindestens eine halbe Stunde.»

Wie ich sie darum beneide. Bei uns kommt es nur in Ausnahmefällen zu Handgreiflichkeiten, dafür begleitet uns ein zermürendes Hintergrundgeräusch durch den Tag, das sich anhört wie das Gegacker streitsüchtiger Hühner. Gelegentlich schwillt das Geräusch sirenenartig an und lässt das Trommelfell vibrieren. Die Erfahrung zeigt, dass die Lautstärke sich disproportional zum Grund des Gegackers verhält. Mit anderen Worten – je unwichtiger der Gegenstand, desto lauter wird's.

«Und was machen deine Musterknaben jetzt gerade?», frage ich meine Freundin. «Sie helfen dem Nachbarn beim Jäten der Blumenrabatten». Ich erblicke vor Neid.

«Nicht ganz freiwillig», fügt sie hinzu. «Sie haben heute Morgen unseren Hund in seinem Goldfischteich gebadet. Jetzt schwimmt die Hälfte der Teichbewohner mit dem Bauch nach oben und leuchtet grün.»



«Ich schöpfe aus meinem Inneren»

Sabina Schneebeli ist eine der bekanntesten Schweizer Schauspielerinnen. Ob sie in die Rolle der frechen Fotografin, der biedereren Hausfrau oder der verantwortungsvollen Ärztin schlüpft – sie füllt ihre Filmfiguren mit authentischem Leben. Privat wirkt sie still und sensibel.

Sabina Schneebeli, Schauspielerin zu werden ist ein Wunsch von vielen Jugendlichen, doch die wenigsten schaffen es. Welche Voraussetzungen erfüllten Sie, um dieses Ziel zu erreichen?

Streng genommen bin ich ja eigentlich Autodidaktin. Bei meiner früheren Ausbildung zur Tänzerin habe ich Disziplin und Durchhaltewillen gelernt, beides Attribute, die auch für den Schauspielerberuf nötig sind. Eine weitere Voraus- ▶



Foto: Mitra Devi

Sabina Schneebeli, 45, absolvierte eine Tanz-Ausbildung an der Colombo Dance Factory Zürich, bevor sie sich als Autodidaktin der Schauspielerei zuwandte. Nach etlichen Theateraufführungen, unter anderem in Hamburg, Berlin und Wien, zog es sie zum Film. 1993 hatte sie die Hauptrolle in der 26-teiligen Fernsehserie «Die Direktorin». Ab 1998 folgten verschiedene «Tatort»- und andere Krimifolgen und der Film «Spital in Angst». 2001 spielte sie an der Seite von Viktor Giacobbo und Mike Müller die weibliche Hauptrolle im Kinofilm «Ernstfall in Havanna». 2004 war die wandelfähige Schauspielerin in «Mein Name ist Eugen» im Kino und in der TV-Serie «Lüthi und Blanc» zu sehen, 2008 in «Das Geheimnis von Murk» sowie in der Fernsehserie «Tag und Nacht». Der Film «Baba's Song», der ausschliesslich in Afrika gedreht wurde, soll in diesem Sommer in die Kinos kommen. Sabina Schneebeli lebt mit ihren beiden Söhnen Tim (17), Luca (13) und ihrem Lebenspartner, dem Schauspieler Bernhard Bettermann, in der Nähe von Zürich.

www.sabinaschneebeli.ch

setzung ist sicherlich ein gewisses Mass an natürlichem Talent, zusätzlich hatte ich wohl auch eine Portion Glück. Ich würde jedem, der diesen Berufswunsch hegt, raten, eine gute Ausbildung zu machen. Der Schauspielerberuf ist ein Handwerk, das gelernt sein will.

Wurden Sie von Ihren Eltern bei Ihrer Berufswahl unterstützt?

Sagen wir es so, sie haben mich machen lassen. Allerdings haben sie mich als Kind früh gefördert, sie schickten mich als Fünfjährige ins Ballett und ich spielte Geige. Mein erster Berufswunsch war aber nicht derjenige der Schauspielerin, ich wollte am liebsten zum Zirkus. Dennoch haben diese künstlerischen Tätigkeiten ja alle etwas miteinander zu tun.

Dann war der Rest Ihrer Familie ebenfalls künstlerisch veranlagt?

Überhaupt nicht. Eigentlich falle ich völlig aus der Reihe!

Inzwischen haben Sie bei etlichen erfolgreichen Filmen mitgewirkt, wie auch auf Ihrer Homepage zu lesen ist. Auf dieser zitieren Sie den Dalai Lama, der überzeugt ist, grosser Erfolg sei mit grossem Risiko verbunden. Wie verstehen Sie seine Aussage?

Ich denke, dass man sehr wach bleiben muss und den Erfolg richtig einschätzen sollte. Dieses Geschäft kann sehr willkürlich sein. Man sollte sich bewusst sein, dass auch Erfolg seinen Preis haben kann.

Was meinen Sie konkret damit?

Es gibt Phasen, da leiden Freundschaften darunter, die Familie wird vernachlässigt, es bleibt kaum mehr Raum und Zeit, um zu reflektieren, die Gefahr besteht, dass man von aussen gesteuert wird. Ich wäge immer ab: Was gebe ich, was bekomme ich – ist die Waage noch einigermaßen ausgeglichen?

Und wie empfinden Sie Ihre Balance?

Im Moment habe ich viel Zeit für mich und meine Familie. Da ich letztes Jahr so viel gedreht habe und eigentlich praktisch nie zu Hause war, geniesse ich das sehr. Doch als freischaffende Schauspielerin muss ich die Jobs nehmen, wie sie kommen.

Das heisst, Sie führen ein sehr unregelmässiges Leben?

Absolut. So etwas wie einen Alltag kenne ich kaum. Das hat einerseits seine Reize, ist auf der anderen Seite aber aufreibend und anstrengend.

Wie schaffen Sie es in arbeitsintensiven Zeiten, bei Kräften zu bleiben?

Ich achte auf meine Gesundheit. Wichtig ist mir, genügend zu schlafen, wenn möglich acht Stunden. Wenn ich während Dreharbeiten über längere Zeit nicht mehr als sechs Stunden schlafen kann, geht es mir nicht gut. Ausserdem meditiere ich und ich jogge gerne morgens an der frischen Luft.

Wie wichtig ist Ihnen eine ausgewogene Ernährung?

Sehr wichtig, aber leider kann ich das nicht immer einhalten. Ich trinke viel, vor allem Wasser oder Tee. Und wenn ich unterwegs bin, versuche ich genügend Früchte zu essen. Aber manchmal geraten diese Vorsätze auch durcheinander, so wie während der Dreharbeiten zur Serie «Tag und Nacht», die ja jetzt abgesetzt wurde.

Wie war das für Sie, dass die Serie nicht weitergeführt wurde?

Das war eine herbe Enttäuschung, nicht nur für mich. Viele sind davon betroffen. Die Dreharbei-

ten waren äusserst intensiv, viel Herzblut steckte darin. Wir drehten 12 Minuten Film pro Tag, das war nur möglich mit 200-prozentigem Engagement von allen Beteiligten.

Sie spielen sehr unterschiedliche Rollen – müssen Sie etwas von sich selbst in einer Rolle finden, um sie gut zu verkörpern, oder können Sie eine Figur darstellen, die nichts mit Ihnen zu tun hat?

Interessanter sind für mich Figuren, die nichts oder nur wenig mit mir zu tun haben. Ich taste mich langsam an eine Figur heran, mache mich mit ihr vertraut. Zusätzlich hole ich mir Informationen von aussen. Als ich zum Beispiel eine Ärztin spielte bei «Spital in Angst», besuchte ich für ein paar Tage ein Krankenhaus, war bei Operationen dabei und beobachtete die Ärzte. Aber wenn ich meine Figur dann verkörpere, schöpfe ich hauptsächlich aus meinem Inneren, schlussendlich ist das mein Material, mein Werkzeug.

Was tun Sie, wenn Sie beim Lesen eines Drehbuchs über Ungereimtheiten stolpern, die nicht zu Ihrer Figur passen?

Das kommt immer wieder vor. Wenn man anfängt, sich mit einer Figur zu beschäftigen, merkt man plötzlich, dass gewisse Dinge nicht funktionieren, oder man versteht sie nicht. Bei den Proben und in Gesprächen mit der Regie und den Kollegen sucht man dann gemeinsam nach Möglichkeiten und Lösungen.

Wie gross ist Ihr Mitspracherecht?

Das kommt auf das Projekt an. Bei «Tag und Nacht» zum Beispiel konnten wir als Schauspieler keine entscheidenden Änderungen in die Geschichte einbringen. Aber im Kleinen haben wir durchaus gewisse Freiheiten, ich habe mir meine Szenen meist «mundgerecht» zugeschrieben. Meine Drehbücher sind immer vollgekritzelt! Ich notiere mir, wie ich es formulieren würde. Sprachliche Stimmigkeit ist mir sehr wichtig.

Welches war Ihre Lieblingsrolle?

Das kann ich so nicht sagen. Es sind weniger die Figuren, die gute Gefühle hinterlassen, sondern eher die gute Zusammenarbeit mit den Kollegen und dem Regisseur.

Haben Sie eine Wunschrolle, die Sie gerne spielen würden?

Nicht konkret. Generell sind für mich Figuren interessant, die eine Entwicklung durchmachen, ein Geheimnis in sich tragen, nicht alles von sich preisgeben. Drehbücher, die mich sofort in den Bann ziehen, mit einer sogenannten Sogwirkung, sind leider sehr selten.

Im Sommer startet der Film «Baba's Song», der in Afrika spielt. Können Sie uns ein paar Worte darüber erzählen?

Wolfgang Panzer ist der Regisseur und Drehbuchautor. Er lebte mehrere Jahre in Malawi. Dort entdeckte er einen Jungen auf der Strasse, der ausgezeichnet auf seiner selbst gemachten Trommel spielte und dazu sang. Von diesem Kind inspiriert, begann Wolfgang Panzer eine fiktive Geschichte zu entwickeln mit eben diesem Jungen in der Hauptrolle. «Baba's Song» ist ein Film über Musik, über die Freude, die sie bei Menschen hinterlässt und deren verbindende Wirkung. Er erzählt die Geschichte einer tiefen Freundschaft zweier Kinder im Kampf um das tägliche Überleben.

Welche Rolle spielen Sie in «Baba's Song»?

Die deutsche Schauspielerin Franka Potente und ich spielen ein lesbisches Paar, das nach Malawi reist und dort ein Kind adoptieren möchte.

In «Baba's Song» sprechen Sie Englisch, in anderen Filmen Schweizerdeutsch. Empfinden Sie das Hochdeutsche ebenso als Ihre Sprache?

Nein, nicht ganz. Nachdem ich nun wieder 10 Jahre in der Schweiz lebe, ist mir die deutsche Sprache ein wenig abhanden gekommen. Fast lieber drehe ich dann auf Englisch. Da werde ich als «Ausländerin» besetzt und darf auch einen Akzent haben. Im Dezember spielte ich in einem spanischen Film mit einer bunt zusammengewürfelten Schauspielercrew aus allen möglichen Ländern. Die Hauptsprache war Englisch. Dieses Multikulti gefällt mir gut. Am allerliebsten spreche ich aber so, wie mir der Schnabel gewachsen ist.

Interview: Mitra Devi

Auflösung von Seite 20

FINDE 10 FEHLER

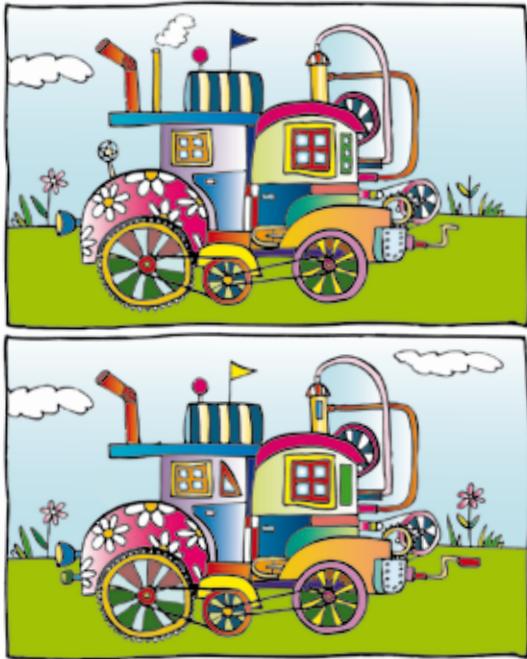


MINI-SUDOKU

3	4	2	1
1	2	3	4
2	1	4	3
4	3	1	2



Finde 10 Fehler



Mini-Sudoku

	4	2	
1			4
2			3
	3	1	

Kochrezept für Kinder

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

Grüner Salat



ZUTATEN

1 Salat, z. B. Kopfsalat, Eisbergsalat, Lollo

ZUBEREITUNG

- 1 Fülle das Spülbecken bis auf halbe Höhe mit kaltem Wasser.
- 2 Brich zuerst die dicken, zähen Blätter ab (die kannst du nicht essen). Brich nun die restlichen Blätter ab und gib sie ins Wasser.
- 3 Wasche die Blätter im Wasser. Salat, der im Freien gewachsen ist, muss oft mehr als einmal in frischem Wasser gewaschen werden.
- 4 Fülle die Blätter in ein Salatsieb oder eine Salatschleuder und schleudere sie trocken.
- 5 Schneide oder reisse grosse Blätter in kleinere Stücke.
- 6 Gib den Salat in eine Schüssel. Gib 4–5 EL Salatsauce dazu. Mische den Salat kurz vor dem Essen mit der Sauce.

FINDE 10 FEHLER

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

MINI-SUDOKU

Fülle die leeren Felder mit den Zahlen von 1 bis 4. Dabei darf jede Zahl in jeder Zeile, jeder Spalte und in jedem der neun 2 x 2-Blöcke nur ein Mal vorkommen.

Die Lösungen findest Du auf der Seite 19.