

Mir z'lieb

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

Palliative Care

Umsorgt auf dem letzten Weg

Fit am Arbeitsplatz

«Mir z'lieb» zeigt wie's geht

Portrait

Dampfschiffkapitän Kuno Stein

www.egk.ch



EGK

Gesund versichert

Die Macht des Schicksals



Walter Hess

Schreiben Sie uns bitte, wenn Sie Ergänzungen oder Einwände gegen die im «Mir z'lieb» publizierten Texte haben! Die Redaktion freut sich auf Ihre Post, ob als Brief oder E-Mail.

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

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

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

Liebe EGK-Mitglieder

Seit Stunden hocke ich vor einem Bildschirm, mache Fingerübungen auf der Tastatur und schicke mich jetzt zu schreiben an, Mitra Devi habe schon Recht, wenn sie in dieser Zeitschrift vom Bewegungsmangel am Arbeitsplatz berichtet. Ich bin der sprechende bzw. schreibende Beweis dafür. Wahrscheinlich geht es dem Vierwaldstättersee-Dampfschiffkapitän genauso, dem ein weiterer Bericht gilt. Auch er ist an den Schiffsführerstand gebunden, kann nicht beliebig auf dem Deck umherwandern. Zum Glück sind Glücksgefühle nicht unbedingt an intensive körperliche Aktivitäten gebunden; sie können gleichwohl auftauchen.

Erkennen, Wissen, Handeln, Logik und Wirklichkeit geraten manchmal in ein fürchterliches Durcheinander, dem verquere Randbedingungen noch den Bogen geben. Die grosse Frage: Was kann man selber steuern, wo resigniert das Wollen und inwieweit steuert uns ein mysteriöses Schicksal? Auf solche konfuse Fragen könnte es nur konfuse Antworten geben.

Manchmal meint es das Schicksal auch gut mit uns. Bei einem Besuch im Saanenland zeigte mir eine ortskundige Bekannte die einsamen Schönheiten des Gstaader Hinterlands, weitab von aller Mondänität. Als ich auf dem «Vorder Eggli» zu den umgebenden Bergen und in die Täler schaute, war die Welt in Ordnung. Da war nichts, das mich hätte erschüttern können.

Oft braucht es bloss ein bisschen Distanz, einen Ausbruch aus dem Alltagstrott, um Übersicht, ja Weitsicht zu gewinnen.

Inzwischen hat mich der Alltag eingeholt. Ich hocke wieder stundenlang an der digitalen Schreibmaschine. Wollte ich zu mehr Bewegung aufrufen, müsste ich zuerst einmal mich selber ansprechen. Im Moment verweise ich auf die äusseren Zwänge und – wie in der bekannten Verdi-Oper – auf die Macht des Schicksals, das dem Wind gleicht.

Walter Hess

Redaktions-Mitglied
 Mir z'lieb

Wo Gesundwerden kein realistisches Ziel mehr ist, hat Palliative Care zum Ziel, die Lebensqualität von Patientinnen und Patienten zu fördern und zu verbessern.



Ein grosser Teil der Schweizer Bevölkerung bewegt sich am Arbeitsplatz zu wenig oder einseitig. Wir zeigen wie Sie mit kleinen Übungen Ihren Körper bei der Arbeit gesund halten.



Fokus
Umsorgt auf dem letzten Weg 4

Kontrapunkt
Werbe-Tollwut 7

Gesundheit
Fit am Arbeitsplatz 8

Reiselust
Gstaad – seine nicht mondänen Seiten 11

SNE News 14

EGK-Informationen 15

Kolumne
Chind und Chegel 16

Portrait
Dampfschiffkapitän Kuno Stein 17

Kinderseite 20



Gstaad ist synonym für touristische Weltklasse. Doch wir bewegen uns hinaus aus dem Chaletdorf und hinauf in die Bergwelt der Saanenlandschaft.

Palliative Care – Umsorgt auf dem letzten Weg

Wo Gesundwerden kein realistisches Ziel mehr ist, hat Palliative Care zum Ziel, die Lebensqualität von Patientinnen und Patienten zu fördern und zu verbessern. Dabei geht es um eine respekt- und würdevolle individuelle Begleitung von Menschen auf ihrem letzten Weg. Am 10. Oktober 2009 findet der Welt Hospiz- und Palliative Care Tag statt.

Frau S. möchte zu Hause gepflegt werden, nachdem im Spital deutlich wird, dass Ihre Krankheit unaufhaltsam fortschreitet. Ein Pflegebett und der benötigte Sauerstoff sind bereits zu Hause. Die Kinder von Frau S. haben sich abgesprochen, wer in den ersten Tagen den Eltern beisteht. Medikamente sind bereitgestellt, und die Spitex kommt ab sofort an jedem Wochentag vorbei. Im Spital hat Frau S. bereits eine Pflegenden des Mobilen Palliative Care Teams kennengelernt. Sie wird dann vorbeikommen, wenn es darum geht eine Transfusion zu machen, eine Pumpe für die Schmerztherapie zu installieren oder eine Sonde zu kontrollieren.

Mobile Palliative Care Teams ergänzen die lokale Spitex oder den behandelnden Hausarzt, wenn diese an Grenzen stossen. Sei es, weil die zeitlichen Ressourcen nicht da sind oder das spezifische Fachwissen nicht zu ihrem Alltag gehört. Ein Palliative Care Team, bestehend aus spezialisierten Pflegenden und Fachärzten, ist rund um die Uhr telefonisch erreichbar und kommt bei Bedarf zu den Patienten nach Hause. Wenn Entscheidungen über weitere Therapien anstehen, ist das Gespräch mit einem Teammitglied hilfreich. Tragbare Lösungen werden erst möglich, wenn verschiedene Wege und unterschiedliche Blickwinkel gegeneinander abgewogen wurden. Dafür



braucht es Erfahrung und Einfühlungsvermögen.

Frau S. ist schon seit vielen Wochen zu Hause. Sie wird immer schwächer und ist zunehmend auf Unterstützung angewiesen. Manchmal kommen Freunde, die Nachbarn bringen Essen oder nehmen die Wäsche mit.

Eines Tages braucht es Unterstützung bei den Nachtwachen. Zweimal pro Woche kommt eine Freiwillige, um bei Frau S. am Bett zu sitzen, während die Familie in Ruhe schlafen kann. Am Morgen hat Frau S. grosse Atemnot. Der Hausarzt diagnostiziert eine Lungenentzündung. Will sie jetzt noch Antibiotika oder soll eine Schmerzpumpe installiert werden, so dass Frau S. selbst die Schmerzmittel dosieren kann? Sie entscheidet sich für die Schmerzpumpe. Nach zwei Tagen erwacht Frau S. nicht mehr. Als die Spitexmitarbeiterin für die Tagespflege kommt, sitzt die ganze Familie am Bett. Gemeinsam waschen sie Frau S. und wählen ein schönes Kleidungsstück aus, das sie ihr anziehen.

PLANEN UND KOORDINIEREN

Im Zentrum einer Begleitung zu Hause stehen das Organisieren, Planen und Koordinieren. Von der Pflege über die Begleitung bis zum Essen und allfälligen Hilfsmitteln muss alles herbeigeht werden. Unterstützung erhält man durch die Grundversorger; die Spitex, die Grund- und Behandlungspflege übernimmt und sich um den Haushalt kümmert. Die ärztliche Betreuung wird durch den Hausarzt geleistet. Auch bei der Beschaffung allfälliger Hilfsmittel, wie z. B. eines Pflegebettes erhält man Unterstützung. In schwierigen Situationen kann für die Behandlung und Linderung von Schmerzen und anderen Symptomen ein spezialisiertes Mobile Palliative Care Team beigezogen werden. Das Team (Pflege, Arzt) verfügt über Erfahrung bei der Durchführung von komplexen medizinischen Massnahmen zu Hause und ist oft auch beratend tätig.

Welt Hospiz- und Palliative Care Tag

Am 10. Oktober 2009 findet der Welt Hospiz- und Palliative Care Tag statt. An diesem Tag gibt es an zahlreichen Orten Informationsstände. Fachpersonen aus den verschiedenen Bereichen beraten Sie gerne und freuen sich auf Ihren Besuch. Wer mehr über entsprechende Institutionen oder Organisationen wissen möchte, kann sich wenden an:

palliative care NETZWERK ZH/SH
Dörflistrasse 50, 8050 Zürich
Tel. 044 240 16 20 oder www.pallnetz.ch

«Den letzten Mantel mach ich selbst»

Mitbestimmen – sich Gedanken machen – Wünsche formulieren – Das Buch «Den letzten Mantel mache ich selbst» soll dabei eine Hilfe sein. Es ist ansprechend gestaltet und in drei Ebenen gegliedert. Informiert im Teil «Wissen», regt im Teil «Nachdenken» zu neuen Überlegungen an und motiviert im Teil «Handeln», aktiv zu werden, um das Leben bis zuletzt möglichst selbstbestimmt zu vollenden. Der Leser wird behutsam an das Thema herangeführt. Er erfährt Schritt für Schritt etwas über Gestaltungsmöglichkeiten in einem Lebensabschnitt, der mit vielen Ängsten verbunden ist. Die ausdrucksstarken Bilder, Zitate und Schaubilder schaffen Raum, sich mit den eigenen Grenzen, Befürchtungen, Ressourcen und Hoffnungen auseinander zu setzen.

«Den letzten Mantel mache ich selbst», Susan, Porchet-Munro, Verena Stolba, Eva Waldmann, Schwabe Verlag, Basel, ISBN 3-7965-21444-4

GANZHEITLICHE BETREUUNG

«Pallium» ist das lateinische Wort für Mantel. Wer in diesen Schutzmantel von Aufmerksamkeit und Schmerzlinderung eingehüllt ist, fühlt sich ernst genommen und verstanden. Der Fachbegriff: Palliative Care hat sich durchgesetzt und hat Bezeichnungen wie palliative Medizin oder Pflege abgelöst. Denn das englische «Care» macht deutlich, dass sich nicht nur Ärztinnen und Ärzte oder Pflegende um das Wohl des Patienten sorgen. Eine umfassende Betreuung beinhaltet grundsätzlich vier Bereiche: das körperliche Wohlbefinden, das seelische Leiden, die sozialen Beziehungen und das spirituelle, religiöse Erleben. So kann es Situationen geben, wo der Seelsorger oder der Sozialarbeiter für den Patienten wichtiger sind als der Arzt. Palliative Care ist eine Betreuungsphilosophie, die sich an den Eigenheiten und Bedürfnissen des Individuums orientiert. Gleichwohl ist es eine medizinische Disziplin mit spezifischen Fachkenntnissen z. B. in Schmerz- und Symptomkontrolle, Kommunikation oder Anleitung von Angehörigen und Betroffenen.

EIN RECHT – VERSCHIEDENE LÖSUNGEN

Palliative Care ist weder an ein spezielles Krankheitsbild, noch an bestimmte Altersgruppen oder Betreuungsorte gebunden. Damit dieses Recht für immer mehr Menschen Realität wird braucht es individuelle Lösungen. Nicht alle Menschen wollen oder können zu Hause betreut werden. Trotzdem kann sich jeder bereits in gesunden Tagen Gedanken machen, wie er sein Lebensende verbringen möchte. Man kann sich über Angebote informieren und Institutionen besuchen, seine Wünsche formulieren und mit Vertrauenspersonen besprechen.

Nachfolgend soll aufgezeigt werden, welche Unterstützungsangebote an den unterschied- ▶



Foto: Shutterstock, Joseph, Jean Rolland Dubé

80 Prozent der Menschen möchten ihren letzten Weg im Kreis ihrer Familie gehen.

Informationsstandorte am Welt Hospiz- und Palliative Care Tag

Quartierstände Zürich

- 08.00–12.00 Marktplatz Oerlikon
- 09.00–14.00 Einkaufszentrum Witikon
- 09.00–14.00 Schaffhauserplatz
- 09.00–14.00 Coop Riesbach/Höschgasse
- 09.00–14.00 Limmatplatz
- 09.00–14.00 Migros Altstetten
- 09.00–14.00 Albisriederplatz

Weitere Standplätze Stadt Zürich

- 11.00–17.00 Stadtspital Triemli, Zürich
- 14.00–17.00 Hospiz Zürcher Lighthouse, Zürich (Tag der offenen Tür)
- 11.00–17.00 Universitätsspital, Zürich

Standplätze Kanton ZH

- Zeit folgt Kantonsspital, Winterthur
- Zeit folgt Krankenhausverband Zürich Unterland (PZ Bächli, Bassersdorf)
- Zeit folgt Paracelsusspital, Richterswil
- Zeit folgt Limmattalspital, Schlieren
- 09.00–13.00 Gemeinde Fällanden, Zwicky Fabrik

Standplätze Kanton SH

- 08.00–16.00 Fronwagplatz, Schaffhausen
- 09.00–12.00 Rathausplatz, Stein am Rhein

Weitere Angaben zu Standorten in der Schweiz und Aktionen allgemein finden Sie unter www.worldday.org

lichen Betreuungsorten in Anspruch genommen werden können und was Patientinnen und Patienten selbst vorkehren können, damit sie bis zuletzt in ihrem Sinne umsorgt werden.

Im Hospiz sind die Mitarbeitenden auf die spezielle Situation von sterbenden Menschen eingerichtet und haben ausgedehnte Kenntnisse in Palliative Care. Es herrscht eine familiäre Atmosphäre. Oft gehört ein Garten dazu, der auch im Krankenbett noch zu geniessen ist. Freiwillige sind nicht nur bei den Betroffenen, sondern auch am Telefon oder im Garten anzutreffen.

Manchmal ist die Pflege so intensiv und aufwändig, dass es nötig ist, einen Patienten in einem Palliativen Kompetenzzentrum zu betreuen. Kompetenzzentren sind Teil eines Akutspitals. Sie bieten den Vorteil, dass Spezialisten schon im Haus sind. Auch in den Kompetenzzentren wird grosser Wert auf individuelle Betreuung gelegt. Die Atmosphäre eines grossen Krankenhauses ist in den Zimmern kaum mehr spürbar.

In einigen Pflegezentren besteht die Möglichkeit, dass schwerkranke Menschen tages-/nachtsweise oder ferienhalber betreut werden. Eine punktuelle, externe Pflege ermöglicht Angehörigen ihrer Arbeit nachzugehen oder wieder einmal durchzuschlafen.

Andere Menschen wiederum werden in einem Akutspital, einem Alters- oder Pflegeheim oder zu Hause durch Spitex und Hausarzt betreut und müssen nie oder nur punktuell einen spezialisierten Palliative Care Dienst beiziehen.

Kinder werden ihren Bedürfnissen entsprechend sehr oft zu Hause gepflegt und begleitet. Die Kinderspitex weiss, was Kinder brauchen und wie Eltern zu unterstützen sind.

Wenn Palliative Care ein Menschenrecht ist, das einem ermöglicht am Ort der Wahl zu sterben, dann ist es nötig, dass möglichst viele wissen, was es für Möglichkeiten gibt. Erst wer die Angebote kennt, kann danach fragen.

80 Prozent der Bevölkerung möchte laut Umfragen zu Hause gepflegt werden und auch dort sterben. Konkret geht dieser Wunsch gerade in 20 Prozent der Fälle in Erfüllung. Sehr oft hat es damit zu tun, dass dem vorausschauenden Planen zu wenig Aufmerksamkeit geschenkt wurde und sich Unvorhergesehenes ereignet, was Patient und Angehörige überfordert. Oft wird dann die Sanität gerufen und es passiert genau das, was man unbedingt vermeiden wollte – eine Spitaleinweisung. Wer auch in seiner letzten Lebensphase mitreden will, wird nicht umhin kommen, sich mit dieser auseinander zu setzen. ■

Quelle: Mit freundlicher Genehmigung palliative care Netzwerk ZH/SH

Werbe-Tollwut der Krankenversicherungen: keine Impfung in Sicht

Soweit ist alles bestens organisiert: Jeder in der Schweiz lebende Mensch muss sich obligatorisch gegen Krankheit versichern. Der Versicherungsbetrag wird für jeden Einwohner pro Kopf berechnet und nicht nach Einkommen, Alter oder Geschlecht. Einzig der Wohnort entscheidet über die Höhe der Prämie. Die Leistungen sind im Grundkatalog festgehalten. Freiwillig können sich Herr und Frau Schweizer für weitere Leistungen, die nicht im Grundkatalog enthalten sind, versichern. Es besteht dabei die Freiheit, die obligatorische und die freiwillige Versicherung in zwei verschiedenen Krankenkassen abzuschliessen.

Soweit ist alles fair geregelt: Jedes Jahr werden die Prämien für die obligatorische Krankenversicherung neu definiert. Nach einem komplizierten Prozess, den das Bundesamt für Gesundheit massgeblich diktiert, können günstigere Krankenversicherungen plötzlich teurer werden und umgekehrt. Damit Herr und Frau Schweizer für die Krankenversicherung nicht zu viel bezahlen müssen, besteht die Möglichkeit, zur Krankenkasse mit der billigsten Prämie zu wechseln.

Soweit bleibt alles beim Alten: Für die monatlichen Prämien der Krankenversicherung müssen Herr und Frau Schweizer einen ordentlichen Betrag in ihrem Haushaltsbudget einrechnen. Deshalb könnte man meinen, dass im Herbst bei der Verkündung der neuen Krankenkassenprämien ein gewaltiger Sturm auf die billigsten Krankenkassen losbricht. Im Internet können Herr und Frau Schweizer schnell feststellen, wie viel sie bei einem Wechsel einsparen. Oft sind es anscheinend hunderte von hart verdienten Schweizer Franken. Tatsache ist: Es wechseln jährlich etwa 3 Prozent der Vollversicherten die Krankenkasse.

Dafür tobt der Sturm bei den Krankenkassen: Per Call Center, persönlichem Direkt Mailing, Plakate, Fernsehspot, Inserate und im Internet wird um Herr und Frau Schweizer gekämpft. Im 2008 wurden ein-

mal mehr einige Millionen Franken für Werbung ausgegeben. Damit die EGK in dieser Sturmflut nicht untergeht, haben wir uns mit einem frischen Werbeauftritt positioniert. Mit Internetbanner und Direkt Mailings überzeugten wir neue Kunden. Die EKG benötigt jedes Jahr neue Versicherte, damit wir den gesunden Fortbestand unserer Krankenkasse garantieren können.

Prämien finanzieren die Werbung: Umso höher das Werbebudget einer Krankenversicherung, umso höher der Prämienanteil pro Versicherten. Bei den grossen Krankenkassen beteiligten sich selbstverständlich mehr Versicherte – entsprechend hoch sind die Werbebudgets. Bei der EGK beträgt der Anteil jedes Versicherten rund 5 Franken im Jahr, also 40 Rappen Prämien pro Monat für das Werbebudget 2008.

Wir erlauben uns die Frage: Wie viele Prämienfelder sollen Krankenversicherungen für Werbung aufwenden, wenn durchschnittlich nur etwa 200 000 Versicherte pro Jahr die Kasse wechseln?

Ihre EGK-Gesundheitskasse

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



Fit bei der Arbeit

Ein grosser Teil der Schweizer Bevölkerung bewegt sich am Arbeitsplatz zu wenig oder einseitig. Die Folgen davon sind Rückenverspannungen, Kopfschmerzen oder Übergewicht, aber auch ernsthaftere Erkrankungen. Nicht nur Büroangestellte, sondern auch Menschen in Pflegeberufen, Lehrer und Verkäuferinnen sind davon betroffen. Wie Sie mit kleinen Übungen Ihren Körper bei der Arbeit gesund halten.

Die meisten tun es nie, andere denken ab und zu daran, einige wenige stellen den Timer ihres Handys, um sich stündlich zu erinnern. Die Rede ist von der Bewegung am Arbeitsplatz.

VON MITRA DEVI

Im heutigen Computerzeitalter verbringen wir den Grossteil unserer Zeit sitzend. Wir fahren mit dem Auto zur Arbeit, verharren stundenlang vor dem Bildschirm, kehren nach Hause zurück

und lassen uns vor dem Fernseher aufs Sofa fallen – vermeintlich, um uns zu erholen. Die Nackenmuskeln schmerzen, vor den Augen flimmert es und der Rücken ist verkrampt und eingerostet. Was uns erfrischen würde, wäre ein abwechslungsreicheres Bewegungsmuster tagsüber.

Auch Menschen, die nicht in erster Linie sitzend arbeiten, bewegen sich häufig einseitig. Verkäuferinnen stehen stundenlang in unbequemen, hochhackigen Schuhen, Pflegefachangestellte transportieren schwergewichtige Patienten vom Bett zum Rollstuhl, Bauarbeiter verbringen Stunden in kauender Haltung oder heben massige Lasten. Ein Heer von Chauffeuren – Tram-, Bus-, Kran- und Fernfahrer – verbringen den ganzen Tag auf demselben Stuhl und üben die gleichen, minimalen Handbewegungen aus. Viele Berufe im Dienstleistungssektor und in der Industrie beinhalten stehende Tätigkeiten, was für die Muskeln, Sehnen und Gelenke eine enorme Herausforderung bedeutet. Denn zur Gesundhaltung der Skelettmuskulatur und der Knochen braucht es den Wechsel von Druck und Zug, beziehungsweise von Belastung und Entlastung.

Wussten Sie?

- dass unser Körper, wenn er sich bewegt, Hormone ausschüttet, die vorbeugend gegen depressive Verstimmungen wirken?
- dass ein amerikanischer Büromöbelhersteller eine so genannte «Walkstation» entwickelt hat, mit der es möglich ist, Computerarbeit auf einem Laufband bei kleiner Geschwindigkeit zu verrichten? (Info: www.steelcase.com)
- dass wir 20% länger brauchen, um Texte am Monitor zu lesen, verglichen mit dem Lesen von Papiertexten, und dass dabei das Fehlerübersehen um ein Vielfaches höher liegt? Tipp: Texte ausdrucken und während des Lesens gehen.

Kurztipps auf einen Blick

- Machen Sie regelmässige Bewegungspausen.
- Vermeiden Sie einseitige Körperhaltungen wie abgedrehter Oberkörper, schräge Halsposition, permanent vorgebeugte Sitzhaltung.
- Wechseln Sie mit Sitzen, Stehen und Gehen ab.
- Platzieren Sie Ihre häufig gebrauchten Geräte und Unterlagen voneinander entfernt.
- Vermeiden Sie gleichbleibende, repetitive Arbeitsabläufe.
- Stehen Sie beim Telefonieren auf und schlendern Sie auf und ab, wenn Sie ein drahtloses Gerät haben.
- Motivieren Sie ihre Arbeitskolleginnen und -kollegen, Ihrem Beispiel zu folgen.



FOLGEN UND KOSTEN

Obwohl vielen bewusst ist, dass beispielsweise das Heben von schweren Lasten nicht mit krummer Wirbelsäule, sondern mit geradem Rücken «aus den Knien heraus» vorgenommen werden sollte, halten sich die falschen Bewegungsabläufe hartnäckig. Was sich tausendfach wiederholt, rächt sich irgendwann. In jungen Jahren kann der menschliche Körper mit Einseitigkeiten besser umgehen, doch eine wachsende Anzahl von Menschen leidet bereits ab vierzig an chronischen Beschwerden des Bewegungsapparates.

Bewegungsmangel verursacht in der Schweiz jährlich unzählige Erkrankungen, bis zu 3000 vorzeitige Todesfälle und 2,4 Milliarden Franken direkte Gesundheitskosten. Falsche Körperhaltungen ohne ausgleichende Bewegung und/oder Ruhephasen führen zu Leistungsverminderungen, Absenzen und letztlich auch zu betrieblichen Einbussen.

Zu den häufigsten Folgeerscheinungen einseitiger oder mangelnder Bewegung gehören: Kopf-, Nacken- und Rückenschmerzen, Übermüdung, Fettleibigkeit, Muskelverspannungen, Gelenkentzündungen, Verdauungsprobleme, spezifische Beschwerden wie der von der Computerarbeit ausgelöste «Mausarm» oder gerötete, ausgetrocknete Augen als Folge von pausenloser Bildschirmarbeit. Nicht zu vergessen sind Unfälle nach stundenlangen, monotonen Abläufen aufgrund von Müdigkeit und Überarbeitung.

SINNVOLLE AUFTEILUNG BEI BÜROARBEITEN

Viele dieser Symptome liessen sich lindern oder ganz verhindern, wenn die Arbeitssituation optimiert würde. Oft ist dazu nur wenig nötig. Bei Büroarbeiten gilt als ideale Aufteilung: 60 % Sitzen, 30 % stehende Arbeiten, 10 % Gehen. Dies ist

einfacher umsetzbar, als man vermuten würde. Befindet sich zum Beispiel der Drucker nicht im selben Raum wie der Computer, ist jedes Ausdrucken mit Aufstehen und kurzem Gehen verbunden. Häufig benutzte Ordner können zuoberst auf den Schrank statt griffbereit neben dem Schreibtisch gelagert werden, der Papierkorb auf der anderen Seite des Raums stehen.

Was einen anfänglich widerstreben mag und nach unnötigen Umständen und Verkomplizierung aussieht, trägt einen wesentlichen Teil zur physischen Gesundheit bei. Nebst baulichen Überlegungen und der richtigen Auswahl an Mobiliar, wie ergonomischen Stühlen, Pulten und Aufbewahrungsmöbeln, sind kurze Bewegungspausen, so genannte «Mikropausen» das A und O einer abwechslungsreichen Arbeitsweise. Aufgeschlossene Chefs haben längst bemerkt, dass Angestellte, die sich tagsüber immer wieder Zeit dafür nehmen, mehr und bessere Arbeit verrichten. Dies zahlt sich aus: Motivation und Konzentrationsfähigkeit wachsen, das Erkrankungsrisiko sinkt, die Stimmung wird angenehmer. Studien belegen, dass Mikropausen die Arbeitsleistung um 10 % erhöhen und die Fehlerhäufigkeit um 13 % reduzieren.

Vorgesetzte, denen die Gesundheit ihrer Mitarbeitenden am Herzen liegt, tun also nicht nur diesen, sondern auch sich selbst etwas Gutes, wenn sie zu regelmässiger Bewegung anregen. Diese braucht nur wenige Minuten zu dauern, sollte jedoch regelmässig stattfinden. Empfohlen wird eine fünfminütige Pause nach jeder Stunde, in der man den Körper dehnt, streckt und bewegt.

ÜBUNGEN FÜRS BÜRO

Wer sich noch nie sportlich betätigt hat, sollte sanft mit den Übungen anfangen und die An-

Augenbrennen nach stundenlanger Bildschirmarbeit – kleine Pausen helfen.

Schulterübungen zwischendurch lockern verkrampte Muskeln.
Fotos: SUVA



Foto: Stockphoto, Ken Brown



Teure Fitnessgeräte sind nicht nötig – für die Rückendehnung genügt der Schreibtisch.
Fotos: SUVA

zahl kontinuierlich steigern. Am besten schliesst man sich mit Arbeitskollegen zusammen und legt fixe Zeiten für die Bewegungspausen fest, z. B. jede Stunde, vor oder nach der Kaffeepause, vor oder nach dem Mittagessen. Die SUVA bietet dazu hilfreiche Faltprospekte und Pultsteller an (siehe Info-Kasten), die bestellt werden können und den Einstieg in die richtige Bewegung erleichtern.

Die Nackenübung der SUVA beispielsweise besteht darin, das Kinn langsam vorwärts und rückwärts zu bewegen, dabei geradeaus zu blicken und den Oberkörper stabil zu halten. Für den Schulter- und Brustbereich steht man auf, streckt die Arme seitlich aus, hält abwechselnd einen Daumen nach oben und den anderen nach unten blickt mit den Augen zum Daumen, der nach oben zeigt. Für die Dehnübung stellt man sich mit gegrätschten Beinen vor einen Tisch, beugt den Rücken, so dass er horizontal zum Tisch steht und stützt sich mit ausgestreckten Armen an der Tischkante ab. Dann dreht man den Kopf abwechselnd und langsam nach rechts und links, so dass die Rücken- und Schulterdehnung gut spürbar sind.

ÜBUNGEN FÜR MENSCHEN, DIE SCHWER ARBEITEN

Andere Prioritäten haben die Entlastungs- und Kräftigungsübungen für Menschen, die körperlich harte Arbeit verrichten, wie Wald- und Bauarbeiter, Handwerker, Lageristen und Bauern. Bei ihnen geht es in erster Linie darum, die häufig beanspruchten Muskeln richtig zu trainieren und Fehlhaltungen zu vermeiden. Müssen schwere

Gezielte Übungen für körperlich schwer Arbeitende beugen Fehlbelastungen vor.



Suva-Informationen und Faltblätter zum bestellen:

- **Muskeln trainieren statt Gesundheit ruinieren**, Tipps für Personen, die körperlich schwer arbeiten. Faltblatt, kostenlos, Bestellnummer 84030.d
- **Bewegte Pausen**, 10 Ausgleichsübungen für Fahrzeug- und Maschinenführer/-innen. Faltblatt, kostenlos, Bestellnummer 84028.d
- **Bleiben Sie in Bewegung**, ein einfaches Training für mehr Bewegung am Arbeitsplatz. Pultsteller, Fr. 8.50, Bestellnummer 88210.d



Bestelladresse:
Suva Gesundheitsschutz
Postfach, 6002 Luzern
Tel. 041 419 59 17
www.suva.ch

Lasten gehoben werden, sollte der Rücken dabei gerade und der Bauch angespannt bleiben und die Bewegung aus den Knien erfolgen. Die Last trägt man so nahe wie möglich am Körper. Die Trockenübung dazu läuft genauso ab: In die Knie gehen, die Arme nach vorn gestreckt und sich dann mit gerader Wirbelsäule aufrichten.

Bei Arbeiten über Kopfhöhe, wie beispielsweise das Anbringen oder Befestigen von Baugerüststangen oder elektrischen Leitungen, wird der Bauch eingezogen, um ein Hohlkreuz zu vermeiden und die extreme Streckposition wird immer wieder unterbrochen. Die Übung dazu: Im breiten Stand Arme abwechselnd hochstrecken und diese Position einen Moment halten. So werden die Muskeln für die täglichen Abläufe gestärkt, statt dass sich Fehlhaltungen einschleichen. Ob körperlich angestrengt oder unterfordert, ob am Computer sitzend, am Ladentisch stehend oder Harasse schleppend, das Wichtigste für einen gesunden Körper bei der Arbeit ist eine möglichst grosse Ausgewogenheit zwischen Aktivität und Passivität.

Übrigens: Während ich diesen Artikel geschrieben habe, hat der Timer meines Handys fünf Mal geklingelt und mich dazu aufgefordert, den Bildschirm zu verlassen und mich zu bewegen. ■

Wie es oberhalb von Gstaad aussieht: Bergahorne im Meielsgrund.

Gstaad – seine nicht mondänen Seiten

Gstaad ist synonym für touristische Weltklasse. Doch wir bewegen uns hinaus aus dem Chaletdorf und hinauf in die Bergwelt der Saanenlandschaft. Auf 1650 Metern besuchen wir eine Alpkäserei und den mythischen Meielsgrund.

Das Saanenland, ein bernischer Amtsbezirk mit den Gemeinden Saanen (Hauptort), Gsteig und Lauenen, ist in eine angenehm strukturierte Gebirgswelt eingebettet, die mehr Rundschliff als die dort lebenden Menschen hat. Die Einwohner

VON WALTER HESS

halten unbeirrbar an Traditionen fest, was vorab am konsequent durchgezogenen Châlet-Baustil und an überlieferten Landwirtschaftsformen erkennbar ist. Das wirkt sich aber nicht als Verkrustung aus – im Gegenteil: als Grundlage für ein Weltklasse-Niveau. Das Stichwort Gstaad als touristischer Hauptort der Gegend dürfte genügen. Seine Bekanntheit, ja die Berühmtheit hat internationale Dimensionen.

Über dem Châletdorf thront wie ein riesiges savoyardisches Schloss mit den Rundtürmen an den Ecken das Luxushotel «Gstaad Palace». Es weist darauf hin, dass Hochadel und die heute als Jetset bezeichnete Schickeria in Gstaad eines ihrer Biotope haben. Doch im Gegensatz zum üblichen, nach Auffälligkeit trachtenden Verhalten des Szenepublikums ist die Noblesse im Saanenland zurückgenommen. Die Zimmermannskunst darf man sehen; was sich hinter den Fassaden an Werten verbirgt, geht niemand etwas an.

Auch die Kultur hat Weltklasse: Die reformierte Kirche St. Mauritius, 1444/47 im spätgotischen Stil erbaut, gehört nicht nur zu den anspruchsvollsten Gotteshäusern des Berner Oberlands, sondern sie hat auch eine exzellente Akustik. Diese hat sich der Geigenvirtuose Yehudi Menuhin (1916–1999) zunutze gemacht, zu dessen Ehren das Menuhin Center Saanen, ein Menuhinweg und das Menuhin Festival Gstaad etabliert worden sind. Der Sport äussert sich auf vielgestaltige Weise, unter anderem durch das *Allianz Suisse Open Gstaad* (Tennis). Für Sommer- und Wintersportler gibt es Bergbahnen und Skilifte in grosser Zahl.

Über Gstaad und seine Gäste ist schon jede Menge geschrieben worden. Deshalb soll hier der Fokus auf unbekanntere Besonderheiten in der Umgebung gelegt werden, zu denen mich eine Bekannte, Ruth von Siebenthal, hinführte. Sie ist in Saanen in einer bekannten Hotelierfamilie (Hotel Hornberg) aufgewachsen und wohnt in Saanenmöser (gehört ebenfalls zu Saanen). Sie bot mir die Möglichkeit, in ihrem wohnlichen Châlet, das von ihrem aus Hongkong stammenden Mann Larry Hung und dem gemeinsamen längeren Asien-Aufenthalt beeinflusst ist, zu übernachten.

ALPKÄSEREI

Unsere Gastgeberin chauffierte uns am nächsten Tag über die kurvige, steile Kalberhönistrasse hinauf, am Horn namens Le Rubli (2285 m) vorbei, zum «Vorder Eggli» auf etwa 1650 Höhenmetern. Auf einer beinahe ebenen Fläche ne- ▶

ben der fast zum Greifen nahen Gummfluh steht ein niederes Alpbäude, ein Fleckenblock mit Wellblechsatteldach. Das Fassadenholz ist geschwärzt, verwittert, erzählt eine lange Geschichte. Ruedi und Helen Wehren-Allenbach beschäftigten sich in der halboffenen Küche mit Glut in einer Grube gerade mit der letzten Alpkäse-Produktion, als wir Anfang September 2008 dort ankamen.

Die auf 32 Grad Celsius erwärmte Milch war bereits mit Käselab und Sirtekulturen versetzt, mit der so genannten Käseharfe zerkleinert und auf 52 Grad weiter erwärmt. Immerhin durften wir noch die Prozedur des Aushebens der Käsemasse mit Hilfe des Käsetuchs und einem biegsamen, flachen Band aus dem Kessi miterleben. Die Käsemasse wurde von den kräftigen, sehnigen Armen und Händen des Älplers in den Järb (die Form) gebracht, dessen Inhalt vergrössert oder verkleinert werden kann. Die Körbe mit dem Frischkäse wurden mit Hilfe eines Balkens durch Ausnützung der Hebelwirkung unter grossem Druck ausgepresst. Die überflüssige Molke lief aus, so dass Laibe von 10 bis 12 Kilogramm verblieben. Diese kommen für 24 Stunden in ein Salzbad, bevor sie im Keller ausreifen.

Ich begab mich noch auf eine nahe Hügelkuppe, um einen Blick in die Tiefe und in die Ferne zu erhaschen – rundum Berge, durch den Föhn vom meisten Dunst befreit. Eindrücklich war der Blick ins streubesiedelte Gsteigtal hinunter, in das die Saane (La Sarine) zuerst als Wild-

bach oder Wasserfall einst wie ein Freistil-Snowboarder zwischen Felsen und Geröll gesprungen war – hinunter zum hintersten Dorf, Gsteig. Doch diese Kapriolen sind längst beendet. Eine Stau-mauer hat das Wasser gebändigt, und es wird seit 1962 unterirdisch zum Kraftwerk Sanetsch geschossen. Die heutige Gesellschaft braucht Strom, nicht Wasserfälle. Und natürlich Käse.

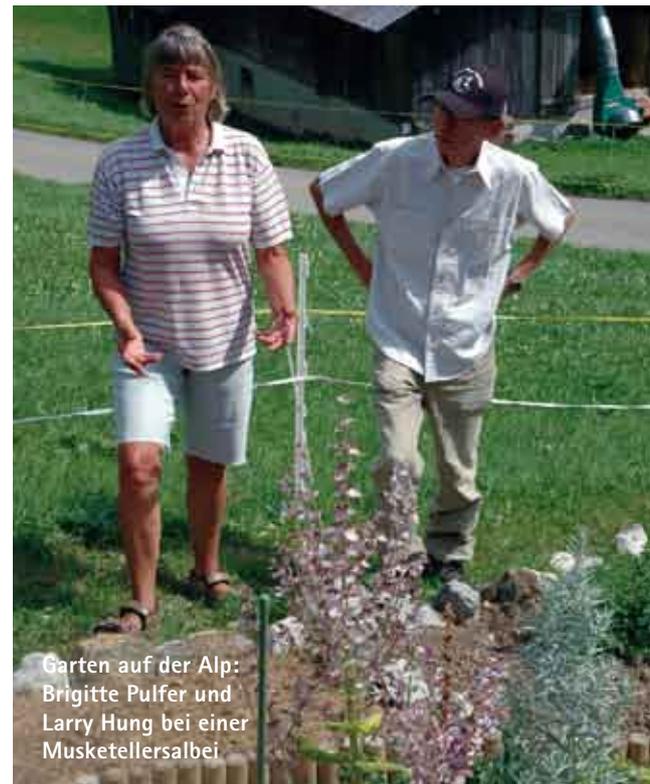
MYTHISCHER MEIELSGRUND

Die Alpen und Berge waren zu allen Zeiten Biotope für Heilbringendes und Dämonisches, für Gottheiten und Hexen, die sich um das Wetter und alles Lebendige kümmern. Der Hochgebirgswald ist mit Geheimnissen reich bestückt. Fantasie und Volksglaube beleben das Geschehen zusätzlich.

Ein ausgesprochen mystisches Tal ist der Meielsgrund, etwas östlich zwischen der Gummfluh (2458 m) und dem Furggenspitz (2296 m) oberhalb von Gstaad. Wir hatten es vom Eggli aus erreicht. Von der Kalberhöni aus führt ein Alpweg der Gstaader Eggli-Flanke entlang und über das Flüemaad in die Meielsgrundstrasse.

In dieser Region Stalde-Meielsgrund-Meiel-Gumm, die zum BLN-Gebiet «La Pierreuse-Gummfluh-Vallée de l'Etivaz VD» gehört, fallen zuerst die riesigen, vor Gesundheit strotzenden Bergahornbäume auf. Das Gerippe der Bäume wirkt fast schwarz, weil es von Moosen und Flechten überzogen ist. Die Bäume stehen am steilen

Die Käsemasse wird herausgefiltert: Ruedi Wehren im Vorder Eggli am Werk.



Garten auf der Alp: Brigitte Pulfer und Larry Hung bei einer Musketellersalbei

Südhang des länglichen Muttenhubels, zusammen mit Silberdisteln und verblühten Gelben Enzianen, die es auf den Weiden in Fülle gibt. Hier, auf rund 1500 Höhenmetern, offenbart der Bergahorn seine Zähigkeit. Wie keine andere Baumart der Alpen erweist er sich widerstandsfähig gegen die Verschotterung, Murgänge und Lawinen.

Ruth ging auf ein einfaches Haus am Rand der Meielsgrundstrasse zu. Es ist ohne Elektrizität, und eine Naturquelle hinter dem Haus dient als Wasserversorgung. Im Schatten vor dem 300-jährigen Alphüttli standen verschiedene braune Gläser mit Pflanzen in Ölen oder Alkohol. Daneben fiel ein üppig blühender Garten mit den vielfältigsten Pflanzen auf, die in dieser Höhenlage (knapp 1500 m) theoretisch keine Existenzgrundlage haben – aber sie gedeihen! Wir lernten die Österreicherin Brigitte Pulfer kennen, die seit vielen Jahren jeweils die Sommermonate hier verbringt und ihre intensiven Beziehungen zur Natur pflegt. Sonst lebt sie in Pfaffnau LU.

Frau Pulfer, ein jugendlich wirkendes Naturwesen voller Charme und mit gesundem, wettergebräuntem Gesicht, wirkte bescheiden, zurückhaltend. Sie tastete unsere Interessen ab und taute zunehmend auf, als sie unsere Sympathie zu ihren Pflanzenbeziehungen spürte. «Pflanzen sind mein Wesen, mein Herz, meine Seele», sagte sie neben einer Goldmelisse, die sie «Zottelhexe» nennt.

Offensichtlich gefällt es den Pflanzen hier ausgezeichnet, sogar dem Steppenbeifuss (Präriebei-



Wo einst Prinz Saddruin Aga Khan wohnte: Typisches Châlet in Gstaad

fuss, *Artemisia inviciana*) mit den rötlichen Einzelblüten, die wie eine Ähre angeordnet sind. Und ihr Blütenfest in einem hellen Lila feierte gerade eine fast 1 m hohe Muskatellersalbei (*Salvia sclarea*) mit ihrem herzförmigen Kelch, die man zum Aromatisieren von Wermutweinen verwenden kann. Die einzelnen Beete sind von labyrinthischen und spiralig gewundenen, nur fussbreiten Weglein getrennt. Jeden Morgen begrüsst die Brigitte ihre Pflanzen, und jeden Abend verabschiedet sie sich von ihnen in herzlicher Zuneigung. Die Schnecken erhalten eine Ablenkungsfütterung und werden mündlich angewiesen, sich bitte nur am Gartenrand aufzuhalten.

Unter dem Hüttli ist ein romantischer Keller die Schatzkammer. Auf rustikalen Gestellen stehen hier Liköre, Salben, Gelées usw. Der «Wurzelmännli»-Likör z. B. besteht aus Pestwurz, Engelwurz, Meisterwurz, Waldmeister, Wacholder, Brennessel, Apfelbrand und Zucker (30-Volumenprozent Alkohol). Wir durften dieses Kraftgetränk degustieren und hatten das Gefühl, eine ganze Heilkräuterapotheke im Mund zu haben.

Bald sollten die Pflanzen zurückgeschnitten und mit Mulch abgedeckt werden, damit sie sich in Ruhe in die Erde zurückziehen können, um neue Kräfte zu sammeln. Und mag es noch so viel Schnee und Lawinen geben, im nächsten Frühjahr werden sie wieder blühen, wie immer.

Wir kehrten nach diesem unvergesslichen Besuch nach Gstaad zurück, in eine ganz andere Welt, wo einige Oldtimer paradierten und ich noch einen Blick auf das stilreine Saaner Châlet mit zwei Fronttreppen und weiss-rottem Balkonblumenschmuck werfen konnte, in dem einst Prinz Saddruin Aga Khan (1933–2003) wohnte.

Im Saanenland kann jedermann sein Glück auf seine eigene Weise suchen. ■

Hinweise

Tourismus Gstaad Saanenland
Dorfstrasse, 3792 Saanen
Tel. 033 748 81 60, Fax 033 748 81 69

Tourismusbüro Saanen

Öffnungszeiten:

Mo bis Fr: 8.30–12.00 Uhr, 14.00–17.00 Uhr

Sa: 9.00–12.00 Uhr, 14.00–17.00 Uhr

(nur während der Saison).

So: geschlossen.

Internet: www.gstaad.ch

E-Mail: brigitte.pulfer@bluewin.ch

Literatur

Bauliche Details sind in der Broschüre «Die Zimmermannsgotik im Saanenland» von Christian Rubi, als Sonderdruck aus dem «Saaner Jahrbuch 1972», beschrieben. Diese Schrift kann beim «Anzeiger von Saanen» an der Kirchgasse in Gstaad für CHF 11.– gekauft werden.

Seminar/Workshop

Wickel und Kompressen

Husten, Halsschmerzen, Fieber und Grippe sind ständige Begleiter im Winter. Hier können Nahrungsmittel wie Kartoffeln, Zwiebeln und Quark richtig «verwickelt» effiziente Hilfe leisten. In diesem Seminar erfahren Sie Hintergrundwissen zu den einzelnen Anwendungen, erleben ausgesuchte Wickel und Kompressen und erhalten die Möglichkeit, Erfahrungen auszutauschen. Ebenso nehmen Sie ein Werkzeug mit nach Hause, das Ihnen erlaubt, für Ihr Wohlbefinden oder bei gesundheitlichen Störungen kompetent eingreifen zu können. Lassen Sie sich also ein-, um- und verwickeln.

Seminardatum und Seminarort

10.11.2009 Bern BE, Hotel Allegro, Kornhausstr. 3/Adagio 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/Workshop

Umgangsformen für Business und Alltag

Ob Sie im Privaten wie im Business Erfolg haben hängt meist vom ersten Eindruck ab, der in den ersten paar Sekunden darüber entscheidet, ob Sie Sympathie oder Antipathie ernten. Der erste Eindruck kann später nur äusserst schwer revidiert werden. Wie Sie immer eine gute Wirkung, einen guten Eindruck hinterlassen, erfahren Sie an diesem Seminar. Es gibt verschiedene Bereiche, die man im Umgang mit Menschen – vor allem im Business – beachten sollte, damit eine Begegnung für alle Beteiligten erfolgreich ausgeht.

Seminardatum und Seminarort

13.11.2009 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

SNE Akademie

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

04.11.2009

Barbara Stucki Bickel

Osteoporose

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

06.11.2009

Gion Chresta

Mein Leben ist Sinn-voll

Thalwil ZH, Hotel Sedartis, Bahnhofstr. 16

07.11.2009

Brigitte Speck

Kreationen für Gemüsemuffel

Neuhausen SH, BBZ Landw. Bildungszentrum
Charlottenfels

10.11.2009

Madeleine Ducommun

Wickel und Kompressen

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

12.11.2009

Gion Chresta

Mein Leben ist Sinn-voll

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

13.11.2009

Christine Spring

Umgangsformen für Business und Alltag

Thalwil ZH, Hotel Sedartis, Bahnhofstr. 16

18.11.2009

Anja Förster

Heute schon geärgert?

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

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.»

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

Korrigenda

Im Artikel «Diät für den Zappelphilipp» in der Ausgabe vom Juni 09 haben sich zwei Fehler eingeschlichen, für die wir uns entschuldigen möchten.

- Dr. Eveline Breidenstein ist Ärztin (nicht Kinderpsychologin) und hat ihre Praxis in Ottenbach ZH.
- Der Arbeitskreis Ernährung und Verhalten, AEV, heisst neu: FEBA Fachstelle Ernährung bei ADS, Hinterfeld 2, 4613 Rickenbach SO, Tel 062 212 00 51, Fax 062 212 00 53, www.feba-verein.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.

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

Child & Chegel

VON YVONNE ZOLLINGER

Gedächtnislücken

Ich stand in einem Geschäft und unterhielt mich angeregt mit einer Frau deren Namen ich komplett vergessen hatte. Mit einem freudestrahlenden Lächeln war sie auf mich zugekommen, hatte mich sofort beim Vornamen genannt und keinen Zweifel daran gelassen, dass wir uns bestens kannten. Überumpelt hatte ich in ihre überschwängliche Begrüssung eingestimmt und gehofft mir würde gleich einfallen, wie sie hiess und warum sie mich kannte. Leider war dem nicht so. Kein Hinweis, nichts, das mich auf die Spur unserer Bekanntschaft gebracht hätte. Von der Begrüssung waren wir schnell zum Austausch familiärer Vertraulichkeiten übergegangen, wie sollte ich ihr jetzt noch sagen, dass ich keinen blassen Dunst hatte wer sie war?

«Äh, ja sehr interessant, dass dein Mann sich von seiner Vasektomie so gut erholt hat, aber entschuldige bitte, wie war doch gleich noch mal dein Name? Und woher kennen wir uns genau?»

Mit jeder Sekunde die verging wurde es mir unbehaglicher. Fieberhaft suchte mein Hirn nach einem Anhaltspunkt. Während wir die Details ihres Kaiserschnittes beim dritten Kind erörterten, liess ich mit einem mechanischen Lächeln auf den Lippen die Gesichter aller Frauen, mit denen ich jemals «Duzis» gemacht hatte vor meinem inneren Auge Revue passieren, aber keines passte.

Zu allem Übel stellte ich mir plötzlich vor, dass vielleicht ein anderer Bekannter in den Laden kommen könnte und sich zu uns stellte. Wie um Himmels Willen sollte ich dann mein Gegenüber vorstellen? «Hallooo, darf ich dir Vorstellen das hier ist ??? Ohjeh, mein Handy klingelt. Ich muss schnell raus, der Empfang hier drin ist schrecklich. Tschüss zusammen.»

Zum Glück blieb mir ein unrühmlicher Abgang dieser Art erspart. Nachdem ich zweimal demonstrativ auf die Uhr gesehen hatte und dann wahllos irgendwelche Waren in meinen Einkaufswagen legte, verabschiedete sich ... wer auch immer. Allerdings nicht ohne das mich die Gute vorher noch zu sich zum Essen eingeladen hatte – weil es ja noch viel mehr zu erzählen gab. Das war meine Chance. Jetzt würde mir die Adresse endlich den entscheidenden Hinweis liefern.

«Du weisst ja noch wo wir wohnen, gell, und die Telefonnummer stimmt auch noch», sagt's fröhlich und geht von dannen.

Vortrag

Begegnungen 2009

Menschen die etwas zu sagen haben

Farbpunktur und Kristalltherapie mit Peter Mandel

Gesund bleiben mit Licht und Farben

Vortragsdatum und Ort:

15.10.2009 Naters VS, Zentrum Missione, Landstrasse 5

Beginn: 20.00 Uhr

Eintritt: frei

Anmeldung: keine



Peter Mandel
Autor, weltweit anerkannter
Therapeut und Referent

Peter Mandel hat mit der Farbpunktur und Kristalltherapie einfache Wege **zum Gesund werden** und **Gesund bleiben** entwickelt. Licht und Kristalle waren schon zu allen Zeiten Medien, die der Mensch zu seinem Wohle nutzte. Peter Mandel zeigt am Beispiel Burnout die Vorgehensweise auf.

Die **Farbpunktur und Kristalltherapie** nach Peter Mandel basiert auf dem Wissen, dass Zellen und Organe sich durch energetische Schwingungen, z.B. Licht, miteinander verständigen können, dass auf diesem Wege Informationen ausgetauscht werden. Gezielt wird das gesamte Spektrum des farbigen Lichtes und die Akupunkturpunkte miteinander kombiniert, um so auf zahlreiche Störungen Einfluss zu nehmen.

Peter Mandel verknüpft **die neuen wissenschaftlichen Erkenntnisse** der Gehirnforschung mit der **empirischen Beobachtung** der daraus resultierenden Therapien. Er zeigt einfache **therapeutische Möglichkeiten** auf, die **direkt in die Praxis umgesetzt** werden können.

EGK-Gesundheitskasse Agentur Sion

Av. de Tourbillon 9, Postfach 442, 1951 Sitten

Tel. 027 329 60 40, Fax 027 329 60 49

sion@egk.ch, www.egk.ch





«Ich habe einen Traumjob»



Fotos: Bea Huwiler

Kuno Stein hat sich seinen «Bubenwunsch» erfüllt. Seit vielen Jahren befährt er als Kapitän des Dampfschiffs «Schiller» den Vierwaldstättersee. Bei Sonnenschein, Hagel und Föhnsturm befördert er Tausende von Passagieren von Luzern nach Flüelen. Sind diese glücklich, ist er es auch.

Der Landesteg der Schiffsstation Luzern ist mit wartenden Menschen gefüllt. Ältere Wanderer mit Rucksäcken und Stöcken sind darunter, Familien mit Kindern und viele Touristen, die das herannahende Dampfschiff fotografieren. Kuno

VON MITRA DEVI

Stein, Kapitän der «Schiller», eines der schönsten Schiffe der Schifffahrtsgesellschaft Vierwaldstättersee, steht noch an Land und schaut auf die Uhr. Soeben hat er die Durchsage erhalten, dass ein Schnellzug einige Minuten Verspätung hat, die Abfahrt der «Schiller» wird sich deswegen etwas verzögern.

Dann ist es soweit. Kuno Stein steigt die metallene Treppe zum Steuerhaus hinauf. Die Passagiere sind an Bord gekommen und suchen sich einen Platz auf dem Deck, zwei Männer der Besatzung stossen die Einstiegshilfe zurück, holen die Seile ein, dann geht die Fahrt Richtung Flüelen los. Der Kapitän manövriert das Dampfschiff aus dem Hafen Luzern den Bergen entgegen.

Die Sonne wärmt mild und ein leichtes Lüftchen weht, in der Ferne sind weisse Segelschiffe zu sehen.

Fröhliche Gesichter überall. Ein japanisches Paar zeigt begeistert auf den Pilatus, ein paar Mädchen staunen, als der grosse Kamin wie ein Drache eine Dampf Wolke ausstösst und dabei laut pfeift. Auch der 55-jährige Kuno Stein wirkt trotz der Konzentration, die von ihm gefordert wird, zufrieden. Er hat seine Berufung gefunden und das strahlt er aus. «Es ist etwas vom Schönsten, wenn man anderen eine Freude machen kann», sagt er. «Auf einer Dampfschiffahrt können wir das.»



Koordinierte Teamarbeit ist im Schifffahrtsbetrieb unerlässlich.

ORKANE UND ÜBERSCHWEMMUNGEN

Schon als kleiner Junge faszinierte ihn die Schifffahrt. In Luzern aufgewachsen, war er oft mit dem Velo unterwegs, betrachtete die Schiffe und kannte ihre Kurszeiten. Nach der Matur half er als Saisonmatrose aus, wie diese damals noch genannt wurden. «Ich blieb hängen», fügt er lächelnd hinzu. Etwas anderes sei für ihn nie in Frage gekommen.

Kapitän Kuno Stein mit dem Maschinisten Bruno Steiner im historischen Maschinenraum der «Schiller».



men. 35 Dienstjahre hat der Jungeselle bereits hinter sich, viele davon als Kapitän der «Schiller». Er spricht von seinem Schiff wie von einem alten, vertrauten Freund, auf den man stolz ist.

Die Zusammenarbeit mit seinem Team ist dem Luzerner wichtig. Auf dem Dampfschiff mit dem Baujahr 1906 arbeiten sechs Besatzungsmitglieder. Zwei davon sind Maschinisten, die tief im Rumpf des Dampfers den Kessel einheizen, die Apparate bedienen und in engem Kontakt mit Stein stehen, der oben den Überblick wahrt. Bis Beckenried steht Kuno Stein im Steuerhaus und auf dem «Nock», dem Koordinationsplatz für die präzisen Manöver vor und nach dem Anlegen. Dann wechselt er die Aufgaben mit dem 2. Schiffsführer, Cyrill Obrist und bleibt bis Flüelen auf Deck.

Obwohl seine Strecke täglich die Gleiche ist, sei jeder Tag wieder anders, erzählt er. Das Wetter spielt eine grosse Rolle. Ist es schön und ruhig wie heute, beneiden ihn alle um seine Arbeit. Regnet es in Strömen und steht er klatschnass ganz allein auf dem «Nock», möchte niemand mit ihm tauschen. «Einmal», berichtet er, «konnten wir nicht mehr weiterfahren. Das war während des Lothar-Orkans. Doch das ist eine grosse Ausnahme, normalerweise sind wir bei jeder Witterung unterwegs.» Dann erinnert er sich an den August 2005, als die ganze Schweiz von intensiven Regenfällen betroffen war. Unter der Achereggbrücke herrschte eine reissende Strömung vom Alpnachersee in den übrigen See, alles war voller Treibholz. Im Schritttempo hätten sie Alpnachstad erreicht, danach musste die Schifffahrt für einige Tage eingestellt werden. Kuno Stein kennt alle Wetterlagen, und es scheint, als wäre ihm jede recht, da sie Abwechslung und immer wieder Neues mit sich bringen.

MIT VOLLDAMPF UNTERWEGS

Meistens fängt seine Arbeit gegen elf Uhr vormittags an. Die ersten anderthalb Stunden ist er zusammen mit seinem Team damit beschäftigt, die «Schiller» auf Vordermann zu bringen. Die Maschinisten feuern den Kessel ein, die anderen reinigen das Deck. Dann folgt die fünfeinhalbstündige Fahrt von Luzern nach Flüelen und zurück. Abends dauert die Reinigung des Schiffes und das Aufräumen nochmals eine Stunde. Sein Arbeitsplan ist unregelmässig, beinhaltet Wochenendschichten, Extrafahrten und kulinarische Kurse.

Bald taucht die Station Hertenstein auf. Noch hat die «Schiller» einige Minuten Verspätung. Der Kapitän spricht ins goldene Sprachrohr, das ohne Elektronik funktioniert und durch das ganze Schiff bis in den Maschinenraum führt.

Der Maschinist Bruno Steiner soll die Geschwindigkeit erhöhen. Danach greift Kuno Stein

zum Mikrophon, seine Stimme hallt durch das ganze Schiff: «Reisende, die den Bus nach Schwyz erreichen müssen, wenden sich bitte an uns.» Kurz darauf erhält er die Meldung, es gäbe einen Fahrgast mit dem Reiseziel Schwyz. Mit einem Anruf sorgt Stein dafür, dass der Passagier seinen Bus nicht verpasst. Dann zieht er am Drahtseil über seinem Kopf und das Dampfschiff stösst seinen unverkennbaren Pfiff aus.

In der Ferne sind links die ersten Häuser von Weggis zu sehen, rechts der Bürgenstock. «Jetzt fahren wir mit Volldampf!», meint Stein genüsslich und holt die verlorenen Minuten wieder auf. «26 Stundenkilometer, das ist viel für ein Dampfschiff.» Wieder betätigt er das Drahtseil, wieder dröhnt der schrille Ton über den See, der türkisblau schimmert. Das Dampfschiff legt am Fusse der Rigi an. Dutzende von Menschen steigen ein, die «Schiller» füllt sich immer mehr. Als ein anderes Dampfschiff, aus Richtung Gersau kommend, zu sehen ist, teilt der Kapitän den Reisenden auf Deutsch und Englisch mit: «In Kürze werden wir der «Uri» begegnen, unserem Schwesterschiff mit dem Jahrgang 1901.» Kaum sind die beiden eleganten Wasserriesen auf gleicher Höhe, winken Dutzende von Menschen einander zu. Beide Kapitäne grüssen mit.

BERUFUNG UND HERAUSFORDERUNG

Nach Beckenried steht der Arbeitstausch mit Cyrill Obrist an. Stein isst im Salon zu Mittag, steht zwischen Salat und Hauptspeise kurz auf und seilt die «Schiller» an der neuen Station an. Er begrüsst die zugestiegenen Passagiere, dann geht die Fahrt weiter. Der Kapitän hat stetig zu tun, gerät aber nie in Hektik. Mit einer inneren Ruhe, die er vielleicht dem tiefen Wasser verdankt, von dem er tagtäglich umgeben ist, macht er routiniert und sicher Handgriff um Handgriff.

«Ich habe einen Traumjob», sagt er von sich, «doch er fordert mich auch.» Der neue Taktfahrplan sei anstrengend, und seine Aufgabe habe sich im Laufe der Jahre immer mehr auch zu einer Gastgeberrolle gewandelt. Die Passagiere seien anspruchsvoller geworden. Zum Glück habe er nur selten mit schwierigen oder aggressiven Fahrgästen zu tun, im Gegensatz zu den Kollegen bei der SBB. Aber morgen werde es ein strenger Tag, mehrere Schulklassen seien angemeldet, da komme sein Schiff vielleicht an die Kapazitätsgrenze von 900 Fahrgästen.

Weiter gehts, am imposanten Park-Hotel in Vitznau vorbei. Kurz vor Brunnen steigt Kuno Stein in den Maschinenraum und zeigt die riesigen Kurbeln, die beiden Zylinder und den neuen Kessel. Der historische Raum ist in rot-silbern gehalten, riecht nach Öl und ist um einige Grade wärmer. Und hier ragt das Gegenstück des golde-



Schiffahrtsgesellschaft Vierwaldstättersee

Die Schiffahrtsgesellschaft Vierwaldstättersee (SGV) verfügt über eine Flotte von 21 Schiffen, darunter die rund hundertjährigen Dampfschiffe «Schiller», «Uri», «Unterwalden», «Stadt Luzern» und «Gallia», die weithin bekannt sind. Jährlich reisen über zwei Millionen Fahrgäste mit der SGV, davon an einem einzigen Spitzentag im August über 25 000. Nebst regelmässigen Kursen bietet die SGV verschiedenste Extrafahrten wie Dampfer-Matinees, Matrosenzmorge und andere kulinarische Kurse an:

Thai-Schiff

Extrafahrt mit thailändischen Spezialitäten. Unterwegs jeden Freitag vom 18. September bis 16. Oktober 2009. Luzern ab: 19.12 Uhr, Luzern an: 21.45 Uhr. Thai-Bufferet à discrétion: Fr. 48.50 für Erwachsene, Kinder bis 12 Jahre Fr. 2.50 pro Altersjahr. Dazu kommt der Fahrpreis.

Garten Eden

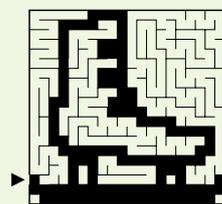
Extrafahrt mit vegetarischen Köstlichkeiten. Unterwegs jeden Donnerstag vom 17. September bis 15. Oktober 2009. Luzern ab: 19.12 Uhr, Luzern an: 21.45 Uhr. Vegi-Bufferet à discrétion: Fr. 38.50 für Erwachsene, Kinder bis 12 Jahre Fr. 2.– pro Altersjahr. Dazu kommt der Fahrpreis.

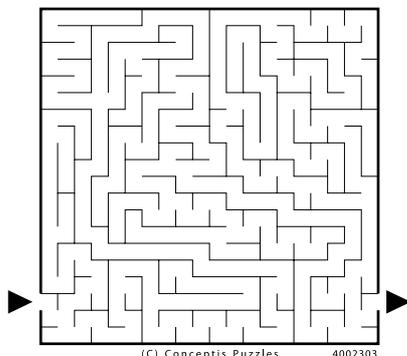
www.sgv.ch

nen Sprachrohrs aus der Decke, durch das sich der Kapitän jeweils mit den Maschinisten austauscht. «Ich kann mich hundertprozentig auf die Männer verlassen, die im Herz des Schiffs arbeiten», meint er. Dann klettert Stein wieder aufs Deck, und während der 2. Schiffsführer mit der «Schiller» die neue Station ansteuert, packt Kuno Stein das Seil und wirft es mit einer schwungvollen Bewegung über den Holzpfosten. Er trifft auf Anhub und erntet bewundernde Blicke von den Wartenden, die sich gleich darauf von ihm in den Sonnenuntergang fahren lassen. ■

Auflösung von
Seite 20

LABYRINTH





(C) Conceptis Puzzles 4002303

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

Blechkuchen mit Äpfeln



ZUTATEN

- 120 g weiche Butter
- 2 Eier
- 120 g Zucker
- 1 TL Vanillezucker
- 150 g Weissmehl
- 2 TL Zimtpulver
- 1 Prise Salz
- 1 TL Backpulver
- 4 mittelgrosse Äpfel
- 50 g gemahlene Mandeln
- Puderzucker zum Bestreuen



ZUBEREITUNG

- 1 Gib die Butter in eine Teigschüssel. Schlage die Eier auf und gib sie zur Butter. Gib den Zucker und den Vanillezucker dazu. Rühre die Masse mit dem Handrührgerät oder mit der Kelle, bis sie hell und luftig ist.
- 2 Gib Weissmehl, Zimtpulver, Salz und Backpulver zur Buttermasse. Rühre alles zu einem glatten Teig.
- 3 Wasche die Äpfel. Reibe sie mit der Schale auf der Röstiraffel.
- 4 Gib die grob geriebenen Äpfel und die gemahlene Mandeln in die Teigschüssel. Mische alles miteinander.
- 5 Heize den Backofen auf 180 °C vor.
- 6 Belege ein Backblech mit Backtrennpapier.
- 7 Verstreiche den Teig mit dem Teigschaber auf dem Backpapier fingerdick.
- 8 Schiebe das Backblech in die Mitte des Backofens. Backe den Blechkuchen 30–40 Minuten bei 180 °C. Nach 30 Minuten Backzeit: Mit einer Stricknadel oder einem spitzen Messer in den Teig stechen. Wenn die Stricknadel/das Messer sauber bleibt, ist der Blechkuchen fertig gebacken. Sonst nochmals 5–10 Minuten backen.
- 9 Ziehe die Topfhandschuhe an. Nimm den Blechkuchen aus dem Backofen und lass ihn auskühlen.
- 10 Gib wenig Puderzucker in das Teesieb. Streue ihn über den Blechkuchen. Schneide den Blechkuchen in Stücke.

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