

Mir z'lieb

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



CSI Miami und Co.

Die Realität der Gerichtsmedizin

Viamala

Ein Weg verliert seinen Schrecken

Auf Erfolgskurs

Unternehmerin Barbara Artmann

www.egk.ch



EGK

Gesund versichert

Die schwierige Kunst des Nichtstuns



Yvonne Zollinger

«Dieses Jahr gönne ich mir eine Auszeit», sagte meine Freundin zu Beginn der Sommerferien im letzten Jahr. «Ich fahre ganz alleine für zwei Wochen in ein abgeschiedenes Rustico im Tessin. Ohne Mann, ohne Kinder, ohne Handy und ohne Fernsehen. Nur ich und meine Bücher und die Wanderschuhe.» Der Neid stand mir ins Gesicht geschrieben. Wer wünscht sich nicht, einmal alles hinter sich zu lassen, wenn auch nur für vierzehn Tage? Keiner, der einen am Morgen weckt. Niemand, der am Mittag nach dem Essen ruft. Ruhe und Frieden den ganzen, sonnigen Tag lang. Auftanken, Nichtstun – alles ganz legitim und ohne schlechtes Gewissen.

Knapp eine Woche nach Beginn dieses paradiesischen Ferienaufenthalts, stand das Auto meiner Freundin bereits wieder in der Auffahrt. Etwas musste geschehen sein. Hatte sie einen Unfall? Beim Wandern gestürzt? Eine plötzliche Krankheit? War mit den Kindern etwas nicht in Ordnung?

Nichts von alledem. Sterbenslangweilig sei es gewesen, gestand sie. «Du glaubt ja gar nicht, wie nervtötend ruhig es dort nachts ist. Und wie lange die Tage sind, wenn man nichts zu tun hat.» Als sie sich am vierten Tag beim Schrubben des Backofens ertappte, sei sie schnurstracks nach Hause gefahren.

Es wurde dann doch noch ein schöner Sommer für meine Freundin. Ihre Bücher hat sie in der überfüllten Badi gelesen. Und die Wanderschuhe sind bei einer Frühexkursion mit dem Vogelschutzverein in Aktion getreten.

Welche Ferienträume auch immer Sie sich diesen Sommer erfüllen, das Redaktionsteam wünscht Ihnen dabei gute Erholung und viel Lesevergnügen mit der vorliegenden Ausgabe des «Mir z'lieb».

Yvonne Zollinger

Redaktionsleitung
Mir z'lieb

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, Florea Marius Catalin
E-Mail: mirzlieb@gfms.ch

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

Fernsehserien über Gerichtsmediziner sind beliebt. Wir haben uns am Institut für Rechtsmedizin in St. Gallen über den realen Alltag dieses Berufes informiert.



Immer mehr Menschen überdenken ihren Fleischkonsum. Längst hat die pflanzliche Küche ihr Diät-Image verloren und wartet mit kulinarischen Köstlichkeiten auf.



Fokus

Die Gerichtsmedizin –
Blick ins Innerste

4

Kontrapunkt

Billigkassen

7

Gesundheit

Fleischlos glücklich

8

Reiselust

Wie die Viamala ihren Schrecken
verlor

11

EKG-Information

Neues Bücherangebot

14

Kolumne

Chind und Chegel

16

Interview

Unternehmerin Barbara Artmann

17

Kinderseite

Fotowettbewerb

20



Früher war es ein Weg voller Gefahren. Heute ist es eine eindruckliche Begegnung mit den Kräften der Natur: der Abstieg in die kühle Felsenschlucht der Viamala.



Der Blick ins Innerste

Die Gerichtsmedizin erfreut sich in Büchern und Filmen immer grösserer Beliebtheit. Innerhalb kürzester Zeit werden in den fiktiven Kriminalgeschichten Verbrechen aufgeklärt und die Täter überführt. Unsere Autorin, Mitra Devi, wollte wissen, wie die Realität aussieht, und hat drei Tage am Institut für Rechtsmedizin St. Gallen verbracht.

Ein etwas mulmiges Gefühl habe ich schon, als ich das Haus betrete, das muss ich mir eingestehen. Denn nebst Einblicken in chemische und

VON MITRA DEVI

toxikologische Untersuchungen, die ich in den nächsten Tagen erhalten werde, habe ich auch die Möglichkeit, bei einer Autopsie dabei zu sein.

Schon oft habe ich Krimis darüber gelesen und spannende Szenen in Fernsehserien mitverfolgt. Doch ob und wie mich die Begegnung mit dem echten Tod aufwühlen wird, weiss ich jetzt noch nicht.

Das Institut für Rechtsmedizin (IRM) steht auf dem Areal des Kantonsspitals St. Gallen, etwas abseits der anderen Krankenhausgebäude. Es beschäftigt 30 Mitarbeitende und ist unterteilt in die Abteilungen Forensische Medizin, Genetik, Toxikologie und Chemie sowie Verkehrsmedizin.

Am Montagmorgen haben sich acht Personen um den grossen Tisch im obersten Stock versammelt. Darunter der Chefarzt Thomas Sigrüst, DNA-Analytikerin Ursula Germann und Christa Altweg von der polizeilichen Spurensicherung.

Alle begrüssen mich freundlich. Christoph Markwalder, leitender Arzt der forensischen Medizin, projiziert die neuesten Fotos an die Wand. «Drei AGTs übers Wochenende», erklärt er. AGTs, so erfahre ich, sind «aussergewöhnliche Todesfälle». Die Bilder beschönigen nichts: Drei Menschen sind innerhalb von zwei Tagen gewaltsam zu Tode gekommen. Noch ist nicht klar, ob es sich um Unfälle, Tötungsdelikte oder Suizide handelt. Das erste Bild zeigt eine blonde Frau, die leblos in einem Fluss aufgefunden wurde. War sie ausgerutscht und ertrank? Wurde sie ins Wasser gestossen? Oder hat sie ihrem Leben selbst ein Ende gesetzt? Um dies herauszufinden, wird ihre Leiche später genau untersucht werden. Angeregt erörtern die IRM-Mitarbeiter den möglichen Tathergang. Da die Tote keine Papiere auf sich trug, kennt man ihren Namen zum jetzigen Zeitpunkt noch nicht.

DIE UNBEKANNTE TOTE

Wir begeben uns zum Nebengebäude, in dem sich die unterirdischen Sezierräume befinden: Markwalder, ein gross gewachsener Mann mit resolutem Schritt, seine medizinische Assisten-



**Chefarzt des
IRM St. Gallen:
Thomas Sigrüst.**

tin, Polizistin Altweg und ich. Hier sieht es tatsächlich so aus wie in vielen Krimis gezeigt: ein kühler Raum mit Waschbecken und bereitliegenden medizinischen Instrumenten, Plattenboden, gekachelte Wände, weisses Neonlicht. Ein undefinierbarer Geruch liegt in der Luft. In der Mitte steht ein Stahltisch, auf diesem ruht die unbedeckte Tote. Es könnte der Körper einer Schlafenden sein, auf den ersten Blick wirkt sie unverehrt. Ihre Haut hat einen wächsernen Unterton, doch nichts Grusliges oder Tragisches geht von ihr aus. Der Kopf der Frau liegt auf einer Nackenstütze, ihre blonden Haare fallen lose zur Seite. Präparator Markus Margelisch, ein Angestellter des Spitals, ist mit den letzten Vorbereitungen beschäftigt.

Markwalder untersucht die Tote zuerst von aussen. Er prüft ihre Gliedmassen, das Gesicht, die Haut und Fingernägel und spricht dabei seine Beobachtungen in ein Diktiergerät: «Circa 30-jährige Frau, Gewicht: 51 Kilo, sehr schlank. Totenstarre deutlich ausgebildet. Tätowiertes Einhorn auf der linken Schulter, keine äusseren Verletzungen.» Dann schiebt er ihre Augenlider nach oben, schaut sich die Pupillen der Toten an, öffnet ihren Mund, untersucht Nase und Gehörgänge. Der Präparator nimmt mit einem Wattestäbchen einen Abstrich der Nasenschleimhaut vor und versorgt dieses in ein Reagenzglas. Alles wird für die Akten dokumentiert. Nach einer Weile meint Markwalder: «Die Frau war vermutlich drogen-süchtig.» Als ich wissen möchte, wie er darauf komme, erwähnt er ihr leichtes Körpergewicht und die Einstichnarben an den Unterarmen. Christa Altweg von der Spurensicherung nimmt Fingerabdrücke der Leiche, um sie später auszuwerten. Falls die Tote aus dem Drogenmilieu stammt, könnte sie vorbestraft und ihre Angaben könnten in der Polizei-Datenbank gespeichert sein. Damit wäre sie identifizierbar.

DAS GEHEIMNIS LÜFTET SICH

Bis jetzt habe ich die Arbeit der IRM-Leute aufmerksam beobachtet, doch als Markwalder das Messer ansetzt und mit einem grossen Schnitt den Rumpf der Toten öffnet, stockt mir ein Moment der Atem. Mit geübten Bewegungen legt der Arzt den Brustkorb frei, entnimmt der Leiche die Organe, um sie zu untersuchen. Alles geht schnell und routiniert, das Team ist perfekt aufeinander eingeübt. Dazwischen findet der Rechtsmediziner immer wieder Zeit, mir zu erläutern, was er tut. Er untersucht das Herz der Verstorbenen. Es sieht kräftig aus. Ihr Magen ist abgesehen von Wasser leer. Kein Gramm Fett liegt unter dem Bindegewebe.

Das einzig Auffällige ist die Lunge. Sie hat schwarze, gesprenkelte Flecken, als hätte die Frau



Der Sezierraum der Gerichtsmedizin liegt im Untergeschoss des Kantonsspitals.

intensiv geraucht. Die Lungenflügel sind viel zu schwer und mit Wasser durchtränkt. Markwalder übergibt sie der Assistentin, die sie misst, wiegt und die Daten in ein Formular überträgt. «Die Frau ist ertrunken», erklärt der Arzt. «Sie hat eine grosse Menge Wasser geschluckt und eingeatmet.» Die Theorie, jemand habe sie getötet und die Leiche danach in den Fluss gestossen, ist fürs Erste widerlegt. Doch was ist wirklich passiert? Um dies herauszufinden, werden Proben der Organe, Blut und andere Körperflüssigkeiten im Labor getestet werden. Präparator Margelisch untersucht als Letztes noch den Schädel, danach legt er die Organe zurück in den Körper und näht die Leiche wieder zusammen. Liegt die Verstorbene später angekleidet in einem Sarg, werden ▶

Zu den ersten bekannten Auseinandersetzungen mit der Rechtsmedizin zählen die Arbeiten des römischen Arztes Paulus Zacchias Romanus, die *Questiones medico-legales*, die im 16. Jahrhundert entstanden. Zur selben Zeit begann man unter Karl V. ärztliche Begutachtungen bei der Rechtssprechung mit einzubeziehen. Kurz darauf liess auch der Zürcher Stadtrat bei unklaren Todesfällen die Leichen von Badern und Chirurgen besichtigen.

Inzwischen gibt es in der Schweiz sieben Rechtsmedizinische Institute (Basel, Bern, Chur, Genf, Lausanne, St. Gallen und Zürich), die zu einem unverzichtbaren Teil der Verbrechensaufklärung sowie der verkehrspolizeilichen Ermittlungen geworden sind. Sie verfügen über immer feinere Methoden zum Spurennachweis.





Leitender Arzt der forensischen Medizin: Christoph Markwalder.

die Angehörigen keine Zeichen der Autopsie erkennen können.

Kurz vor Feierabend erfahren die Mediziner die Resultate von der Spurensicherung: Die Fingerabdrücke der Toten haben zu Übereinstimmungen in der Datenbank geführt. Die junge Frau war tatsächlich vorbestraft und aus der Drogenszene bekannt. Jetzt kennt man ihren Namen. Endlich kann ihre Familie benachrichtigt werden.

AKRIBISCHE KLEINARBEIT

Nach diesem ersten Tag in der Rechtsmedizin bin ich voller Eindrücke, die mich beschäftigen und nicht so schnell loslassen werden. Am nächsten Tag folgen die Auswertungen der entnommenen Blutproben. Im 1. Stock des Hauptgebäudes ist die Toxikologie untergebracht. Hier prüfen Chemiker und Laborantinnen Körperflüssigkeiten von Lebenden und Toten auf Drogen, Alkohol oder Gifte. Auch Vaterschaftstests und verkehrspolizeiliche Untersuchungen wegen Fahren im ange-trunkenen Zustand gehören dazu.

In mehreren Labors stehen verschiedene Instrumente und Geräte, so zum Beispiel Gas-Chromatographen und ein Flüssig-Chromatograph, Apparate, mit denen es möglich ist, Drogentests vorzunehmen. «Ob Marihuana, Opiate oder Arzneimittel im Blut, die Chromatographen zeigen die einzelnen Inhaltsstoffe an», erklärt der Chemiker Max Steidle. «Allerdings nicht gleichzeitig. Für jeden Stoff braucht ein Gerät unterschiedlich lange bis zu dessen Nachweis. Beim Cannabiswirkstoff (THC) beispielsweise dauert es 19 Minuten.»

IM DNA-LABOR

Die Blutprobe der Ertrunkenen zeigt, dass sie Kokain und Heroin konsumiert hatte. Allerdings starb sie nicht an einer Überdosis. Noch braucht es weitere Untersuchungen, doch da keine Ab-

Im Labor werden DNA-Proben untersucht.



wehrverletzungen auf ihrer Haut erkennbar sind, zeichnet sich bereits jetzt ab, dass die Frau eher nicht ermordet wurde, sondern von Drogen betäubt in den Fluss fiel oder sprang. Sobald alle Laborergebnisse vorliegen, wird die Leiche für die Bestattung freigegeben.

Eine weitere Abteilung des IRM setzt sich mit DNA-Analysen auseinander. DNA ist die englische Abkürzung für Desoxyribonukleinsäure, die Doppelhelix der Erbinformationen. Ursula Germann erklärt mir, welche Asservate sie in ihrem Labor prüft. «Asservate nennt man entnommene Organteile, Fingerabdrücke, Schweiß-, Sperma- oder Blutspuren sowie andere Nachweise wie Haare, Hautschuppen oder Kleiderfusseln, die zur Auflösung eines Verbrechens führen können.» In der DNA-Abteilung testen Germann und ihr Team unter anderem Abstriche der Wangenschleimhaut von Verdächtigen. Diese Beweisstücke werden zwei Jahre gelagert.

DIE NEUEN FÄLLE WARTEN BEREITS

Im 2. Stock liegt das Büro des Chefarztes. Thomas Sigrist steht kurz vor der Pensionierung, sieht zehn Jahre jünger aus, spricht schnell und mit Begeisterung über seinen Beruf. «Eigentlich wollte ich ja Gärtner werden», erinnert er sich lachend. Stattdessen wandte er sich der Medizin zu, doch, wie er sagt: «Beim Mäuse sezieren wurde mir schlecht!» Inzwischen ist er seit über 30 Jahren am IRM St. Gallen tätig. Unter Ermüdungserscheinungen leidet er nicht, wie er betont. «Ich habe so vieles gesehen und erlebt in diesen Jahren, da bleibt keine Wut auf die Täter – meine Arbeit ist ein mechanisches Umsetzen dessen, was nötig ist.»

Auf meine Frage, ob das Vorgehen an einem Rechtsmedizinischen Institut etwas mit den allwöchentlichen Krimiserien wie «CSI New York» zu tun hat, antwortet er: «Absolut. Diese Filme sind seriös recherchiert und zeigen unsere Tätigkeit recht genau. Der einzige Unterschied ist: Die Schauspieler im Fernsehen lösen ihre Fälle in wenigen Stunden – wir brauchen etwas länger dazu!» Sigrist steigt die Treppen zum Besprechungszimmer hoch, wo die Fotos der neuen Fälle zu sehen sind. Diesmal geht es um ein Tötungsdelikt, ein Geständnis liegt vor. Die Polizei hatte den Todesfall erst als Unfall gedeutet. Nur durch das Misstrauen der Rechtsmediziner, die die widersprüchlichen Blutspuren am Tatort bemerkten, konnte der Mann, der seine Frau umgebracht hatte, gefasst werden.

Nach diesen intensiven drei Tagen hat sich mein anfänglich mulmiges Gefühl in Interesse und Respekt gegenüber den herzlichen Menschen verwandelt, die dafür sorgen, dass Täter nicht ungestraft davonkommen und Delikte bis hin zum Mord aufgeklärt werden können. ■

Das Risiko Billigkassen

Erhöhtes Sterberisiko: Ende März 2009 war zu lesen, dass gemäss einer amerikanischen Studie sich das Sterberisiko verringert, je weniger rotes Fleisch Menschen zwischen 50 und 71 Jahren essen. Der oder die aufmerksame Lesende fragte sich, seit wann es ein Sterberisiko gibt, wenn doch jedes Leben nur eine 100%ige Gewissheit kennt, den sicheren Tod.

Risikoausgleich bei den Krankenkassen: Ob der gesetzlich obligatorische Risikoausgleich bei unseren Krankenkassen ein Sterberisiko ist, darüber streiten sich Experten. Wie das Wort sagt, will der Gesetzgeber mit dem in einen Ausgleichsfonds einbezahlten Geld das Risiko ausgleichen. Kassen mit überdurchschnittlich alter und mehrheitlich weiblicher Kundschaft bekommen Geld. Zahlen müssen dafür Kassen, die mehrheitlich junge und männliche Kunden ausweisen. Aber warum buhlen dann Krankenkassen um die sogenannten guten Risiken, wenn sie nachher einen rechten Teil der Prämieinnahmen wieder an den Ausgleichsfonds abgeben müssen?

Wer ist eigentlich ein Risiko? Ein grober Mangel des Risikoausgleichs ist, dass für die Berechnung der Ausgleichszahlungen nur das Alter und das Geschlecht bestimmend sind. Statistiken zeigen, dass ältere Menschen und Frauen nicht unbedingt höhere Krankenkosten verursachen als jüngere Menschen. Ein Teil der wirklich hohen Krankheitsrisiken wird mit dem bestehenden System nicht erfasst, was den Wettbewerb verzerrt.

Billigkassen trotz Risikoausgleich: Grosse Krankenversicherer locken mit ihren neu gegründeten Billigkassen junge, gesunde und wechselwillige Kunden an. Befürworter der Mehrkassen-Strategie der grossen Krankenversicherer meinen, Billigkassen seien ein Erfolg, sie förderten den Wettbewerb unter den Krankenkassen und sie stünden allen Versicherten offen. Gegner dieser Strategie weisen leiser darauf hin, dass damit die vom KVG verlangte Solidarität untergraben werde. Anscheinend ist aber eine Risikoselektion für gewisse Kassen viel lukrativer, statt sich über einen guten Service und Massnahmen

zur Kostensenkung von anderen Anbietern abzuheben. Ein weiterer Nachteil ist, dass stets neue Billigkassen neue Tiefprämien anbieten müssen.

Tricks zur Risikoselektion: Billigkassen führen keine Filialen und richten die Werbung auf junge und gesunde Menschen aus. Grundsätzlich wechseln ältere Menschen seltener die Kasse, aus Angst vor einer Ablehnung, obwohl eine Nichtaufnahme bei der Grundversicherung gesetzlich verboten ist. Dann werden billige Angebote nur über das Internet lanciert, in der Annahme, dass ältere Menschen sich mit der virtuellen Welt schwertun. Oder Prämienauskünfte via Internet werden nur für erhöhte Franchisen erteilt. Beliebt ist auch das Vertrödeln von Offerten und Formularen oder das viel zu späte Zahlen von Geld an schlechte Risiken. Es braucht wenig Fantasie, wie man unliebsame Kunden abwimmeln kann.

Wir erlauben uns die Frage: Wie viel kostet die Allgemeinheit das Risiko der Billigkassen?

Ihre EGK-Gesundheitskasse

In loser Folge setzt sich die EGK-Gesundheitskasse unter der Rubrik Kontrapunkt kritisch mit Themen zum Krankenkassenwesen auseinander.

Fleischlos glücklich

Immer mehr Menschen überdenken ihren Fleischkonsum. Sei es aus gesundheitlichen Gründen, den Tieren oder der Umwelt zuliebe – das Interesse an vegetarischer Ernährung nimmt rasant zu. Längst hat die pflanzliche Küche ihr Diät-Image verloren und wartet mit kulinarischen Köstlichkeiten auf.

Was haben Albert Einstein, Julia Roberts, Mahatma Gandhi und Leonardo da Vinci gemeinsam? Sie alle waren oder sind Vegetarier.

VON MITRA DEVI

Gründe, ganz oder teilweise auf Fleisch zu verzichten, gibt es genügend: Die Presseberichte der letzten Jahre über Rinderwahnsinn und Vogelgrippe haben manchem Gourmet den Appetit auf Tierisches zumindest vorübergehend verschlagen.

Bei Antibiotikarückständen im Schnitzel läuft einem auch nicht das Wasser im Munde zu-

sammen. Nach wie vor vegetieren Millionen von Hühnern, Schweinen, Kälbern und andere fühlende Lebewesen in qualvoller Massentierhaltung vor sich hin, werden gemästet, von ihren Jungen getrennt und geschlachtet. Die Meere sind zu einem grossen Teil leer gefischt.

Dem Hunger in der Welt, von dem annähernd eine Milliarde Menschen betroffen sind, könnte Einhalt geboten werden, würde der Fleischkonsum massiv eingeschränkt. Die Hälfte der jährlichen weltweiten Getreideernte wird an Nutztiere verfüttert. Das heisst, um ein Kilogramm Fleisch zu «erzeugen», braucht es 7–16 kg Getreide. Die Fläche, die für dieses eine Kilogramm Fleisch nötig ist, würde im selben Zeitraum 160 kg Kartoffeln oder 200 kg Tomaten hervorbringen. Dazu kommt die Wasserknappheit auf unserer Erde, die durch den Fleischkonsum bedrohliche Ausmasse angenommen hat. Die Erzeugung eines Pfundes Rindfleisch benötigt 20 000 Liter, diejenige eines Pfundes Salat 100 Liter Wasser. Zahlen, die nachdenklich machen.

Der Geschmack von Tofu ist neutral – auf die Gewürze kommt es an.



Foto: iStockphoto, Jashur Resnick

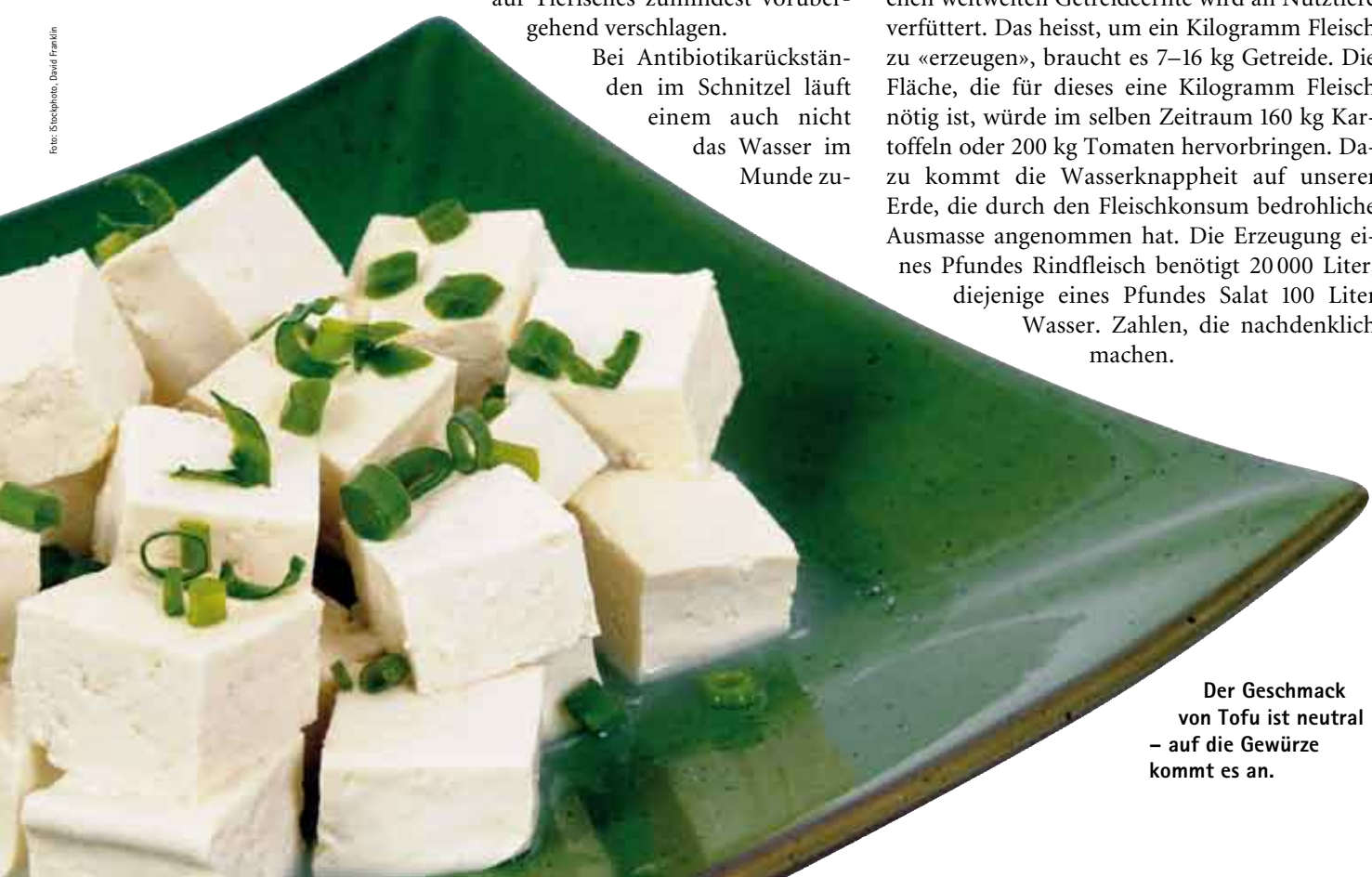


Foto: iStockphoto, David Franklin

GESUNDE KÖRNERPICKER

Doch moralische Begründungen wirken oft kontraproduktiv. Geniesser befürchten, man wolle ihnen die Freude am Essen nehmen. Der gute alte Sonntagsbraten hat für sie nach wie vor Tradition. Deshalb ist für viele das stärkste Argument für eine vegetarische Ernährung nicht die Umwelt oder das Leiden der Tiere, sondern die eigene Gesundheit. Etliche Studien zeigen: Vegetarier leben gesünder und länger. Sie leiden weniger häufig an Übergewicht, Bluthochdruck, Allergien, Rheuma, Herzproblemen und Arteriosklerose als Fleischesser. Sie sehen oft jünger aus und sind häufig bis ins Alter fit und sportlich. Wurden sie früher als «Chörndlipicker» belächelt oder lustfeindlich genannt, stehen ihnen heute ein reiches Sortiment an Gemüsen, Früchten und anderen pflanzlichen Leckereien in den Läden sowie eine immer grösser werdende Anzahl vegetarischer Restaurants zur Verfügung.

Man unterscheidet vier verschiedene Arten von vegetarischer Ernährung: die *ovo-lacto-vegetarische* Kost, bei der auch Eier und Milchprodukte auf dem Menüplan stehen, die *lacto-vegetarische* Ernährung, die keine Eier, aber Milchprodukte mit einbezieht, die *ovo-vegetarische* Kost, die ohne Milchprodukte, aber mit Eiern auskommt, und schliesslich die *vegane* Ernährungsweise. Veganer verzichten auf jegliche tierische Produkte, also auch auf Honig. Oft stehen dahinter spirituelle und ökologische Überlegungen. Überzeugte Veganer tragen keine Leder-, Woll- und Daunenkleider und sind der Auffassung, es sei unnatürlich, die Muttermilch einer anderen Spezies zu trinken, da kein Tier in der freien Natur dies tut.

WIE STEHT'S MIT DER EIWEISS- UND VITAMINVERSORGUNG?

Bei einer ausgewogenen fleischlosen Ernährung besteht kein Grund zur Sorge, es könnten Mangelerscheinungen auftreten. Die meisten Menschen nehmen eher zu viel als zu wenig

Rezept für pikanten Tofu

Zutaten: 400 g Tofu, 1 TL Sambal Oelek, 1 EL Sherry, 2 EL Gemüsebouillon, ½ TL Meersalz, 1 Knoblauchzehe, 1 EL Ingwer geräffelt, 2 Lauch, Öl, Pfeffer.

Vorgehen: Den Tofu in 1 cm grosse Würfel schneiden und in die Marinade aus Sambal, Sherry, Gemüsebouillon, Meersalz, Knoblauch und Ingwer legen. 1 Std. ziehen lassen. Lauch in Ringe schneiden und 5 Min. dünsten, wegstellen. Vom Tofu die Marinade absieben, wegstellen. Den Tofu in Öl anbraten, den gedünsteten Lauch dazugeben, mit Marinade ablöschen, umrühren und kurz erwärmen. Nachwürzen mit Salz und Pfeffer. Dieser Tofu passt ausgezeichnet zu Reis und Gemüse.

Rezept: Genossenschaft Tofurei Engel, Zwillikon

Eiweiss zu sich, was unter anderem zu Gelenkproblemen wie Gicht führen kann. Kaum ein Vegetarier leidet heutzutage an einer Eiweissunterversorgung. Auch die Vitamin- und Mineralstoffmenge ist in den meisten Fällen völlig ausreichend, sofern genügend Hülsenfrüchte, Gemüse, Nüsse, Getreide, Milchprodukte und Früchte auf dem Speisezettel stehen. Menschen, die sich an eine strikte vegane Ernährung halten, tragen allerdings ein gewisses Risiko einer Vitamin-B12-Unterversorgung, da dieses wichtige Vitamin in erster Linie in tierischen Produkten vorkommt. Für sie ist ein Vitamin-B12-Zusatzpräparat eine gute Ergänzung. Kalzium ist wichtig und in Milchprodukten enthalten, weshalb eine vegane Lebensweise von einigen Ernährungswissenschaftlern als problematisch betrachtet wird. Allerdings haben Studien gezeigt, dass in pflanzlichen Lebensmitteln zwar weniger Kalzium enthalten ist als in tierischen, dass tierisches Protein jedoch die Kalziumausscheidung fördert. Aus diesem Grund vermutet der deutsche Ernährungsforscher Professor Dr. Walter Veith entgegen der Lehrmeinung einen Zusammenhang zwischen einem übermässigen Verzehr von tierischem Eiweiss und Osteoporose.

DER KLASSIKER TOFU

Der Fleischersatz par excellence ist Tofu. In Asien bereits seit über 2000 Jahren bekannt, hat Sojaquark, wie er ebenfalls genannt wird, seit einigen Jahren auch im Westen an Bekanntheit zugelegt. Tofu ist ein weisses, relativ geschmackloses Nahrungsmittel weicher bis halbfester Konsistenz, das auf unzählige Arten verwendet werden kann. Etwa als pikante Beilage zu Reis und Gemüse, als Sticks oder Spiessli zum Grillieren, kalt im Salat sowie als Dessert – die Möglichkeiten der gepressten Sojabohne sind fast unbegrenzt. Tofu ist reich an Mineralstoffen, enthält alle lebenswichtigen Aminosäuren, hat kaum Kalorien und Fett und ist schnell zubereitet. ▶

Kleine Liste berühmter Vegetarier

Brigitte Bardot
Buddha
Wilhelm Busch
Diogenes
Marc Forster
Greta Garbo
Franz Kafka
Nina Hagen
Audrey Hepburn
John Lennon
Moritz Leuenberger
Abraham Lincoln
Paul McCartney
Christian Morgenstern
Martina Navratilova
Nena
Brad Pitt
Pythagoras
Albert Schweitzer
Seneca
Sokrates
Barbra Streisand
Mutter Teresa
Leo Tolstoi
Voltaire
Franz von Assisi
Richard Wagner
Zarathustra

Büchertipp

- Rolf Hiltl, Vegetarisch nach Lust und Laune, Werd-Verlag, ISBN 978-3-859324923
- Martin Kintrup, Vegetarisch aus aller Welt, GU-Verlag, ISBN 978-3-77426897-5
- Anne-Katrin Weber, Vegetarisch durchs ganze Jahr, GU-Verlag, ISBN 978-3-833814389



Das Wohl der Tiere ist für viele Menschen ein Grund, den Fleischkonsum einzuschränken.

Tofuherstellung in mehreren Schritten



Die Sojabohnen werden gemahlen.



Kochen des Sojabohnenpürees.



Trennung in Tofuflocken und Sojamolke.



Die Sojamolke wird abgeschöpft.



Tofu wird in Presskissen geschöpft.



Schneiden und Kühlen des Tofus.

Fotos: Tofurei Engel

Ein paar Gewürze oder eine schmackhafte Marinade reichen, um manch leidenschaftlichen Fleischesser zu begeistern.

Einer, der das wissen muss, ist Paul Rippstein. Er ist Geschäftsführer der ältesten Tofurei der Schweiz. Seit über 25 Jahren stellt die Genossenschaft Tofurei Engel in Zwillikon aus biologischen Sojabohnen Tofu her und vertreibt ihn in Bio- und Reformläden in der ganzen Schweiz. Paul Rippstein stellt fest, dass die Anzahl der ganz oder teilweise vegetarisch lebenden Menschen in der Schweiz in den letzten Jahren zugenommen hat und ist überzeugt, dass das Gesundheitsbewusstsein stark gewachsen ist. In seiner Tofurei wird – darin unterscheidet sie sich von vielen anderen Produktionsstätten – alles auf traditionell handwerkliche Art hergestellt. Fast jeder Arbeitsschritt wird von Hand ausgeführt. Nur so kann die hohe Qualität des Tofus sichergestellt werden.

SEITAN UND QUORN

Wer Tofu nicht mag oder gern etwas Neues ausprobieren möchte, sollte es einmal mit Quorn oder Seitan versuchen. Quorn, noch nicht lange bekannt, wird aus dem Pilzeiweiss Mykoprotein hergestellt. Dieses entsteht durch die Gärung des Pilzes *fusarium venenatum*, ein ähnlicher Vorgang, wie er aus der Bier- oder Hefeproduktion bekannt ist. Auch Quorn enthält alle essenziellen Aminosäuren, hat wenig Kalorien und reichlich Ballaststoffe und ist vielseitig einsetzbar. Wie alle Fleischalternativen ist Quorn neutral im Geschmack. Erst die Gewürze machen das gewisse Etwas aus.

Seitan ist im asiatischen Raum vielerorts bekannt. Es wird aus Weizen- oder Dinkelweiss gewonnen und erhält nach dem mehrmaligen «Auswaschen» der Stärke eine fleischähnliche Festigkeit, die geschnitten, gebraten und auch eingefroren werden kann. Chinesische Spitzenköche sind fähig, jedwelche «Fleischgerichte» aus Tofu oder Seitan herzustellen, ohne dass Testpersonen geschmacklich einen Unterschied feststellen können.

Wenn Sie sich also entscheiden, in Zukunft Ihren Fleischkonsum etwas zurückzustellen, haben Sie etliche Möglichkeiten für wohlschmeckende Alternativen. Dürfen es grillierte Tofuspiessli mit Peperoni und Zucchini über dem Lagerfeuer sein? Curry-Seitan mit Kichererbsen und Salat? Quorn mit Gemüse an rassisger Sauce?

Um zum Schluss nochmals auf Albert Einstein zurückzukommen – von ihm stammt der Satz, der in der heutigen Zeit eine neue Aktualität erhält: «Nichts wird die Chance auf ein Überleben auf der Erde so steigern wie der Schritt zur vegetarischen Ernährung.»

Gehört zur Via Spluga:
die neue Hängebrücke
oberhalb der Viamala.



Wie die Viamala ihren Schrecken verlor

Früher war es ein Weg voller Gefahren. Heute ist es eine eindruckliche Begegnung mit den Kräften der Natur: der Abstieg in die kühle Felsenschlucht der Viamala.

Wer heutzutage auf der Strecke von Chur auf den San-Bernardino-Pass und weiter in den Tessin fährt, erlebt die Viamala (Via Mala) nicht mehr als bösen, schlechten Weg.

VON WALTER HESS

Die 1967 eröffnete Autostrasse A13 umfährt den engsten Abschnitt dieser Schlucht durch einen 742 m langen Tunnel; die ehemalige Aversion der Bündner gegenüber dem Autoverkehr ist also überwunden. Beim Befahren der Brücke im südlichen, oberen Teil hat man nichts von diesem Naturschauspiel, zumal die kurvige Strasse die ganze Aufmerksamkeit beansprucht. Man muss sich schon Zeit nehmen und sich einmal in diese Schlucht vorwagen. Dort ist es angenehm kühl und man erkennt, wie mühselig es früher gewesen sein muss, den behelfsmässigen, berüchtigten Weg entlang des Hinterrheins zu bewältigen.

Bereits im 15. Jahrhundert spielte der San Bernardino als Transit nach Italien eine Rolle. Am 26. März 1467 beschloss die Gemeinde Mesocco GR, auf der Passhöhe ein Hospiz zu bauen, aus dem das Dorf San Bernardino hervorging. Schon die langen, schneereichen Winter gaben bei den Schneeräumungsarbeiten fast unlösbare Probleme auf; abgerutschte Wege mussten mit Balken be-

helfsmässig geflickt werden. Ein Weg führte bereits seit der Römerzeit durch die schieferigen Schlünde, in die sich die Reisenden nur mit Schaudern hineinwagten, wenn's nicht anders ging.

Mit dem Viamala-Brief von 1473 beschlossen die Gemeinden Thusis, Masein und Cazis, die «Fyamala» tiefer auszuhauen und die Wegverhältnisse zu verbessern, um der Abwanderung des Verkehrs über den Septimerpass zu begegnen. Damals entstand neben Holzstegen über dem fürchterlichen Abgrund auch die grandiose Steinbrücke, die Pünt da tgiern, die inzwischen zerfallen und 1738/39 durch zwei Brücken, vom Davoser Baumeister Christian Wildener entworfen, ersetzt wurde; eine davon, die «hohe Brücke», ist noch erhalten. 1836 entstand die Rania-Brücke.

Die Fahrstrasse war 1818 bis 1821 von Richard La Nicca gebaut worden. Sie führt auf der Nordseite mit Tunneln und Galerien durch das steinschlaggefährdete «Verlorene Loch». Dadurch verlor der «schauerlichste Felspass der ganzen Schweiz», von dem Marianne von Willemer in einem Brief an Goethe schrieb, zunehmend von seinem Schrecken. In der 2. Hälfte der 1950er-Jahre wurde die Viamala-Route zwischen Thusis und Rongellen, dieser grünen Oase zwischen Felsen, neu angelegt. Und die A13 entstand Mitte der 1960er-Jahre. Zu jener Zeit wurde auch der San-Bernardino-Strassentunnel vorgetrieben.

ABSTIEG IN DIE TIEFE

Heute ist die Schlucht mit den hervortretenden Felsen touristengerecht präpariert. Eine Stein- ▶



Von 1818 bis 1821 ausgebaut: die damalige Viamala-Fahrstrasse auf einem alten Stich. Dadurch wurde der Verkehr über den San Bernardino und den Splügen erleichtert.

treppe aus 250 Stufen führt ins steil abfallende Gelände und ufert in Felsgalerien aus; sie ist mit massiven Geländern gesichert. So kann man gefahrenfrei von der Strasse aus etwa 50 Meter tief in den Schlund hinuntersteigen, um das brausende, tosende Wasser sozusagen hautnah zu erleben. Beim Abstieg «in die grausame Tiefe des Tobels», wie der Bündner Pfarrer und Chronist Nicolin Sererhard (1689–1756) einmal schrieb, kann man zwischen den Faltungen der Schieferwände bei immer kühleren Temperaturen von geologischen Zeiträumen träumen und dabei der Sommerhitze den kalten Rücken zeigen. Nur selten, wenn die Sonne hoch steht, dringen vereinzelt Strahlen dort hinunter, immerhin genug für einige anspruchslose Fichten, Föhren und Lärchen.

Das Wasser hat diesen Einschnitt in einer unendlichen erosiven Geduldsarbeit Zentimeter um Zentimeter ausgehoben. Dabei liess es sich nicht nehmen, auch noch sogenannte Strudeltöpfe (auch «Gletschermühlen» genannt) zu produzieren. Das sind trichterförmige, wunderbar geschliffene Öffnungen im Fels, gedrechselte Mühlen, in denen Mahlsteine frei schwebend am Fels polierten. Die riesigen, einseitig abgetragenen Löcher offenbaren die ganze innere Schönheit des Felsens.

Oft schwillt der Hinterrhein gewaltig an, und er entfaltet ungeheure Kräfte. Er geht mit dem Viamalashiefer und dem darüberliegenden Flysch (ein ebenfalls schieferartiges Gestein, das zur penninischen Aduladecke gerechnet wird) dann recht unsanft um. Sein bildhauerisches Gestaltungstalent darf sich sehen lassen. Die erwähnte «hohe Brücke», ein Natursteinkunstwerk, beherrscht und bereichert das Bild immer wieder, wenn man aus der bemoosten Schlucht nach oben schaut.

In der Broschüre «Viamala», die man im Kiosk am Schluchteingang kaufen kann, hat der Journalist Siffredo Spadini (1913–1983) geschrieben, wir seien nun Zeugen, «wie die Natur ihr eigenes Werk langsam, unendlich langsam, aber stetig zerstört, wie die «ewigen Berge» einem Abtragungsprozess unterliegen, der seit Jahrtausenden andauert. Denn alles ist Wandel.» Und, möchte man beifügen, bei diesem Zerstörungsprozess werden neue schöpferische Leistungen vollbracht.

Informationstafeln erzählen von der Geschichte der Schlucht, zum Beispiel jene vom jähzornigen Säumer, der in der Schlucht seine Rotweinfässer und gerade auch noch sein Leben als Strafe für seine Unbeherrschtheit verloren hat. So viel touristischer Klimbim ist des Guten beinahe zu viel, zumal der Naturraum an sich Attraktion genug wäre.

Wenn man die Schlucht gegen die Wasserrichtung ausgekundschaftet hat, erreicht man den

Tipps

Die *Viamala* erreicht man von Chur und Thusis her problemlos, mit dem Postauto oder im Privatwagen. Für den modernen Komfort zahlt man im Zentrum der Schlucht zwischen Thusis und Zillis, wo sie für Besucher geöffnet ist, 5 Fr. Eintrittsgebühr an einem Kiosk.

Gästeinformation Viamala

7430 Thusis
Tel. 081 651 11 34, Fax 081 651 25 63
info@viamala.ch, www.viamala.ch

Zillis/Schamserberg Tourismus

7432 Zillis
Tel. 081 661 21 73, Fax 081 661 21 73
zillis@viamalaferien.ch, www.viamala.ch

Hotel Roffla

Melchior Fluregn(-Lanicca), 7440 Andeer
Tel. 081 661 11 97
rofflaschlucht@gmx.ch, www.andeer.ch



Eingezwängter Wildbach. Die Viamalashlucht.

Talgrund des Schams (Val Schons), das einen aus der Enge befreit, sich nach Süden weiter öffnet und von Licht erfüllt ist. Da ist ein alpiner Charakter festzustellen, wie er unten im Domleschg erst angedeutet war. Der erste Ort ist Zillis mit der berühmten Kirche (siehe «Mir z'lieb» 12-2008). Die Auswahl an verschiedenartigen Sehenswürdigkeiten ist hier stattlich; denn dazu gehören auch das Dorf Andeer, der Schamserberg, die Kraftwerke Hinterrhein mit der Staumauer Valle di Lei, Zervreila und Solis (ebenfalls mit Staumauer): Natur, Kultur und Technik beherrschen dieses grandiose Gebiet.

DIE ROFFLASCHLUCHT MIT EINGEBAUTEM WASSERFALL

Wer dem Hinterrhein auf der alten Strasse hinauf Richtung Quelle folgt, passiert nach der Viamala bald einmal Zillis, anschliessend Andeer und kommt dann etwas weiter oben bei Bärenburg zur Rofflaschlucht (La Rofna), die vorerst als gepflegtes Gasthaus (Hotel) in Erscheinung tritt (noch unterhalb des Dörfchens Sufers, Ausfahrt von der A13: «Avers/Roffla»). Das ist nach der Viamala das nächste felsig-romantische Gebiet, auf der Ost- und Südseite des Bergs namens Muttans (1997 m ü. M.) gelegen. Hier herrscht der grünliche Andeergranit (Andeerer-Granit) vor, der in der Nähe von Andeer in drei Steinbrüchen abgebaut wird.

Im Gasthaus «Rofflaschlucht» mit der hellen Fassade und den roten Blumen auf den Sprossenfenstersimsen kann man die Billetts (3 Fr. pro Person) für den Einstieg in die Schlucht kaufen. Die Tour beginnt in der heimeligen Gaststube und führt vorerst durch ein kleines Museum mit altem, bei der Schlucht-Erschliessung eingesetztem Werkzeug. Auf einem Weg mit Tunnels, aber ohne Treppen, der nicht einmal besondere Ansprüche ans Schuhwerk stellt, begibt man sich in dieser eindrücklichen und besonders kühlen Schlucht um Felsen herum und unter überhängenden Felsen hindurch zum Wasserfall, unter dem ein Tunnel nach menschlichen Ausmassen angelegt worden ist; den Kopf muss man gelegentlich etwas einziehen. Knapp 10 Minuten genügen bis zum Wegende.

Man kommt beidseits des Wasserfalls sozusagen in Körperkontakt mit dem herabstürzenden Rheinwasser, das sich unten zu smaragdblauen, langsam abfliessenden, moussierenden Weihern sammelt und sich den skurrilen Weg durch manchmal enge Stellen sucht. Von den Felsen tropft es – alles ist etwas feucht, und das fühlt sich an Tropentagen umso besser an. Die Schlucht wirkt weniger bedrohlich als die Viamala, ist aber immer noch eindrücklich genug. Wenn die Viamala die stolze, mächtige, fast unnahbare Diva ist,

dann ist die Rofflaschlucht das mollige Bauernmädchen, dem man nahekommt und das einen liebevoll umarmt und für Erfrischungen sorgt.

Auf dem hier vorhandenen Gneis hat sich eine andere Vegetation als in der schiefriigen Viamala entwickelt. Wagten sich im Schatten der beerentragenden Eibe (*Taxus baccata*) die Tollkirsche (*Atropa Belladonna*), der Nestwurz (*Neottia nidus-avis*) und das Steinglöcklein (*Campanula cochleariifolia*) in die Viamala hinein, so begegnet man in der Rofflaschlucht im Frühjahr der Klebrigen Primel (*Primula hirsuta*), später den Feuerlilien (*Lilium bulbiferum*) und dem Strausssteinbrech (*Saxifraga cotyledon*), Steinnelken (*Dianthus sylvestris*); auch Hauswurzarten und viele Moose und Flechten sind neben vielen anderen Arten vertreten.

Der Weg zum Roffla-Wasserfall, eine Felsengalerie, wurde von Christian Pitschen Melchior – seiner Familie gehörte das Gasthaus seit Generationen – zwischen 1907 und 1914 in mühseliger Handarbeit (Handbohrungen und Sprengungen) freigelegt. Er war aus existenzieller Not heraus nach Amerika ausgewandert und lernte dort am Beispiel der Niagarafälle, dass mit Naturwundern Geld zu verdienen war. Er kam wieder zurück ins Schams. Die eigenhändige, fussverkehrsmässige Erschliessung des Wasserfalls sollte als touristische Attraktion den Wegfall der Einnahmen aus dem Transitverkehr wettmachen. Dieser war nach der Eröffnung der Brenner-Eisenbahnlinie (1867) und der Gotthardbahnlinie (1882) zusammengebrochen, und viele Leute aus der Talschaft waren zum Ab- und Auswandern gezwungen.

■ Hinten ein Wasserfall: die Rofflaschlucht.



Exklusiv für EGK-Mitglieder

Bestseller zu Sparpreisen im EGK-Onlineshop

Ob Kochbuch oder Wanderführer: EGK-Versicherte erhalten ab sofort auf das ganze Buchsortiment des AT-Verlages 20 Prozent Rabatt.

Lesen ist gesund. Besonders dann, wenn es sich bei der Lektüre um Bücher handelt, die sich der bewussten Ernährung, dem erholsamen Wandern oder den heilenden Kräften der Natur widmen. 250 Titel zu diesen und anderen Themen, die Körper und Seele gut tun, hat der AT-Verlag in seinem Programm. Jedes Jahr kommen 40 weitere dazu.

«Das Verlagsprogramm besteht aus drei grossen Hauptkategorien», erläutert Verlagsleiter Urs Hunziker. «Zum einen die Kochbücher, die schweizbezogenen Ausflugs- und Wanderführer. Sowie alle Bücher, die sich im weitesten Sinne mit Gesundheit, Heilkunde und natürlichen Heilmethoden befassen.»

Besonders beliebt ist die grosse Auswahl an Kochbüchern. Hier entführen zum Beispiel namhafte Autorinnen wie Annemarie Wildeisen und Donna Hay ihre Leser in kulinarische Gefilde. Ausserdem versprechen Titel wie «Lauter Lieblingsdesserts», «Rezepte der Liebe» oder «Essbare Wildpflanzen» ganz individuelle Kochvergnügen.

Wer gerne wandert, wird an den neuen Routenführern seine Freude haben. Sechs nationale Fernrouten durch die Schweiz und 42 mehrtägige Wanderhöhepunkte werden beschrieben. Aber auch wer gerne über die Berge «Von Hütte zu Hütte» zieht oder «Die Wasserfälle der Schweiz» besuchen möchte, findet in dieser Kategorie das Richtige.

Im Bereich Heilkunde macht zurzeit das Buch «Borreliose natürlich heilen» von Wolf-Dieter Storl auf sich aufmerksam. «Das Buch erfährt einen enormen Zuspruch und zeigt dadurch, wie gross die Problematik rund um Borreliose ist», sagt Urs Hunziker.

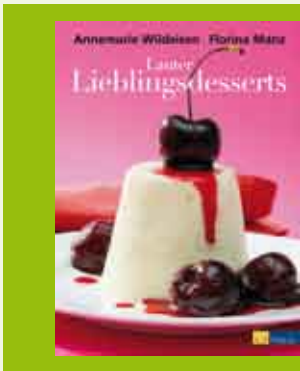
BESTELLEN LEICHT GEMACHT

In Zusammenarbeit mit dem AT-Verlag macht es die EGK-Gesundheitskasse jetzt möglich, dass ihre Mitglieder von diesem Schatz an fundierten, sorgfältig und individuell gestalteten Sachbüchern profitieren.

Bestellt werden können sie ausschliesslich übers Internet. Unter www.egk.ch finden Sie den Link «EGK-Büchershop». Alle Bücher sind mit einem Kurzbeschrieb und einer Abbildung versehen. Wählen Sie unter den verschiedenen Buchkategorien Ihren gewünschten Titel aus. Der Warenkorb zeigt die gewählten Bücher und die Gesamtkosten an. Vergessen Sie nicht, in der entsprechend markierten Zeile zusammen mit Ihrer Adresse Ihre EGK-Mitgliedsnummer anzugeben. Damit erhalten Sie 20 Prozent Rabatt auf die angegebene Bestellsomme.

Auf der folgenden Seite stellen wir Ihnen einige ausgewählte Neuerscheinungen vor. Alle Titel finden Sie ebenfalls im EGK-Büchershop.

Die EGK-Gesundheitskasse und der AT-Verlag wünschen Ihnen ein unterhaltsames Lesevergnügen. ■



Lauter Lieblingsdesserts

Kochen, Annemarie Wildeisen/Manz Florina

Auch wenn Desserts immer ein wenig Luxus sind und gelegentlich sogar unvernünftig, lässt man sich doch nur zu gerne dazu verführen. Vor allem, wenn sie aus der Küche von Kochbuchbestseller-Autorin Annemarie Wildeisen und ihrer Tochter Florina Manz, gelernte Köchin und Pâtissière, stammen. In diesem ihrem ersten gemeinsamen Buch stellen sie eine wunderschöne Auswahl süsser Gaumenfreuden vor: klassische und neue, cremige und fruchtige, eisgekühlte und warme Desserts. Neben den wichtigsten Grundzubereitungen, die Schritt für Schritt gezeigt werden, findet man zu jedem Rezept auch die persönlichen Tipps, Tricks und Variationen der beiden Köchinnen.

224 Seiten, Format 21 x 28 cm, über 100 Farbfotos, gebunden.
ISBN: 978-3-03800-452-3

CHF 49.90



Essbare Wildpflanzen

200 Arten bestimmen und verwenden

Fleischhauer Steffen Guido/Spiegelberger Roland

Das Sammeln und Genießen essbarer Wildpflanzen ist ein Naturerlebnis, das heute immer mehr Menschen begeistert. Wildpflanzen sind reich an Vitalstoffen und bieten eine Fülle besonderer Aromen, sie sind leicht zu finden und für jeden verfügbar. Neben den grundlegenden botanischen Angaben (botanische Bezeichnung, Familie, Lebensform, Wuchshöhe, Blütezeit, Blütenfarbe) konzentriert sich dieses praktische Bestimmungsbuch auf die wichtigen Erkennungsmerkmale der Pflanzen, die in detaillierten Illustrationen und herausragenden Farbfotos wiedergegeben werden. Neben Anregungen zur Verarbeitung der Wildpflanzen in der Küche finden sich jeweils die Beschreibung ihres Grundgeschmacks sowie Informationen über ihre wichtigsten Inhaltsstoffe und ihre gesundheitlichen Wirkungen.

248 Seiten, Format 13,5 x 21 cm. Durchgehend farbige Abbildungen und Skizzen. Broschur mit Klappen.
ISBN: 978-3-03800-335-9

CHF 29.90



Borreliose natürlich heilen

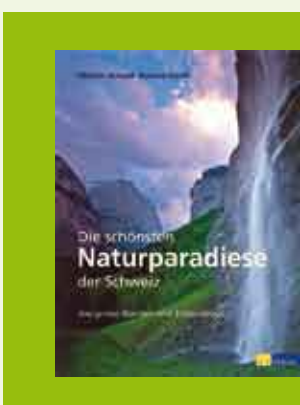
Ethnomedizinisches Wissen, ganzheitliche Behandlung und praktische Anwendungen

Heilkunde, Wolf-Dieter Storl

Es ist noch nicht so lange her, da war ein Zeckenbiss nichts weiter als eine kleine Irritation. Heute jedoch hat man Angst, in jeder Zecke könnten Spirochäten lauern, die darauf warten, Mensch und Tier mit einer schlimmen Krankheit anzustecken – mit der Borreliose, einer Multisystemerkrankung, die jedes Organ befallen und jedes Symptom vortäuschen kann. Der Autor, selbst Ethnobotaniker, forscht in der traditionellen chinesischen Medizin, im Schatz des indianischen Heilwissens, in der Homöopathie und der überlieferten westlichen Heilkräuterkunde nach wirksamen Therapien. Er hat die heilende Wirkung der vorgestellten natürlichen Behandlung am eigenen Leib erfahren. Borreliose ist heilbar; es gibt keinen Grund zur Angst.

264 Seiten, Format 13,5 x 22 cm. Zahlreiche Abbildungen, gebunden.
ISBN: 978-3-03800-360-1

CHF 34.90



Die schönsten Naturparadiесе der Schweiz

Das grosse Wander- und Erlebnisbuch

Schweiz/Wandern, Martin Arnold/Roland Gerth

Wirklich unversehrte Naturlandschaften sind in der Schweiz selten geworden – aber es gibt sie. Dieses spektakulär bebilderte Werk stellt 25 dieser grandiosen Gebiete vor, ausgewählt und beschrieben von Kennern der Materie. Auf leichten Wanderungen und Spaziergängen lernen wir unberührte Höhenzüge, entlegene Gebirgstäler, Gletscher, Schluchten, Wildbäche, Moore, Bergseen und Urwälder kennen. Besondere Tier- und Pflanzenarten werden ebenso vorgestellt und erklärt wie Landschaftsformen und Naturbesonderheiten. Genaue Kartenausschnitte, Tourenvorschläge und Übernachtungstipps helfen bei der Planung eines Ausflugs zu einigen der schönsten Schweizer Naturlandschaften.

208 Seiten, Format 21 x 28 cm, über 100 Farbfotos, gebunden.
ISBN: 978-3-03800-400-4

CHF 59.90

Chind & Chegel

VON YVONNE ZOLLINGER

Kabelsalat

Nie wird deutlicher, wie verkabelt wir leben, als bei einem Umzug. Wehe dem, der die Übersicht verliert oder leichtfertig glaubt, er wisse mit Sicherheit noch, wo er was an welchem Gerät eingesteckt hatte. Nach dem Umzug sieht alles anders aus. Er entdeckt Kabel und Buchsen, die er zuvor an seinem Gerät noch nie wahrgenommen hat. Mir geht es regelmässig so mit unserem Fernseher. Der ist über einen Receiver, ein DVD-Gerät und den Videorekorder an das sechsteilige Home-Entertainment-Center angeschlossen. Da läuft's einem schon beim Lesen kalt den Rücken runter. Ich weiss aus leidvoller Erfahrung, dass es ausgesprochenes Fingerspitzengefühl braucht, den ganzen Kabelsalat so zu ordnen, dass Brad Pitt und George Clooney nicht mit verzerrter Fratze, verschwommenem Hinterteil und quäkender Stimme auf dem Bildschirm ihren Charme versprühen.

Jeder vernünftige Mensch würde in solchen Fällen natürlich die Gebrauchsanleitung zu Hilfe nehmen oder jedes Kabel markieren, damit er weiss, wo die gelben, weissen und roten Stöpsel wieder hinein gehören. Ich verlasse mich da lieber auf meine weibliche Intuition. Das hat bis jetzt ganz gut geklappt. Zugeben, nicht immer mit demselben Erfolg.

Nach dem vorletzten Umzug konnte ich drei Wochen lang nur dann fernsehen, wenn eines meiner Kinder mit Alufolie umwickelt als Zimmerantenne, neben dem Apparat stand. Ein andermal schaltete sich der Fernseher von selbst ein, wenn jemand die Kühlschrantüre öffnete (dieses Verkabelungskunststück wollten die Kinder beim Patentamt anmelden). Bei einem Umzug machte ich die beunruhigende Entdeckung, dass mein Fernseher nur dann funktionierte, wenn ich den kaputten Videorekorder bestückt mit dem Streifen «Zeit der Zärtlichkeit» mit ihm verkabelte. Die beiden Geräte hatten fast zehn Jahre nebeneinander gestanden, bis der Videorekorder einem tödlichen Schaltkreisinfarkt erlag. Das machte die Sache für mich irgendwie verständlicher.

Richtig unheimlich wurde mir das Ding jedoch, als ich nach der letzten Installation zwei Kabel übrig hatte, und das Teil trotzdem einwandfrei funktionierte. Bestimmt kann mir jeder Elektriker für dieses Phänomen eine plausible Erklärung liefern. Oder?

Begegnungen 2009

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, Reichsstr. 12

31.08.2009

Ulrike Banis

Natürlich mehr Energie!

Wie wir äusseren und inneren Energieräubern entgegen können

Winterthur ZH, Ev. ref. Kirchgemeindehaus

Winterthur-Stadt, Liebestr. 3

03.09.2009

Ulrike Banis

Natürlich mehr Energie!

Wie wir äusseren und inneren Energieräubern entgegen können

Thun BE, Congress Hotel Seepark/Saal Genève, Seestr. 47

Informationstelefon: 032 623 36 31

Anmeldung: keine

Beginn: 20.00 Uhr

Seminar

Führen Sie in Ihrem Leben selbst Regie

Wer sich nicht länger Schuldgefühle einimpfen lassen will, weil er sich nicht so verhält, wie es erwartet wird, wer sich ohne Angst gegen Bevormundung und Zwänge zur Wehr setzen will, wer in seinem persönlichen Leben selbstsicher seine Wünsche zum Ausdruck bringen will, kann in diesem Seminar mit Ida Stalder lernen, wie er die vielen offenen und versteckten Manipulationen im täglichen Leben erkennen und ihnen erfolgreich begegnen kann. Werden Sie gelassen durch Stärkung des Selbstbewusstseins.

Seminardatum und Seminarort

09.09.2009 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

Seminar

Ressourcenorientiertes Selbstmanagement

Machen Sie manchmal mehr, als Ihnen gut tut? Haben Sie manchmal Mühe, sich abzugrenzen? Übernehmen Sie für andere mehr Verantwortung, als Ihnen lieb ist? Selbstmanagement ist die Fähigkeit, eigene Handlungen und Aktivitäten so zu steuern, dass sie dem entsprechen, was man wirklich will. Im Seminar mit Yvonne Küttel werden Sie in ressourcenorientiertes Wahrnehmen, Denken und Handeln eingeführt. Sie lernen, mit den eigenen Ressourcen systematisch umzugehen und erfahren grundlegende Techniken für den Umgang mit eigenen negativen Gefühlen.

Seminardatum und Seminarort

10.09.2009 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

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

10.09.2009

Yvonne Küttel

Ressourcenorientiertes Selbstmanagement

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

15.09.2009

Barbara Berckhan

Judo mit Worten

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

22.10.2009

Yvonne Küttel

Souverän handeln unter Druck

Thalwil ZH, Hotel Sedartis, Bahnhofstr. 16

24.10.2009

Peter Richard/Fritz Hilgenstock

Gartenpflege

Zürich ZH, Baugenossenschaft Freiblick, Stüssistr. 70

28.10.2009

Käthi Vögeli

Signale wirken

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



«Ich bin ein absoluter Schuhfan»

Künzli Swiss Schuh, aus dem aargauischen Windisch, ist einer der letzten Schweizer Schuhproduzenten. Mit Barbara Artmann am Ruder fährt das Markenprodukt auf Erfolgskurs.

Foto: Yvonne Zollinger

Zierlich, fast zerbrechlich, wirkt sie nach aussen. Zäh, energisch und humorvoll zeigt sie sich im Gespräch. Vor fünf Jahren hat die aus Bayern stammende Barbara Artmann (48) die Schuhfabrik Künzli übernommen. Die Firma produziert orthopädische Schuhe und den Freizeitschuh mit den legendären fünf Streifen. 25 Mitarbeiter arbeiten am Standort in Windisch für die Schuhregale in der Schweiz und in Deutschland. Im kommenden Winter darf Künzli als Swiss Olympic Supplier das Swiss Olympic Team 2010 für den Einsatz in Vancouver ausrüsten.

Frauen und Schuhe gehören zusammen, so das gängige Klischee. Trifft es auf Sie zu?

An jedem Klischee ist ein Körnchen Wahrheit. Ich bin ein absoluter Schuhfan und sammle sie.

Aber das war nicht der Grund, warum ich diese Firma übernommen habe. Ich habe mich irgendwann entschieden, dass ich mich selbstständig machen möchte. Die Rahmenbedingungen sahen vor, dass es eine Produktion mit Standort Schweiz sein sollte. Als ich dann Künzli fand, war das die Erfüllung meiner kühnsten Träume. Es hätte nicht besser kommen können.

Was hat denn alles gepasst?

Der Standort, die Herausforderung; jeder sagte mir: «Heute Schuhe produzieren in der Schweiz, das geht nicht.» Und ich habe mir gesagt: «Wollen wir doch mal sehen, ob das nicht geht.» Ich mag Herausforderungen. Das Dritte, das mir gefiel: Es sind zwei so wunderbar unterschiedliche Bereiche hier bei Künzli. Zum einen der Gesundheitsbereich, der sehr sinnvoll und schön ist, weil man helfen kann. Es gibt Leute, die im Rollstuhl gegessen haben, und mit unseren orthopädischen Schuhen wieder laufen können. Und auf der anderen Seite die Mode, wo man etwas Hübsches machen kann. Beides in einer Firma, das ist genial.

Der Anfang war bestimmt nicht einfach. Sie mussten ja auch einiges ändern.

Einfach war es nicht, aber Spass hat es gemacht. Trotzdem, wenn ich Herausforderungen nicht geliebt hätte, hätte ich es wahrscheinlich nicht gemacht. Vieles, was traditionell vorhanden war, haben wir gepflegt und erhalten – die Produktlinien, die Kompetenz usw. Vieles ist heute aber auch gänzlich anders. Die Ausstattung der Maschinen zum Beispiel, oder die Arbeitsprozesse. Das war für viele, die schon länger in der Firma gearbeitet haben, eine Umstellung.

Wie sind Sie als Frau und dazu noch als Branchenfremde im Betrieb aufgenommen worden?

Dass ich eine Frau bin, hat vielleicht nach aussen eine gewisse Rolle gespielt. Intern weniger. Am Erfolg des Unternehmens haben am Anfang wohl alle hier gezweifelt. Das habe ich auch nicht anders erwartet. Später haben sie mir dann erzählt, sie hätten sich gedacht: O.k., die hat einen schwungvollen Stil, und sie traut sich wenigstens was. Sie versteht nichts von der Sache und ist zudem noch eine Frau, aber wenigstens haben wir jemanden, der weitermacht.

Hätten Sie als kleines Mädchen in Oberammergau gedacht, dass sie einmal in der Schweiz leben werden? Oder hatten Sie ganz andere Wünsche und Träume?

Ich hätte mich nicht besonders gewundert darüber, dass ich einmal in der Schweiz leben würde, denn mein Vater war ein sehr engagierter Bergwanderer und Kletterer. Er kannte jeden Berg in den Alpen, auch in der Schweiz. Das Land war in meiner Kindheit immer in den Gesprächen präsent. Darum kannte ich schon als Kind die Namen vieler Orte in der Schweiz. Ausserdem kommen meine Vorfahren mütterlicherseits aus der Schweiz. Mein Ur-Ur-Ur-Grossvater, ich weiss nicht genau, wie viel «Ur» es sind, kam aus dem Appenzell. Diese Gene sind bei mir vielleicht wieder durchgebrochen und haben mich in die alte Heimat zurückgezogen.

Ist die Schweiz nach den 13 Jahren, die Sie hier verbracht haben, zur Heimat geworden?

Absolut, ja. Mir ist in Hamburg, wo ich zuletzt wohnte, der Himmel auf den Kopf gefallen. Dort ist ja nichts zwischen Himmel und Erde – unten ist es flach, oben ist es flach. Ich bin in den bayrischen Bergen aufgewachsen. Die habe ich sehr vermisst. Nach Zürich gekommen bin ich, weil mich der Job, der mir dort angeboten wurde, interessierte. Aber auch weil ich Heimweh nach den Bergen hatte und nach einer Landschaft, wo man sich oben irgendwo hinstellt und runter schauen kann. Das geht in Hamburg nicht.

Aber bestimmt war es nicht einfach, sich nach Städten wie München und Hamburg in einem kleinen Ort wie Windisch einzuleben.

Ich komme viel zu wenig dazu, mein Umfeld zu geniessen. Ich wohne in Ennetbaden. Baden ist ein mordslebendiges Städtchen und gefällt mir

unheimlich gut. Wenn ich das Bedürfnis nach einer Grossstadt habe, bin ich in einer Viertelstunde in Zürich. Aber inzwischen bin ich ein richtiger Fan vom Aargau geworden. Ich lebe gerne hier.

Sie verbringen viele Stunden hier im Betrieb. Wo finden Sie Ihren Ausgleich?

Ich treibe viel Sport als Ausgleich. Ich jogge viel, fahre Ski und mache Bergwanderungen usw. Bei der Ernährung schwanke ich zwischen gesund und bayrisch. Leider bin ich ein Bayerischer-Wurstbrot-Fan, was leider nicht so gesund ist. Und ich mag auch die bayrischen Spezialitäten. Aber ich esse zwischendurch viel vegetarisch.

Macht Sie die aktuelle Wirtschaftslage nervös?

Wir stellen eine gewisse Sorge bei den Händlern fest, die erst einmal ihre bestehenden Lager verkaufen wollen, bevor sie neu investieren. Das war für uns spürbar. Aber mittlerweile beruhigt sich das bereits wieder, und die Zukunft sieht recht gut aus. Mit dem orthopädischen Bereich, der sowieso grösser ist, hatten wir keine Problem. Er wächst mehr als im Vorjahr.

Das liegt wohl daran, dass der Absatz von orthopädischen Produkten anderen Einflüssen unterliegt.

Ja, hier haben wir es mit Kostendruck zu tun. Unsere Schuhe sind zwar nicht billig, aber sie tragen zur schnelleren Heilung und damit zur schnelleren Rückkehr an den Arbeitsplatz bei. Dies ganz im Sinne einer kostenbewussten Ausrichtung. Das Vorteilhafte an Künzli ist, dass wir zwei sehr unterschiedliche Produktbereiche haben. Wenn wir es richtig machen, ist immer mindestens ein Bereich gut unterwegs.

Interview: Yvonne Zollinger



«... auch bei meiner Arztrechnung.»

Was schätzen Sie: Wie viele Millionen Franken können im Gesundheitswesen jährlich gespart werden, wenn Arztrechnungen direkt an Ihre Krankenversicherung geschickt und von dieser bezahlt werden, anstatt den Umweg über Sie zu nehmen:
40 Mio? 120 Mio? Über 250 Mio?

Machen Sie mit bei der Umfrage und gewinnen Sie ein entspanntes Jahr ohne Krankenversicherungsprämie.*

kostensenken.ch

Jetzt ein prämiertes freies Jahr gewinnen!

*Als Geldbetrag, die Jahresprämie der Grundversicherung Ihrer Krankenversicherung. Eine Initiative der MediData AG – für eine gesunde Entwicklung im Schweizer Gesundheitswesen.



Wettbewerb

Mein schönstes Ferienfoto



Liebe Kinder

Für alle Kinder, die gerne fotografieren, veranstalten wir einen Fotowettbewerb. Egal, ob Ihr zu Hause Ferien macht oder auf Reisen geht, überall gibt es tolle Motive, die sich für unseren Ferienfoto-Wettbewerb eignen. Schickt uns Euer bestes Foto. Es darf witzig, kurios, frech oder ganz einfach schön sein. Die Fotos könnt Ihr uns digital oder als Papierabzug schicken.

Bitte sendet Euer digitales Foto an die folgende E-Mail-Adresse: wettbewerb@gfms.ch

Schreibt uns kurz, wo Ihr das Foto gemacht habt, und vergesst nicht, Euren Namen und Eure Adresse im Mail anzugeben.

Papierabzüge schickt Ihr bitte an:

EGK-Gesundheitskasse, Redaktion «Mir z'lieb»,
Fotowettbewerb, Postfach 363, 4501 Solothurn.
Auf der Rückseite bitte Name und Adresse angeben.

Aus allen Einsendungen lösen wir drei Gewinner aus.

Sie erhalten einen tollen Rucksack. Jeder Einsender ist mit der Veröffentlichung seines Fotos im «Mir z'lieb» einverstanden.

Einsendeschluss ist der 7. September 2009

Kochrezept für Kinder

Schlangensbrot

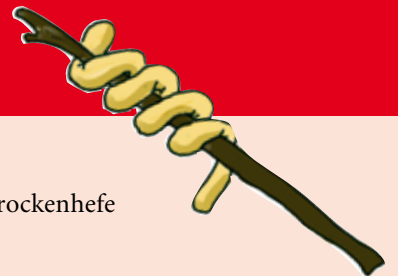


ZUTATEN

- | | |
|-----------------|-------------------------|
| 500 g Weissmehl | 1 Briefchen Trockenhefe |
| 1 TL Salz | 3 dl Wasser |

ZUBEREITUNG

- 1 Gib das Weissmehl und das Salz in die Teigschüssel. Von Hand mischen. Drücke von Hand eine Vertiefung in das Weissmehl. Gib Hefe und Wasser in die Vertiefung. Rühre das Weissmehl vom Rand nach und nach unter das Wasser. Du bekommst einen Teigkloss. Streue ein wenig Weissmehl auf den Tisch. Nimm den Teig aus der Schüssel. Knete ihn auf dem Tisch, bis er glatt und geschmeidig ist. Wenn der Teig an den Händen allzu stark klebt, braucht es noch etwas Mehl.
- 2 Lege den Teig in die Teigschüssel. Decke die Schüssel mit dem feuchten Geschirrtuch zu. Lasse den Teig bei Zimmertemperatur 1 Stunde ruhen. Der Teig soll nach dem Ruhen etwa doppelt so gross sein.
- 3 Diesen Teig kannst du zu Hause oder im Wald über der Glut (das Feuer darf keine Flammen mehr haben) braten.
- 4 Schneide einen Stecken, der mindestens 1 m lang ist. Du kannst die Baumrinde mit einem Sackmesser ablösen.
- 5 Teile den Teig in etwa 10 Portionen. Forme aus jeder Portion eine Schlange (eine lange Rolle). Lege die Schlangen um den Stecken.
- 6 Halte den Stecken über die Glut. Die Backzeit beträgt 10–15 Minuten. Drehe den Stecken von Zeit zu Zeit.



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