

Mir z'lieb

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

Schenken

2 x Weihnachten macht doppelt Freude

Wechseljahre

Auch Männer sind betroffen

Sonnenenergie

Fritz Schuppisser ist Solar-Pionier der ersten Stunde

www.egk.ch



EGK

Gesund versichert

Zeitreisen



Walter Hess

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

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

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

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

Die Zeit, was auch immer das sein mag, läuft unaufhaltsam.

An Übergängen wie rund um den Jahreswechsel und vielen Gedenktagen drängt sie sich jedoch stärker als sonst in unser Bewusstsein. Man spürt bei solchen Gelegenheiten besonders deutlich, dass sich alles wandelt, sogar unsere Ansichten über die Zeit.

Bis vor etwa 100 Jahren glaubte man an die absolute Zeit – jedes Ereignis konnte durch eine Zahl namens Zeit bezeichnet, fixiert werden. Albert Einsteins Relativitätstheorie erschütterte dieses Zeitbild in den Grundfesten. Seither kennt jeder Mensch sein eigenes Zeitmass. Die Zeit ist sozusagen ein persönliches Konzept, relativ zum messenden Beobachter.

Auch wenn Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, diesbezüglich nicht alles klar ist (wie mir auch nicht), so werden Sie doch schon oft festgestellt haben, dass auch Ihr Zeitempfinden dauernden Schwankungen unterworfen ist und die Zeit keine feste Grösse sein kann.

Wundern Sie sich unter solchen Zeitzeichen, dass in dieser «Mir z'lieb»-Ausgabe von «2 x Weihnachten» (Yvonne Zollinger) und von «Wechseljahren beim Mann» (Mitra Devi) die Rede ist oder dass mein Ausflugbericht über das Schloss Wildegg tief in die Vergangenheit hineinführt?

Im Grunde sind das alles Zeitreisen, ohne dass wir uns mit Überlichtgeschwindigkeiten bewegen müssen. Vielmehr wollen wir es, insbesondere über die Festtage, gemütlich nehmen, unser Tempo zurückfahren, sodass uns auch Schwarze Löcher erspart bleiben.

Bleiben Sie im Jetzt verhaftet und reisen Sie gut und komfortabel in die Zukunft. Wir alle wünschen Ihnen dabei eine beschwerdefreie, glückliche Zeit und ein gelingendes Zusammenspiel vielfältiger Rhythmen!

Walter Hess

Redaktions-Mitglied
 Mir z'lieb

Die Aktion «2 x Weihnachten» konnte im letzten Jahr 62 500 Geschenke an bedürftige Einzelpersonen, Familien und soziale Institutionen verteilen.



Wenn bei Männern in der Lebensmitte der Testosteronspiegel sinkt, machen sich körperliche und seelische Veränderungen bemerkbar – sie kommen in die Wechseljahre.



Fokus

2 x Weihnachten – seit 13 Jahren erfolgreich

4

Kontrapunkt

Jeder ist sich selbst der Nächste

7

Gesundheit

Die Wechseljahre beim Mann

8

Reiselust

Wohnen wie die Effinger im Schloss Wildegg

11

SNE News

Ausblick und Rückschau

14

EGK

Backen mit Felix und Lisa

15

Interview

Solarpionier Fritz Schuppisser

17

Kinderseite

20



Möchten Sie in einem mittelalterlichen Schloss an prächtiger Lage wohnen, Schlossfräulein, -frau oder -herr werden? Viele Schlösser sind günstig zu haben.

2 x Weihnachten – zweimal Freude

Hörnli und Reis statt Seidenkrawatte und Perlenkette. Schreibhefte und Malstifte statt iPod und Rollerblades. Bei der Aktion «2 x Weihnachten» misst sich der Wert des Geschenkes an der Armut des Beschenkten. Seit 13 Jahren ist die Idee ein Erfolg.

Schenken und beschenkt werden gehört zu Weihnachten wie der Tannenbaum und das Kerzenlicht. Oft häuft sich unter dem Bäumchen ein

VON YVONNE ZOLLINGER

beachtlicher Stapel an Geschenken. Die Zeit des Überflusses wird von vielen Hilfswerken genutzt, um daran zu erinnern, dass es Menschen gibt, die hungern und frieren, während wir satt sind und in der Wärme sitzen.

2 x Weihnachten macht sich diesen Gedanken zunutze, mit Erfolg. Die Idee dazu ist bereits vor 13 Jahren entstanden und ist heute noch so erfolgreich wie damals. Das Prinzip der Aktion ist denkbar einfach: Menschen, die im materiellen Überfluss leben, sollen ihr Glück an Weihnachten mit Bedürftigen im In- und Ausland teilen. Im Rahmen dieser Aktion werden Lebensmittel und andere Artikel des täglichen Bedarfs gesammelt. Wer ein Packet spenden will, gibt es zwischen dem 24. Dezember und dem 9. Januar auf einer Postfiliale ab. Die Post befördert das Packet gratis nach Wabern bei Bern ins Logistik-Center des Schweizerischen Roten Kreuzes (SRK). Dort wird es gesichtet und weitergeleitet.

«Die Hälfte der eingehenden Geschenke wird in der Schweiz verteilt. Die andere Hälfte im Ausland», sagt Ingrid Schneuwly, Projektassistentin vom Schweizerischen Roten Kreuz. Mit der nächsten Sammelaktion werden Menschen in Moldawien, Weissrussland und Herzegowina beschenkt. In der Schweiz verteilen die Kantonalverbände des SRK die Warengeschenke an Privathaushalte oder Institutionen, die sie für geeignet halten.



DIE EINFACHEN DINGE SIND BEGEHRT

Und das Besondere an 2 x Weihnachten? Was man bei dieser Aktion in die Geschenkpakete legt, sind keine Luxusgüter, sondern Waren, die dem täglichen Leben dienen. Es mag am Anfang etwas befremdend wirken, Hörnli, Nüdeli, Shampoo oder Waschmittel zu verschenken, aber gerade diese Dinge sind es, die von den Empfängern besonders geschätzt werden. Es ist ein befriedigender Gedanke, mit wenig Geld einer Familie den Lebensmittelvorrat für einige Tage aufstocken zu können. Was uns nur wenige Franken kostet, ist in Ländern des Ostens sehr teuer oder gar nicht erhältlich.

«Wenn wir in Wabern den Inhalt der Päckli sortieren, stellen wir oft fest, dass sich die Spender bereits vor Weihnachten Gedanken zu 2 x Weihnachten machen und aus diesem Grund bei Aktionen einkaufen», sagt Ingrid Schneuwly. Teigwaren, Reis, Öl, Konserven und vieles mehr wird in Grossmengen gekauft und dann verpackt.

DIE GEBURTSSTUNDE VON 2 X WEIHNACHTEN

Seit 13 Jahren ist die Aktion ein Erfolg. Im Magazin des Schweizerischen Roten Kreuzes erinnert sich Peter Salvisberg anlässlich des 10-jährigen Bestehens von 2 x Weihnachten an die Geburtsstunde der Aktion. Er war damals Chef des DRS-Radiomagazins «Espresso». Am 17. Dezember 1997 überlegte sich die Redaktion anlässlich einer Sitzung, wie Weihnachten in die Sendung aufgenommen werden sollte. Beim Blödel-Brainstorming kämpfte man sich durch Begriffe wie: «Packen wir die Chance... aus», «Denken



Die Waren für 2 x Weihnachten werden sortiert.
Foto: ©SRK/CRS

beim Schenken», «Denken – weiterschenken», «2 mal Schenken», «2 x Weihnachten», und voilà, die Idee und der passende Name zur Aktion waren geboren. Nach einigen Rundmails waren SRK, Radio Suisse Romande, Rete 1, La Première und Radio Rumantsch dabei. Am 22. Dezember kam das O.K. der Post. Am 24. Dezember lief über die Radiosender erstmals der Aufruf zum Mitmachen bei 2 x Weihnachten. Die Kollegen in der Nachrichtenredaktion schüttelten den Kopf – das kritische Konsummagazin «Espresso» als Wohltäter?

Peter Salvisberg telefonierte emsig im Bekanntenkreis mit der Bitte: «Schickt ein Päckli, ich mag mich nicht blamieren».

Am 27. Dezember waren genau 36 Päckli eingetroffen. Drei von Salvisbergs Frau. Würde die Aktion ein Desaster? Am Montag, den 29. Dezember bestellte die Post bei der SBB zusätzliche Güterwagen – 3000 Päckli mussten transportiert werden, das SRK-Logistikcenter war randvoll. Am Ende der Aktion sind es 35 000 Pakete.

WER BEKOMMT DIE GESCHENKE?

Rund die Hälfte der Waren, die im Rahmen von 2 x Weihnachten gespendet werden, sind Lebensmittel, gefolgt von Kleidern und Schuhen, Hygieneartikeln, Spielsachen sowie Papeterieartikeln und Elektrogeräten. Einen kleinen Teil machen Kosmetik-, Sport- sowie Haushaltartikel aus. Die Hälfte aller Waren bleibt in der Schweiz und wird hier zum Beispiel an Kindertagesstätten, Pflegeheime, Gassenküchen und Empfängerinnen und Empfänger von Sozialhilfe verteilt. «Die Kantonalverbände können frei entscheiden, wem sie die Waren zukommen lassen wollen», sagt Ingrid Schneuwly. «Sie haben den Draht zu den Menschen vor Ort und wissen, wo sie im Sinne von 2 x Weihnachten helfen können.»

Der Junge Igor probiert Winterstiefel.
Foto: ©SRK/CRS



Arm in der Schweiz?

Absolut arm ist gemäss Weltbank, wer weniger als einen Dollar pro Tag hat und hungert. In der Schweiz kennen wir diese extreme Form der Armut nicht. Doch Armut hängt vom gesellschaftlichen Kontext ab: In der Schweiz spricht man darum von «relativer Armut». Arm ist hier, wer im Vergleich zur Mehrheit ein eingeschränktes Leben führen muss, weil er kein existenzsicherndes Einkommen erzielt oder keine Ausbildung absolvieren kann, in einer beengenden Wohnung leben muss oder medizinisch unterversorgt ist. Laut der Schweizerischen Konferenz für Sozialhilfe (SKOS) ist arm, wer pro Monat für sich im Kanton Zürich nach Bezahlen von Miete und Krankenkasse weniger als 1076 Franken zur Verfügung hat.

Mehr zum Thema: Christine Kehrli, Carlo Knöpfli:
Handbuch Armut in der Schweiz

Pakete mit kurioseem Inhalt

«Alles Mögliche und Unmögliches wird verschickt», weiss Albert Hug, der regelmässig als freiwilliger Helfer beim Sortieren der Pakete hilft. So erinnert er sich an ein Paket mit einer angebrochenen Tube Zahnpasta und einer Zahnbürste mit einem Zettel: «Bitte weitergeben, ich habe keine Zähne mehr, komme ins Altersheim.» Und: ein Paket Hundefutter mit einem Napf, Kommentar: «Für Ukraine – Ihr vergesst immer die Tiere». Ein Paar ausgetretene Hausschuhe mit dem Hinweis, diese seien zwar nicht mehr ganz neu, aber bestimmt noch jemandem von Nutzen.

Ein Koffer vollgestopft mit vertrocknetem Schreibzeug, stumpfen Scheren, Linealen, bröseligem Klebeband, Nagelfeile und Bibel. Über 1000 Porzellanpuppen, die mit geschlossenen Augen und gekreuzten Armen in einem Sarg liegen, einige mit einer Bibel, andere mit zwei Tulpen in der Hand.

Ovomaltine von 1953, ein Pack Kaffee von 1959, Seifenflocken Jahrgang 1960, Zucker von 1967, Spaghetti von 1973, eine Gamelle, eine Skibindung, ein altes Rasiermesser, ein Vogelnest, Skifelle, ein altes Hochzeitsfoto, ein Büstenhalter, Munition...

Quelle: redcross.ch, das Magazin des Schweizerischen Roten Kreuzes

Zum Beispiel bei der Gassenküche Biel. Hier erhalten jeden Tag bis zu 70 Personen ein vollwertiges, warmes Essen für fünf Franken. Auch dank der Aktion 2 x Weihnachten, die jeden Frühling zwei vollbepackte Autos mit Spenden aus der Bevölkerung an die Institution liefern kann. Die zweite Hälfte der gespendeten Waren geht dieses Jahr an Bedürftige in Moldawien, Weissrussland und Herzegowina.

DIE HELFER HINTER DEN KULISSEN

Im Winter 2008/09 sind 62 500 Geschenkpakete im Logistikcenter des SRK in Wabern eingetroffen. Hier wird jedes Paket geöffnet und der

Freiwillige verpacken Weihnachtsgeschenke für die Bedürftigen in der Schweiz und Osteuropa. Foto: ©SRK/CRS



Foto: ©SRK/CRS

Inhalt auf Haltbarkeit und Qualität überprüft. Für diese Beschäftigung braucht es viele freiwillige Helfer. 35 Personen arbeiten in zwei Schichten zwei Monate lang, bis alles sortiert ist. Zum Glück muss sich das SRK keine Sorgen machen, dass ihm für diese Mammutaufgabe das Personal ausgeht. Viele kommen schon seit Jahren immer wieder. Mittlerweile sind es laut Schneuwly mehr, als beschäftigt werden können.

Trotz Rezession sind die Schweizer in Spenderlaune. Darum dürfen die freiwilligen Helfer in Wabern auch dieses Jahr damit rechnen, dass sie viele Tausend Pakete öffnen können. Um im einen oder anderen auf Kurioses zu treffen (siehe Kasten).

SO FUNKTIONIERT'S

Wer an der Aktion «2 x Weihnachten» teilnehmen möchte, kann bei der Schweizerischen Post kostenlos ein Spendenpäckchen aufgeben. Die Post befördert die Päckchen gratis zum Logistikcenter des Schweizerischen Roten Kreuzes in Wabern. **Dauer der Aktion:** 24. Dezember 2009 bis 9. Januar 2010.

Folgende Artikel sind erwünscht:

1. Güter des täglichen Bedarfs wie
 - Schreibwaren, Schulbedarf, Stifte, Hefte (Achtung: Keine Bücher (Sprachprobleme))
 - Neue Kinderschuhe
 - Hygiene- und Toilettenartikel (Seife, Shampoo, Zahnpasta, Dusch- und Badegel usw.)
 - Haltbare Lebensmittel wie Teigwaren, Reis, Öl, Konserven
 - Kinderspielzeug (Baukasten, Lego usw.)
2. Doppelt erhaltene oder überflüssige Geschenke (nur neue Artikel)

Der Gedanke, zu Weihnachten eine Packung Nudeln oder Zahnpasta zu schenken, mag seltsam sein. Die Aktionen der vergangenen Jahre haben indessen gezeigt, dass gerade solche Artikel besonders willkommen sind. Statt ihr Geld dafür auszugeben, können sich die Empfänger selbst einmal etwas Besonderes leisten. ■

Jeder ist sich selbst der Nächste

Wer ist schuld? Die Ärzte, weil sie zu teuer sind und es zu viele Arztpraxen gibt? Die Pharmaindustrie, weil die Medikamentenpreise in der Schweiz viel teurer als im Ausland sind? Die Spitäler, weil sie die Patienten zu lange behalten und zu viele Betten anbieten? Die Politiker, weil sie irgendwelche Interessen wahrnehmen und nicht wirklich sparen wollen? Der Bundesrat, weil er nicht handeln will, oder die Krankenversicherer, weil sie zu teuer verwalten? Am Ende gar die Versicherten, weil sie zu oft wegen Bagatellen zum Arzt gehen?

Sparideen im Minutentakt: «Man zahlt, was man konsumiert», erklärte der abtretende Gesundheitsbundesrat Pascal Couchepin im Frühling, als er kündigte, dass die Krankenkassenprämien um durchschnittlich 15 Prozent steigen würden. Das war dann doch zu viel: Die Grünen drängten auf eine dringliche Debatte, um einen sofortigen Prämienstopp für zwei Jahre zu fordern. Die anderen Parteien folgten mit weiteren dringlichen Massnahmen. Die Politikerinnen und Politiker waren wachgerüttelt. Aber, was in den letzten Jahren versäumt wurde, kann nicht in einem Sprint aufgeholt werden.

Ein Teufelskreis: So wenig klar ist, wer für die kontinuierlichen Prämien erhöhungen verantwortlich ist, so wenig lassen sich einfache Rezepte für tiefere Prämien finden. Das Gesundheitswesen ist komplex organisiert, sowohl auf gesetzlicher wie auch auf organisatorischer Ebene. Erschwerend in der Schweiz ist das föderalistische System. Letztendlich wünschen die zahlenden Versicherten ein modernes Gesundheitswesen, das Höchstleistungen erbringt, weil vielleicht die eigene Gesundheit irgendwann davon profitieren kann.

Dauerbrenner in den Medien: Das Gesundheitswesen macht Schlagzeilen: «Nächster Prämienstoss droht» oder «Wenn Krankenkassenprämien Kosten verschleiern». Eigentlich möchte man es nicht mehr

hören, wenn ständig angedroht wird, dass Herr und Frau Schweizer mehr bezahlen müssen. Und zwar so viel mehr, dass es das eigene Budget massiv belasten wird. Eigentlich müsste man sich mit der Problematik unseres Gesundheitswesens auseinandersetzen: Die Materie ist jedoch so undurchschaubar und schwer verständlich, dass man weghört oder weiterblättert.

Informieren statt wegschauen: Im EGK-Kundenmagazin «Mir z'lieb» werden ab Januar 2010 regelmässig vier Seiten über das Gesundheitswesen erscheinen. Sachlich und klar informieren wir über die Dienstleistungen und die Unternehmenspolitik der EGK sowie über die Krankenversicherung generell und die Gesundheitspolitik. Wir möchten unseren Mitgliedern aufzeigen, wie wir mit der Prämienpolitik des Bundes umgehen und wie wir unsere Firmenphilosophie konkret umsetzen. Damit werden wir das Gesundheitswesen zwar nicht heilen. Aber Sie erfahren, warum Sie bei der EGK gut versichert sind.

Ihre EGK-Gesundheitskasse

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

Die Wechseljahre des Mannes

Wenn bei Männern in der Lebensmitte der Testosteronspiegel sinkt, machen sich körperliche und seelische Veränderungen bemerkbar. Während viele Betroffene ihr Befinden verschweigen, treten andere die Flucht nach vorn an, um nochmals jugendlich zu wirken. «Mir z'lieb» zeigt, wie ein konstruktiver Umgang in Zeiten der Umstellung möglich ist.

«Andropause? Wie bitte? Nie gehört!» So reagieren drei Männer mittleren Alters auf die Frage nach ihren Wechseljahren. Eine Midlife-Crisis lassen sie noch durchgehen, schliesslich frage sich

VON MITRA DEVI

jeder Mensch in den Vierzigern und Fünfzigern, was er von seiner Zukunft noch erwarte, ziehe Bilanz und halte Rückschau.

Aber Wechseljahre beim Mann? «Das ist doch eine Erfindung der Pharmaindustrie! Die wollen nach all den Produkten für Frauen jetzt einen neuen Markt erschliessen.»

Während Freundinnen gemeinsam über ihre Hitzewallungen – je nach Ausmass – kichern oder stöhnen, behalten viele Männer die beginnenden

Anzeichen ihres Alterns beschämt für sich. Was bei Frauen Menopause genannt wird, heisst bei Männern «Andropause» oder «Klimakterium virile»: der Rückgang des Testosteronspiegels im Körper mit all seinen Begleiterscheinungen. Ungefähr ein Drittel der Frauen leidet an leichten und ein weiteres Drittel an mittleren bis starken Wechseljahrbeschwerden. Männer sind weniger oft davon betroffen. Dauert das weibliche Klimakterium einige Jahre, kann das männliche bis zu zwanzig Jahre oder mehr anhalten. Allerdings

Büchertipp und Infos im Internet:

- Jed Diamond, «Der Feuerzeichen-Mann. Wenn Männer in die Wechseljahre kommen», C.H. Beck Verlag
- Volker Rimkus, «Der Mann im Wechsel seiner Jahre. Lebenslust statt Lebensfrust im Alter», Verlag Arche Noah
- www.sprechzimmer.ch
- www.symptome.ch
- www.vitagate24.ch
- www.gesunde-maenner.ch

beginnt es nicht so abrupt, sondern allmählicher, verläuft in einer sanfteren Kurve und ist oft weniger ausgeprägt.

Männer haben also den Vorteil, sich nach und nach mit ihrer Veränderung auseinandersetzen zu können. Dagegen steht der Nachteil, dass es für sie noch immer nicht selbstverständlich ist, über unangenehme Gefühle und körperliche Beschwerden zu sprechen. In vielen Köpfen – männlichen wie weiblichen – herrscht nach wie vor die Überzeugung, Männer müssten ihr Leben im Griff haben, stark sein und gut funktionieren. Ein folgenschwerer Fehlgedanke. Denn nicht eingestandene Emotionen und Symptome können ein Eigenleben entwickeln, unter dem nicht nur die Betroffenen, sondern auch ihre Partnerinnen leiden.

DIE AUFGABE DER HORMONE

Das männliche Sexualhormon Testosteron zählt zu den Androgenen und wird zu 90 Prozent in den Zwischenzellen des Hodengewebes und zu 10 Prozent in den Nebennieren gebildet. Es ist für das Körperwachstum, den Stimmbruch, Bartwuchs und die weitere Körperbehaarung des Mannes zuständig sowie für die Ausbildung der Geschlechtsmerkmale und die Förderung der Spermienreifung. Auch Frauen tragen das männliche Hormon in sich, jedoch in deutlich geringeren Mengen. Die Produktion von Testosteron steigt bis etwa zum 30. Lebensjahr des Mannes an, bleibt danach einige Jahre auf dem gleich hohen Niveau und bildet sich ab dem 40. Lebensjahr jährlich um ein bis zwei Prozent zurück.

Diese Rückbildung kann – wie auch die Menopause bei Frauen – mit etlichen Symptomen verbunden sein. Zu den hauptsächlichsten zählen:

- Abnahme der Libido und Erektionsstörungen
- Verminderter Bartwuchs und Haarausfall
- Abbau von Muskelmasse und Zunahme von Fettmasse
- Hitzewallungen
- Innere Unruhe und Herzrasen
- Nachlassende Leistungsfähigkeit
- Konzentrations- und Gedächtnisschwierigkeiten
- Osteoporose
- Depressive Verstimmungen

Nicht alle Männer sind vom Rückgang der Sexualhormone betroffen. Etwa ein Fünftel der über 60-Jährigen zeigte in verschiedenen Studien verminderte Testosteronwerte. Sollten mehrere der oben genannten Symptome zusammenkommen, dann empfiehlt sich eine medizinische Abklärung. Mittels einer Blutuntersuchung können die Konzentration von Testosteron im Blut festgestellt und andere organische Ursachen ausgeschlossen werden. Urologen, Andrologen oder Endokrino-

logen sind spezialisiert auf diese Bereiche, doch auch Hausärztinnen und Hausärzte sind gute Ansprechpersonen. Ob die Symptome nur leicht spürbar oder stark störend sind – wichtig ist zu wissen, dass die körperliche Veränderung keine Krankheit, sondern ein natürlicher Vorgang ist.

ZWISCHEN JUGENDLICHSWAHN UND VERSAGENSÄNGSTEN

Man kennt solche Geschichten: Ein erfolgreicher Geschäftsmann hat eben altersmässig die Fünfzig überschritten, tauscht Krawatte gegen Motorrad, lässt sich von seiner Frau scheiden, um mit einer Zwanzigjährigen über die Landstrassen zu brausen und merkt nach kurzer Zeit, dass er nicht nur alte Zöpfe hinter sich gelassen hat, sondern auch vieles, das gut war. Nichts gegen einen Neuanfang. Doch um einen anderen Lebensabschnitt einzuleiten, sind hormongesteuerte Kurzschlusshandlungen nicht immer sinnvoll.

Seit einigen Jahren boomt das Geschäft mit Viagra. Käufer sind oft Männer mittleren Alters, die mit ihrer schwächer werdenden sexuellen Lust hadern, statt sie als normales Geschehen im Leben eines älter werdenden Menschen zu akzeptieren. Werbung und Filme tragen das ihre dazu bei, den Mann als immer stark, erfolgreich und potent zu zeigen. So fällt manch einem das Eingeständnis von Schwäche oder Müdigkeit schwer, er leidet unter Versagensangst, und so wird schnelle Hilfe bei chemischen Keulen gesucht. Diese sind jedoch zum Teil mit etlichen Nebenwirkungen verbunden.

Eine klassische Hormonersatz-Therapie, wie sie bei Frauen gegen Menopause-Beschwerden eingesetzt wird, existiert für Männer nicht. Eine Testosteronbehandlung ist zwar möglich, ▶

Voll durchstarten ist auch im mittleren Alter möglich – eine positive Lebenseinstellung hilft dabei.



Foto: Shutterstock, Michael Wamlike



Sportliche Betätigung regt die Hormone an, hält fit und ist wirksam gegen Stimmungsschwankungen.

Foto: iStockphoto, Timothy Lunge

Nahrungsergänzungsmittel:

- **Ginkgo** verbessert die Blutzufuhr und Gedächtnisleistung
- **Ginseng** ist ein Stärkungs- und Kräftigungsmittel bei Müdigkeit, Schwäche, nachlassender Leistungsfähigkeit und Konzentrationsschwierigkeiten
- **Mönchspfeffer** steigert den Progesteronspiegel und ist ein klassisches Mittel zur Harmonisierung der Hormone
- **Zink** erhöht den Testosteronspiegel
- **Rotklee** werden vorbeugende Eigenschaften gegen Prostatakrebs nachgesagt, zugleich wirkt er stabilisierend auf die Knochen und verlangsamt den Alterungsprozess
- **Johanniskraut** ist ein sanfter Aufheller bei depressiven Verstimmungen
- **Kaktusfeigenextrakt** steigert die Leistungsfähigkeit

doch grössere Studien wurden bis jetzt nicht durchgeführt. Die Gabe von männlichen Hormonen, wie man es als Dopingmittel vom Hochleistungssport kennt, steht im Verdacht, Prostatakrebs zu fördern, kann zur Verschlechterung bereits bestehender Erkrankungen wie Diabetes oder Bluthochdruck führen sowie allergische Hautreaktionen, Herz- und Leberschäden auslösen.

DIE INNERE EINSTELLUNG ZÄHLT

Doch ein Leben zwischen dem Zwang, immer jung bleiben zu müssen und der Resignation, wenn «Mann» merkt, dass dies nicht klappt, ist möglich. Der beste Weg dazu ist, die Veränderungen des Körpers als Zeichen für eine neue Lebensphase anzusehen.

Während Frauen in den Wechseljahren eher mit ihren körperlichen Veränderungen hadern

und an Hitzewallungen und psychischen Schwankungen leiden, definieren Männer sich geschlechterspezifisch öfter über ihr Leistungsvermögen. Lässt dieses nach, kann das Selbstwertgefühl rapide sinken. Sinnkrisen können die Folge davon sein. Der Mann zweifelt an sich und fragt sich, ob das schon alles war.

Doch diese Zeit trägt, wie andere Umstellungsphasen des Lebens auch, nicht nur schwierige Aspekte in sich, sondern auch Chancen. Essenzielle Fragen tauchen auf und motivieren zu einem Umdenken: Was will man in den kommenden Jahren erreichen? Worauf kann man getrost verzichten? Wo sind mehr Ruhe- und Regenerationspausen angesagt? Oder, wie ein Betroffener in einem Internetforum für Männer es ausdrückt: «Endlich kann ich den Stress, immer aktiv und potent sein zu müssen, gehen lassen. Ich erlebe jetzt viel mehr Entspannung in meinem Leben.»

NATÜRLICHE MITTEL GEGEN DIE BESCHWERDEN

Nebst einer positiven Grundeinstellung zum neuen Lebensabschnitt ist es sinnvoll, seinen Körper mit Sport und einer gesunden Ernährung fit zu halten. Da der Rückgang des Testosterons im Zusammenhang mit dem Abbau von Muskelmasse steht, ist ein regelmässiges Ausdauertraining in vernünftiger Masse angesagt. Zwei- bis dreimal wöchentlich eine halbe Stunde Schwimmen, Walking oder zügiges Laufen trägt zu einem starken Muskelgewebe bei und verhindert vermehrte Fettbildung. Sportliche Betätigungen erhöhen den Testosteronspiegel und regen die Produktion der übrigen Hormone an. Zu viel Alkohol, Nikotin und Stress dagegen tragen zur Verstärkung der Wechseljahrbeschwerden bei.

Eine ausgewogene Ernährung, die genügend Bohnen, Linsen und Getreideprodukte enthält, ist in dieser Zeit besonders ratsam. Täglich hochwertiges Eiweiss, möglichst aus pflanzlichen Quellen, ist sinnvoller als Unmengen von Fleisch. Das Fett sollte reduziert, dafür viel Obst und Gemüse in den Speiseplan aufgenommen werden.

Eine wichtige Komponente ist das Gespräch. Sei es mit der Partnerin, mit Freunden, Kollegen oder einer Fachperson: Was die Kommunikation über Gefühle und Empfindungen anbelangt, haben viele Männer noch immer Nachholbedarf. Für einen «Macher», der jahrelang alles unter Kontrolle hatte, kann ein ehrliches Gespräch über seine körperliche und psychische Veränderung ein grosser Schritt sein. Vielleicht muss er über seinen Schatten springen. Doch wenn er spürt, dass er nicht der Einzige ist, dem es so ergeht, und dass andere für ihn Verständnis zeigen, kann dies eine grosse Entlastung bedeuten. ■

Die Bio-Landwirtschaft gehört heute dazu: das Schloss Wildegg.

Wohnen wie die Effinger im Schloss Wildegg

Viele Schlösser sind günstig zu haben, allein deren fünf im Kanton Bern: Aarwangen, Belp, Blankenburg, Schlosswil und Schwarzenburg. Möchten Sie in einem mittelalterlich ausgestatteten Schloss an prächtiger Lage wohnen, Schlossfräulein, -frau oder -herr werden?

Wenn ja, können Sie sich vom Landadeligen Kaspar Effinger von Brugg (1442–1513) inspirieren lassen. Er kaufte im Jahr 1483 das um 1200 von den Habsburgern gegründete Schloss Wild-

VON WALTER HESS

egg für 1730 rheinische Gulden. Die Schlossdomäne mit dem Lust- und Nutzgarten und einer eigenen Mühle blieb während elf Generationen im Besitz der Effinger-Familie.

1912 vermachte die letzte Erbin, Pauline Adelheid Julia Effinger von Wildegg, das Land, das Schloss mit Inhalt und die dazu gehörenden Ländereien (über 100 Hektaren) der Eidgenossenschaft. Das Schloss Wildegg ist heute eine Filiale des Schweizerischen Landesmuseums und ein Lehrstück für traditionelle Wohnkultur.

Man sieht: Schlösser sind langfristige Investitionen, keine Wergewerfprodukte. Und weil die Zeit an jeder Bausubstanz nagt wie der Holzwurm am Mobiliar, besteht das Problem im Unterhalt. Was nützt das schönste Prunkzimmer, wenn die

Stuckaturen von der Decke bröseln, die Wandfarben verblasst sind, die Wasserzisterne in der Küche rinnt und der Sitzteil der hölzernen Plumpsklosetts verfault ist? Aus solchen Gründen sah sich der Bund zwischen 2005 und 2009 aufgerufen, insgesamt 2,7 Mio. Fr. als konservative Massnahme ins Schloss Wildegg zu investieren – das Bauwerk ist jetzt reicher ausgestattet und schöner denn je. Es erzählt ein langes Kapitel Kulturgeschichte, das eine Zeitlang vom Ancien Régime und den Veränderungen in Europa beeinflusst war. So wurden zum Beispiel hinter dem Täfer Reste eines Freskos gefunden, das Szenen von der Schlacht um Wien (1685) zeigt. Denn die Effinger-Familie pflegte freundschaftliche Beziehungen mit der Aristokratie in verschiedenen europäischen Ländern.

DER BAU

Das Schloss Wildegg thront auf einer Kammerhöhe auf dem südwestlichen Chestenberg-Ausläufer oberhalb einer bedeutenden aargauischen Industriesiedlung (Zement). Das Schloss wur- ▶



Zum Lustwandeln:
Der französische Garten
mit dem Rebhaus von
1834. Der Nutzgarten
(hier nicht zu sehen) ist
hangabwärts, d. h. süd-
seitig angelegt.

Foto: ©landermuseum

Die Essnische (links)
in der Mauer des Berg-
frieds und die Feuer-
stelle in der Küche
(rechts) mit dem Dreh-
Bratspiess.



de auf Anordnung von Rudolf II., Landgraf im Elsass, erbaut. Mit seinen rund 50 Innenräumen ist es ausgesprochen gross. Auf dem rechteckigen Grundriss von 9,5×12 Metern baut sich das unten drei Meter dicke Mauerwerk aus Bollen- und Quadersteinen auf, das bis 14 Meter emporragt. Der Bau war ursprünglich als Wehranlage (Burg) konzipiert und verwandelte sich zunehmend in ein Herrschaftshaus. An den Turm ist ein Palas aus Stein angebaut, der in einen Wohn- und Küchentrakt unterteilt ist. Er umfasst heute drei Stockwerke; im obersten Geschoss richtete Hans Ludwig Effinger einen Festsaal ein. Das Schloss mit dem heute gekreuzten Firstdach anstelle des ehemaligen Satteldachs erhielt unter Bernhard Effinger (1658–1725) seine heutige Gestalt. Die nachfolgenden Besitzer modernisierten Teile des Schlosses, den steigenden Komfortbedürfnissen nachgebend, und erweiterten die Gartenanlage.

SELBSTVERSORGER

Die grosse Gartenanlage, ein Rebberg und ein landwirtschaftlicher Hof ermöglichten den Herrschaften eine weitgehend autarke Lebensweise, wobei die Lebensqualität durch einen französischen Rosengarten, eine Lindenterrasse sowie romantische Pavillons zusätzlich gesteigert wurde. Die wechselseitige Beziehung von Nützlichem und Schönem war ein Merkmal des 18. Jahrhunderts. Aus Küchenbüchern der Effinger-Familie gehen Hinweise auf eine beeindruckende Vielfalt an Gemüsesorten, Beeren und Küchenkräutern hervor, die das heute zur Verfügung stehende Angebot übertraf. Doch noch immer sind die 3300 Quadratmeter umfassenden Gärten beim Schloss eine Sehenswürdigkeit. Hier werden zusammen mit der Organisation ProSpecieRara (Schweizerische Stiftung für die kulturhistorische und genetische Vielfalt von Pflanzen und Tieren) die alten Sorten wieder kultiviert und verbreitet. Man findet hier z. B. Rebbergknoblauch, flachblättrigen Schnittlauch, Bristol-Himbeeren, Merton-Rhabarber, Herrenböhnli (Stangenbohnen) usw.



DREHPUNKT KÜCHE

Die Wohn- und insbesondere die Küchenkultur wurde im Schloss grossgeschrieben. Dieser Aspekt verdient jetzt, in dieser winterlichen hohen Zeit des Wohnens, Kochens und häuslichen Feierns, sein besonderes Augenmerk. Die Schlossküche ist im 1. Stock direkt neben dem Treppenturm angesiedelt. Die Einrichtung spiegelt heute den Zustand, wie er sich zwischen dem 16. und 19. Jahrhundert präsentiert haben mag. Ein grosser Holzherd, Pfannen aus Kupfer oder Messing und ein Holzkäfig für das Frischgeflügel sind auffallende Attribute. Die Wasserversorgung war durch einen Sodbrunnen gewährleistet.

Alles ist in dieser wohnlich-anmutigen Küche auf Bequemlichkeit ausgerichtet. So dreht sich der Bratspiess mit Hilfe einer Uhrwerk-ähnlichen Konstruktion, deren Feder durch Aufziehen gespannt werden kann, und vor dem Küchenfenster hängt noch immer eine Glocke, die durch Ziehen an einer Schnur in Bewegung versetzt werden kann und die hungrigen Diensthofen einst davon in Kenntnis setzte, dass das Essen bereit war. Aus den Backöfen kamen oft die besonders beliebten Pizza-Vorgänger-Gerichte wie Eier-Kraut-Zwiebel-Kuchen oder Kümmelkuchen zum Frühstück. Die Töpferwaren stammten vorwiegend aus ländlichen Hafnerwerkstätten oder aus bernischen Töpfereibetrieben in der Region Heimberg. Hinter der Küche ist im Bergfried (Wehrturm) die Speisekammer verborgen. An die Küche schliesst sich ein kleiner Keller an.

Die Küche war ein wichtiger Treffpunkt. In der Burg-Chronik, einem ausserordentlich aufschlussreichen Dokument, schrieb Sophie von Erlach um 1816/17 selbstbewusst: «In der Küche genoss das Gesinde des Hauses den täglichen Anblick und die Umgebung seiner Herrschaft, und es knüpfte sich ein Band gegenseitigen Wohlwollens, das heutzutage so selten ist.» Abends versammelte sich am Herdfeuer die männliche Bevölkerung der Burg: «Meine Väter, alles gewaltige Waydmänner und gute Landwirthe, liessen sich hier am Ende des Tages durch ihren Hausmeister und ihre Jäger Berichte über alle landwirtschaftlichen Arbeiten und über die Jagd erteilen», vermerkte die schreibgewandte Chronistin.

Ein Speisezimmer und ein daran anstossendes Cabinet zum täglichen Gebrauch wurden 1773 im Auftrag von Albrecht Niklaus (1735–1803) eingerichtet, wie der Burgchronik von Sophie von Erlach (1766–1840) zu entnehmen ist. Diese detaillierte Beschreibung ermöglichte es, die Inneneinrichtung wieder so herzurichten, wie sie im späten 18. und frühen 19. Jahrhundert war. Das festliche Esszimmer mit dem Fichtenholzboden, von Nussbaumfriesen verschönert, liegt auf hal-

Tipps

Schloss Wildegg

Während der Wintermonate ist das Schloss geschlossen. Öffnungszeiten: 1. April bis 31. Oktober, Dienstag–Sonntag 10 bis 17 Uhr

Während der Öffnungssaison wird im Schlossbereich ein breites Angebot an Führungen, Rundgängen, Workshops und Dauerausstellungen offeriert.

Schloss Wildegg, 5103 Wildegg AG

Tel. 062 887 08 30

E-Mail: schloss.wildegg@slm.admin.ch

Internet: www.landesmuseen.ch/wildegg

Im Ökonomiegebäude des Schlosses hält ein Bio-Hofladen, von Silvia und Alois Huber betrieben, das Wildegger Ernährungsbewusstsein in herkömmlicher Art wach. Bio-Hofladen, Öffnungszeiten von November bis März jeweils am Samstag 10 bis 16 Uhr. In den übrigen Monaten: Dienstag bis Freitag 12 bis 18 Uhr, Samstag 10 bis 16 Uhr. Tel. 062 893 12 04

ProSpecieRara

Im Frühjahr findet auf der Wildegg jeweils ein ProSpecieRara-Setzlingsmarkt statt. Angaben unter www.prospecierara.ch.

ProSpecieRara Deutsche Schweiz

Hauptsitz Pfrundweg 14, 5000 Aarau

Tel. 062 832 08 20

E-Mail: info@prospecierara.ch

ProSpecieRara Suisse romande

c/o Conservatoire et Jardin botanique de Genève

Case postale 60, 1292 Chambésy

Tél. 022 418 52 25

E-Mail: romandie@prospecierara.ch

ProSpecieRara Svizzera italiana

Via al Ticino, 6592 S. Antonino

Tel. 091 858 03 58

E-Mail: vocedelsud@prospecierara.ch

Quellen

- Furger, Andres: «Kleine Burg–Chronik des Schlosses Wildegg der Sophie von Erlach», Schweizerisches Landesmuseum, Zürich 1994.
- Furger, Andres: «Schloss Wildegg», Georg Westermann Verlag GmbH, Braunschweig 1988.
- Stettler, Michael, und Maurer, Emil: «Die Kunstdenkmäler des Kantons Aargau», Verlag Birkhäuser, Basel, 1953.

ber Höhe zwischen dem Erdgeschoss und dem 1. Obergeschoss. Darin steht einer der ältesten Öfen des Schlosses. Der wohnliche Raum ist mit Berner Fauteuils und Stühlen aus der 2. Hälfte des 18. Jahrhunderts möbliert. In einem Schrank mit Glastüren wurde das Porzellangeschirr, so etwa Meissen-Porzellan (um 1750) oder das Streublümchengeschirr aus Nyon VD (Marke Fisch, um 1800), zur Geltung gebracht. Oft begnügte man sich mit preisgünstigerem Steingutgeschirr aus England. Das Aufkommen von Kaffee, Kakao und Tee erforderte wieder neues, an diese edlen Getränke angepasstes Porzellan. Und überall hängen ovale Ahnengemälde im Goldrahmen an der Wand. Die Bilder sind Verbindungen zurück zur vornehmen Familiengeschichte, die auf Bewahrung ausgerichtet und von einer Genussfähigkeit gekennzeichnet war.



Die sogenannte «Halle» im Erdgeschoss mit den bedeutenden Glasmalereien. Foto: ©landermuseum

GESCHENK FÜR DEN AARGAU

Möchten Sie auf einem Schloss wohnen? Die letzte Effingerin, Julie, eine religiöse und sozial engagierte Dame, erachtete es als ihre Pflicht, das Schloss in einem tadellosen Zustand zu erhalten, und sie sorgte dafür, dass das Besitztum nicht in alle Winde zerstreut wurde. Mit zunehmendem Alter empfand diese fleissige Frau das Leben im Schloss als zu umständlich und liess 1886 im Schlosshof ein Landhaus bauen. Das Schloss vermietete sie zeitweise.

Fazit: Schlossbesitzer kann nur werden, wer für die Kosten für Betrieb und Unterhalt aufkommen und genügend Bedienstete (einst: Gesinde) anstellen und entlohnen kann. Schon die Effinger sahen ein: «Es ist weniger schwierig zu erwerben als das Erworbene zu behaupten.»

Der Bund als jetziger Besitzer wird die Schlossdomäne mit den 37 Gebäuden und 27 Grundstücken per 2011 an den Aargau übergeben, Resultat der neuen Museumspolitik. Der Aargau wird wohl sein Ja-Wort geben. Das Geschenk hat einen Buchwert von 35 Mio. Franken. Wichtig bleibt, dass die Anlage weiterhin im Sinn Julies gepflegt und erhalten werden kann. Die Betriebskosten allein machen rund 500 000 Franken pro Jahr aus. ■

«Genusswoche»

Fünf spannende Lager(Koch)tage für die 3. bis 6. Klasse



Zum Thema «Fünf spannende Lager(Koch)tage» ist ein neues Lehrmittel auf dem Markt erschienen. EGK-Mitglieder können die «Genusswoche» zu einem Spezialpreis bei der SNE beziehen. Weiterführende Informationen und zusätzliche Angebote zur «Genusswoche» finden Sie auf unserer Homepage. Es lohnt sich – besuchen Sie uns auf www.stiftung-sne.ch!

Kommentar/Rezepte/Kopiervorlagen

120 Seiten, 21 x 29,7 cm Wiro-Heftung,
farbig illustriert, in Kunststoffbox
Preis für Private Fr. 55.–
Spezialpreis EGK-Mitglieder **Fr. 45.–**

Lebensmittelkarten-Set

80 Karten, 21 x 14,8 farbig auf Karton,
Details zur Lebensmittelpyramide
7 x 2 Karten zur Herstellung der Pyramide,
in Kunststoffbox
Preis für Private Fr. 38.–
Spezialpreis EGK-Mitglieder **Fr. 30.–**



Preise exkl. Versandkosten!

SNE
Stiftung für Naturheilkunde
und Erfahrungsmedizin

SNE
Postfach 363
4501 Solothurn
Telefon: 032 626 31 13
Fax: 032 623 36 69
www.stiftung-sne.ch
genusswoche@stiftung-sne.ch

SNE Akademie

Rückblick und Vorschau

Die SNE-Akademie blickt auf ein erfolgreiches Seminar-Jahr 2009 zurück. Einige wenige Seminare wurden zwar mangels TeilnehmerInnen abgesagt, doch konnten auch Seminare infolge grosser Nachfrage mehrfach durchgeführt werden.

Wir danken an dieser Stelle unseren motivierten und fachlich kompetenten Referenten und Referentinnen für ihren Einsatz und die interessanten Seminar-Themen. Nur dank dem Engagement unserer Seminarleiter und Seminarleiterinnen ist es möglich, ein so vielfältiges Programm anbieten zu können. Herzlichen Dank auch unseren Kursteilnehmern und Kursteilnehmerinnen. Sie beleben die Seminare, inspirieren uns zu neuen Ideen und geben uns Inputs zu weiteren Seminarthemen.

Auch im Jahr 2010 dürfen wir erfahrene und fachkundige Referenten und Referentinnen für die Leitung unserer Seminare begrüßen. Die Themen sind wiederum bunt gemischt und sprechen alle Personen an, die sich auf verschiedenen Ebenen aus- und weiterbilden möchten.

Aufgrund der grossen Nachfrage im Jahr 2009 führen wir die Seminare «Heilkräuter-Rezepturen für den täglichen Gebrauch» mit Barbara Stucki Bickel sowie «Süssen mit Stevia» unter der Leitung von Brigitte Speck erneut durch. Auch die Themen Sicherheit und Auseinandersetzung stehen im Programm 2010 im Vordergrund. Im Kurs «Sicher unterwegs!» übt das Team der Sicherheits-Arena mit Ihnen verschiedene Szenarien. Carmela Sinzig und Verena Jegher zeigen Strategien für einen Win-win-Alltag auf, und Barbara Berckhan drückt sich mit «Judo mit Worten» sowie «Das hört man gern!» verbal aus. Aufgrund grosser Nachfrage nach dem EGK-Vortrag 2009 konnten wir Monika Matschnig für die Seminarreihe 2010 gewinnen. Sie plädiert für «Mehr Mut zum Ich».

Weitere namhafte ReferentInnen sind: Jacqueline Steffen, Julia Onken, Käthi Vögeli, Christian Fotsch, Heidi Helfenstein, Luisa Francia, Christine Spring, Yvonne Küttel und Peter Richard.

Haben wir Ihr Interesse geweckt? Die Programme werden demnächst verschickt. Wir freuen uns, Sie an einem unserer Seminare begrüßen zu dürfen.

Weitere Informationen erhalten Sie bei der SNE,
Telefon 032 626 31 13.



Neu: Backen mit Felix und Lisa

«Kochen mit Felix und Lisa» hat bereits viele «Mir z'lieb»-Leserinnen und -Leser begeistert. Im Oktober 2009 ist ein weiteres Buch in dieser Serie für Kinder erschienen: «Backen mit Felix und Lisa».

Kinder backen fürs Leben gern! Ist es nicht toll, dass Du nun mit diesem Backbuch ohne Hilfe eines Erwachsenen Dein Lieblingsbrot, Dein Lieblingsguetzli, Deinen Lieblingskuchen backen kannst!

Damit kleine und grosse Kinder ganz allein Bäcker und Bäckerin «spielen» können, gibt es in diesem Buch drei Rezept-Kategorien. Ein Hut steht für ein einfaches Rezept, zwei Hüte für ein etwas schwierigeres Rezept, drei Hüte für ein sehr schwieriges und aufwendiges Rezept. Je grösser (älter) Du bist, desto mehr Hüte darfst Du Dir zumuten!

Wie bei so vielen Sachen im Leben macht auch beim Backen Übung den Meister. Also nicht gleich verzagen, wenn der Kuchen zu wenig aufgegangen ist, die Tierli etwas ihre Form verloren haben ... Das nächste Mal wirst Du daran bestimmt Deine helle Freude haben.

Viel Spass beim Backen!
Deine EGK-Gesundheitskasse
Brigitte Speck

Bestellitalon

«Backen mit Felix und Lisa»
(Erstausgabe in deutscher Sprache)



Ich bestelle Exemplare.

- EGK-Versicherte Fr. 10.- (inkl. MwSt. + Porto)
- Nicht EGK-Versicherte Fr. 20.- (inkl. MwSt. + Porto)

Name/Vorname: _____

Adresse: _____

PLZ/Ort: _____

Tel. -Nr.: _____

Datum: _____ Unterschrift: _____

Talon einsenden an:
EGK-Shop, c/o GfM AG, Postfach 363, 4501 Solothurn
oder Bestellung per Mail an: mirzlieb@gfms.ch

Child & Chegel

VON YVONNE ZOLLINGER

Winterfreuden

Stellen Sie sich vor, Sie sind Mutter von drei kleinen Kindern und über Nacht fallen zehn Zentimeter Schnee. Dann könnte Ihr Tag so aussehen: Sie liegen im Bett, es ist halb sieben Uhr morgens und stockfinster. Plötzlich zieht Ihnen jemand gewaltsam die Augenlider hoch, und Sie nehmen schemenhaft eine kleine Gestalt in voller Skiausrüstung wahr. Es ist eines Ihrer Kinder, dasjenige, das schon sprechen kann, und es sagt: «Mami, ich gang jetzt go Schlittle!» Bevor Sie realisieren, ob Sie eben einen Albtraum hatten oder tatsächlich schon wach sind, ist die Erscheinung um die Ecke verschwunden, und das Nächste, was Sie hören, ist das schleifende Geräusch des Schlittens auf dem teuren Parkett. Fünf Minuten später macht Ihnen das Rascheln von Windeln samt verräterischem Duft klar, dass die beiden Jüngsten sich an Ihrem Zimmer vorbeigeschlichen haben und ebenfalls dabei sind, das Haus zu verlassen.

Sie sind unwillig, das warme Bett zu verlassen, weil Sie genau wissen, was heute auf Sie zukommen wird. Drei kleine Kinder, die im Zwanzigminutentakt trocken angezogen werden müssen, Schicht um Schicht um Schicht. Dann ein Berg dampfender, müffelnder Wollsachen auf allen Heizungskörpern. Nasse, müffelnde Skianzüge in der Waschküche. Schnee- und Matschspuren von der Haustür bis ins Kinderzimmer. Geschrei um den einzigen Schlitten. Geplärr um den kaputten Schneemann...

Kein Wunder, dass Ihr Unterbewusstsein nach Lösungen sucht, um diesem Horror zu entgehen. Je nach Grad von Schlafmangel oder Verzweiflung könnten die etwa so aussehen:

1. Sie binden ihrem Hund ein Fässchen mit heissem Tee um den Hals, setzen ihn auf die Duftspur ihrer Jüngsten und legen sich nochmals für eine Stunde ins Bett.
2. Sie gehen mit dem Föhn nach draussen, schmelzen allen Schnee im Garten weg, setzen zehn Primeln und sagen ihren Kindern, dass jetzt Sommer wird und sie die Skisachen in den Estrich versorgen müssen.
3. Sie rufen Ihre Nachbarin an und fragen sie, ob es ihr etwas ausmachen würde, mal eben bis zum Frühling auf Ihre Kinder aufzupassen.
4. Wahrscheinlich aber werden Sie sich für Folgendes entscheiden: Sie stehen auf, gehen zum Fenster, sehen ihre drei Kinder lachend im Schnee herumtollen. Trotz kalter Füsse wird Ihnen warm ums Herz und Sie bedauern, dass nur zehn Zentimeter der weissen Pracht gefallen sind.



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. Zum anderen 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. ■



«Das Erdölzeitalter ist praktisch zu Ende»

Seit dem «Lothar»-Jahrhundertsturm und anderen Katastrophen ist die Besorgnis über die Klimaveränderung allgegenwärtig. Bei vielen Menschen findet ein Umdenken statt: Nie zuvor wurden so viele Solaranlagen gebaut wie heute. Trotz Wirtschaftskrise verzeichnen die Hersteller Wachstumsraten, von denen andere Unternehmer nur träumen können. Fritz Schuppisser ist Solar-Pionier der ersten Stunde. Wir reden mit ihm über die Chancen und Möglichkeiten der Sonnenenergie.

Herr Schuppisser, Sie sind seit über dreissig Jahren in der Solartechnik tätig. Was hat sich in dieser Zeit verändert?

Anfangs gab es viele technische Probleme in der Produktion von Solaranlagen. Vieles lief in den Siebzigerjahren noch nicht richtig, und die Herstellung war teuer. Im Laufe der Jahre entwickelte die ganze Branche qualitativ hochwertige Produkte, die zwanzig bis dreissig Jahre funktionieren.

Wie war die Haltung der Leute gegenüber der Solarenergie damals, und wie ist sie heute?

Da hat sich enorm viel verändert. Bis Ende der Achtzigerjahre interessierten sich hauptsächlich Menschen für die Sonnenenergie, die bereit waren, für eine gute Sache Geld auszugeben. Darunter viele Lehrer und Frauen, die nicht zum Mainstream gehörten. Das ist jetzt ganz anders. Für viele ist es heute selbstverständlich geworden, erneuerbare Energien zu wählen. Inzwischen ist es in einigen Kantonen, wie zum Beispiel in Neuenburg, gesetzlich vorgeschrieben, bei einem Neubau eine Solaranlage einzubauen.

Und wie sieht es heute mit den Kosten für Sonnenkollektoren aus?

Das Kosten-Nutzen-Verhältnis hat sich ebenfalls sehr verbessert. Bei den hohen Ölpreisen lohnt sich eine Solaranlage. Im Unterschied zu einer herkömmlichen Energiequelle muss ein Hausbesitzer allerdings bereit sein, etwas vorzufinanzieren. Das bekommt er jedoch im Laufe der Jahre über die Sonnenscheindauer zurück.

Man rechnet mit 15 000 Franken für den Bau einer Solaranlage. Gegner kritisieren, dies sei eine zu grosse Investition. Wie lange dauert es, bis sie amortisiert ist?



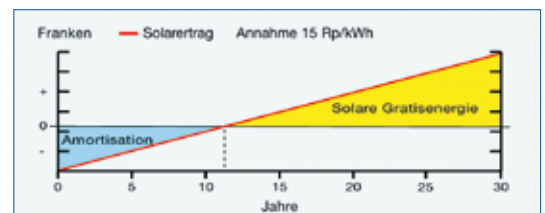
Fritz Schuppisser (60) baut seit über 30 Jahren Solaranlagen. Bereits als Jugendlicher setzte er sich für den Umweltschutz ein. Nach einer kaufmännischen Lehre, der Matura und einer Installateurausbildung arbeitet er seit den Siebzigerjahren im Solarbereich und entwickelte die ersten Flachkollektoren. Aus seiner Einzelfirma entstand 1994 «Soltop Schuppisser AG», inzwischen eine der grössten Produktionsfirmen für Solaranlagen in der Schweiz, die auf einem 11 000 m² grossen Gelände in Elgg bei Winterthur 55 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter beschäftigt. Fritz Schuppisser wurde für seine Pionierleistungen und Verdienste 1999 mit dem Schweizer Solarpreis ausgezeichnet.

Soltop – Sonne, Wärme, Strom
St. Gallerstrasse 5a, 8353 Elgg
Tel. 052 364 00 77
www.soltop.ch

Dieser Betrag für eine komplette Solaranlage mit neuem Boiler, Sanitär-, Heizungs- und Elektroanschluss bezieht sich auf Einfamilienhäuser. Doch auch ein herkömmlicher Boiler kostet 8000 bis 9000 Franken und benötigt für konventionelle Energiequellen dieselben Anschlüsse wie der Solarboiler. Diese normalen Kosten muss man abziehen und erhält so die solaren Mehrkosten, die bei 6000 bis 8000 Franken liegen. Bei Mehrfamilienhäusern ist das Verhältnis noch besser.

Was heisst das konkret für die Amortisationszeit?

Eine Sonnenanlage in einem Mehrfamilienhaus amortisiert sich in etwa zehn bis zwölf Jahren. Bei einem Einfamilienhaus dauert es fünfzehn bis zwanzig Jahre.



Deckt eine Solaranlage den Bedarf, oder muss mit herkömmlichen Energien aufgestockt werden?

Im Sommer genügt die Sonnenenergie. Im Winter kommt mehr oder weniger Öl dazu, je nach Haus- und Kollektortyp. Für ein normales Einfamilienhaus braucht es bis 3000 Liter Öl pro Jahr. Saniert man die Gebäudehülle, ersetzt die Fenster und baut sogar eine Komfortlüftung ein, kann der Ölverbrauch auf weniger als 1000 Liter jährlich schrumpfen. So können zwei Drittel der Energie eingespart werden. Baut man parallel dazu noch eine Solaranlage ein, halbiert sich der Rest gleich nochmals. Am Schluss braucht es für ein ganzes Jahr vielleicht noch 500 bis 600 Liter Öl.

Sie erwähnten vorhin eine Komfortlüftung. Was ist das?

Das ist eine Einrichtung, die die frische Luft von aussen durch einen Wärmetauscher zieht und dabei der nach aussen geführten Innenluft die Wärme entzieht. Ein Beispiel: Draussen ist es Null Grad, im Hausinnern herrschen 22 Grad. Die kalte Luft von aussen passiert den Wärmetauscher und strömt mit 20 Grad in die Innenräume. Die Luft von innen fliesst mit 22 Grad in den Wärmetauscher und entströmt mit zwei Grad nach draussen. So hat man immer frische Luft ohne grossen Wärmeverlust.

Wie sieht es mit Sonnenkollektoren bei sehr grossen Gebäuden aus?

Kürzlich lieferten wir eine Solaranlage für das Hotel «Europa» in St. Moritz, mit der im ersten

Jahr 50 000 Liter Öl gespart wurden. Diese Anlage amortisiert sich in einem Zeitraum von acht bis zehn Jahren. Das kann als richtige Renditeanlage bezeichnet werden. Doch die Rendite ist abhängig von der Leistungsfähigkeit der Solaranlage und natürlich von den Energiepreisen. Das Erdölzeitalter ist praktisch vorbei. Viele wollen das nicht glauben, weil sie die Energien für unerschöpflich und selbstverständlich halten. Aber wenn man die Statistiken und die Ölfördermengen betrachtet, ist es eindeutig, dass wir uns auf etwas Neues einstellen müssen.

Hat Ihrer Meinung nach im Hinblick auf die Klimaerwärmung ein Umdenken stattgefunden?

Ganz sicher. Immer mehr Menschen hinterfragen unsere Klimapolitik und ihr eigenes Verhalten ernsthaft. Die erschreckenden Fakten, wie das Abschmelzen der Gletscher oder des Vreneli's Gärtli, das inzwischen zur einfachen Felsplatte geworden ist, rütteln auf. Einerseits ist das bedrohlich, andererseits motiviert es uns, etwas dagegen zu unternehmen.

Im letzten Jahr wurden in der Schweiz etwa 8500 Solaranlagen gebaut. In Österreich und Deutschland liegt diese Zahl prozentual pro Einwohner um ein Vielfaches höher. Warum stehen wir verglichen mit unseren Nachbarländern nicht besser da?

Österreich hat eine Vorreiterrolle in Bezug auf die Sonnenenergie. Der Staat fördert die Solarenergie seit mindestens fünfzehn Jahren. In Deutschland hängt das jeweils von der Politik ab. Solarenergie war ganz im Sinne der Rot-Grünen, und die aktuelle Regierung stoppt sie zumindest nicht. In der Schweiz findet die ganze Energiegesetzgebung auf kantonaler Ebene statt. Das ist nicht schlau, es müsste eidgenössisch geregelt sein. Wir sollten alle am gleichen Strick ziehen. Doch es zeichnet sich eine Änderung ab. Die Kantone schliessen sich zusammen und suchen gemeinsame Lösungen.

Einige Kantone subventionieren den Bau einer Solaranlage mit mehreren Tausend Franken, andere zahlen gar nichts.

Das ist wie ein schlechter Witz! Aber dafür sind wir selber verantwortlich. Wir haben darüber abgestimmt. Für uns in der Sonnenenergie-Branche ist diese Stop-and-go-Politik mühsam. In einem Jahr wird gefördert und man kommt mit der Arbeit kaum nach. Danach bricht die Förderung wieder zusammen und man hat zu viel produziert. Ich persönlich würde eine kontinuierliche Förderung begrüßen. Doch trotz dieser Förderpolitik wird der Wunsch nach Sonnenenergie stetig grösser.

Die meisten Kantone fördern die Montage von Sonnenkollektoren mit Subventionen, einige davon übernehmen über ein Drittel der Kosten. Die Kantone Tessin und Zug werden im kommenden Jahr ein Förderprogramm einführen, der Kanton Schwyz voraussichtlich etwas später. Für eine rund 15 000 Franken teure Anlage zahlen die Kantone folgende Subventionen an die Hausbesitzer (Stand Sommer 2009, weitere Infos: www.swissolar.ch):

Basel-Stadt	Fr. 6235	Zürich	Fr. 1950
Schaffhausen	Fr. 5000	Wallis	Fr. 1600
Luzern	Fr. 4500	Appenzell Ausserhoden	Fr. 1500
Uri	Fr. 4000	Glarus	Fr. 1500
Aargau	Fr. 3000	Jura	Fr. 1500
Solothurn	Fr. 3000	Neuenburg	Fr. 1500
Thurgau	Fr. 3000	Baselland	Fr. 1200
Genf	Fr. 2800	Obwalden	Fr. 1200
Graubünden	Fr. 2400	Freiburg	Fr. 1000
Waadt	Fr. 2400	Nidwalden	Fr. 1000
Appenzell Innerhoden	Fr. 2000	Tessin	Fr. 0
Bern	Fr. 2000	Zug	Fr. 0
St. Gallen	Fr. 2000	Schwyz	Fr. 0

Wie hat sich die Nachfrage in den letzten Jahren entwickelt?

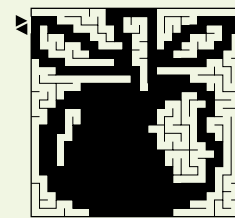
Absolut erfreulich. Sie ist gewachsen wie kaum in einer anderen Branche. Gesamtschweizerisch verzeichnet man im letzten Jahr eine Zunahme von 60 000 auf 100 000 Quadratmeter Sonnenkollektoren. Das ist sehr viel. Im Moment geht es in Riesenschritten vorwärts. Solarfirmen müssen keine grosse Werbung machen, die Kunden kommen von selbst. Wir sind zuversichtlich, wenn wir in die Zukunft schauen.

Interview: Mitra Devi



Auflösung von Seite 20

LABYRINTH

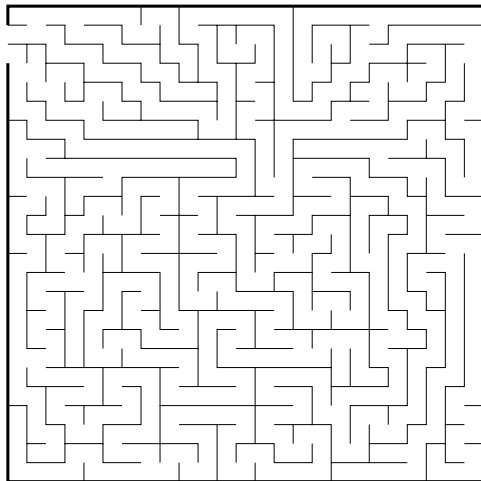


MINI-SUDOKU

6	1	4	5	3	2
5	2	3	4	6	1
2	4	1	3	5	6
3	6	5	1	2	4
1	5	2	6	4	3
4	3	6	2	1	5



Labyrinth



(C) Conceptis Puzzles 4002903

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

Mini-Sudoku

6				3	2
5			4		
	4				
				2	
		2			3
4	3				5

(c) Conceptis Puzzles 6100202

Fülle die leeren Felder mit den Zahlen von 1 bis 6. Dabei darf jede Zahl in jeder Zeile, jeder Spalte und in jedem der sechs 2 x 3-Blöcke nur ein Mal vorkommen.

Die Lösungen findest Du auf der Seite 19.

Kochrezept für Kinder

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

Kartoffelgratin



ZUTATEN

- 1,2 kg Kartoffeln, mehlig kochende Sorte
- Wenig Salz
- Guss: 4 dl Milch
- 1½ dl Rahm
- Wenig Muskatnuss
- ½ TL Salz



ZUBEREITUNG

- 1 Wasche die Kartoffeln und schäle sie mit dem Sparschäler. Hoble die Kartoffeln auf dem Gemüsehobel in dünne Scheiben. Am schönsten sieht das Gratin aus, wenn du die Kartoffelscheiben ziegelartig in die Form legst. Streue ein wenig Salz darüber.
- 2 Heize den Backofen auf 180°C vor.
- 3 Gib die Milch, Rahm, Muskatnuss und Salz in den Messbecher. Verrühre alle Zutaten für den Guss mit dem Schwingsbesen. Giesse den Guss über die Kartoffeln.
- 4 Schiebe die Form in der Mitte in den Backofen. Backe das Gratin bei 180°C 50–60 Minuten.
- 5 Ziehe die Topfhandschuhe an und nimm das Kartoffelgratin aus dem Backofen.

TIPP: 50 g geriebener Käse (z. B. Gruyère oder Appenzeller Käse) vor dem Backen über das Gratin streuen.