

Mir z'lieb

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

Klettervergnügen

Der Bergsteigernachwuchs übt im Seilpark

Saisoncampen

Die Freude am einfachen Leben

Hautsache

Die Haut, unser grösstes Organ

www.egk.ch



EGK

Gesund versichert



Mitra Devi

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: Walter Hess
E-Mail: mirzlieb@gfms.ch

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

Liebe Leserinnen und Leser

Wenn man Kinder fragt, welches ihre liebste Jahreszeit ist, antworten die meisten: «Der Sommer!» Sie denken an Schulferien, Baden und Glacés. Daran, dass das Leben hauptsächlich draussen stattfindet, sie länger aufbleiben dürfen und die Grossen alles ein bisschen lockerer nehmen. Fragt man ältere Leute, hört man oft, ihnen gefiele der Frühling oder Herbst am besten. Wenn im März alles anfängt zu blühen, im Mai die Farbenvielfalt auf dem Höhepunkt steht oder sich im Oktober die Blätter der Bäume gelb-orange verfärben und die Temperaturen nicht mehr so hoch sind, geniessen sie die Natur.

Wenn es um die Sonneneinstrahlung geht, ist zu jeder Jahreszeit Mässigung angesagt. Sei es beim Wandern, Schwimmen oder Faulenzen am Strand: Dass zu viel Sonne Hautschäden verursachen kann, ist inzwischen allen bewusst. Dennoch gilt für viele noch immer das Schönheitsideal: je brauner, desto besser. In diesem «Mir z'lieb» befassen wir uns deshalb mit der Haut, dem grössten menschlichen Organ.

Zum Sommer gehören auch die Freuden des Campierens. Für viele Menschen ist der Campingplatz das ganze Jahr über ein attraktiver Wohnort – nicht erst seit der Wirtschaftskrise. Langzeitcamper erzählen, was sie am Wohnen auf engem Raum fasziniert.

Kinder lieben Extreme. Die Schaukel kann nicht hoch genug wippen, die Achterbahn nicht rasant genug Loopings drehen. Ganz so wild geht es in den Seilpärken der Schweiz nicht zu. Trotzdem sind sie gerade bei Kindern ein Hit.

Das Redaktionsteam wünscht Ihnen einen gefreuten Spätsommer und dass Sie und Ihre Kinder sich wohl in Ihrer Haut fühlen.

Mitra Devi

Redaktions-Mitglied
 Mir z'lieb

Saisoncamper schätzen den Charme des einfachen Lebens auf engstem Raum. Im Luzernischen Marbach durfte «Mir z'lieb» als Gast ein bisschen Campingidyll erleben.



Seilpärke bieten angehenden Freizeitkletterern einen guten Einstieg in die Berggängigkeit und ein risikoarmes Vergnügen. Wir stellen den Seilpark Balmberg vor.



Fokus

Die Sehnsucht nach dem einfachen Leben

4

Kontrapunkt

Provision für neutrale Beratung?

7

Gesundheit

Hautsache gesund

8

Reiselust

Familiäre Kletterpartien auf dem Balmberg

11

SNE News

14

EGK-Kompetenzzentrum

15

Kolumne

Chind und Chegel

16

Interview

Die Nachtschwärmerin

17

Kinderseite

20



Monika Wenger arbeitet zu später Stunde als Zugchefin in der S-Bahn. Die ehemalige Typographin hat bei der SBB ihren Traumjob gefunden.



Die Sehnsucht nach dem einfachen Leben

Zwei Zimmer, Küche, Bad – und das im Puppenstubenformat. Saisoncamper schätzen den Charme des einfachen Lebens auf engstem Raum nicht erst, seit die Wirtschaft kriselt. «Mir z'lieb» durfte als Gast ein bisschen Campingidyll erleben.

Fotos: Yvonne Zollinger

Wenn Erika Goldschmidt am Morgen ihren Kaffee auf der kleinen Terrasse vor ihrem Campingwohnheim trinkt, kann sie auf der anderen Seite des Baches die Rehe am Hang beobachten.

VON YVONNE ZOLLINGER

Kein Lärm stört die Tiere beim Äsen. Nur der Wind rauscht in den Tannen, und irgendwo bimmeln Kuhglocken. Entlebucher Postkartenidylle. «Ich geniesse diesen Ausblick jedes Mal aufs Neue», sagt die 60-jährige Baslerin. Seit 25 Jahren kommt sie mit ihrem Mann auf den Campingplatz im Luzernischen Marbach. In diesen Jahren sei ihnen der Platz zur zweiten Heimat geworden. Jedes Wochenende geht's hinauf, ein- einhalb Stunden Autofahrt sind es von Basel. Nach der Pension werden sie sich fürs ganze Jahr in Marbach niederlassen.

Von der quirligen Stadt ins beschauliche Marbach? Von der bequemen Stadtwohnung in ein enges Campinghäuschen? Erika Goldschmidt hat keinerlei Bedenken, dass ihr das Leben auf dem Campingplatz jemals verleidet wird. Sie und ihr Mann haben hier auf kleinem Raum mehr Bequemlichkeit und Behaglichkeit, als so manche Wohnung mit dreifacher Grösse bieten kann. Das Feriendomizil hat in den vergangenen Jahren den einen oder anderen Anbau erhalten. Heute präsentiert sich der Wohnraum erstaunlich grosszügig. Erika Goldschmidt geht durch ihr Reich und zeigt, wie geschickt alles seinen Platz auf möglichst wenig Raum gefunden hat. Auf 60 Quadratmetern Wohnfläche liegen Küche, Wohnzimmer, Schlafzimmer, ein kleiner Hobbyraum, eine Nähecke und ein Gästezimmer. «Jedes hat seinen eigenen Bereich. Da können wir uns auch an Regentagen mal aus dem Weg gehen», sagt Erika Goldschmidt schmunzelnd. Im Übrigen liebt sie aber auch die Tage, an denen der Regen aufs Dach trommelt.

Mit viel Liebe zum Detail haben sich die Goldschmidts eingerichtet. Kästchen, Schränkchen, Zimmerchen, das meiste ist in Handarbeit selbst gesägt, gehämmert und gestrichen worden. Damit sie an den Wochenenden nicht in ein kaltes Haus kommen, sorgt eine Ölheizung für angenehme Temperaturen. Und wie alle anderen Chalets auf dem Platz sind sie an das Strom-, Wasser- und Abwassernetz angeschlossen. Eine einfache, überschaubare Welt, drinnen und draussen.



Grety und Walter Glanzmann: Seit drei Jahrzehnten sind sie Campingplatzbesitzer.

VOM BAUER ZUM CAMPINGPLATZBESITZER

Vor 31 Jahren haben Grety und Walter Glanzmann ihren kleinen Landwirtschaftsbetrieb mit angegliedertem Restaurant in einen Campingbetrieb umfunktioniert. Die Idee entstand aus der Not, denn Landwirtschaft und Gastronomie waren vom Zeitaufwand her schlichtweg nicht unter einen Hut zu bringen. «Wenn die Leute essen wollten, mussten wir heuen – und umgekehrt», erinnert sich Grety Glanzmann.

Der Gemeinderat stand dem Projekt wohlwollend gegenüber. In der Dorfbevölkerung hatte man jedoch anfänglich Bedenken. «Das war die Zeit, als man Camping noch mit Zigeunern oder dem «Heim des armen Mannes» verband.» Mit dem Start legte sich das Misstrauen jedoch schnell. Denn die lokalen Geschäfte und der regionale Tourismus merkten, dass auch sie von den Kunden des Campingplatzes profitierten.

Heute umfasst der Campingplatz ein Areal von 3,5 ha und bietet Platz für 160 Stellplätze. Davon sind 150 Parzellen an Dauermieter verpachtet.

«Wir haben Pächter, die seit 30 Jahren auf unseren Platz kommen», sagt Walter Glanzmann. «Oft sind es Familien mit Kindern. Wenn die Sprösslinge dann in ein gewisses Alter kommen, werden andere Urlaubsziele interessanter. Dann gibt es meist einen Unterbruch von einigen Jahren. Und wenn die Kinder ausgeflogen sind, dann kommen die Eltern wieder.» Nicht selten für immer. Josi und Franz Guldimann aus Gippin- ▶



Gärtnern gehört zu Erika Goldschmidts liebsten Beschäftigungen.

Tourismus

«Umsteigen bitte»

Tauschen Sie Ihren Autoschlüssel für 6 Tage gegen den Entlebucher Biosphärenpass. Das Projekt Mobiles Entlebuch offeriert unlimitierte Bergbahn-, Postauto- und Bahnfahrten.

Alles, was es dafür braucht, sind Ihr Autoschlüssel und Ihre schriftliche Zusage, während 6 Tagen auf Ihr Auto zu verzichten. Parken Sie Ihr Auto auf den extra markierten Parkfeldern in Sörenberg oder Marbach und nutzen Sie während 6 Tagen kostenlos die öffentlichen Verkehrsmittel inklusive Bergbahnen. Selbstverständlich erhält nicht nur der Fahrer, sondern jedes im selben Auto mitgereiste Familienmitglied gratis einen Biosphärenpass. Als zusätzlichen Anreiz zum «Autostehenlassen» erhalten alle «Umsteiger» eine Freifahrt in die Leuchtenstadt Luzern.

Die Aktion «Umsteigen bitte» dauert noch bis zum 20. Oktober 2009 und wird vom Biosphärenmanagement in enger Zusammenarbeit mit Sörenberg Flühli Tourismus und Marbach Tourismus realisiert. Beide Organisationen bzw. deren Tourismusbüros sind auch die offiziellen Info-, Tausch- und Ausgabestellen des Projektes.

Wie alle im Rahmen des Projektes Mobiles Entlebuch bereits realisierten Angebote zielt auch die aktuellste Umsetzung darauf ab, die Nutzung des öffentlichen Verkehrs, vor allem im Bereich des Ferienverkehrs, zu fördern und dadurch einen nachhaltigen Beitrag zur Reduktion der Umweltbelastungen zu leisten.

Weitere Auskünfte unter:

*UNESCO Biosphäre Entlebuch, Maurus Stöckli, Projektmanager,
Tel. 041 485 88 52, m.stoekli@biosphaere.ch, www.biosphaere.ch*

gen, AG, sind seit 18 Jahren Gäste bei den Glanzmanns. Seit fünf Jahren wohnen sie ganzjährig in ihrem schmucken Chalet.

Josi Guldemann führt durch ihr Heim, das sie und ihr Mann selbst ausgebaut und eingerichtet haben. Auch hier taucht der Besucher in eine wohlige Puppenstubenatmosphäre ein. Im Aargau hatten die Guldemanns eine Mietwohnung. Hier in Marbach sind sie Hausbesitzer. Dass sich das häusliche Leben auf wenigen Quadratmetern abspielt, tut dem Wohngefühl keinen Abbruch, im Gegenteil. Es scheint, als sei die Beschränkung auf das Wesentliche gerade der Reiz der Sache. Ins Wohnzimmer passen Polstergruppe, Wohnwand und Fernseher. Im Esszimmer ein Tisch mit vier Stühlen. In der Küche muss weder auf Backofen noch auf den Kühlschrank verzichtet werden. Schlafzimmer, Badezimmer, Badestraum, Waschküche und draussen zwei gemütliche Sitzecken und ein blühender Garten mit kleinem Teich. Das alles eingebettet in gutnachbarschaftliche Beziehungen und die sanfte Bergwelt des Entlebuch. Was will man mehr?

Josi Guldemann (links) und Margrit und Engelbert Frei sind aus dem Aargau ins Entlebuch gezogen.



UNESCO Biosphäre Entlebuch

Biosphärenreservate sind Teil des UNESCO-Programms Mensch und Biosphäre. Ziel des Programms ist die Entwicklung von Strategien zur nachhaltigen Nutzung der Lebensräume und zur Erhaltung der natürlichen Vielfalt. Jedes Biosphärenreservat soll ein gelebtes Modell sein, wie Menschen nachhaltig wirtschaften und leben können.

Für die UNESCO Biosphäre Entlebuch bedeutet dies, dass in einem gemeinsamen, fortschreitenden Such- und Lernprozess die Zukunft der Region gestaltet wird. Gemeinsam mit der Bevölkerung wird in einer partizipativen Art nach nachhaltigen Projekten und Innovationen zur Entwicklung des Entlebuch als Lebens-, Wirtschafts- und Erholungsraum gesucht, die dann umgesetzt werden.

Im Zentrum der UNESCO Biosphäre Entlebuch, die aus den acht Gemeinden Doppleschwand, Entlebuch, Escholzmatt, Flüfli, Hasle, Marbach, Romoos und Schüpfheim besteht, steht die Wechselbeziehung Mensch und Natur gemäss Sevilla-Strategie (1995) des Programms «Man and Biosphere» (MAB) und den Kriterien der Schweiz (2001).

Quelle: www.biosphaere.ch

Kontakt

Camping Sternen, Familie Glanzmann-Lötscher
6196 Marbach
Tel. 078 878 41 05
www.camping-sternen.ch

Weitere Links zum Camping in der Schweiz:
www.swisscamps.ch
www.camping.ch
www.reisen-tcs.ch/travel/de/home/camping.html

Tatsächlich scheint das Glück des einfachen Lebens auf dem Campingplatz fast keine Schattenseiten zu haben. Auch dass die Kinder, mittlerweile mit eigenen Familien, zwei Autostunden entfernt im Unterland leben, muss nicht von Nachteil sein. «Man steckt ja doch immer irgendwie in ihrem Leben mit drin. Etwas Abstand ist da ganz wohltuend», sagt eine Platzbewohnerin.

JEDEM SEIN EIGENES «HEIMETLI»

Die Liebe zum Campleben scheint keinem speziellen Menschentypen vorbehalten. «Wir haben hier Leute aus allen sozialen Schichten», weiss Walter Glanzmann. Zu den langjährigen Gästen auf dem Platz gehörten Leute, die im Berufsleben in hohen Stellungen tätig seien und sicher in komfortablen Wohnungen lebten, sagt er. Trotzdem, oder gerade deswegen, ziehe es sie am Wochenende hinauf ins Entlebuch in ihr kleines «Heimetli». Und nicht wenige von ihnen tauschen nach der Pensionierung das grosse Haus und das hektische Leben gegen die Ruhe und Beschaulichkeit des Chalets auf dem Campingplatz.

Margrit und Engelbert Frei aus Hettenschwil, AG, sind seit drei Jahren Dauermieter. Blühende Geranien, ein Stück Rasen, ein kleiner Gemüsegarten und die stete Verschönerung des Heimes beschäftigen die beiden Frührentner. «Das Haus in Hettenschwil ist uns zu gross geworden», sagen sie. Trotzdem wollten sie das ländliche Leben nicht missen. Bei der Planung des neuen Lebensabschnitts sind sie auf die Möglichkeit gestossen, hier in Marbach ein älteres Chalet zu kaufen. Sie haben die Gelegenheit beim Schopf gepackt und bereuen es keine Minute. «Seit wir hier wohnen, geht es mir gesundheitlich viel besser», sagt Margrit Frei. Die Höhenluft, die Ruhe und der Kontakt zu meist gleichaltrigen Mitbewohnern auf dem Platz haben dazu ihren Teil beigetragen. Das Chalet ist fast fertig gestellt. Aber Langeweile dürfte auch bei den Freis nicht aufkommen. So viele Wanderwege durchs Entlebuch gibt es noch zu entdecken, so viele gute Nachbarn zu besuchen. ■

Provision für eine neutrale Beratung?

Neutral und unabhängig: Viele Treuhandfirmen und Versicherungsberater nennen sich neutral und unabhängig, wenn sie ihre Kunden beraten und ihnen zu dieser oder jener Krankenkasse raten. Wie neutral die Beratung ist und wie viele Franken an Provisionen bei vermittelten Verträgen gezahlt werden, bleibt ein Geheimnis. Der Kunde profitiert selbstverständlich keineswegs von einer Provision, sondern bezahlt über seine Prämienrechnung die entstandenen Kosten.

Neutrale Vergleichsdienste: Das Internet macht's möglich. Schnell sich bei einem Vergleichsdienst einloggen, ein paar wichtige Daten eingeben, und schon erscheint eine Liste von der billigsten bis zur teuersten Krankenkassenprämie. Nur, auch Vergleichsdienste müssen von etwas leben. Also verlangen sie eben Provisionen: Will eine Krankenkasse auf die Liste, zahlt sie für diesen Dienst. So einfach ist das. Selbstverständlich alles unter dem Motto «Wir sind neutral». Wenn eine Krankenkasse, die nicht zahlt, trotzdem auf der Liste auftaucht, dann nur, weil sie in der Kombination Prämie und Franchise billig ist oder eine gute Bewertung aufweisen kann. Bis heute hat die EGK es abgelehnt, für Vergleichsdienste zu zahlen. Wir müssen uns aber die Frage stellen, wie lange wir uns diesem Wettbewerb noch entziehen können.

Superprovision zahlt Prämie für ein Jahr: Ein gewiefter Broker wechselte mit seiner ganzen Grossfamilie zur Krankenkasse X, obwohl insgesamt mehr Krankenkassenprämien anfielen. Seine Provision war aber so hoch, dass er damit locker die Prämien Differenz und die Familie sogar einen Teil der Krankenkassenprämie bezahlen konnte. Ein Jahr später wechselten alle Familienmitglieder zurück in die bewährte und günstigere Krankenkasse. Dafür gab es selbstverständlich wieder eine Provision! Dies ist sicher ein krasses Beispiel. Aber die Spitze des Eisberges zeigt, was darunter so alles abläuft. Anlass

zum Nachdenken gibt auch der Einsatz von professionellen Transfer-Vermittlern durch die Billigkassen. Diese machen Jagd auf die «guten» Risiken bei den weniger günstigen Krankenkassen und erhalten für jeden erfolgreichen Absch(l)uss einen Bonus.

Unabhängig, aber nicht neutral: Die EGK hat seit Jahren ein eigenes Agenturnetz aufgebaut und Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter gut ausgebildet, die unsere Kunden vor Ort betreuen. Unsere Mitarbeitenden kennen die EGK-Philosophie und unsere Produkte in- und auswendig. Dank den 21 eigenen Kundenagenturen müssen wir die vielfach ungeschulten und provisionsgierigen Agenten und Makler nicht berücksichtigen.

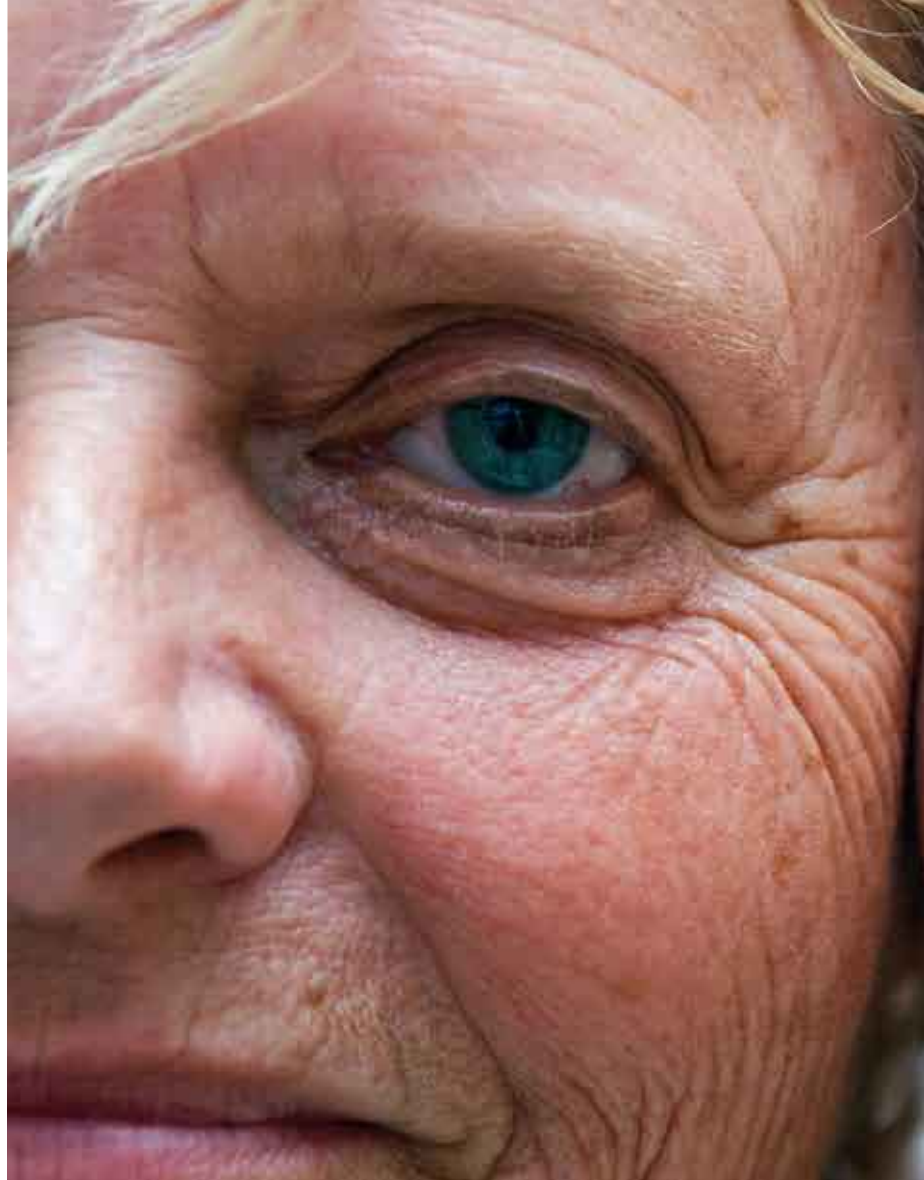
Wir erlauben uns die Fragen: Wie hoch ist die Summe aller jährlichen Transfer-Zahlungen für Provisionen und Boni? Und bedeuten solche Transfer-Zahlungen nicht eine Zweckentfremdung von Prämienzahlungen?

Ihre EGK-Gesundheitskasse

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

Hautsache gesund

Die menschliche Haut spielt eine entscheidende Rolle bei der Körperabwehr, dient dem Schutz vor Umwelteinflüssen und wird seit Jahrtausenden als Spiegel der Seele verstanden. Chemische Zusätze in Kosmetika, einseitige Ernährung und Stress schädigen unsere sensible Hülle. Einblicke in ein bewundertes und zugleich strapaziertes Organ.



Möchten Sie manchmal aus Ihrer Haut fahren? Geht Ihnen vieles unter die Haut? Oder fühlen Sie sich wohl darin? Über kaum ein anderes menschliches Körperteil existieren so viele Redewendungen und Sprichwörter wie über die Haut.

VON MITRA DEVI

Sie umgibt uns, schützt uns, ist durchlässig und dennoch fest und gilt als das funktionell vielseitigste Organ. Mit bis zu zwei Quadratmetern Fläche und zehn Kilo Gewicht ist sie auch das grösste und schwerste.

Kleopatra soll für ihren zarten Teint in Milch und Honig gebadet haben. Feldarbeiter vom Mittelalter bis in die Neuzeit waren braungebrannt, ihre exponierten Körperteile wie Gesicht und Hände waren von Runzeln durchzogen. Die noble Blässe war den Adeligen und Reichen vorbehalten. Bis ins 20. Jahrhundert galt die von der Sonne gebräunte Haut als ein Zeichen von Armut und Einfachheit. Das änderte sich erst, als Reisen und Badeferien für die meisten erschwinglich wurden, als Strände in Rimini, Ibiza und Mallorca mit Tausenden von Liegestühlen bestückt wurden und weishäutige Mitteleuropäer ihre empfindliche Haut stundenlang der Sonne

aussetzten. Noch sprach man nicht über Pigmentveränderungen und Hautkrebs. Doch bereits zwei Generationen später war klar, dass zu viel Sonne die Haut in Mitleidenschaft zieht. Heute wird allerorten Sonnencreme mit Schutzfaktor 30 angeboten. Aber nicht nur das natürliche Sonnenlicht kann zu Schäden führen, sondern auch Solariumbesuche.

VERNÜNFTIGES BRÄUNEN IM SOMMER

Inzwischen werden auch kritische Stimmen gegen Sonnencreme laut. Sie sollen weniger schützen, als behauptet wird, meinen die einen, sie griffen die Haut an und seien mit ihren chemischen Inhaltsstoffen gar krebsfördernd, die anderen. Die einzelnen Produkte unterscheiden sich preislich stark. So hat das Konsumentenmagazin «Saldo» bereits vor vier Jahren bei einem Test, in dem 15 verschiedene Sonnencremes geprüft wurden, herausgefunden, dass unabhängig von den Herstellungskosten eine bekannte Markencreme in der Schweiz 27 Franken kostete, eine mit demselben Schutzfaktor in Deutschland 2 Euro.

Doch was ist nun zu tun? Weiterhin schmieren und salben – und gleichzeitig mit Haut und Haar in der Sommerhitze rösten? Die Empfehlung der



Foto: Shutterstock, Mark Bize

Hautärzte lautet schlicht und einfach: nicht zu lange und nicht über den Mittag an die Sonne. Auch im Schatten wird man braun. Und ein paar Wochen nach den Sommerferien ist der Teint sowieso wieder hell wie eh und je. Wichtig ist zu beachten, welchem Hauttyp man angehört. Es versteht sich von selbst, dass die dunkel pigmentierte Haut der afrikanischen Bevölkerung vor starker Strahlung viel besser geschützt ist als die von rothaarigen, sommersprossigen Menschen, die man dem Hauttyp 1, dem sogenannten keltischen Typ zuordnet. Nach einer Viertelstunde an der prallen Sonne kommen diese buchstäblich nicht mit heiler Haut davon – Verbrennungen sind die Folge. Die meisten Menschen unserer Breitengrade gehören dem Hauttyp 3, dem Mischtyp, an und verfügen über eine Eigenschutzzeit von 20–30 Minuten.

AUFGABE UND FUNKTION DER HAUT

Die äussere Haut besteht aus drei Schichten: aus der Oberhaut (Epidermis), der Lederhaut (Dermis) und der Unterhaut (Subcutis). Die Oberhaut gehört zu den Epithelgeweben und ist ca. 0,04 Millimeter dick; an den Hand- und Fussinnenflächen kann der Durchmesser bis zu mehreren Millimetern betragen. Sie ist in erster Linie

für die Bildung neuer Hautzellen zuständig. Die Lederhaut besteht hauptsächlich aus Bindegewebsfasern und wird vom kapillarisierten Blutgefässsystem versorgt. Unter anderem befinden sich hier die Rezeptoren für Schmerz und Druck sowie Teile des Immunsystems. Auch die Wurzeln der Haare, Schweiß- und Talgdrüsen sind in dieser Schicht verankert. Die Unterhaut schliesslich enthält Blutgefässe, Nerven, Fett und verbindet die Haut mit den darunterliegenden Geweben.

Die Haut ist komplex aufgebaut und schützt unter anderem vor Hitze und Kälte, mechanischen und chemischen Einwirkungen und übernimmt eine wichtige Funktion im Bereich des Stoffwechsels. Das Schwitzen ermöglicht einen Ausgleich des Wärme- und Wasserhaushaltes des Körpers. Wenn Krankheitserreger in den Organismus eindringen, spielt die Immunologie der Haut eine entscheidende Rolle. Beim gesunden Menschen verheilt eine Wunde schnell und hinterlässt je nach Tiefe der Verletzung eine Narbe. Darüber hinaus sind die Tastrezeptoren dafür zuständig, dass wir die Welt taktil erfassen können. Sie sind besonders dicht in den Fingerspitzen, den Lippen, der Zunge und den Geschlechtsorganen verteilt.

WENN DIE HAUT ERKRANKT

Seit jeher wurde die Haut als Spiegel des Innenlebens verstanden. Davon können Menschen mit Akne, Ekzemen, Neurodermitis oder schweren systemischen Autoimmunerkrankungen wie *Lupus erythematoses* ein Lied singen. Neben ihrem körperlichen Leiden erleben viele von ihnen negative Reaktionen ihrer Umwelt. Etliche Haut- ▶

Stundenlanges Sonnenbaden macht die Haut nicht nur ledrig und spröde, sondern auch krebsanfällig.



Foto: Shutterstock, webphotographer



Foto: Shutterstock, Nicolette Neish

Das Schmücken und Verändern der Haut ist Jahrtausende alt.

patienten haben eine wahre Odyssee von Behandlungsmethoden hinter sich. Von Cortison über Ernährungsumstellung bis hin zu diversen komplementärmedizinischen Präparaten und Psychotherapien versuchen sie alles, was Linderung verspricht.

Einen ganzheitlichen Ansatz bei Hautproblemen bietet die Homöopathie. Einerseits wartet sie mit einer Vielzahl verschiedenster Mittel gegen spezifische Formen von Hautkrankheiten auf, wie beispielsweise *Sulfur* im Falle von trockener, geröteter Akne, *Arsenicum album* bei Psoriasis oder Gürtelrose oder *Causticum* gegen Warzen. Andererseits sollte eine fundierte homöopathische Behandlung bei chronischen Krankheiten von einer Fachperson kontrolliert werden, da für dieselben Beschwerden bis zu einem Dutzend verschiedene Mittel in Frage kommen können, je nachdem, welche Begleitsymptome damit verbunden sind. Das grundlegend andere Vorgehen der Homöopathie im Vergleich zur Schulmedizin liegt darin, dass sie nicht nur die Symptome beseitigen möchte, sondern auch psychische Hintergründe behandelt. Das erfordert von einem Patienten oder einer Patientin mitunter Geduld, manchmal sogar Mut. Obwohl auch nach einmaligen homöopathischen Gaben «Schnellgene-sungen» bekannt sind, dauert die Behandlung oft länger. Alte, längst vergessene Leiden können für kurze Zeit wieder an die Oberfläche dringen, was die Homöopathie jedoch als «Erstverschlimme-rung» positiv wertet.

VON SEEMÄNNERN ZU SCHAUSPIELERINNEN

Die Haut wird seit Jahrtausenden auf viel-fältigste, manchmal harmlose, öfter auch frag-

Allergien lassen sich mit Hauttests bestimmen.



Foto: Shutterstock, John Philip Young

Zehn Tipps für eine gesunde Haut

1. Trinken Sie viel, vor allem Wasser, Kräutertee und ab und zu ungesüsste Fruchtsäfte
2. Ernähren Sie sich ausgewogen mit einem grossen Anteil an frischen Gemüsen
3. Bewegen Sie sich, treiben Sie Sport, am besten an der frischen Luft
4. Verwenden Sie Körpermilch, Gesichtscremes und Naturkosmetika ohne chemische Zusätze
5. Vermeiden Sie im Sommer direkte Sonnenbestrahlung über die Mittagszeit
6. Verringern Sie Ihren Alkohol- und Kaffeegenuss
7. Rauchen Sie nicht oder so wenig wie möglich
8. Schlafen Sie genug – durchzechte Nächte lassen Ihre Haut müde und schlaff wirken
9. Teebaumöl in fünfprozentiger Lösung wirkt heilend und desinfizierend gegen Hautunreinheiten
10. Und zu guter Letzt: Verwöhnen Sie Ihre Psyche und Ihren Körper

würdige Weise geschmückt, verändert und herausgeputzt. Nachdem Naturvölker mit Lehm und Pflanzenfarben Muster, Ornamente und Symbole auf ihren Körpern anbrachten, Maori archaische Zeichen auf sich verewigten, was wiederum von Seemännern übernommen wurde, gehört es heutzutage fast zur Norm, sich tätowieren oder piercen zu lassen. Noch schmerzhaftere Techniken wie die «Scarification», das Einritzen von Ziernarben mit Messern, sowie das «Branding», das Verbrennen der Haut mit heissen Metallen, fasziniert eine wachsende Zahl junger Leute.

Auch die Schönheitschirurgie hat ein dramatisches Ausmass erreicht. Waren es vor dreissig Jahren noch geliftete Hollywoodschauspielerinnen, über die man hinter vorgehaltener Hand tuschelte, greifen Chirurgen heute bereits bei Achtzehnjährigen zum Skalpell. Brustvergrösserungen und -verkleinerungen, Aufspritzen der Lippen und Korrekturen von Augenlidern sind Alltag in der Schönheitschirurgie. Botox gegen Fältchen wird schnell mal in der Mittagspause gespritzt; dabei wird allerdings ganz vergessen, dass das zugrunde liegende Botulinumtoxin das stärkste bekannte Gift ist. 1 Gramm davon würde ausreichen, um 10 Millionen Menschen zu töten. Da es von der Armee auch als Biowaffe eingesetzt werden könnte, müssen Pharmafirmen, die mit Botox handeln, das Kriegswaffengesetz berücksichtigen.

Und das alles wegen ein paar Fältchen? Da könnte man glattweg Gänsehaut bekommen. ■

Nur Mut: In Begleitung eines Elternteils darf der Schwierigkeitsgrad etwas höher sein.

Fotos: Walter Hess und Seilpark Balmberg

Familiäre Kletterpartien auf dem Balmberg

Seilpärke bieten angehenden Freizeitkletterern einen guten Einstieg in die Berggängigkeit und sind ein risikoarmes Vergnügen. Der Seilpark Balmberg, der hier als Beispiel für viele andere, ähnliche Anlagen vorgestellt wird, bietet sich für ganze Familien und Schulklassen an.

Die Weissensteinfalte, dieses erste und vor-erste (südlichste) Jurakettenglied also, ist wegen ihrer wunderschönen Aussichts- lage bekannt.

VON WALTER HESS

Vor ihr, das heisst vor dem Weissenstein bzw. vor dem etwa eine Wanderstunde in Richtung Ost entfernten Balmberg, breiten sich das solothurnische und bernische Mittelland mit der Aare, den Dörfern und Städtchen und den je nach Vegetationsperiode unterschiedlich eingefärbten Landwirtschaftsflächen aus. Diese ausgedehnte Beckenzone ist im Süden vom weissen Alpenkranz eingefasst, wie ein von einem begabten Maler komponiertes Gemälde abgerundet. Sogar die sagenhafte Eigernordwand ist innerhalb des berühmten Dreigestirns Eiger, Mönch und Jungfrau zu sehen, wenn der Dunst nicht alles verhüllt; sie wurde 1858, im «Goldenen Zeitalter des Bergsteigens», erstmals bezwungen und erinnert an erfolgreiche und auch dramatische Alpinismus-Geschichten.

Die Lust auf Abenteuer als Reisen ins Unge- wisse, begleitet von der Hoffnung auf unvergess- liche Erlebnisse, ist es vor allem, die zum Klettern animiert. Fachkreise schätzen, dass in der Schweiz etwa 150 000 Personen regelmässig dem Hobby des Sportkletterns frönen. Um Unfällen aus dem Wege zu gehen, ist eine fundierte Ausbildung nötig, die beispielsweise in einem Klettergarten wie jenem auf dem Balmberg beginnen kann. ▶



Höhen-Wanderung auf dem Niederwiler Stierenberg

Von der Balmberg-Passhöhe aus ist in einer halben Wanderstunde der Niederwiler Stierenberg über ein Mergelsträsschen durch Wälder und an teilweise feuchten Wiesen vorbei zu erreichen. Dort befindet sich, eingebettet in ausgedehnte Matten, ein einfaches Gasthaus ohne Elektrizitätsanschluss, wo man sich mit Speck, Rauchwürsten oder Hobelkäse verpflegen kann. Gegen Norden ist das Zwischental der Dünnern mit Welschenrohr und Herbetswil SO zu sehen. Südwärts sind die steilen, brüchigen Felsen, an denen sich einige Bäume wie übermütige Kletterer festgekrallt haben. Die von Buchen und Föhren akzentuierten, leicht hügeligen Wiesen haben alle Charakteristika einer Erholungsland- schaft.

An einer stark abschüssigen, gegen Südosten geneigten Wiese ist der Startplatz des Delta- und Gleitschirmclubs Weissenstein (DCW). Auf dem Gelände hatten während meiner Wanderung vom 7. Mai 2009 ein gutes Dutzend Gleitschirm- flieger, meist Männer in den besten Jahren, ihre voluminösen, über 20 kg schwe- ren Rucksäcke deponiert. Einige von ihnen legten ihre buntfarbigen Gleitschirme aus Kunststofffolien aus, die dünner als jene handelsüblicher Plastiktragtaschen sind, und entwirrten die Plastikschnüre, an denen sie bald hängen würden. Die Schirme sind bloss etwa 6 kg schwer; der Rucksack wird angeschnallt und auf die Flugreise mitgenommen.

Einer nach dem anderen stürzte sich ins Abenteuer, verlor den Boden unter den Füssen und zog seine Kreise wie die Felsenschwalben, Dohlen und Wanderfalken, die es in der Gegend noch gibt, wie in der Dorfchronik «Günsberg» (erschienen 2007) nachzulesen ist.

Klettern wie eine Gämse oder fliegen wie ein Vogel – der Höhenrausch kennt verschiedene Ausprägungen.



Schnellfahrt am Seil:
Start zur Tyrolienne
(links im Bild: Bele
Schmid).

PARCOURS IM BUCHENWALD

In einem lichten Buchenwald, in dem es auch einige wenige Fichten gibt, sind in der Nähe der Balmberg-Passhöhe auf rund 1100 Höhenmetern viele kräftige Bäume mit Seilen und Stegen verbunden. Teilweise bis in 20 Meter Höhe hinauf führende Leitern helfen mit, das Startpodest zum nächsten Parcours zu erreichen. Die Konstruktionen sind mit Schutzhölzchen und Gewindeschrauben an den Stämmen so befestigt, dass die Bäume keinen Schaden nehmen; keine einzige Schraube wird in die Rinde vorgetrieben.

Damit die Bewegungs- und Geschicklichkeitsübungen auf mehr oder weniger grosser Höhe nicht zu zirkensischen Aktionen ohne Netz und doppelten Boden mit dem entsprechenden Nervenkitzel werden, sind alle denkbaren Sicherheitsvorkehrungen vorhanden, ohne dass dadurch der Reiz geschmälert wird.

Der Seilpark wurde im Sommer 2007 eröffnet. Seither sei es, abgesehen von kleineren Schürfungen und Prellungen, noch nie zu einem nennenswerten Unfall gekommen, sagte mir Karin Schmid, die mit ihrem Mann diese Anlage jetzt im 3. Jahr betreibt. Die Benützung der Seil- und Kletteranlagen sei weniger gefährlich als das Velofahren in der Stadt, fügte sie hinzu. Bele Schmid seinerseits war gerade am Ausbau der fantasievoll gestalteten Anlage, sodass nunmehr insgesamt neun Parcours zur Verfügung stehen.

Bevor der Abenteuerpark benützt werden kann, haben die angehenden Alpinisten einen Schnellkurs über das Verhalten mit besonderer Berücksichtigung der Sicherheitsmassnahmen zu absolvieren. Vor dem Start zu diesem Instruktionsparcours erhält jeder Gast, ob gross oder klein (ab 4 Jahren), eines der 230 zur Verfügung stehenden sogenannten «Gstältli». Dieser Mundartausdruck bezeichnet den bekannten, professionellen Klettergurt mit zwei Karabinerhaken und einem Rollenpaar für die Tyroliennes. Mit den Letzteren sind keine Tiroler Rundtänze gemeint, sondern gespannte Drahtseile, an denen man wie eine Seilbahn leicht abschüssig in tiefere Lagen sausen kann und an deren Ende man fast auto-

Hinweise

Seilpark Balmberg

www.seilpark-balmberg.ch

Anfahrt: mit dem Postauto von Solothurn bis Balmberg-Passhöhe. Mit dem Auto von Günsberg SO oder Welschenrohr SO bis zur Passhöhe, wo viele Parkplätze vorhanden sind.

Seilbahn Weissenstein ab Oberdorf SO bis Kurhaus Weissenstein und Wanderung auf den Balmberg (zirka 1 Stunde),
Seilbahn-Fahrplan: www.seilbahn-weissenstein.ch

Öffnungszeiten

Sommersaison von April–Oktober: täglich von 9–20 Uhr.

Wintersaison von November–März: geöffnet auf Reservation ab vier Personen.

Einzelintritte kosten für Kinder, abgestuft nach Alter CHF 10.– bis 24.–, für Erwachsene CHF 34.–, Familien und Schulen erhalten Rabatt.

Sportanlagen Balmberg

www.balmberg.ch

Verzeichnis der Kletterhallen in der Schweiz:

Schweizer Alpen-Club SAC

3000 Bern 23

In vielen Hallen sind Kinder in Begleitung ihrer Eltern zugelassen; in einigen gibt es spezielle Kinderkletterwände.

Hier können auch mobile Klettertürme für grössere Veranstaltungen gemietet werden.

Tel. 031 370 18 18

www.sac-cas.ch

Der SAC bietet auch Kurse im Sportklettern an.

Unter www.seilparks.ch hält der Verband Schweizer Seilparks eine Liste der 12 Seilparks und Hochseilgärten bereit.

www.kletterportal.ch

www.kletterland.ch



Wie in einem grünen Zirkuszelt: Mit Leitern in schwindelerregende Höhen.

matisch gebremst wird. Gewichtige Menschen, die sich stärker beschleunigen, müssen beim Bremsen halt etwas nachhelfen.

Die etwa 2,8 Hektaren umfassende Anlage besteht einmal aus einem Kinderparcours für die 4- bis 7-Jährigen und weiteren, altersgemäss abgestuften Stegen auf mehr oder weniger hohen Seilen. Sie tragen verschiedene Farben (gelb, grün, blau, rot und schwarz). Der einfachste Parcours ist für Kinder ab 8, der schwierigste für Mutige ab 16 Jahren konstruiert. Klettert eine erwachsene Person mit, darf noch der nächst schwierigere Parcours absolviert werden. Besonders Furchtlose können bis in eine Höhe von 20 m über Boden hinaufsteigen. Die Seilpark-Inhaber beschäftigen saisonal drei Voll- und vier Teilzeit-Angestellte, die das Geschehen überwachen. An Wochenenden kommen etwa zehn Aushilfen hinzu.

Bei meinem Besuch kämpften sich neben einigen Einzelpersonen wie Vätern mit ihrem Nachwuchs gerade drei Schulklassen aus Rümligen BE und eine aus Langenthal BE zwischen den Seilen ab. Sie schwankten kühn über die Bretterbrücke,

den Chinasteg, die Himalayabrücke, die Schwindelleiter, den Kettenweg und wie die Attraktionen alle heissen mögen. Die angesilten Kinder und Erwachsenen suchten auf schwankenden Ketten und an Seilen aufgehängten Hölzern, die nur einen teilweisen Halt bieten, nach dem Gleichgewicht, zwängten sich durch eine röhrenartig geflochtene Seiltrommel und sausten wie Seilbahnen schräg abwärts.

Die Lehrerin einer Sonderklasse sagte mir, für die manchmal schwierigen Kinder seien die Bewegung und die Mutproben in diesem Seilpark eine heilsame Übung. Die Kinder hätten zwar ihren Spass, müssten sich aber auch konzentrieren und exakt arbeiten. So darf bei Übergängen im Seilbereich bei Baumstämmen immer nur ein einziger Karabinerhaken gelöst werden; der zweite wird erst dann zum weiterführenden Seil umgehängt, wenn der erste bereits wieder befestigt ist. Auch der Gleichgewichtssinn und die Ausdauer werden trainiert – Kraft, Beweglichkeit und Fitness spielen ebenso eine Rolle. Die Lehrerin fügte bei, einige Kinder hätten zuerst aus Angst geweint, sich dann aber überwunden und dadurch ihr Selbstbewusstsein gestärkt.

HÖHERE BERGSTEIGER-FREUDEN

Wie beim Bergsteigen geht es im Klettergarten um den Versuch, Hindernisse zu bewältigen und aus eigener Kraft auf den Gipfel oder einfach zum Ziel zu gelangen. Das wiederum kann der Start in höhere Klettersphären sein. Im Gebirge suchen geübte, erfahrene Alpinisten die schwierigsten Routen aus, gehen im Extremfall allein und ohne Sicherung (Solo-Klettern) in die Wände, wobei sie vollkommen auf sich selbst angewiesen sind. Zweifellos vorzuziehen sind Begehungen zusammen mit Kameraden, wobei sich Schicksalsgemeinschaften bilden.

Je besser das Grundlagenwissen über die Bewegungs- und Sicherungstechniken, die Wetterverhältnisse und die richtige Ausrüstung bis hin zu Steigeisen in Schnee und Eis ist, desto geringer sind die Gefahren; bei Unsicherheiten ist ein Bergführer angezeigt. Eine gute Kondition braucht es immer – und diese kann man nicht im Fachgeschäft kaufen. Beim Klettern kommt jeder Muskel zum Zuge. Die Schwerkraft ist auch im Gebirge nicht aufgehoben. Laut einer Statistik des Schweizer Alpen-Clubs (SAC) ereignen sich etwa 80 Prozent der Kletterunfälle im Freien, der Rest in Kletterhallen, in denen wie auch in gut gesicherten Seilparks die ersten Erfahrungen im Bezwingen von Steilwänden gesammelt werden.

Viele sportlich veranlagte Erwachsene und Kinder werden vom Abenteuer des Bezwingens einer Steilwand nicht mehr losgelassen – und hoffentlich schon gar nicht im falschen Augenblick... ■

Seilpärke in Fülle

Seilpärke gibt es in:

- Adelboden (Reherti)
- Affoltern im Emmental
- Aigle
- Bern
- Charmey
- Churwalden
- Crans-Montana
- Diesse NE
- Engelberg-Titlis
- Gantrisch
- Champoussin/Val-d'Illiez VS
- Gonten (Kronberg)
- Gordola TI
- Interlaken
- Jakobsbad
- Kerenzerberg
- Küssnacht am Rigi
- Laax
- La Chaux-de-Fonds
- Les Prés d'Orvin (Berner Jura)
- Lörrach D
- Magglingen
- Morschach
- Pilatus
- Rigi
- Rebeuvelier JU
- Riviera TI
- Rütihof bei Gränichen AG
- Saanenmöser
- Saas-Fee
- Savognin
- Sörenberg
- Verbier VS
- Vercorin VS usf.

Seminar

Souverän handeln unter Druck

Wenn wir unter Druck geraten, handeln wir oftmals nicht so, wie wir es uns vorgenommen haben. Warum? Weil wir mit unerwünschten Belastungsroutinen reagieren. Ziel des Seminars mit Yvonne Küttel ist es, Wissen über den Ablauf unerwünschter Handlungsmuster in schwierigen Situationen zu erwerben und die eigene Handlungskompetenz zu erweitern. Sie erhalten hilfreiche Instrumente, damit Sie Ihr eigenes Handeln besser steuern und in gewünschter Weise verändern können.

Seminardatum und Seminarort

22.10.2009 Thalwil ZH, Hotel Sedartis, Bahnhofstr. 16

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

Signale Wirken

Mein Körper sendet Signale – bewusst oder unbewusst. Ebenso empfangen ich nonverbale Botschaften, die andere Menschen aussenden. Vielleicht mache ich mich kleiner, ohne es zu wissen. Oder wirkt mein Auftreten sogar dominant? Körpersprachliche Signale wahrzunehmen ermöglicht, Begegnungen angenehmer und stimmiger zu gestalten. Verbale und nonverbale Kommunikation gelingt besser, wenn wir Zeichen genauer lesen und flexibel reagieren können – authentisch und zur Person passend. Ist eine Situation verfahren, bringt Bewegung Veränderung. Im Seminar mit Käthi Vögeli lernen Sie in praktischen Übungen und anhand konkreter Beispiele körpersprachliche Ausdrucksformen zu erkennen und erproben deren Wirkung.

Seminardatum und Seminarort

28.10.2009 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

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



Neu: EGK-Kompetenzzentrum jetzt auch in der Westschweiz

Das EGK-Kompetenzzentrum beantwortet Fragen rund um die Komplementärmedizin. Neu steht diese kostenlose Dienstleistung auch den französisch sprechenden EGK-Mitgliedern zur Verfügung.

Frage: *Ab und zu leide ich unter regelrechten Heisshungerattacken. Der Check beim Arzt brachte keine organischen Störungen oder Ursachen zu Tage. Obwohl ich eigentlich nicht übergewichtig bin, macht mir das Sorgen. Gibt es ein Naturprodukt dagegen?*

Antwort: Versuchen Sie es mit dem homöopathischen Mittel MADAR D 4. Dieses bekommen Sie in Ihrer Drogerie oder Apotheke. Manchmal hilft auch das blosse Trinken von lauwarmem Wasser.

Frage: *Vor einigen Jahren hatte ich einen Hirnschlag und muss deshalb verschiedene Medikamente einnehmen, unter anderem einen Blutverdünner. Seither leide ich ab und zu unter Stimmungsschwankungen. Darf ich dagegen ein Johanniskraut-Präparat einnehmen?*

Antwort: Leider nein. Das blutverdünnende Mittel (Marcoumar) enthält einen Wirkstoff, der sich nicht mit Johanniskraut-Produkten verträgt. Vereinbaren Sie zur Behandlung der Stimmungsschwankungen doch einmal einen Termin bei einer Naturärztin/einem Naturarzt oder bei einer Homöopathin/einem Homöopathen.

Frage: *Ich leide unter Allergien, und mir wurde geraten, auf Milchprodukte zu verzichten. Was halten Sie davon?*

Antwort: Sie können es versuchen. Bedenken Sie jedoch, dass dies ein nicht einfaches Vorhaben ist. Es ist nämlich nicht damit getan, wenn Sie auf Milch, Käse, Rahm, Yoghurt etc. verzichten. Viele andere Nahrungsmittel enthalten «versteckt» Milcheiweiss. So kann es zum Beispiel in Brot, Suppen, Saucen, Frühstücksflocken, Wurstwaren etc. enthalten sein. Lesen Sie auf jeden Fall die Deklarationen auf den Verpackungen genau. Aus therapeutischer Sicht könnten Sie es mit klassischer Homöopathie, Bioresonanz oder einer Eigenbluttherapie versuchen.

Frage: *Ich möchte mein Gewicht reduzieren. Soll ich mehr Eiweiss als Fett und/oder Kohlenhydrate zu mir nehmen? Zu welcher Diät raten Sie mir?*

Antwort: Zu keiner! 1 Kalorie ist eine Kalorie, egal ob Sie von Fett oder von Kohlenhydraten stammt. Ernähren Sie sich gesund und reduzieren Sie die gewohnte Kalorienzufuhr (z.B. um ein Drittel). So tun Sie Ihrem Körper etwas Gutes und können Ihr Wunschgewicht erreichen und am ehesten auch halten. Lassen Sie sich von einer Fachperson beraten.

Sie möchten wissen, welche natürlichen Mittel sich gegen Migräne einsetzen lassen? Sie sind nicht sicher, ob sich eine bestimmte Therapie für Sie eignet? Sie möchten eine zweite Meinung zu einem bestimmten Heilmittel? Für alle Fragen, für Tipps und Beratung im Bereich Komplementärmedizin gibt es ab sofort eine Anlaufstelle: das Kompetenzzentrum der EGK-Gesundheitskasse.

Beim Kompetenzzentrum erhält man schnell und unkompliziert Auskunft. Das Angebot steht allen Versicherten honorarfrei zum normalen Telefentarif zur Verfügung. Betreut wird das Zentrum durch den erfahrenen Naturarzt und Vertrauensarzt der EGK für Komplementärmedizin Edgar Ilg und seine Tochter Romina Ilg, Medizinische Praxisassistentin. Das neue Angebot der EGK ist in dieser Form einmalig in der Schweiz und schliesst eine Bedürfnislücke. ■

Fakten und Daten zum Kompetenzzentrum Deutschschweiz

Öffnungszeiten für telefonische Anfragen:
Montag bis Freitag, 08.00 – 11.30 Uhr
Telefon 071 343 71 80

Anfragen per E-Mail unter:
info@egk-kompetenzzentrum.ch

Anfragen per Fax: 071 343 71 89

Allgemeine Informationen zum Kompetenzzentrum:
www.egk-kompetenzzentrum.ch

Kompetenzzentrum Westschweiz

Öffnungszeiten für telefonische Anfragen:
Mittwoch, 08.00 – 11.30 Uhr
Telefon 032 511 48 71

Anfragen per E-Mail unter:
info@egk-centredecompetences.ch

Anfragen per Fax: 032 511 48 71

Allgemeine Informationen zum Kompetenzzentrum:
www.egk-kompetenzzentrum.ch

Chind & Chegel

VON YVONNE ZOLLINGER

Für jeden Topf ein Deckelchen?

Kürzlich habe ich eine erstaunliche Neuigkeit erfahren. Eine Bekannte von mir hat ihren Mann per Kontaktanzeige gefunden. Nicht etwa übers Internet, wie es heute so üblich ist, sondern auf einer Anzeigenseite einer Zeitung. Ganz verschämt gestand sie mir diese Tatsache. Die Ehe prosperiert schon einige Jahre und hat bereits zwei Kinder, ein Einfamilienhaus und eine Raucherentwöhnung hervorgebracht.

Die Suche nach einem Partner mit einer Annonce funktioniert also noch. Allerdings scheint mir diese Methode doch eher etwas für Menschen mit ausgesprochen starken Nerven und einer hohen Toleranzschwelle zu sein. Der Tipp meiner Bekannten an alle Single-Frauen: «Antworte nicht auf eine Annonce, sondern gib selbst eine auf, dann hast Du die Auswahl.» (Allerdings sind auch dann noch genug Frösche dabei, die das Küssen nicht lohnen).

Tatsächlich vermitteln die sprachlichen Ergüsse vieler Annoncen unter der Rubrik «Er sucht Sie» den Eindruck, dass der IQ des Verfassers nicht weit vom IQ eines Frosches entfernt sein kann.

«Er, NR, sucht schlanke, sexy Sie, blond, für eine ernsthafte Beziehung». Was soll das heissen? Hängen für ihn die Ernsthaftigkeit und das Gelingen der Beziehung von ihrer schlanken, sexy Figur und dem blonden Haar ab?

Oder: «CH-Dipl.-Ingenieur, 78/172, E/I/F perfekt sprechend, sucht eine liebevolle, treue Frau.» Da meint also einer, wenn er sich mit den Federn seiner vergangenen Berufslaufbahn schmückt, fliegen ihm die Frauen in die gichtigen Arme, um ihn liebevoll bis ans Ende seiner Tage zu pflegen.

Die Wünsche der Herren sind so schlicht wie ihre Kontaktanzeigen: Hübsch sollen sie sein, die Frauen, anschiessam, lieb, treu, einfach, ehrlich und häuslich dazu. Und, oh Wunder, manchmal ist sogar ein Kind willkommen (mit Betonung auf EIN Kind).

Selbst schmücken sich die Herren der Schöpfung mit Attributen wie gross, charmant, sportlich, vermögend, in guter Stellung, mit Eigenheim, ungebunden, intelligent, ganz einfach gut aussehend, vor allem aber ohne Altlasten. Was um Himmelswillen sind Altlasten? Eine Exfrau vielleicht und die Kinder, die man mit ihr zeugte?

Nichts für ungut, aber welche Frau aus dem 21. Jahrhundert antwortet auf eine Anzeige, die von einem Neandertaler geschrieben sein könnte. Vor 40 000 Jahren hätte der ganz ähnlich gefühlvoll in die Höhlenwand geritzt: «Ich, starker Mann, guter Jäger, mit eigener Höhle, suche schöne Frau, die kocht und gehorcht.»

Da guckt eben auch heute noch unter so manchem Anzug das Bärenfell hervor.

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



Die Nachtschwärmerin

Monika Wenger arbeitet zu später Stunde als Zugchefin in der S-Bahn. Wenn andere längst schlafen, kontrolliert sie Billette und erteilt Auskünfte. Randalieren Fussballfans, bewahrt sie die Ruhe. Warum die ehemalige Typographin trotz manchmal brenzlicher Situationen bei der SBB ihren Traumjob gefunden hat.

Hochgewachsen und kräftig ist sie nicht. Doch wenn sich ein renitenter Schwarzfahrer vor ihr aufbaut, stellt sich die 1,58 Meter grosse Frau ihm entgegen.

VON MITRA DEVI

Mit gefasster Stimme erklärt sie ihm, warum seine Fahrkarte ohne Nachzuschlag nicht gültig ist, schreibt Namen und Adresse auf und bleibt ruhig dabei. Auch wenn sie, wie sie fast beiläufig erwähnt, oft «hässlichsten Verbalattacken» ausgesetzt sei.

Der Tagesablauf der 41-jährigen Monika Wenger bewegt sich ausserhalb der Norm. Um 20.30 Uhr, je nach Schicht manchmal auch erst gegen Mitternacht, verabschiedet sie sich von ihren Katzen Sale und Pepe, setzt sich auf ihr Velo und radelt zum Zürcher Hauptbahnhof, um ihren Dienst anzutreten. Im Depot zieht sie ihre Uniform an. Sie trifft sich mit ihrem Teamkollegen bzw. der Teamkollegin, dann begleitet sie einen Abend oder eine ganze Nacht lang eine S-Bahn. Aus Sicherheitsgründen arbeiten die Zugchefs immer zu zweit.

«Die allermeisten Reisenden sind friedlich», sagt die gebürtige Bernerin. Sie spricht langsam und wohlüberlegt, macht zwischen den einzelnen Sätzen lange Pausen und hat eine Ausstrahlung, als könnte sie kaum etwas aus der Ruhe bringen. Das sei auch so, bestätigt sie. Sie besitze eine ausgeprägte Geduld, das sei ein grosses Plus in ihrem Job. Lange ist Wenger noch nicht bei der SBB. ▶

Als gelernte Typographin gefiel ihr das Handwerk und die präzise Arbeit mit dem Bleisatz. Dann entwickelte sich die Technik im grafischen Gewerbe immer mehr in Richtung digitale Verarbeitung, und ihre Tätigkeit spielte sich nur noch vor dem Bildschirm ab. Es war Zeit für eine Veränderung. «Ich bin ein Bewegungsmensch und brauche den Kontakt mit anderen Leuten.» Ein sitzender Job kam nicht mehr in Frage. Nach einem Sommer auf der Alp im Bündnerland, mehreren Jahren in einer Sozialeinrichtung und einer Stelle als Fitnesscoach landete sie 2006 bei der Bahn, was sie als «Glücksgriff» bezeichnet.

BEGEGNUNGEN ALLER ART

Monika Wengers Arbeit besteht nicht nur aus dem Kontrollieren von Fahrscheinen. Zusätzlich erteilt sie Fahrplanauskünfte, hilft gestrandeten Reisenden, ihre Anschlusszüge zu finden und räumt regelmässig die Abteile auf. Von Gratiszeitungen und Flaschen über vergessene Schirme, Handys, Laptops, Handtaschen und Flugtickets bis hin zu Schlafsäcken findet sie täglich eine Unmenge an Liegengelassenem. In erster Linie aber, erklärt sie, gehe es in ihrem Job darum, Präsenz zu markieren. «Früher stand die Nacht-S-Bahn bei vielen Fahrgästen in einem etwas zweifelhaften Ruf.» Der Vandalismus und die Belästigungen nahmen zu, sodass sich der Zürcher Verkehrsverbund nach einigen Jahren mit unbegleiteten Zügen 2003 entschied, nachts wieder

S-Bahn-Zugbegleiter einzuführen. Inzwischen sind die Negativmeldungen zurückgegangen. «Doch», wie Monika Wenger sagt, «gewisse Leute denken, Bahnfahren sei umsonst. Wir sind ein Dienstleistungsbetrieb, das kostet.»

Mit Schwarzfahrern oder «Reisenden ohne gültigen Fahrausweis», kurz RogF, wie es bei der SBB offiziell heisst, hat sie denn auch nicht allzu viel Nachsicht. Immer wieder höre sie die gleichen Ausreden. Kürzlich, so erzählt sie, sei eine fünfköpfige Familie mit drei Kindern und fünf Fahrrädern nach einer Wanderung ohne Billette im Sihltal eingestiegen. Sie rechtfertigten sich damit, sie hätten kein Kleingeld und keine Zeit mehr gehabt, die Fahrkarten zu lösen. «Das ist schlichtweg ein schlecht geplanter Familienausflug», findet Wenger. «So etwas überlegt man sich doch vorher. Man fliegt ja auch nicht schnell gratis mit dem Flugzeug irgendwo hin.»

Häufiger jedoch erlebt die Zugchefin erfreuliche und erheiternde Situationen. Einmal sei ein Hund ganz allein in Wädenswil eingestiegen. Zielstrebig sei er die Stufen hinaufgetrottet, habe sich im Abteil niedergelassen und sei nach Pfäffikon mitgefahren. Zum Glück trug er ein Halsband mit einer Kontaktadresse. So konnte der Ausreisser bei der nächsten Fahrt wieder seinem Besitzer übergeben werden.

Ein anderes Mal habe sie nach heftigen Beleidigungen eines Fahrgastes ruhig reagiert und die Lage in den Griff bekommen, bevor sie eskalierte. Das blieb bei den Mitreisenden nicht unbemerkt. «Eine Dame bedankte sich und schenkte mir spontan eine Schachtel Champagnertruffes. So etwas tut gut.»

BIORHYTHMEN UND JAHRESPLÄNE

Wie erlebt Monika Wenger ihre oft seitenverkehrten Schlaf- und Essenszeiten? Sie denkt eine Weile nach, dann sagt sie: «Eigentlich kann ich mich auf jede neue Situation gut einlassen. Als ich jenen Sommer auf der Alp war, stand ich um drei Uhr morgens auf. Jetzt gehe ich um diese Zeit ins Bett.» Wenn ihre Schichten regelmässig seien, habe sie keine Probleme damit. Schwieriger seien die langen Nachtschichten an den Wochenenden, die ihr ein bis zweimal im Monat zugeteilt werden. Da gerate ihr Rhythmus kurzfristig etwas durcheinander.

Ihre Essgewohnheiten hat sie nicht den Arbeitszeiten angepasst, sondern ernährt sich wie Tagarbeitende. Anfänglich habe sie nachts während kurzer Pausen immer wieder Kleinigkeiten genascht, oft ungesunde Snacks. Das bekam ihr nicht. Inzwischen arbeitet sie während der Nachtstunden ohne zu essen und hat sich daran gewöhnt. Diese Lebensführung braucht Disziplin, und davon besitzt Monika Wenger genug. Vieles

Fahrausweiskontrolle bei einem heimkehrenden Wanderer.



Info-Kasten

Ab 21 Uhr sind die S-Bahnen, die tagsüber mit Selbstkontrolle verkehren, begleitet. Die Ausbildung zum Zugbegleiter, offiziell «Zugchef S-Bahn», dauert sechs Monate. Darin enthalten sind Theorie- und Praxisblockkurse. Vier Monate sind die Lernenden in Begleitung eines Zweierteams unterwegs, danach sind sie Teil eines eigenen Teams, das später wiederum andere anleitet. In Weiterbildungen lernen die Mitarbeitenden mit Rollenspielen und verschiedenen Kommunikationstechniken ungewöhnliche Situationen zu meistern und mit schwierigen Reisenden umzugehen.

Die Anzahl der Zugbegleiter beträgt in der Schweiz rund 2000. 1500 von ihnen sind im Fernverkehr tätig, davon ein Fünftel Frauen, 500 sind für den Regionalverkehr zuständig, davon knapp die Hälfte Frauen. Zugbegleiterinnen und -begleiter tragen einen wesentlichen Teil dazu bei, dass sich Reisende wohl und sicher fühlen. Sie üben eine Gastgeberrolle aus und sind das «Gesicht der SBB» in den Zügen.

Quelle: www.sbb.ch



ist minutiös eingeteilt. Ihren Arbeitsplan erhält sie für das ganze Jahr im Voraus. «So liegen spontane Abmachungen oft nicht drin», sagt sie. «Aber ich kann, wenn ich will, im Juni schon für den 15. November abmachen, weil ich weiss, dass ich dann frei habe.» Sie lacht. Doch die nächtliche Tätigkeit macht die Pflege ihrer Beziehungen etwas komplizierter. Wenn andere abends im Kino sitzen, fährt sie in der S-Bahn von Endstation zu Endstation. Wenn ihre Freundinnen arbeiten, schläft sie. Monika Wenger nimmts gelassen. Man merkt, dass sie ihren Beruf liebt und voll hinter der SBB steht.

AUSNAHMEZUSTAND AM WOCHENENDE

Allerdings wird sie, wie alle S-Bahn-Zugchefs, manchmal arg gefordert. Die Nachtzüge an den Wochenenden, die bis in die frühen Morgenstunden verkehren, transportieren oft die schrägsten Vögel. Viele steigen bereits angeheitert ein, schwer beladen mit weiteren Bier- oder Wodkaflaschen, dann wird getrunken, gelacht und geöhlt. Kiffer, die in den Toiletten qualmen, Teenies, die mit erdverschmierten Schuhen von einem verregneten Open-Air-Konzert heimkehren und die Sitze verdrecken, lärmende Fussballfans, die aufeinander einschlagen – da gibt es nichts, was Monika Wenger nicht schon gesehen hätte.

«Die Atmosphäre an den Wochenenden ist grundsätzlich anders», sagt sie. «Einerseits viel

lockerer und ausgelassener, andererseits ausfälliger.» Einmal entdeckte sie auf der Plattform zwischen zwei Abteilen einen Kinderwagen mit einem etwa dreijährigen Jungen darin. Nirgends war eine erwachsene Person zu sehen. Wenger sprach mit dem Knaben. Dann teilte ihr ein Fahrgast mit, der Vater des Kleinen sei in der Toilette. Viel später kam er heraus und konnte sich von den Drogen, die er dort eingenommen hatte, kaum mehr auf den Beinen halten.

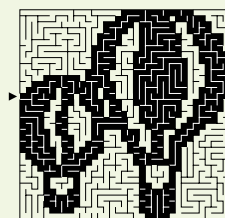
«Solche Erlebnisse machen mich sehr nachdenklich. Wir haben wirklich die ganze Bandbreite als Kunden.»

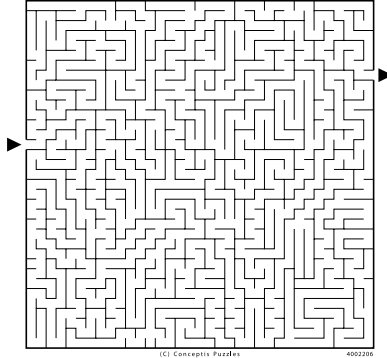
Als sie noch nicht lange bei der SBB arbeitete, war sie einem Fahrgast ohne Billett gegenüber tolerant, weil sie merkte, dass dieser noch nie etwas von einem Nachzuschlag gehört hatte. Das beobachtete im gleichen Abteil ein Mann, den sie vor einer Woche wegen Schwarzfahrens gebüsst hatte. Wutentbrannt kam er auf sie losgestürzt. «So was macht man nur einmal!» Die Zugbegleiterin schildert, wie wichtig es ihr ist, solche Angriffe nicht persönlich zu nehmen. Wenn jemand negativ auffallen wolle, tue er dies auch. Die Hauptsache sei, wie sie auf die aggressive Person zugehe. «Wenn ich ihr mit einem dicken Panzer voller Vorurteile begegne, verstärkt sich die Spannung.» Mit ihrer Freundlichkeit jedoch kann Monika Wenger vieles entschärfen. Oder, wie sie es ausdrückt: «Das, was ich ausstrahle, kommt zurück.» ■

Ein letzter Kontrollblick übers Perron – dann geht die Fahrt weiter.

Auflösung von Seite 20

LABYRINTH





Labyrinth

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

Die Lösungen findest Du auf der Seite 19.

Kochrezept für Kinder

Schokoladentraum



ZUTATEN

- | | |
|-------------------------|---------------------------|
| 100 g dunkle Schokolade | 2 EL Weissmehl |
| 100 g weiche Butter | 1 Prise Salz |
| 3 Eier | 1 dl Rahm |
| 60 g Zucker | wenig Butter für die Form |

ZUBEREITUNG

- 1 Zerbröckle die Schokolade und gib sie in die Teigschüssel. Gib die Butter zur Schokolade.
- 2 Fülle 1 Liter Wasser in die Pfanne. Stelle die Pfanne auf den Kochherd. Stelle die Schüssel auf die Pfanne (sie soll über und nicht im Wasser stehen). Koche das Wasser auf. Sobald das Wasser dampft, kannst du die Temperatur etwas zurückschalten. Das Wasser sollte knapp kochen.
- 3 Rühre die Masse mit der Holzgabel, bis Schokolade und Butter geschmolzen sind.
- 4 Stelle die Pfanne mit der Schüssel zur Seite. Nimm die Schüssel erst von der Pfanne, wenn sie nicht mehr heiss ist.
- 5 Schlage die Eier auf und trenne das Eigelb und das Eiweiss. Gib das Eigelb in eine zweite Schüssel und das Eiweiss in den trockenen Massbecher.
- 6 Gib den Zucker zum Eigelb. Rühre mit dem Handrührgerät, bis die Masse hell ist.
- 7 Gib ein kleines Stück Butter in das Kuchenblech. Verstreiche es mit dem Haushaltspapier.
- 8 Heize den Backofen auf 200°C vor.
- 9 Gib die abgekühlte Schokoladenmasse zur Eigelbmasse. Mische beides sorgfältig. Mische das Weissmehl unter die Schokoladenmasse.
- 10 Schlage das Eiweiss mit der Prise Salz mit dem Handrührgerät zu Schnee. Mische den Eisschnee mit dem Teigschaber vorsichtig unter die Schokoladenmasse. Nicht rühren, nur unterheben. Fülle die Masse in das Kuchenblech. Streiche sie mit dem Teigschaber glatt.
- 11 Schiebe das Kuchenblech in der Mitte in den Backofen. Backe den Schokoladentraum bei 200°C 20 Minuten.
- 12 Ziehe die Topfhandschuhe an. Nimm den Schokoladentraum aus dem Backofen. Löse den Rand vorsichtig mit einem Messer. Lass ihn in der Kuchenform erkalten. Stürze den Schokoladentraum auf einen grossen Teller.
- 13 Schlage den Rahm steif. Verziere den Kuchen mit ein paar Rahmtupfern.

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