

# Mir z'lieb

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

## Postnatale Depression

Mutterglück im Schatten

## Wunderfrucht

Die Avocado ist ein Alleskönner

## Mit den Jahreszeiten

Porträt Kurt Huwiler

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



**EGK**

Gesund versichert

## Glückliche Ereignisse



Yvonne Zollinger

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

Redaktionsadresse  
**EGK-Gesundheitskasse**  
**Redaktion «Mir z'lieb»**  
**Postfach 363**  
**4501 Solothurn**  
[mirzlieb@gfms.ch](mailto:mirzlieb@gfms.ch)

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

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

Die Geburt ist überstanden, Mutter und Kind sind wohlauf. Die glücklichen Eltern verkünden das frohe Ereignis der Familie, den Freunden und Bekannten. Sorgsam ausgewählte Karten werden verschickt. Erste Glückwünsche treffen ein. Etwas später kommen Besucher mit Gratulationen und Geschenken. Eltern werden ist ein gesellschaftliches Ereignis, das wir vor allem mit den Gefühlen Glück, Freude, Liebe und Stolz verbinden. Um so schwerer fällt es den rund 10 bis 15 Prozent Frauen, die nach der Geburt an einer postnatalen Depression erkranken, ihre Gefühle zu verstehen. Genau wie ihr Umfeld haben sie von sich erwartet, glückliche Mütter zu sein. Stattdessen schwanken sie zwischen Erschöpfung, Angst, Wut und Ablehnung und schämen sich dafür und schweigen.

Die postnatale Depression passt nicht in unsere Erwartungshaltung im Zusammenhang mit der Ankunft eines Kindes und gehört deshalb noch immer zu einem Tabuthema. «Mir z'lieb» hat den Erfahrungsbericht einer betroffenen Mutter aufgezeichnet. Richtig erkannt, hat die postnatale Depression eine gute Heilungschance.

Ungetrübte glückliche Momente hat unser Wanderexperte und Naturfreund Walter Hess bei seiner Begegnung mit dem Creux du Van erlebt. Der spektakuläre Felszirkus mit seinen bis zu 200 Meter hohen Steilhängen ist gerade im Herbst eine Reise wert.

Mitra Devi hat sich mit einem Mann unterhalten, der sein Glück im Rebberg des ehemaligen mittelalterlichen Klosters Muri gefunden hat. Daneben pflanzt er Lebensbäume für Eltern, die ihrem Kind ein sichtbares Symbol ihrer Liebe und Freude setzen wollen.

Das «Mir z'lieb» Team wünscht Ihnen viel Lesevergnügen.

Yvonne Zollinger  
 Redaktionsleitung  
 Mir z'lieb

Nach der Geburt eines Kindes erkranken bis zu 15 Prozent der Mütter an einer postnatalen Depression. Noch ist diese Krankheit in unserer Gesellschaft ein Tabuthema.



Vor dreissig Jahren war die Avocado hierzulande kaum bekannt. Inzwischen gehört sie zu den meistgenossenen und zu den vielseitigsten tropischen Früchten.



**Fokus**

Mutterglück unter dunklen Wolken 4

**Kontrapunkt** 7

**Gesundheit**

Wunderfrucht Avocado 8

**Reiselust**

Creux du Van: Ein Riesenkessel mit kaltem Boden 11

**SNE News** 14

**EGK-Informationen** 15

**Kolumne**

Chind und Chegel 16

**Portrait**

Kurt Huwiler – Ein Leben im Wandel der Jahreszeiten 17

**Kinderseite** 20



Eine Wanderung zum nebelverhangenen Creux du Van wird zum beeindruckenden Erlebnis in der sanften Landschaft der Westschweizer Jurahänge.



## Mutterglück unter dunklen Wolken

**Nach der Geburt eines Kindes erleidet rund jede zehnte Mutter eine postnatale Depression. Noch ist diese Erkrankung ein Tabuthema, denn mit dem freudigen Ereignis verbinden die Eltern und ihr Umfeld vor allem Glücksgefühle und keine Traurigkeit. Unser Erfahrungsbericht steht für viele Mütter, die ähnliches erleben. Ausserdem zeigen wir, wie man eine postnatale Depression erkennt und wo man Hilfe bekommt.**

«Nach der Geburt unseres zweiten Kindes bin ich in ein tiefes schwarzes Loch gefallen», erinnert sich Eveline B. an die Zeit vor fünf Jahren. «Dass man den «Babyblues» bekommen kann, wusste ich. Aber das, was ich damals bei Nina erlebte, war etwas ganz anderes.

Ich bin ein Mensch, der gerne die Fäden in der Hand hält. Eigenbestimmung und Selbstständigkeit sind mir wichtig. Doch die postnatale Depression, die sich nach Ninas Geburt einstellte, nahm mir alle Energie.

VON YVONNE ZOLLINGER

Am Anfang versuchte ich meine wachsende Erschöpfung vor meiner Familie und auch mir selbst mit den Anstrengungen der Geburt zu erklären. Nach zwei Wochen ging mein Mann wieder zur Arbeit, und mir graute vor dem Tag, an dem ich mit den beiden Kindern alleine in der Wohnung sein würde. Mein Erschöpfungszustand hatte sich nicht gebessert. Aber allgemein wurde nun von mir erwartet, dass ich mein Tief überwunden hatte. Es gab weder für mich noch für meinen Mann oder meine Familie eine vernünftige Erklärung dafür, dass ich immer noch so völlig kraftlos und antriebslos war. Darum verbarg ich vor ihnen, wie schlecht es mir ging, was mich noch tiefer in die Krise stürzte, weil es ungemein anstrengend war. Ich bekam Angst, weil ich nicht wusste, was mit mir los war. Ich entwickelte Schuldgefühle, weil ich mich nur noch danach sehnte, die Kinder jemandem zu geben, der sich um sie kümmern würde, damit ich mich ins Bett legen konnte. So etwas konnte sich doch nur eine Rabenmutter wünschen, oder? Schliesslich musste ich auch noch abstillen, weil nicht mehr genug Milch kam.

Während des Tages hatte ich gerade genug Kraft für das Allernötigste. Der Haushalt war bald ein ziemliches Chaos. Abends kam mein Mann nach Hause und machte sich hinter den Wäscheberg, das Geschirr oder das Kochen des Abendessens. Er wusste nicht, wie er mit meinem Zustand umgehen sollte. Das Ganze war auch für ihn eine enorme Belastung. Natürlich stiegen dadurch meine Schuldgefühle noch mehr. Ich wollte niemandem zur Last fallen. Ich war es nicht gewohnt, so hilflos zu sein. Auch mein Umfeld reagierte relativ verständnislos. Äusserlich war mir ja nichts anzusehen. Und selbst konnte ich keine einleuchtende Erklärung für meinen Zustand geben. Jeden Abend hoffte ich, dass der nächste Morgen besser sein würde. Dass es endlich wieder aufwärts ging.

Dann hatte ich meine erste Panikattacke. Ich war beim Einkaufen, eine der wenigen Gelegenheiten, für die ich das Haus verliess. Mein Herz begann plötzlich zu rasen, in meinen Händen

kribbelte es, mir wurde schwindlig. Aber statt um Hilfe zu bitten, um mich womöglich verständnislosen oder mitleidigen Blicken auszusetzen, liess ich den vollen Einkaufswagen einfach stehen und ging hinaus an die frische Luft. Fast sofort liessen die Symptome nach. Danach mied ich dieses Geschäft, weil ich mich vor einem neuen Angstanfall fürchtete.

Etwa acht Wochen nach der Geburt von Nina schaffte ich es morgens nicht mehr aus dem Bett. Ich zitterte am ganzen Körper, Wellen der Angst überfluteten mich. Der Hausarzt kam, gab mir eine Beruhigungsspritze und ein Aufbaupräparat. Meine Mutter übernahm die Kinder und den Haushalt. Drei Tage später hatte sich nichts an meinem Zustand geändert. Ich konnte nicht schlafen und hatte das Gefühl, an einem Abgrund zu stehen, in den ich jeden Augenblick stürzen würde.

Hilfe kam mit der Mütterberaterin. Sie machte einen Hausbesuch, um sich Nina anzusehen. ▶

Bei postnataler Depression ist das Verständnis der Väter wichtig.



## Typische Symptome

Für Aussenstehende ist eine postnatale Depression oft schwer erkennbar, da Betroffene dazu neigen, so lange wie möglich die Fassade der glücklichen Mutter aufrechtzuerhalten. Die Symptome entwickeln sich meist nicht plötzlich, sondern schleichend.

### Typische Symptome sind:

- **Erschöpfung:** Geistige und körperliche Erschöpfung; chronische Müdigkeit; Apathie; Energielosigkeit.
- **Antriebslosigkeit, Leere:** Schwierigkeit, sich zu etwas aufzuraffen; inneres Leeregefühl; hohler Blick; Unfähigkeit zu weinen; Teilnahms- und Interesselosigkeit; Selbstvernachlässigung, Vernachlässigung des Kindes.
- **Sexuelle Unlust:** Abneigung gegen Berührung und Zärtlichkeit, Schmerzen, mangelnde Lust, verminderter sexueller Genuss.
- **Stimmungsschwankungen**
- **Traurigkeit:** Pessimismus, häufiges Weinen.
- **Mangelndes Selbstvertrauen:** Verlust des Selbstvertrauens; Unsicherheit.
- **Schuldgefühle:** Objektiv unbegründete Schuld- und Versagensgefühle; Selbstvorwürfe; Schamgefühle.
- **Konzentrationsprobleme:** Unfähigkeit, sich zu konzentrieren; zwanghaftes Grübeln.
- **Appetitstörung:** Appetitlosigkeit oder übermässig gesteigerter Appetit.
- **Schlafstörung:** Schwierigkeiten beim Einschlafen und/oder Durchschlafen, Früherwachen am Morgen. Die Schlafstörung kann entweder durch die häufigen Schlafunterbrechungen durch das Baby, durch die permanente Anspannung tagsüber oder durch die Depression selbst verursacht werden.
- **Ängste, Panikattacken:** Extreme Sorge um das Kind; Angstzustände; Angst, verrückt zu werden, die Kontrolle zu verlieren,

körperlich krank zu sein oder zu sterben; Panikattacken, die von körperlichen Symptomen begleitet sein können wie Atemnot, Beklemmung oder Schmerzen in der Brust, Schwindel, Kribbeln in Händen und Füßen, Zittern, Schweissausbrüchen, Schauern oder Ohnmacht.

- **Zwangsgedanken:** Wiederkehrende quälende und destruktive Gedanken oder drängende Impulse, z.B. sich selbst und/oder dem Kind etwas anzutun. Im Gegensatz zu gesunden Frauen, die ebenfalls manchmal spontan solche Gedanken haben, können Frauen mit Zwangsgedanken sich nicht mehr davon lösen. Anders als bei den Wahnvorstellungen bei einer Psychose werden die Zwangsvorstellungen aber nicht in die Tat umgesetzt. Dagegen können sie dazu führen, dass gewisse Handlungen vermieden werden (z. B. Baden des Babys) oder dass gedankliche oder handfeste Rituale entwickelt werden, um die Zwangsgedanken zu ver scheuchen.
- **Reizbarkeit:** Ungeduld; Reizbarkeit; Aggression; Streitsucht; Gewalttätigkeit; ständige Unzufriedenheit; unkontrollierte Wutausbrüche.
- **Sozialer Rückzug:** Fehlende Kraft, soziale Beziehungen zu pflegen und Abkapselung aus Angst vor Unverständnis.
- **Zwiespältige Gefühle dem Kind gegenüber:** Zwiespältige, ablehnende oder gar keine Gefühle dem Kind gegenüber, was in der Regel zu starken Schuldgefühlen führt.
- **Selbstmordgedanken**
- **Körperliche Beschwerden:** Postnatale Depressionen sind oft von psychosomatischen Beschwerden begleitet, wie Schwindel, Kopfschmerzen, Herzbeschwerden, Verdauungsstörungen, Magenschmerzen, Muskelverspannungen, Rückenschmerzen, Übelkeit, Hitzewallungen, Benommenheit. Weitere körperliche Beschwerden können bei einer Panikattacke hinzukommen.

## «Eltern zwischen Freude und Erschöpfung»

Die Institution Familien- und Frauengesundheit, FFG-Videoproduktion hat in enger Zusammenarbeit mit Fachpersonen den Film «Eltern zwischen Freude und Erschöpfung» realisiert. Er ist ein Präventionsprojekt, mit dem zentralen Anliegen, dass Eltern sich frühzeitig Hilfe suchen und beraten lassen. Mit grossem Einfühlungsvermögen führt die Filmemacherin Annemarie Friedli in einen wenig beleuchteten Alltag von Müttern und Vätern nach der Geburt. Sie begleitet zu jener Grenze, wo die Herausforderung zur Überforderung wird. Mütter und Väter erzählen über Erschöpfung und Depression, wie sie damit gelebt haben oder noch leben, und sie erzählen, wie sie aus der Krise herausgefunden haben.

Der Film wird empfohlen von: Schweizerischer Hebammenverband, Berufsverband der Mütterberaterinnen, Institut für Pflegewissenschaft, Universität Basel, Institut für Sozial- und Präventivmedizin Basel, Schweizerisches Rotes Kreuz.

Die DVD «Eltern zwischen Freude und Erschöpfung», 40 Minuten, Schweizerdeutsch/Französisch/Hochdeutsch, kann bestellt werden für 29 Franken, exkl. Versandkosten, bei FFG Videoproduktion, Postfach 1243, 6060 Sarnen.

## Hier erhalten Sie Beratung und Unterstützung

### Mütter-/Väterberatung in Ihrer Wohngemeinde oder Berufsverband der Mütterberaterinnen

Elisabethenstrasse 16, 8036 Zürich  
Tel. 044 382 30 33, [www.muetterberatung.ch](http://www.muetterberatung.ch)

### Schweizerischer Hebammenverband

Information und Beratung für Schwangere, Mütter und Eltern  
Tel. 031 332 63 40, [www.hebamme.ch](http://www.hebamme.ch)

### Elternnotruf

24 Stunden telefonische Beratung für Eltern, welche sich überfordert fühlen, sich Sorgen um ihr Kind machen, eine rasche Beratung brauchen.  
Tel. 044 261 88 66

### Klinik Affoltern

Angebote für Frauen, die durch das Ereignis der Geburt in eine Krise geraten sind.  
Sonnenbergstrasse 27, 8910 Affoltern a. A.  
Tel. 044 714 21 11, [www.spitalaffoltern.ch](http://www.spitalaffoltern.ch)

### Hier erhalten Sie Informationen

Verein Postnatale Depression Schweiz  
[www.postnatale-depression.ch](http://www.postnatale-depression.ch)  
[info@postnatale-depression.ch](mailto:info@postnatale-depression.ch)

### Umfassende Internetportale

[www.mutterglueck.ch](http://www.mutterglueck.ch)  
[www.bgb-schweiz.ch](http://www.bgb-schweiz.ch)  
[www.swissmamanblues.ch](http://www.swissmamanblues.ch)  
[www.wireltern.ch](http://www.wireltern.ch)  
[www.swissmom.ch](http://www.swissmom.ch)  
[www.fairplay-at-home.ch](http://www.fairplay-at-home.ch)

Als sie mich kraftlos auf dem Sofa sitzen sah, fragte sie sofort, wie lange dieser Zustand schon anhält. Nach einem kurzen Gespräch handelte sie. Noch für denselben Tag bekam ich einen Termin bei einem Externen Psychiatrischen Dienst. Dort erfuhr ich, dass mein Leiden einen Namen hatte. Ich war mit grosser Wahrscheinlichkeit an einer postnatalen Depression erkrankt. Diese Diagnose war, so paradox das klingen mag, eine grosse Erleichterung für mich. Ich war nicht verrückt, ich war auch nicht schuld an meinem Zustand – ich war krank. Und ich konnte endlich etwas dagegen tun.»

### BABYBLUES ODER DEPRESSION?

Zwischen 40 und 80 Prozent der Mütter leiden unter einem postnatalen Stimmungstief, auch «Heultage» oder «Babyblues» genannt. Es tritt wenige Tage nach der Geburt auf und verschwindet innerhalb von Stunden oder Tagen wieder, ohne dass eine Behandlung nötig ist. Symptome sind Traurigkeit und Weinen, Konzentrationsstörungen, Reizbarkeit, Aggressivität, Verwirrtheit, Schlaf- und Appetitstörungen. Es handelt sich dabei um eine natürliche Reaktion auf die überwältigende Lebensveränderung, die mit der Ankunft eines Babys verbunden ist. Die Symptome sind von denjenigen einer postnatalen Depression kaum zu unterscheiden. Der wesentliche Unterschied liegt in der Dauer dieser Symptome. Halten sie mehr als zwei Wochen an, besteht der Verdacht auf eine postnatale Depression. Ein stark ausgeprägtes postnatales Stimmungstief erhöht das Risiko, an einer postnatalen Depression zu erkranken. ■



# Wettbewerb mit angezogener Handbremse

## **Im Frühling angekündigt – jetzt eingetroffen:**

Ende Mai gab das Bundesamt für Gesundheit (BAG) bekannt, dass es für 2010 mit Prämien erhöhungen je nach Kanton und Krankenversicherung von 3 bis 20 Prozent rechnet. Im schweizerischen Durchschnitt belaufen sich die erforderlichen Erhöhungen laut den Schätzungen auf 15 Prozent. Was im Frühjahr angedroht wurde, ist nun Realität. Die Krankenkassenprämien für nächstes Jahr werden massiv teurer. Leider stecken wir mitten im Tunnel: Das Ende ist nicht in Sicht, weil weitere Erhöhungen drohen.

## **Zu tiefe Prämien in den letzten Jahren:**

Die massive Erhöhung setzt sich zusammen aus der bekannten Kostensteigerung im Gesundheitswesen. Weiter müssen die Mindestreserven wieder auf 11,5 Prozent steigen, nachdem sie laut den Prognosen Ende 2009 noch bei 8,7 Prozent liegen werden. Zudem besteht bei den Prämien ein Nachholbedarf, weil die günstigen Prämien der Billigkassen sowie Rabatte für erhöhte Franchisen oder für Managed-Care-Modelle die Kosten nicht deckten und die Einnahmen somit zu tief waren. Wir büssen 2010, weil wir in den letzten Jahren zu wenig zahlten.

## **Auf Anweisung des Bundesamtes für Gesundheit:**

Die Krankenkassen mussten in den letzten Jahren ihre Reserven reduzieren, damit die Prämienentwicklung sanft ausfallen konnte. Dies verlangte das Bundesamt für Gesundheit. Dasselbe Bundesamt kritisiert nun die Versicherer, sie hätten die Kostensteigerungen im Gesundheitswesen 2007 und 2008 zu gering eingeschätzt und ihre Prämien deshalb zu niedrig angesetzt. Dies habe nun zur Folge, dass die Reservequote heute zu tief sei. Unglücklicherweise verschärfte die Finanzkrise die Situation, aber das konnte ja wirklich niemand voraussehen. Auch das BAG nicht.

**Ende Juli werden die Prämien festgelegt:** Fakt ist, dass die Krankenversicherer Ende Juli die Prämien dem Bundesamt für Gesundheit einreichen müssen.

Auch dieses Jahr. Ende Juli war aber nicht klar, welche Sofortsparmassnahmen das Parlament im Herbst auslösen will. Somit konnten die Krankenversicherer diese nicht einrechnen. Die Sparmassnahmen wirken also nicht sofort, sondern vielleicht für die Prämien 2011, wenn überhaupt. Nach den Prämieeingaben bestimmt das BAG, welche Prämie jede Krankenversicherung für die Grundversicherung in welchem Kanton verlangen darf. Es handelt sich also um einen staatlichen Wettbewerb. Im sogenannten freien Markt buhlen dann die Krankenkassen über Billigkassen, Lockangebote wie tiefe Zahnversicherungen für Kinder und anderes.

## **Nachhaltige Prämienpolitik der EGK:**

Die EGK muss die Vorgaben des BAG einhalten. Wir versuchen, innerhalb der gesetzlichen Rahmenbedingungen uns einen Spielraum zu schaffen: Wir wollen für unsere Mitglieder eine faire Prämienpolitik – und zwar gestern, heute und morgen. Wichtig ist eine auf Langfristigkeit ausgerichtete Unternehmensstrategie.

## **Wir erlauben uns die Frage:**

Wie lange schlucken die Versicherten die immer höher werdenden Krankenkassenprämien noch?

*Ihre EGK-Gesundheitskasse*

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

# Wunderfrucht Avocado

**Vor dreissig Jahren hierzulande kaum bekannt, gehört die Avocado inzwischen zu den meistgenossenen tropischen Früchten. Doch die grüne Perle aus dem Dschungel ist viel mehr als eine kulinarische Bereicherung. Sie kommt in der Kosmetik zum Einsatz, nährt Haut und Haare und beruhigt die Nerven.**

Wie mit Hunderten von schweren, dunklen Tropfen behangen, sehen die Avocadobäume aus. Fast kann man nicht glauben, dass sie eine so gewichtige Last tragen, ohne dass Äste brechen

VON MITRA DEVI

und Zweige knacken. Die Avocado – auch Butterfrucht oder Alligatorbirne genannt – stammt ursprünglich aus Mexiko, wo sie bereits seit 10 000 Jahren kultiviert wurde, wie Grabfunde zeigen. Von Maya-Indianern wurde sie als Paste für die Wundheilung verwendet, und der mexikanischen Bevölkerung diente das «grüne Gold» als Zahlungsmittel bei Steuerschulden. Erst vor wenigen Generationen trat die Avocado ihre Reise nach Europa an. Die Spanier brachten die Pflanze nach Venezuela, in die Karibik und auf die Kanaren, wo sie im 19. Jahrhundert eine erste Verbreitung fand. Seit dem 2. Weltkrieg wird sie in grösserem Stil exportiert, seit ungefähr 1970 in Spanien angebaut.

Die Avocado gehört zur Familie der Lorbeer- gewächse und zählt botanisch gesehen weder

zum Gemüse noch zum Steinobst, sondern zu den Beeren – sie ist also eine Lorbeer-Beere. Die Bäume werden oft nur wenige Meter hoch und haben ein immergrünes Blattwerk. Ein einzelner Baum kann über eine Million Blüten tragen, von denen sich aber nur ein kleiner Prozentsatz zu Früchten entwickelt. Wichtige Anbaugeländer sind heutzutage nebst Spanien auch Israel, Südafrika und Südamerika. Geerntet werden kann das ganze Jahr über.

## FETT UND DENNOCH GESUND

Die Avocado hat ein grünelbliches bis goldgelbes Fruchtfleisch, das nach der Ernte hart ist und nach einigen Tagen Reifezeit optimalerweise in butterweichem Zustand gegessen werden sollte. Es schmeckt aromatisch-nussig. Die Form ähnelt einer Birne, kann aber auch fast rund sein. Die Grösse variiert zwischen sieben bis fünfzehn Zentimetern, das Gewicht beträgt im Schnitt 200 bis 300 Gramm. Die harte Haut der Avocado wird geschält. Ein kleines Plus für Hobbygärtner: man entnehme der Frucht den Stein, lasse ihn keimen, topfe ihn ein, und man besitzt nach einer





## Rezepte für Eilige:

*Zvieri für zwei Personen:* Lassen Sie eine Avocado ausreifen, bis sie butterweich ist. Halbieren und schälen Sie sie, entfernen Sie den Stein. Toasten Sie zwei Stück Vollkornbrot und zerdrücken Sie mit einer Gabel die Avocadohälften auf den Toasts. Träufeln Sie ein paar Tropfen Zitrone darüber, geben Sie Kräutersalz und Pfeffer dazu – fertig ist ein im Nu zubereiteter und schmackhafter Imbiss.

*Farbenprächtiger Salat für zwei Personen:* Schneiden Sie zwei Tomaten, eine gelbe Peperoni und eine reife Avocado in daumengrosse Stücke. Arrangieren Sie diese auf zwei Teller. Rösten Sie eine Handvoll Pinienkerne ohne Öl in einer Bratpfanne, bis sie braun sind und streuen Sie diese über den Salat. Geben Sie ein paar schwarze Oliven und einige Basilikumblätter dazu. Dann richten Sie den Salat mit Olivenöl, Balsamico-Essig, Salz und Pfeffer an.

Weile eine grosswüchsige, einfach zu pflegende Zimmerpflanze.

Die Avocado zeichnet sich durch einen hohen Anteil an Nährstoffen und gesunden Ölen aus. Von Natur aus eine fetthaltige Frucht, enthält die Avocado hochwertige, mehrfach ungesättigte Fette, die für eine ausgewogene Ernährung entscheidend sind, jedoch kein Cholesterin. Der Eiweiss-Anteil ist mit bis zu 2,4 Prozent im Gegensatz zu anderen Früchten beträchtlich, was die Avocado zu einer wertvollen Ergänzung für Vegetarier macht. Darüber hinaus ist sie kaum zuckerhaltig, liefert wichtige Aminosäuren und ist reich an Vitaminen sowie an den Mineralstoffen Kalium und Phosphor.

Der hohe Gehalt an Kalzium ist Balsam für die Knochen und Gelenke, die Konzentration an Eisen wichtig zur Blutbildung. Das Vitamin A in der Avocado wirkt entzündungshemmend, die Vitamine der B-Gruppe beruhigend auf die Nerven, deshalb ist sie besonders für gestresste und geforderte Menschen eine aufbauende Energiequelle. Vitamin E, ebenfalls ein wichtiger Inhaltsstoff der vielseitigen Butterfrucht, hat eine stärkende Wirkung auf das Muskelwachstum, kann Herzinfarkte und Schlaganfälle reduzieren und wird als das «Anti-Aging»-Vitamin schlechthin angesehen. Der Genuss von Avocados kann den Cholesterinspiegel auf natürliche Weise senken. All das macht diese Frucht zur idealen Nahrung für Schwangere und Kinder im Wachstum.

## VIELSEITIGE VERWENDUNGSMÖGLICHKEITEN

Gute Gründe, sich näher mit diesem botanischen Multitalent zu befassen und es regelmässig in den Speiseplan aufzunehmen. In erster Linie aber schmeckt die Frucht einfach delikate. Sie ist schnell zubereitet, bietet eine cremige, leicht zu verarbeitende Basis für Saucen, Dips und Aufstriche und ist eine nahrhafte Zutat für Salate und Sandwiches. Man kann sie als Füllung für Tortillas verwenden, als appetitliche Vor- ▶



speisehäppchen mit Cherry-Tomaten und Oliven oder als klassische «Guacamole» mit Knoblauch, Zwiebeln und Chilis.

Bei uns wird die Avocado hauptsächlich pikant-salzig genossen, doch andere lieben sie süß: In Asien kennt man Avocados als Dessert, Shake oder Fruchtsalat mit Zucker und Milch, in Südamerika ist Avocado-Eis erhältlich. Als Sushis werden sie gern in Japan zubereitet. Einige mögen sie gekocht oder gebraten. Dabei muss beachtet werden, dass die Avocado beim Erhitzen dazu neigt, unerwünschte Bitterstoffe zu entwickeln. In diesem Fall die Stückchen nur kurz erwärmen oder erst kurz vor dem Servieren den Suppen und Gemüsen beimischen.

### GRÜN MIT HAUT UND HAAR

Nebst ihren kulinarischen Verwendungsmöglichkeiten ist die Avocado auch ein verbreitetes Mittel in der Kosmetik. Viele Tages- oder Nachtcremen, Lotionen, Shampoos, Masken und Pflegemittel enthalten Bestandteile der grünen Butterfrucht. Aber es geht auch einfacher: Die Avocado ist zwar voller bester Inhaltsstoffe für Haut und Haare, viele der angereicherten Duft-, Aroma- und Konservierungsmittel der üblichen Kosmetika sind jedoch oft nicht nur teuer und unnötig, sondern manchmal auch allergieauslösend. Die Alternative lautet, Avocado direkt auf die Haut aufzutragen. Was anfänglich gewöhnungsbedürftig ist, wirkt nach kurzer Zeit Wunder. Die Haut wird reichhaltig genährt, das Bindegewebe gestrafft, rissige Stellen werden geschmeidig, die Haare verlieren ihre Stumpfheit und glänzen.



Und so geht's:

#### Avocado-Gesichtsmaske

Zerdrücken Sie das Fleisch einer halben Avocado, mischen Sie einen Teelöffel Naturjoghurt und zwei Teelöffel Honig darunter und verteilen Sie die Masse auf Ihrem Gesicht. Lassen Sie sie eine Viertelstunde einwirken, dann spülen Sie die Maske mit lauwarmem Wasser wieder ab. Ihre Haut bekommt eine angenehme Feuchtigkeit und Elastizität.

#### Avocado-Haarkur

Mischen Sie das zerdrückte Fleisch einer halben Avocado mit zwei Esslöffeln Sonnenblumenöl und etwas Zitronensaft, massieren Sie den Brei in Haar und Kopfhaut ein und lassen Sie ihn eine Viertelstunde wirken. Dann spülen Sie die Masse gründlich aus. Diese Kurpackung schützt Ihr Haar vor dem Austrocknen und verleiht ihm einen gesunden Glanz.

Nach all den Lobeshymnen auf die grüne Alleskönnerin eine kleine Warnung zum Schluss: Füttern Sie Ihr Haustier niemals mit Avocados. Die Frucht und ihr Kern enthalten den Stoff Persin, der für den Menschen völlig harmlos, für Hunde, Katzen, Meerschweinchen, Pferde, Vögel und viele andere Tiere jedoch giftig ist und zum Tod führen kann. ■

### Einkaufs- und Lagertipps

- Wählen Sie im Laden keine zu weichen Avocados. Oft haben schon Dutzende von Leuten an ihnen herumgedrückt, die Früchte könnten innen bereits braun sein. Kaufen Sie harte Avocados und lassen Sie sie zu Hause ausreifen. Das kann einige Tage dauern, doch dann ist Ihnen der Genuss garantiert.
- Wenn Sie nur eine halbe Avocado verspeisen möchten, dann essen Sie die Hälfte, die sich vom Stein gelöst hat. Beträufeln Sie die Hälfte mit dem Stein, mit etwas Zitrone, wickeln sie sie in eine Frischhaltefolie und lagern Sie sie im Kühlschrank. So hält sich die Frucht bis zum nächsten Tag frisch, ohne zu oxydieren und sich zu verfärben.
- Wenn Sie die Wahl zwischen mehreren Avocado-Sorten haben, beachten Sie: Diejenigen mit gerippter, dunkler Haut, deren Farbe bis ins Schwarze spielen kann, sind geschmackvoller und fetthaltiger. Früchte mit glatter, grüner Haut schmecken weniger intensiv, sind wässriger und ihr Fettgehalt ist niedriger.
- Sind Sie nicht sicher, ob eine Avocado reif ist? Drücken Sie auf der schmalen Seite vorsichtig in die Haut. Gibt sie nach, ist die Frucht essreif.
- Avocados sind keine heimischen Nahrungsmittel. Wenn Ihnen die Ökobilanz, Herkunft und der sorgfältige Umgang mit der Natur wichtig sind, kaufen Sie Bio-Früchte aus dem «Fair-Trade»-Handel.

# Creux du Van: Ein Riesenkessel mit kaltem Boden

Eine Wanderung zum nebelverhangenen Creux du Van wird zum beeindruckenden Erlebnis in der sanften Landschaft der Westschweizer Jurahänge.

Der Nebelvorhang öffnet sich: Der Felsenzirkus wird sichtbar.

Ein lieblicheres Wandergebiet als der Jura-Hügelzug mit seinen gefalteten Ketten und Plateaus ist schwer vorstellbar. Das sanfte Auf und Ab über grüne und im Herbst farbige Wiesen und

VON WALTER HESS

Wälder, mit dem Blick ins Mittelland und zu den Alpen auf der einen und gegen Frankreich und den Schwarzwald auf der anderen Seite, erfordert keinerlei alpine Talente und Erfahrungen. Eine gute Wanderausrüstung genügt. Dennoch sind hier und dort sensationelle Landschaftsformen anzutreffen, so der konvex gebogene, rund zwei Kilometer lange Felsenzirkus Creux du Van beim Mont Soliat (1465 m ü. M.), wo sich die Kantone Neuenburg und Waadt treffen.

Bereits bei der Anfahrt von Biel ins verträumte, feenhaft grüne Val de Travers ist an nebelfreien Tagen von Brot-Dessous aus zwischen ausgedehnten Buchen- und Tannenwäldern im Hintergrund die Felsarena des Creux du Van zu sehen. Die Jurakalkfelsen fallen dort bis zu 200 Meter tief ab, bilden eine Höhlung («creux»), eine hohle Wanne, eine halbe Ellipse.

Zur Vorbereitung dieser Reportage fuhr ich zweimal dorthin. Zuerst erkundete ich den unte-

ren Bereich, auf der Block-Schutthalde am Fusse der hohen Wände, z. B. von der Ferme Robert bei Noiraigue ausgehend, ist eine einfache Rundwanderung möglich. Sie gibt einen Eindruck von den Dimensionen dieser gewaltigen Arena aus Kalkgestein. Mitten im Kessel entspringt die «Fontaine froide», eine ergiebige Quelle, deren Wasser wegen des Permafrosts während des ganzen Jahres vier Grad kalt ist. Es ist eine Ausnahme, dass ganzjährig gefrorener Boden bereits auf einer Höhe von nur 1200 Metern vorkommt; Karsthöhlen mit speziellen Ventilationssystemen können eine Voraussetzung dazu bieten.

## AUF DEN VERSCHLEIERTEN GIPFEL

Am 10. Oktober 2008 folgte die Anreise über Couvet NE, einem regionstypischen Dörfchen aus stattlichen Häusern und einer gedrungenen Kirche mit ihrem stämmigen Frontturm, gegen Soliat hinauf bis zum Parkplatz «Chez les Favre», dem Wegweiser «Cirque du Creux-du-Van» folgend. Die Hoffnung, der dichte Nebel würde sich weiter oben auflösen, wurde durch die Wetterprognose gestützt. Auch noch ganz oben, bei der «Ferme du Soliat» auf 1382 Höhenmetern, war die Sicht kaum 5 Meter weit, eine indirekte Einladung zum Einkehren. In der rustikalen, alp- ▶



Die Mauer der Freundschaft: ein Kulturwerk am Rande des Creux du Van.

hüttenähnlichen Gaststätte, kann man sich mit Holzofenbrot und von der Decke baumelnden Saucissons auf dem ehemaligen Heuboden einfach und währschaft verpflegen.

Es mochte 13 Uhr gewesen sein, als ich mich in den Nebel hinaus wagte. Ein Briefträger hatte mir geraten, mich vorsichtshalber nicht dem Kretenrand zu nähern. Ich zwängte mich durch einen Gatter-Zickzack und fand die Andeutung eines Weges über die Alpweide. Der Nebel lichtete sich einige Minuten später etwas, und in einem Nebelfenster war sogar die Sonne andeutungsweise auszumachen. Ein Lichtblick.

Nach wenigen Schritten erreichte ich die etwa zwei Kilometer lange Natursteinmauer. Diese kulturhistorische Sehenswürdigkeit am oberen Rand des Creux du Van wurde von einer idealistischen internationalen Gruppe in Fronarbeit aus abgerundeten Steinen kunstvoll gefügt. Die Trockenmauer hat einen hässlichen Drahtgitterzaun abgelöst und wird «Mauer der Freundschaft» genannt. Eine Besonderheit dieser kunstvoll aufgebauten Mauer, die aus dem Gelände herauszuwachsen scheint, sind die ganz schmalen Durchlässe, durch die man sich zwängen kann, wenn man nicht zu breit ist. Jeweils zwei flache, hohe Steine befinden sich in etwa 20 Zentimeter Distanz voneinander. Die Bodensteine waren fürchterlich glitschig, aber ein Umfallen ist in diesem Schraubstock unmöglich.

Also durchquerte ich diese Mauer und kam an den Rand des berühmten, noch immer mit Nebel gefüllten Wandkessels. Die Sicht war jetzt ein wenig besser, so dass ein unverhofftes Abstürzen nicht mehr zu befürchten war. Ein Abstecher zum Soliat-Gipfelkreuz (1463 m ü. M.) war das Gebot der Stunde. Endlich lichtete sich der Nebel etwas, doch vorerst konnte ich mich nur aufgrund einer farbigen Panorama-Zeichnung darüber ins Bild

## Einsatz fürs ökologische Gleichgewicht

Der Creux du Van gilt als ältestes Naturschutzgebiet der Schweiz. Fast 40 Jahre vor der Gründung des Schweizerischen Bundes für Naturschutz (heute Pro Natura) kaufte hier der Naturfreund Louis Guillaume einen Landstreifen und erliess ein Jagdverbot. Das Schutzgebiet wurde später (vor allem 1972 um 10,5 km<sup>2</sup>) ständig erweitert und umfasst heute rund 15 km<sup>2</sup>. Es reicht bis zur Areuseschlucht bei Chambrelieu.

Einst haben Bären den bewaldeten Schuttkegel am Fuss des steinernen Kessels bewohnt, wie aus einer Tafel unter dem Vordach des Ausflugsrestaurants «Ferme Robert» zu lesen ist, das von Noiraigue aus mit dem Auto erreicht werden kann: «Daniel Robert tötete 1757 den letzten Bären des Creux du Van», liest man dort. Vor allem am frühen Morgen oder am Abend können Gämsen beobachtet werden.

Die in den 1950er-Jahren angesiedelten Gämsen fühlen sich in diesem Biotop so wohl, dass sie sich über Gebühr vermehrten und viele seltene Pflanzenarten bedrohten. Darauf wurde 1974 und 1975 je ein Luchspaar angesiedelt, das regulierend einzugreifen hat – der Luchs gehörte hier ebenso zur Fauna wie die Murmeltiere.

Auf dem Creux du Van wachsen Pflanzen wie z. B. Gelber Enzian, Arnika, Silberwurz, Soldanelle, Alpenanemone, Steinbrecharten, Läusekraut und Moosorchis. Somit kommen Geologen, Botaniker, Zoologen, Natur- und Wanderfreunde auf ihre Rechnung.

setzen, was es von hier aus an Tagen mit klarer Sicht zu sehen gäbe: Titlis, Sustenhorn, Wetterhorn, Jungfrau-Massiv, Breithorn, Mischabel, Weisshorn, Diablerets, Dents de Morcles, Dent du Midi, Mont Blanc, Dent d'Oche bis zu Les Voirons, um nur eine Auswahl zu nennen.

## ATEMBERAUBENDE KULISSE

Plötzlich schwebte der Nebel wie auf das Kommando eines Berggeists leise davon; nur im Kessel hielt sich das undurchsichtige Grau erst einmal noch standhaft. Wie in einem leicht köchelnden Riesentopf drehte sich der Inhalt darin, und wenn oben etwas Nebel weggeblasen wurde, stieg von unten neuer auf, weil dort in der Tiefe ja die Kälte eingelagert ist. Langsam verflüchtigte sich die milchige Suppe, oder war es vielleicht bloss ein Theaternebel? – auch in der Tiefe. Eine zunehmend intensiver strahlende Sonne beleuchtete eine atemberaubende Kulisse, als ob sich in einem ellipsenförmigen, gigantischen Amphitheater ein

Vorhang geöffnet hätte (obschon die antiken Theaterbauten ohne solchen auskamen). Nach Nordwesten reichte der Blick jetzt bis über die Hochtäler von Les Ponts-de-Martel und La Brévine bis zur Franche-Comté. Der Zeitpunkt hätte gar nicht besser gewählt werden können.

Die konkaven Felsen standen endlich wie ein gefrorener Wasserfall in Form der Niagarafälle da, und statt der aufschäumenden Gischt entfalteten sich auf den abgeschrägten Moränen aus dem abgebröckelten Gestein die Herbstfarben des Mischwalds. Der Spaziergang am Rand der Felsen wurde zu einem erbaulichen Vergnügen auf höchster Ebene.

Das geologische Wunder Creux du Van haben angeblich schon der mittelalterliche Naturheiler Paracelsus, der Philosoph Jean-Jacques Rousseau und die Naturforscher Conrad Gessner und Albrecht von Haller besucht. Denn was hier mit den vor 150 Millionen Jahren abgelagerten Kalkschichten passierte, ist wirklich einzigartig. Der Kessel soll, so die gängige Lehrmeinung, durch die kalklösende Kraft des Wassers entstanden sein, wobei auch lokale Gletscher formgebend mitgewirkt haben, worauf die Serie von Endmoränen, die nach verschiedenen Rückzugsstadien zum Vorschein kamen, hinweist.

### MIT STEINBÖCKEN AUF DU

Ganz am Rand der östlichen Felsen lagerte eine ganze Alpensteinbock-Kolonie mit teilweise beeindruckenden Hörnern (gekrümmte Hülsen), die ständig weiter wachsen. Die gutmütigen Tiere wissen, dass hier nicht gejagt wird und die Menschen ihnen nichts antun. Sie liessen sich in ihrem Frieden an diesem Ort der Kraft beim Wiederkäuen nicht stören. Die Tiere wollten vor dem hereinbrechenden Winter nicht durch sinnlose

Fluchtbewegungen unnötig Fettreserven abbauen und gestatteten uns Touristen, ganz in ihre Nähe zu kommen. Sie posierten für uns, ohne ihre Kletterkünste vorzuführen. Tatsächlich haben alle Steinböcke eine geringe Scheu vor den Menschen, was ihnen schon früh zum Verhängnis geworden ist. Die Zahl der heute wieder in den Schweizer Alpen lebenden Steinböcke wird auf etwa 13000 geschätzt.

Die schönen Bilder bleiben unvergesslich – ich nahm sie in der Erinnerung und als Digitalaufnahmen mit, wanderte zum Parkplatz zurück. Auf dem Heimweg erfreute ich mich, wie schon so oft, am Anblick der einzigartigen Jurahäuser. Sie sind mit ihren geringen Dachneigungen von nur etwa 30 Grad und den fehlenden Vordächern für die Bedachung mit Legeschieferplatten gebaut. Die Fensteröffnungen sind klein. Die Bauwerke, die für Kraft, Einfachheit und Behaglichkeit stehen, sind wunderbar in die Landschaft eingepasst ...

... in eine Landschaft, die an sich schon ein staunendes Interesse erregt.

■ Diesmal nebfrei: die Wucht des Creux du Van.



Keine Angst vor Menschen: Steinböcke über dem Abgrund.

### Hinweise

#### Anreise zum Creux du Van

Mit der Eisenbahn nach Noiraigue im Val de Travers und zu Fuss durch den Felskessel über Les Oeuillons steil hinauf auf 1200 bis 1450 m ü. M. Wanderdauer: rund 2 Stunden – der Höhenunterschied ist beträchtlich.

Mit dem eigenen Fahrzeug nach Couvet NE oder St-Aubin und hinauf zur Ferme du Soliat. Es empfiehlt sich, die Fahrt nach etwa 15 km von Couvet aus beim Parkplatz Chez les Favre (1261 m) zu beenden und die restlichen rund 2 km zu Fuss zu gehen.

#### Touristische Informationen

Internet: [www.neuchatel-tourisme.ch](http://www.neuchatel-tourisme.ch)

#### Val de Travers

Centre sportif régional, Clos-Pury 15, 2108 Couvet

## 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

SNE-Seminar

# Osteoporose

**Eine unterschätzte Krankheit**

Leider ist unser Wissen um die Osteoporose eher vage und somit sind wir unzureichend über diese Erkrankung und die Möglichkeiten ihr vorzubeugen informiert. Gerade das Wissen über diese lange Zeit stumm verlaufende Erkrankung (die nicht nur Frauen in der Menopause betrifft) stellt das wichtigste Instrument zu deren Bewältigung oder Vermeidung dar. Die WHO geht davon aus, dass sich die Anzahl der Erkrankten in den nächsten 3 Jahren verdoppelt. Dieses Seminar richtet sich an Menschen, die die Zukunft und somit das Älterwerden achtsam in die eigenen Hände nehmen möchten.

**Barbara Stucki Bickel**  
Dipl. Naturheilpraktikerin NWS



### Seminardaten und Seminarorte

04.11.2009 Bern BE, Hotel Allegro, Kornhausstr. 3/Vivace 2

#### Dauer:

1 Tag, 9.00–17.00 Uhr

#### Kosten:

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

#### Anmeldung:

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



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 guttun, 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 und 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](http://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. ■

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

Anfragen per Fax: 071 343 71 89

#### Allgemeine Informationen zum Kompetenzzentrum:

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

### 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](mailto:info@egk-centredecompetences.ch)

Anfragen per Fax: 032 511 48 71

#### Allgemeine Informationen zum Kompetenzzentrum:

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

# Chind & Chegel

VON YVONNE ZOLLINGER

## Kauderwelsch

Was glauben Sie, worum es sich bei den folgenden Ausführungen handelt? «Stammvarikosis der Vena saphena magna Stadium II nach Hach bis zum Abgang eines varikösen Astes nach dorsal bei 63 cm, danach bis zum Wiedereintrüden in die bis dahin weitergehende klappensuffiziente Vena saphena magna. Bei 42 cm Astabgang dorsal zur Vena saphena parva.» Ist es a) eine Wegbeschreibung durch das alte Rom, b) eine Anleitung für Gärtner zum Beschneiden von Bäumen, oder c) das Rezept für die Herstellung einer neuen Gesichtscrème?

Nein, nichts von alledem, sondern nur eine Krampfader. Als Nichteingeweihte hätte ich nach einer solchen Diagnose wohl schon den Grabstein bestellt. Kaum zu glauben, dass ich mit so vielen varikösen Ästen, die anscheinend mit Vorliebe dorsal abgehen, noch mehr als zwei Monate zu leben habe. Ich bin nicht die Erste, die sich über das ärztliche Kauderwelsch wundert. Aber ich gönne den Herren und Frauen Doktoren ihre kleine Marotte. Schliesslich haben sie es sich mit einem langen und teuren Studium verdient.

Fachchinesisch war schon immer ein adäquates Mittel, wenn Eingeweihte unter sich bleiben wollten. Sollten Sie keine Ahnung haben, was ein Lümmelbeslag, was Reffkauschen, Stagreiter, Bugspruet oder Achterstegen sind, dann müssen Sie es zum Beispiel mit der christlichen Seefahrt langsam angehen lassen. Gut, wir leben in einem Binnenland, Sie werden vielleicht nie in Verlegenheit geraten, zwischen Backbord oder Steuerbord entscheiden zu müssen.

Etwas anderes ist es, wenn Sie Teenager im Haus haben. In diesem Falle ist es absolut notwendig, dass Sie im Jugendkauderwelsch sattelfest sind. Sonst halten sie Folgendes womöglich für eine Fachsimpelei unter Schreibern.

«Ich gang go chröse. Be geschter voll absifft und ha i de Drüffnis vergässe wo de Hobel stoht. Denn het mi so en Schnäbichätscher agmacht, dass en am liebschte vertopft het. Aber vo de Guge bin i so däne gsi, dass i ha müese bogehueschte.»

Und hier die Übersetzung für alle, die die Pubertät bereits hinter sich gelassen haben: «Ich gehe schlafen. War gestern ein wenig betrunken und habe vergessen, wo mein Töff steht. Dann hat mich ein Trottel angemacht und ich hätte ihm am liebsten eine Ohrfeige verpasst. Aber nach dem Joint war ich so benommen, dass ich mich übergeben musste.»

# Der neue EGK-Newsletter

Kostenlos monatlich online nach Hause geliefert.

Die aktuelle Kräuterwissen-Serie



Jetzt unter [www.egk.ch](http://www.egk.ch) anmelden!







Fotos: Mitra Devi

## Ein Leben im Wandel der Jahreszeiten

**Kurt Huwiler bewirtschaftet seit ein paar Jahren den Rebberg des ehemaligen mittelalterlichen Klosters Muri. Am Südhang des Hallwilersees baut er Rot- und Weissweintrauben an. Daneben pflanzt er auf einem idyllischen Stück Land Lebensbäume als Symbol bei der Geburt eines Kindes.**

Seine Haut ist gebräunt von der Sonne, die Hände zeugen von der Arbeit im Freien, kleine Fältchen um die Augen verraten, dass er gerne lacht. Kurt Huwiler, Viertgeborener von fünf

### VON MITRA DEVI

Geschwistern und gelernter Landwirt, lebt und arbeitet am Ort seiner Kindheit, dem Klosterhof im luzernischen Aesch. Vor dem Dorf liegt der malerische Hallwilersee mit seinen sanften Hügeln. Auf einem der Hügel hat der 48-Jährige mit seiner Frau Verena einen Lebensbaum-Park lanciert, ein Stück Land, auf dem im Laufe der Jahre Dutzende von Obst- und Nussbäumen wachsen werden. «Es sind Hochstammbäume von der Pro Specie rara», erklärt er, «alte Sorten, die besonders robust und kaum anfällig für Krankheiten sind.» Die Idee dazu hatte ein entfernter Verwandter, der bereits gute Erfahrungen damit gemacht hat.

Möchten frischgebackene Eltern, Grosseltern oder Göttis die Geburt eines Kindes mit einer besonderen Feier begehen, haben sie die Möglichkeit, auf dem Land von Bauer Huwiler einen Baum zu setzen. Ebenso bei der Gründung einer Firma oder anderen Feierlichkeiten.

Zwanzig Jahre lang können die Besitzer die Entwicklung des Baumes beobachten und Früchte oder Nüsse ernten. Zur Auswahl stehen Äpfel-, Birnen-, Kirschen-, Zwetschgen- und Nussbäume sowie Edelkastanien, Ebereschen und Speierlinge. Die Idee begeistert immer mehr Menschen. Den Anfang gemacht hat Huwilers Sohn Nathan, der als junger Vater für seine Tochter Julia eine Linde pflanzte.

Kurt Huwiler und seine Familie arbeiten nach den Richtlinien der «Integrierten Produktion» (IP), was bedeutet, dass im Pflanzenschutz nur so viele Hilfsmittel wie nötig verwendet werden und vermehrt auf Nützlinge gesetzt wird. Bei seinen Lebensbäumen verzichtet er völlig auf die Behandlung mit Chemikalien. Stolz zeigt er über den Seetaler Sonnenhang, auf dem bis jetzt sechzehn Jungbäumchen stehen. Ihre Äste sind noch fein und filigran, doch bald werden stämmige, Früchte tragende Bäume daraus. ▶

## NEUE IDEEN IN JAHRHUNDERTEALTEN GEMÄUERN

Das Leben von Kurt Huwiler ist eng mit dem Land verbunden, das ihn umgibt. Bauer werden wollte er eigentlich nie, doch da sein älterer Bruder den väterlichen Hof nicht übernahm, «blieb es an ihm hängen», wie der Luzerner es nennt. Er habe sich dazu verpflichtet gefühlt, auch wenn das alles nonverbal abgelaufen sei. Lieber wäre er Schreiner oder Zimmermann geworden, hätte mit Holz gearbeitet, stattdessen absolvierte er das zweijährige landwirtschaftliche Lehrjahr und die sogenannte Winterschule. «Im Nachhinein finde ich es gut», meint er, «doch damals hätte ich mir etwas anderes gewünscht.» Nach der Ausbildung brach er für ein halbes Jahr aus seinem bäuerlichen Leben aus. Mit seiner damaligen Freundin und heutigen Ehefrau Verena und zwei Kollegen reiste er um die Welt und genoss die grosse Freiheit in fremden Ländern. «Ich wusste, dass ich das als Bauer nachher nicht mehr machen kann.»

Huwilers hatten früher Kühe und Kälber, später eine Schweinezucht. Nachdem Kurt Huwiler den 14 Hektaren grossen Gutsbetrieb des Vaters übernommen hatte, arbeitete er mehrere Jahre «gerne und zuverlässig auf dem Feld, aber ohne richtiges Herzblut mit den Tieren», wie er berichtet.

Im Jahr 2000, als die Preise im Ackerbau immer mehr sanken, machte sich der inzwischen vierfache Familienvater Gedanken über einen Richtungswechsel. «Ich merkte, dass meine Freude und Begabung woanders lagen.» Mit Hilfe seiner Familie rentierte der Bauernhof zwar gut, dennoch schlummerte ein unerfüllter Traum in ihm. Aufgewachsen in einem vierhundertjährigen Haus des ehemaligen Klosters Muri, war ihm die

Geschichte dieses Fleckchens Erde immer präsent. Reben waren hier früher gewachsen, über Jahrhunderte gepflegt von Benediktinermönchen. Ob er eine Wiederbelebung wagen sollte?

## SOMMER- UND WINTERARBEITEN

Nach Absprache mit einer Fachperson erhielt er die Bewilligung und Aufnahme im Kantonalen Rebkataster. «Sorgen, dass unser Vorhaben scheitern könnte, hatte ich nicht. Ich glaubte an den Erfolg.» Er pflanzte auf 1,5 Hektaren Land mehrere Traubensorten und konnte bereits im zweiten Jahr ein wenig ernten. Nach der früheren regelmässigen Arbeit in der Schweinezucht forderte ihn der Rebbau mit vielen verschiedenen Tätigkeiten heraus, die sich saisonal stark unterscheiden. Den Schritt ins Neue bereut er keine Sekunde, man merkt ihm an, dass er mit Engagement und Begeisterung dabei ist.

Ausführlich erzählt er von den vielseitigen Arbeiten rund ums Rebjahr: Im Februar beginnt es mit dem Schneiden der Zweige, im April werden mit Unterstützung von auswärtigen Hilfskräften die Triebe der Pflanzen dezimiert und

## Weingut Klosterhof

Das 1072 gegründete Benediktinerkloster Muri besass mehrere Güter in Muri sowie in Aesch und Hitzkirch. Der Klosterhof Aesch wurde zu einem Grossteil mit Reben bepflanzt, 1604 liess Abt Johann Jodok die Weintrotte bauen, die noch immer erhalten ist. 1634 entstand über dem klösterlichen Weinkeller das typische Luzerner Wohnhaus, in dem die Bauernfamilie Huwiler seit mehreren Generationen lebt. Bis vor 100 Jahren gedieh der Rebberg, dann rottete eine Rebenkrankheit die Pflanzen aus und der Hang lag brach. Heute wachsen auf dem Weingut verschiedene Traubensorten, unter anderem Blauburgunder und Sauvignon blanc. Die Weine sind nach den Äbten benannt. Dem innovativen Abt Johann Jodok gebührt die Ehre, Namenspatron für den Weisswein Pinot Gris zu sein. Dreimal pro Jahr finden Degustationen im Klosterhof statt: im Sommer, im Herbst und um die Weihnachtszeit.

Weingut Klosterhof, 6287 Aesch LU  
Tel. 041 917 12 38, [www.weingut-klosterhof.ch](http://www.weingut-klosterhof.ch)



Kurt und Verena Huwiler vor ihrem Rebberg, wo sich auch Hochlandrinder heimisch fühlen.

## Lebensbäume

Die Idee, zur Geburt eines Kindes einen Lebensbaum zu pflanzen, stammt von Lukas und Iris Frey aus Muri, deren Land einst ebenfalls dem Kloster Muri gehörte. Vor sechs Jahren initiierte das Ehepaar den ersten Lebensbaum-Park, der mit 400 Bäumen inzwischen voll ist. Das Projekt wurde mit dem landwirtschaftlichen Innovationspreis ausgezeichnet. Freys gelangten an die Bauernfamilie Huwiler in Aesch, die vor anderthalb Jahren am Hallwilersee den zweiten Park eröffneten. Ein Lebensbaum auf einer Landparzelle von 10x10 Meter kostet 1050 Franken. 20 Jahre kann das Gedeihen der Pflanze, symbolisch mit dem Wachstum des Kindes, miterlebt und Obst oder Nüsse geerntet werden. Zweimal im Jahr finden auf dem Klosterhof Setzaktionen statt, jeweils im Frühling und im Herbst – das nächste Mal Ende Oktober.

[www.lebensbaum-park.ch](http://www.lebensbaum-park.ch)



diese in die Drähte «eingeschlauft». Der Juni ist ein arbeitsintensiver Monat, in welchem wiederum viele Helfer gefragt sind: Nach dem Verblühen der Reben klaben Dutzende von flinken Händen zwei Wochen lang die Traubenzonen aus, damit diese Platz und Licht haben zu gedeihen. Im Juli und August folgt das «Gipfeln», das Abnehmen der überwachsenden Schosse und «Geiztriebe». Dann kommt der Höhepunkt im Oktober: die Ernte. «Unter dem Jahr ist es manchmal schwierig, Helfer für die anfallenden Arbeiten zu finden», schmunzelt Huwiler, «doch bei der Traubenlese wollen alle dabei sein!» Das sei auch das Schönste für ihn, der Lohn seiner Arbeit.

Im Winter kehrt Ruhe ein im Weinbau. Nicht, dass es nichts mehr zu tun gäbe, aber es ist weniger als im Sommerhalbjahr: manchmal einen Pfahl auswechseln, Drähte neu spannen oder Reparaturen vornehmen. Nebst dem Weinbau betreibt die Familie Huwiler Ackerbau. Raps, Mais, Getreide und Obstbäume wachsen auf verschiedenen Landstücken rund um das Gutshaus. Und auf den Wiesen grasen ein paar Schottische Hochlandrinder, die sich im Schweizer Klima wohlfühlen.

## GENERATIONENWECHSEL IN FERNER ZUKUNFT

Den geschichtsträchtigen Gewölbekeller im Wohnhaus vermietet Kurt Huwiler für Feste und Veranstaltungen. Dreimal im Jahr organisiert er Weine degustationen zusammen mit seiner Frau, und nach Vereinbarung bietet er Rebbergbegehungen für Interessierte an. Der Vielseitige ist mit diesen verschiedenen Standbeinen sehr zufrieden. Die Kraft, alles zu bewältigen, findet er im christlichen Glauben und im Zusammenhalt mit seiner Familie.

Highlights des Jahres sind die ruhigen Momente, in denen das Ehepaar gemeinsam ein Glas Rotwein genießt und auf das Geleistete zurückblickt. Schwierig für ihn wären Unwetter. «Doch davon wurden wir bis jetzt Gott sei Dank verschont.» Im April hagelte es zwar auf die Reben, aber die Trauben nahmen keinen Schaden, nur die Blätter. Wenn das Wetter so weiterspiele, meint er, könne es dieses Jahr einen ausgezeichneten Wein geben.

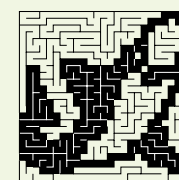
Und wer wird dereinst seinen Hof übernehmen? Kurt Huwiler lächelt. «Bis dahin dauert es ja noch ein paar Jahre. Ich denke schon, eins meiner Kinder. Vielleicht Nathan, der Älteste.» Dieser kennt als Landschaftsgärtner die harte Arbeit im Freien. Auch Lydia, die jetzt Goldschmiedin lernt, käme in Frage. Einen Moment schweigt der Weinbauer. Dann sagt er mit klarer Bestimmtheit: «Das Wichtigste ist mir, dass keines meiner Kinder es macht, weil es sich gedrängt fühlt. Wer immer die Arbeit einst weiterführen wird – Herzblut muss dabei sein.»

Auflösung von  
Seite 20

FINDE 10 FEHLER



LABYRINTH

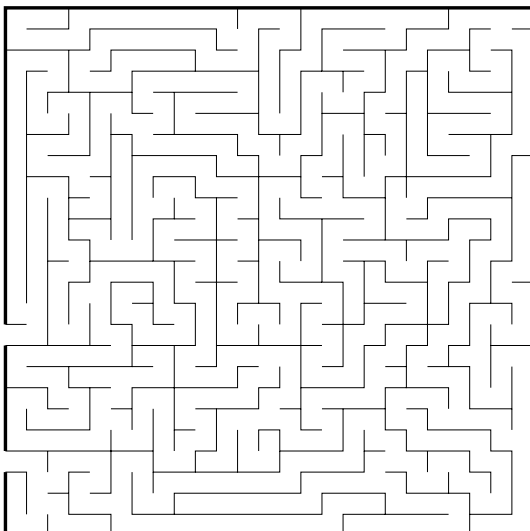




## Finde 10 Fehler



## Labyrinth



(C) Conceptis Puzzles

4002901

## Kochrezept für Kinder

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

### Geburtstagsbowle

#### ZUTATEN

- 1 Liter Orangensaft
- 1 Liter Apfelsaft mit Kohlensäure
- je 2 Äpfel und 2 Birnen
- 1–2 Zitronen (1 dl Saft)
- 1 kleine Handvoll Eiswürfel



#### ZUBEREITUNG

- 1 Giesse den Orangen- und Apfelsaft in eine grosse Schüssel.
- 2 Wasche die Äpfel und Birnen. Halbiere sie mit Schale. Schneide die Fliege und den Stielansatz ab. Steche das Kerngehäuse aus. Schneide die Apfel- und Birnenhälften in kleine Stücke. Gib die Früchte in die Schüssel.
- 3 Halbiere die Zitronen und presse sie auf der Zitronenpresse aus. Gib den Zitronensaft in die Schüssel. Gib die Eiswürfel dazu – fertig ist die Bowle.

#### TIPP

Je nach Jahreszeit kannst du auch andere Früchte verwenden, z.B. Kiwi, Erdbeeren, Himbeeren, Nektarinen, Trauben.

**FINDE 10 FEHLER:** Im oberen Bild haben sich 10 Fehler eingeschlichen. Finde sie!

**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.