

Mir z'lieb

Die Kundenzeitschrift der EGK-Gesundheitskasse
15. Jahrgang | Februar 2010



Rotfuchse

Ein Wildtier erobert sich die Stadt

Schlafen

Tipps für einen gesunden Schlaf

Raureif

Unterwegs durch eine Zauberlandschaft

www.egk.ch



EGK

Gesund versichert



Mitra Devi
Redaktions-Mitglied
«Mir z'lieb»

Liebe Leserinnen und Leser

Seit den 80er Jahren erobert sich der Fuchs den Siedlungsraum des Menschen. Was zieht Meister Reineke in unsere Nähe?

Ausreichend Schlaf ist ein wichtiger Faktor für die Lebensqualität. Dennoch gehören Schlafstörungen zu den meist verbreiteten Problemen des modernen Menschen. Einige Tipps, was Sie dagegen tun können, erfahren Sie in dieser Ausgabe.

Walter Hess beschreibt die Schönheit einer Raureifwanderung im Solothurner Jura. Und der Mundartforscher Christian Schmid erzählt von seinen Dialektstudien.

Wir wünschen Ihnen einen gefreuten Winterausklang und gute Gesundheit.

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, Brigitte Müller
Gestaltung: Ingold Design, Stephan Ingold, Caroline Diethelm
Foto Titelseite: iStockphoto, Rich Phalin
Fotos Inhalt: iStockphoto, Walter Hess, Mitra Devi, Fabio Bontadina/swild.ch, Daniel Hegglin/swild.ch
E-Mail: mirzlieb@gfms.ch

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

Fokus

Fastfood für den Fuchs

3

Gesundheit

Schlafen Sie gut!

6

Kolumne

Chind und Chegel

9

Die guten Seiten der EGK

10

SNE Programm

14

Reiselust

Weisse Feen-Schleier über dem Land

15

Interview

Mundartforscher Christian Schmid

18

Kinderseite

20

Rund um den Schlaf

Wenn der Schlaf nicht kommen will, helfen kleine Rituale.



Zauber des Raureifs

Am Jurasüdfuss sorgt der Nebel für stimmungsvolle Landschaftsbilder und verzaubert die Welt mit Raureif.



Verschwindet die Mundart?

Mundartforscher Christian Schmid ist ein Mann mit Herz für die Sprachvielfalt.





Fastfood für den Fuchs

Jungfuchs auf Fussweg.

©Fabio Bontadina/swild.ch

Der Fuchs erobert sich den Siedlungsraum des Menschen. Ein flinker Schatten, der sich bei Einbruch der Dunkelheit vom Garten zur Scheune stiehlt, ein klagendes Bellen mitten in der Nacht und dann und wann ein Rumoren zwischen den Abfalltonnen, mehr sehen oder hören wir meistens nicht vom Rotfuchs in den Dörfern und Städten.

Es ist noch nicht lange her, als uns Kindern eingebläut wurde: Ein zahmer Fuchs ist ein kranker Fuchs! Die Warnung vor der Tollwut war vor der grossen Impfaktion der Füchse Mitte der 80er Jahren berechtigt.

VON YVONNE ZOLLINGER

Heute ist die Krankheit erfolgreich bekämpft. Doch die Gefühle bleiben zwiespältig. Während die einen sich über die Zutraulichkeit des Wildtieres in unseren Dörfern oder Städten freuen, ärgern sich andere über Schäden im Garten oder fürchten, dass sie sich mit dem Fuchsbandwurm anstecken.

Aus Sicht des Fuchses ist es durchaus verständlich, dass er seine Scheu zugunsten eines reich gedeckten Tisches aufgibt. Im Gegensatz zum hart

gefrorenen Waldboden ist das Nahrungsangebot im Dorf und in der Stadt für den Fuchs wie ein Fast-Food-Laden. Ohne viel Aufwand verpflegt er sich hier aus Müllsäcken, die schon am Vortag der Abfuhr auf der Strasse stehen, oder findet Komposthaufen, auf denen womöglich sogar Knochen oder Fleischabfälle gelandet sind. Die fressbaren Abfälle von nur vier Haushaltungen können einen Fuchs ernähren. Das Futter für die Haustiere draussen hinzustellen, ist eine Einladung für die Füchse, sich daran zu bedienen. Aber nicht nur das Futterangebot ist ein Grund, in die Nähe des Menschen zu ziehen, in dicht besiedelten Gebieten ist es meist auch wärmer, und es gibt zahlreichere Unterschlupfmöglichkeiten als in Feld und Wald. Zum Beispiel in Gärten und Parks, auf Friedhöfen oder in Hinterhöfen.

Der Rotfuchs lebt in den Siedlungsräumen des Menschen so gut, dass die Fuchsdichte in manchen städtischen Wohnquartieren dreimal grösser ist als auf dem Land. Die Stadt Zürich besitzt eine Fuchspopulation, die einen eigenen genetischen Stamm bildet, weil sich die Tiere seit mehreren Generationen nur noch untereinander und nicht mehr mit Rotfüchsen fortpflanzen, die ausserhalb der Stadt leben. Die Jungen lernen von den Alten, sich im Grossstadtdschungel zurechtzufinden. ▶

NÄCHTLICHER JÄGER

In der Regel verläuft das Zusammenleben von Mensch und Fuchs ohne Probleme. Füchse sind von Natur aus scheu und gehen dem Menschen aus dem Weg. Sie sind nicht aggressiv und greifen nicht an. Sogar in Siedlungsgebieten weichen sie direkten Begegnungen mit dem Menschen aus. Viele Dorf- und Stadtbewohner wissen daher gar nicht, dass sie ihren Lebensraum mit Füchsen teilen.

Weniger vorsichtig sind die Jungfüchse. Sie sind sehr neugierig und haben noch nicht gelernt, sich vor dem Menschen in Acht zu nehmen. Sie lassen gerne mit sich spielen und fressen einem mitunter gar aus der Hand. Allerdings erweist man den Tieren einen schlechten Dienst, wenn Futter für sie ausgelegt oder gereicht wird. Ans Futter gewöhnte Füchse können aufdringlich und bissig werden und müssen dann abgeschossen werden.

Als Mensch braucht man sich also vor Angriffen nicht zu fürchten. Aber wie steht es um die Sicherheit der Haustiere? Um die Hauskatze muss man sich keine Sorgen machen. Ausgewachsene Katzen sind wehrhaft genug, um sich gegen einen Fuchs zu verteidigen. Junge Katzen können jedoch von Füchsen erbeutet werden. Sie sollten nachts im Haus bleiben. Die Behausungen von Kaninchen, Meerschweinchen oder Geflügel sollten ebenfalls «fuchssicher» gemacht werden. Dabei ist zu bedenken, dass es sich beim Fuchs um ein gewitztes Tier handelt.

Buchtipps

Stadtfüchse – ein Wildtier erobert den Siedlungsraum

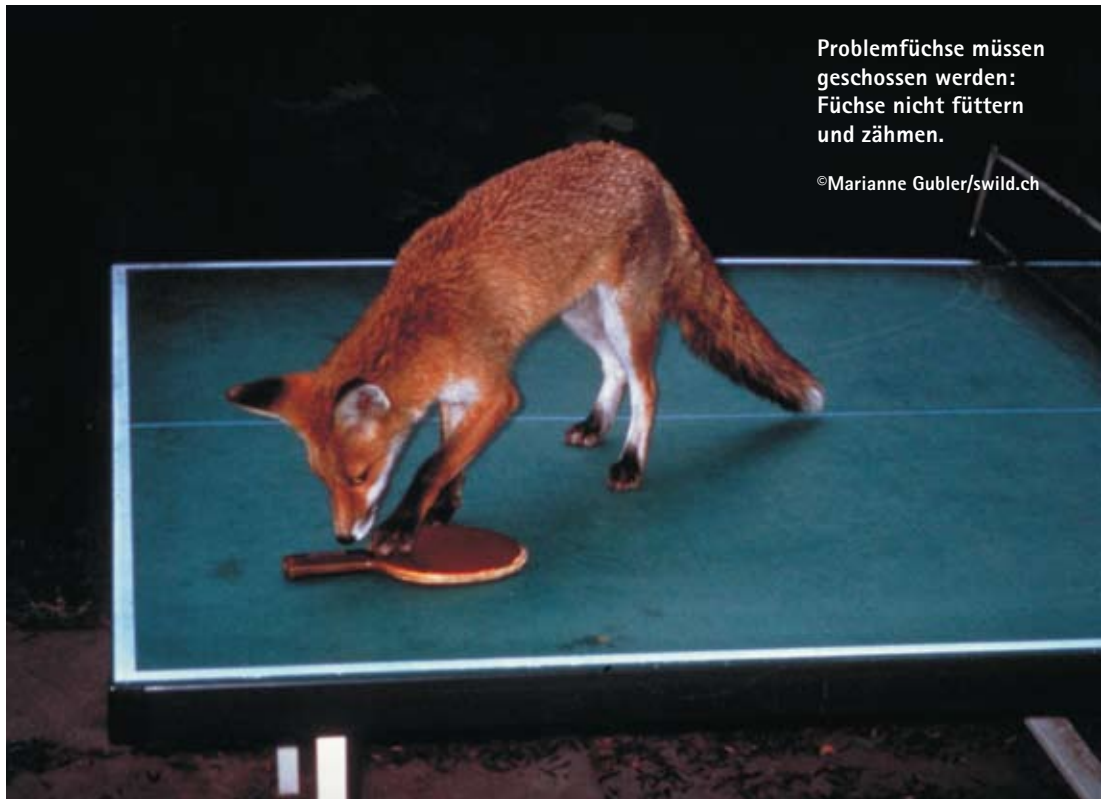
Sandra Gloor, Fabio Bontadina, Daniel Hegglin
Haupt Verlag, 187 Seiten, zahlreiche Farbfotos,
Klappenbroschur, CHF 39.90.
ISBN 3-258-07030-X

Kommt es zwischen Mensch und Fuchs zu Konfliktsituationen, weil er sich zum Beispiel in einem Garten, in einer Scheune oder an einem anderen unerwünschten Ort häuslich eingerichtet hat, wird von den betroffenen Anwohnern oft die Umsiedlung des Tieres in den Wald als Lösung vorgeschlagen. Dies ist jedoch immer sehr problematisch und für das Tier mit vielen Gefahren und Stress verbunden, denn das Überleben eines Tieres hängt davon ab, wie gut es seine Umgebung kennt. Es muss wissen, wo sich die Nahrungs- und Schlafplätze befinden und wo Gefahren lauern. Wird es in eine unbekannte Umgebung versetzt, braucht es viel Zeit, um sich das fehlende Wissen anzueignen. Ein Fuchs, der im Siedlungsraum aufgewachsen ist, kennt zudem den Lebensraum Wald kaum und dürfte deshalb einige Zeit benötigen, bis er sich an die völlig anderen Lebensbedingungen gewöhnt hat.



Füchse klauen oft Schuhe und andere Objekte.

©Daniel Hegglin/swild.ch



Problemfüchse müssen geschossen werden: Füchse nicht füttern und zähmen.

©Marianne Gubler/swild.ch

Hinzu kommt, dass auch im Wald Füchse leben und die Territorien dort mehrheitlich besetzt sind. Ein umgesiedeltes Tier müsste zuerst ein freies Territorium suchen. Kämpfe mit Territoriumsinshabern würden für den ausgesetzten Fuchs wie auch für die ansässigen Tiere zusätzlichen Stress bedeuten. Im Siedlungsgebiet selber wäre das Problem durch die Entfernung eines Fuchses ebenfalls nicht gelöst: Die Lücke wäre bald wieder durch einen neuen Fuchs aufgefüllt.

FUCHSBANDWURM

Auch wenn die Fuchstollwut seit 1999 in der Schweiz als ausgerottet gilt, fürchten viele den Fuchs als Krankheitsträger, denn er kann den Kleinen Fuchsbandwurm auf den Menschen übertragen. Das Risiko, sich mit dem Parasiten anzustecken, ist jedoch sehr gering. In der Schweiz sind jährlich acht bis zehn Personen von einer Infektion mit dem Kleinen Fuchsbandwurm betroffen, durchschnittlich also ein bis zwei neue Fälle pro eine Million Einwohner. Diese Zahl ist trotz der Zunahme der Füchse in Wohngebieten konstant geblieben. Um sicherzugehen, sollte man jedoch Beeren, Gemüse, Salate und Fallobst vor dem Verzehr gründlich waschen. Fuchskot mit Gartenhandschuhen im Kehricht (nicht im Kompost) entsorgen. Mausende Katzen und Hunde regelmässig gegen Fuchsbandwurm entwurmen. Bei abgekochten Nahrungsmitteln besteht keine Gefahr. Tiefgefrieren bis -20 Grad tötet die Eier des Fuchsbandwurmes jedoch nicht ab.

Dass es dem Rotfuchs gelingt, seinen Lebensraum vollständig in Städte und Agglomerationen zu verlegen, beweist nicht nur, wie anpassungsfähig er ist, es wirft auch ein Licht auf die veränderte Lebensweise der Stadtbevölkerung. Der riesige Nahrungsüberschuss unserer Wegwerfgesellschaft macht es erst möglich, dass so viele Füchse problemlos in der Nähe des Menschen überleben. Ob man dieser Entwicklung nun positiv oder eher skeptisch gegenüber steht – die Tiere werden sich nicht mehr aus den Siedlungsräumen vertreiben lassen. Es liegt also am Menschen, einen sinnvollen Umgang mit dem Rotfuchs zu finden. Dann wird er in Zukunft so selbstverständlich zu unseren Städten und Dörfern gehören, wie es Spatz, Amsel und Marder heute schon tun. ■

Quelle: www.swild.ch

Weitere Infos unter: www.swild.ch,
www.wildtierforschung.ch



Für die Füchse auf dem Land ist der Winter entbehrungsreich.

Dem Fuchs mit Respekt und Distanz begegnen

René Altermatt, Jagd- und Fischereiverwalter, Kanton Aargau

In England gibt es bereits dreimal so viele Füchse in Siedlungsräumen wie bei uns heute. Steht uns das auch bevor?

René Altermatt: Es ist schwierig, hier eine Vorhersage zu machen. Der Fuchs ist ein Kulturfolger, der von Siedlungsräumen profitiert. Es kann durchaus sein, dass er in Zukunft an Orten auftauchen wird, wo er heute noch nicht ist. Die Tendenz zur Ausbreitung jedenfalls ist steigend.

Wie soll man sich verhalten, wenn man merkt, dass ein Fuchs sich im Garten oder in der Scheune eingemistet hat?

Altermatt: Man muss dafür sorgen, dass er sich nicht wohl fühlt. Manchmal sind dazu bauliche Veränderungen nötig. Nischen, die ihm Unterschlupf bieten, müssen beseitigt werden. Auf keinen Fall sollte man die Tiere füttern. Die emotionale Bindung, die durch das Füttern zum Fuchs entsteht, macht auch jagdliche Massnahmen schwer.

Bis zu welchem Grad kann die Gewöhnung des Fuchses an den Menschen gehen?

Altermatt: Der Fuchs ist sehr flexibel. Er ist bereit, sehr viel von seiner Menschenscheu aufzugeben, um einfacher zu leben. Fuchswelpen, die mit Menschen aufwachsen, könnten so zahm wie ein Haustier werden. Die Frage muss wohl eher heissen: Wie weit will der Mensch gehen?

Die Fuchsdichte in manchen städtischen Quartieren, z.B. in Zürich, ist um einiges höher als auf dem Land. Wird der Fuchs die Siedlungen jemals wieder verlassen?

Altermatt: Wenn man die Tiere fangen oder erlegen würde und sie in den Siedlungen keine Nahrung und Unterschlüpfe mehr fänden, wäre das möglich. Der gesellschaftliche Wille zu solch einschneidenden Massnahmen fehlt jedoch, und das Risiko, das vom Fuchs ausgeht, ist gering. Zudem stellt der Fuchs für viele Menschen den einzigen Zugang zu wild lebenden Tieren dar. Man freut sich, ihn aus nächster Nähe beobachten zu können. Gesellschaftspolitisch ist seine Vertreibung wohl kaum realistisch.

Was halten Sie vom Interesse der Menschen am Fuchs?

Altermatt: Das zunehmende Interesse an Wildtieren freut mich und ist sicher für beide Teile von Vorteil. Trotzdem sollte man Füchsen, genau wie allen Wildtieren, immer mit der nötigen Distanz und mit Respekt begegnen.

Interview: Yvonne Zollinger



Schlafen Sie gut!

Einen Drittel des Lebens verbringt der Mensch im Schlaf. Während der Körper ruht, arbeitet das Hirn auf Hochtouren. In der Nacht ist das Immunsystem aktiv, die Selbstheilungskräfte lassen uns genesen, und im Traum verarbeiten wir psychische Konflikte. Doch die heutige hektische Zeit fordert ihren Tribut. Schlafstörungen sind weitverbreitet. «Mir z'lieb» zeigt, wie Sie Ihren inneren Rhythmus finden können.

Eine Fledermaus schläft zwanzig Stunden pro Tag. Unsere Hauskatzen bringen es immerhin auf dreizehn, Hunde auf zehn, Schweine auf acht, Kühe auf vier Stunden. Die Giraffe, gross, aber bescheiden, schläft nicht mehr als zwei Stunden täglich.

VON MITRA DEVI

Mit einer durchschnittlichen Schlafdauer von fünf bis zehn Stunden liegt der Mensch irgendwo im Mittel der Säugetiere. Dabei wirkt unser Körper von aussen still, und das Hirn scheint im «Stand-by»-Modus vor sich hinzudämmern. Doch das Gegenteil ist der Fall. Während des Schlafs finden komplexe physische und psychische Abläufe statt.

Die heutige Forschung kann zwar Hirnwellen messen und dokumentieren, doch die Menschen der Antike hatten mehr Ehrfurcht vor «dem kleinen Bruder des Todes», wie der Schlaf auch genannt wird. Die Griechen – die es ihrerseits von den Ägyptern übernahmen – kannten den Heiligen Tempelschlaf. In Epidaurus, einer Hafenstadt auf dem Peloponnes, stand einer der Tempel, der

Äskulap, dem Gott der Heilkunde, geweiht war. Nach rituellen Waschungen und Opfertagen legten sich die Kranken nieder, überliessen sich dem Schlaf, um Rat und Genesung im Traum zu erhalten. Doch was geschieht eigentlich im Körper, während er schläft?

VON ALPHA BIS DELTA

Man unterscheidet vier Schlafphasen, die mit einer Elektroenzephalografie (EEG) gemessen werden können. Die erste Phase ist der Wachzustand bei geöffneten Augen und normaler Aufmerksamkeit. Hier zeigen sich vor allem Betawellen von 14 bis 20 Hertz. Sind wir entspannt und haben die Augen geschlossen, herrschen die Alphawellen von 8 bis 13 Hertz vor. Die Muskelspannung reduziert sich. Kurz nach dem Einschlafen gleiten wir langsam hinab, nun tauchen die Thetawellen mit 4 bis 7 Hertz auf. Puls, Atemfrequenz und Blutdruck sinken. Werden wir in dieser Phase geweckt, erwachen wir schnell und können uns gut orientieren. Im Tiefschlaf zeigen sich vor allem Deltawellen mit weniger als 4 Hertz. Weckt man Schlafende aus dieser Phase, wirken sie verwirrt und kommen nur langsam zu sich.



Foto: Stockphoto, Anastasia Pelikh

EULEN UND LERCHEN

Der Schlaf fördert das Wachstum beim Kind und trägt zur Erholung der Organe, Muskeln und des Skeletts bei. Besonders aktiv ist dabei das Immunsystem. Mit genügend Schlaf genesen wir schneller von Grippe, Erkältungen und Fieber. Auch die Wundheilung findet zu einem grossen Teil während des Schlafs statt.

Eine «richtige» Menge Schlaf gibt es nicht. Wer sich am Morgen erholt und wach fühlt, hat keinen Grund zur Sorge, egal, ob er fünf oder neun Stunden geschlafen hat. Beim individuellen Schlafbedürfnis spielt das Alter eine wichtige Rolle. Neugeborene benötigen bis zu achtzehn, Kleinkinder etwa zwölf, Jugendliche zehn und Erwachsene im Durchschnitt sieben Stunden Schlaf – mit grossen Variationen. Ältere Personen kommen oft mit weniger aus, machen aber häufig tagsüber ein Nickerchen.

Ob wir Morgen- oder Abendmensch sind, scheint zu einem grossen Teil genetisch bedingt zu sein. Die «Lerchen», die morgens quicklebendig aus dem Bett springen und mit Elan ihr Tagewerk beginnen, können genauso wenig an ihrer Veranlagung ändern wie die «Eulen», die erst am Abend so richtig in die Gänge kommen. Eine gewisse Anpassung und Flexibilität ist zwar möglich, doch zu einem guten Lebensgefühl gehört das Einhalten des persönlichen Rhythmus. ▶

Ob sich diese kleine Schläferin in eine Lerche oder Eule verwandelt, wird sich erst später zeigen.

Eine Phase ganz anderer Art ist der sogenannte REM-Schlaf (englisch «Rapid Eye Movement»: schnelle Augenbewegungen), auch paradoxer oder Traumschlaf genannt. Hier finden sich wieder mehr Betawellen, wie sie auch im Wachzustand vorkommen. Mit gutem Grund: Jetzt träumen wir. Das Hirn ist hochaktiv. Wir verarbeiten Erinnerungen, werden von Ängsten gepackt oder lösen Probleme. Die Augen flitzen eilig hin und her, alle anderen Muskeln sind gelähmt (Schlafparalyse), damit wir die Handlungen, die wir träumen, nicht physisch ausleben.

Ein Zyklus von Leicht- über Tief- zu REM-Schlaf dauert etwa neunzig Minuten und wiederholt sich jede Nacht mehrmals. Gegen Morgen jedoch nehmen die tiefen Deltawellen ab. Schlafen wir am Wochenende aus, bekommen wir also nicht mehr Tiefschlaf, sondern hängen vor allem zusätzliche Phasen von REM-Schlaf an. Das erklärt auch unser reges Traumleben, wenn wir von alleine aufwachen, statt vom Wecker aus dem Schlaf gerissen zu werden. Wir erwachen dann automatisch nach einem abgeschlossenen Zyklus und können uns besser an unsere Träume erinnern.



Foto: Stockphoto, Dan Rossini

Schlaf- und Wachphasen sind von einem inneren Rhythmus gesteuert – ihn ernst zu nehmen, trägt viel zur Lebensqualität bei.



Foto: Stockphoto, Gregor Orlka

10 Tipps für einen guten Schlaf

- Gehen Sie regelmässig etwa zur selben Zeit ins Bett und stehen Sie zur selben Zeit auf, vermeiden Sie Extreme.
- Verkneifen Sie sich üppige Mahlzeiten und zu viel Alkohol kurz vor dem Schlafengehen.
- Trinken Sie abends keinen Kaffee mehr.
- Sorgen Sie für ein angenehmes Raumklima: Schlafen Sie mit offenem Fenster oder lüften Sie vor dem Schlafen ausgiebig, halten Sie die Temperatur kühl, eliminieren Sie Lärmquellen, so gut Sie können, und stellen Sie elektronische Geräte ab.
- Wenn Sie sich tagsüber genügend bewegen, am besten an der frischen Luft, stellt sich abends eine gesunde Müdigkeit ein.
- Baldriantropfen, Orangenblütentee, warme Milch mit Honig und natürliche Präparate mit Hopfenzusätzen wirken schlaffördernd.
- Gestalten Sie Ihr eigenes Einschlafritual: Hören Sie entspannende Musik, nehmen Sie ein Bad mit Lavendelessenzen, lesen Sie ein gutes Buch.
- Vermeiden Sie ausgiebiges Fernsehen bis kurz vor dem Schlafengehen.
- Reduzieren Sie Ihre Trinkmenge am Abend, sodass Sie nachts nicht von einer vollen Blase geweckt werden.
- Vorsicht mit Schlaftabletten: Der Gewöhnungseffekt und die Gefahr, ohne chemische Hilfe gar keinen Schlaf mehr zu finden, sind gross.

Teenager, auch solche, die als Kinder «Lerchen» waren, verwandeln sich während ihrer hormonellen Umstellungen oft in «Eulen». Das heisst, am Abend haben sie ihr Aktivitätshoch, und frühes Aufstehen und die Schulbank drücken widerstrebt ihnen nicht nur aus psychologischen Gründen, sondern aufgrund ihrer körperlichen Veränderungen. Das Verschieben des Unterrichtsbeginns um eine Stunde würde ihnen eher entsprechen, könnte ihre Leistungen verbessern und positiv gegen Schulunlust wirken.

DIE INNERE UHR

Zuständig für unser Schlafbedürfnis ist eine Art innere Uhr, auch circadianer (lateinisch: etwa einen Tag dauernder) Rhythmus genannt. Dieser wurde während Jahrmillionen in erster Linie vom Licht bestimmt. Wird es draussen dunkel, setzt der Körper vermehrt Melatonin frei, ein Hormon, das die Müdigkeit fördert. Trifft das Sonnenlicht morgens auf die geschlossenen Augen, registriert dies das Hirn und drosselt die Melatoninausschüttung – wir werden wach. Der heutige Mensch, der weniger von natürlichen Sonnenstrahlen, sondern vom elektrischen Licht geprägt ist, kann seinen Körper «überlisten», länger wach zu bleiben, als es seiner inneren Uhr entspricht. Wird diese über lange Zeit missachtet, sind Schlafstörungen vorprogrammiert.

Etwa ein Drittel der Bevölkerung leidet an leichten bis erheblichen Schlafproblemen. Dazu gehören Einschlaf- und Durchschlafschwierigkeiten, das «Restless-Leg-Syndrom», also die unruhigen Beine, die das Einschlafen verhindern, sowie die Schlafapnoe, die sich durch häufige kleine Atemstillstände äussert und damit zu einer schlechteren Sauerstoffversorgung führt. Auch Schlafmangel aus Zeitstress, Überarbeitung oder Jetlag aufgrund von Reisen in ferne Zeitzonen gehören zum modernen Alltag. Besonders häufig kommen Schlafstörungen bei Schichtarbeitenden vor. Wenn sich der menschliche Rhythmus seitenverkehrt abspielt, wie beispielsweise bei Nachtwachen in Spitälern, Kliniken und Heimen, ist nicht nur der Schlaf betroffen, sondern auch der Appetit, die Verdauung und die Aktivitäts- und Erholungskurve.

RITUALE UND HILFSMITTEL

Doch was tun, um genügend und erholsam zu schlafen? Das gute alte «Schäfchen zählen» ist etwas aus der Mode gekommen. Viele Menschen haben sich im Laufe der Jahre Einschlafrituale angeeignet, schwören auf bestimmte Tees, Meditationen, lesen vor dem Schlafengehen ein Märchen oder nehmen ein warmes Fussbad. Was es auch immer ist, das helfen soll, das Zauberwort

Bücher und Internetseiten

- Sonja Marti, «Erholsam und gesund schlafen», K-Tipp-Verlag
- Jürgen Zulley und Barbara Knab, «Die kleine Schlafschule», Herder-Verlag
- Rüdiger Dahlke, «Schlaftratgeber», Ludwig-Verlag
- www.schlafklinik.ch (Schlafkliniken Zurzach und Luzern)
- www.sleepmed.ch (Zentrum für Schlafmedizin Zollikon)
- www.gutgeschlafen.ch (Informationen und Selbsttests)

heisst Regelmässigkeit. Für Menschen mit Schlafproblemen ist ein täglich wechselnder Rhythmus ungeeignet. Am Montagmorgen um sechs gerädert aus den Federn kriechen, um zur Arbeit zu fahren, dafür am Sonntag zur Belohnung bis in den Nachmittag schlafen. Tagsüber nichts essen und kurz vor Mitternacht ein opulentes Mahl zu sich nehmen. Nächtelang durcharbeiten, weil es zum guten Ton gehört. All dies können sich nur wenige leisten. Bei den meisten zeigen sich früher oder später Folgen, die bis zu schweren chronischen Schlafproblemen reichen.

Letzter Rettungsanker für diese Menschen ist manchmal eine Klinik für Schlafmedizin, wie beispielsweise diejenige in Zurzach. Mit geschulter Begleitung von Fachpersonen lernen die von Schlaflosigkeit Geplagten, nächtliche Ruhe zu finden und den Teufelskreis von Grübeln, sich im Bett wälzen und auf die Müdigkeit warten zu durchbrechen. Auch andere Symptome werden dort behandelt, wie beispielsweise Burnout, Hypersomnie (gesteigertes Schlafbedürfnis) oder Narkolepsie, eine schwerwiegende Störung des Schlaf-Wach-Rhythmus, die mit unkontrollierbarem Schlafzwang und Muskellähmungen einhergehen kann.

Einige Tipps für einen guten Schlaf finden Sie im Info-Kasten. Im nächsten «Mir z'lieb» geht es um unsere inneren nächtlichen Reisen – die Träume. In diesem Sinne: Schlafen Sie gut und träumen Sie schön! ■

Chind & Chegel

VON YVONNE ZOLLINGER

Happy Shopping

Wie viel Zeit verbringen Sie beim Einkaufen? Wenn Sie zur weiblichen Hälfte der Menschheit gehören, wahrscheinlich etwas mehr als der Rest. Alleine für die Beschaffung des täglichen Bedarfs werden Sie etwa drei Stunden pro Woche aufwenden. Das sind 156 Stunden pro Jahr. 156 Stunden, in denen Ihr Unterbewusstsein auf subtilste Weise manipuliert wird.

Unsere Grossverteiler versuchen mit allen Mitteln, ihren Umsatz zu steigern. Wenn es also nicht mehr genügt, dass die Qualität eines Produktes für sich selbst spricht, um gekauft zu werden, muss der Käufer auf andere Weise dazu animiert werden, danach zu greifen.

Den Verkaufsstrategen stehen hierfür unsere Sinne zur Verfügung. Weil wir Augen, Nase und Ohren während unseres Einkaufs nicht verschliessen können (ohne unangenehm aufzufallen wenigstens), bemächtigen sie sich unserer niederen Instinkte für ihre Botschaft, die da lautet: Nimm mich, kauf mich!

Damit Sie sich beim nächsten Einkauf wenigstens vor einigen Fallen schützen können, hier einige Tipps. Sie betreten die Gefahrenzone spätestens dort, wo der Duft von frisch gebackenem Brot anfängt. Nicht umsonst steht heute in fast jeder Lebensmittelfiliale ein Backofen. Die frischen Baguettes sind dabei nur Nebensache, viel wichtiger ist die verkaufsfördernde Wirkung des Brotduftes, der sich im Laden verbreitet und die Mägen zum Knurren bringt.

Wenn die Verkäuferin mit der Sprühflasche über den Salat stäubt, dann hat das wenig damit zu tun, dass sie das Gemüse wässern muss. Es soll uns Kunden suggerieren, dass der Morgentau noch auf den Gurken glänzt, obwohl sie an den Enden schon Runzeln werfen.

Beim Metzger bestaunen wir das magere, saftig rote Fleisch in der Auslage. Dass eine Speziallampe nachhilft, um diesen Effekt zu erzielen, verschweigt der gute Mann hinter der Theke.

Und während unser Unterbewusstsein so unseren Einkaufswagen mit Dingen füllt, die unser Bewusstsein für unbedingt notwendig hält, dudelt eine genau auf die Kundschaft ausgeklügelte Hintergrundmusik in unser Hirn. Ihre Aufgabe ist es, uns glücklich und entspannt zu machen, damit uns beim Anblick des Kassenzettels nicht die Haare zu Berg stehen.



Wissen

Alles auf einem Chip

Ende Februar erhalten alle EGK-Mitglieder eine neue Versicherungskarte mit einem Chip. Diese Karte ist obligatorisch: Die rechtlichen Grundlagen für die Einführung dieser Versicherungskarte wurden vom Parlament im Oktober 2004 geschaffen.

Die Versicherungskarte im Format einer Kreditkarte enthält exakt vorgegebene Angaben, die der Bund schweizweit regelt. Neben dem Namen des Versicherten und der AHV-Nummer können weitere Daten auf einem sogenannten Mikroprozessorchip gespeichert werden. Dieses quadratische, glänzende Teilchen kennen Sie vielleicht von Ihrer EC-Direkt-Karte. Damit Sie Sinn und Zweck der neuen Versicherungskarte verstehen, möchten wir einige Begriffe erklären.

ADMINISTRATIVE DATEN

Der Name des Versicherten und seine AHV-Nummer sind die wichtigsten administrativen Daten, die auf der Versicherungskarte zwingend aufgeführt werden müssen. Diese Daten sind auf der Karte aufgedruckt, weitere Daten können elektronisch auf dem Chip gespeichert werden.

PERSÖNLICHE DATEN

Mit dem Einverständnis der versicherten Person können medizinische Angaben beispielsweise über Blutgruppe, Krankheiten, Allergien, Medikationen, Impfungen, Organspende usw. auf der Karte gespeichert und zugänglich gemacht werden. Sowie Angaben, die für die Leistungserbringer (Arzt, Spital, Apotheke) hilfreich sind: Kontaktadressen, Hinweis auf Patientenverfügungen etc. Deshalb wird anstatt von einer erweiterten Versicherungskarte häufig von «Patientenkarte» oder «Notfallkarte» gesprochen. Wichtig zu wissen: Die Krankenkassen haben keinen Zugriff auf diese persönlichen Daten.

ZIELE DER VERSICHERTENKARTE

Mit dem Entscheid zur Einführung der Versicherungskarte wollen die eidgenössischen Räte die Administration vereinfachen.

- Ärzte, Apotheker und Spitäler können die administrativen Daten einfach für die Abrechnung

übernehmen. Deshalb reduziert sich der Aufwand bei der Abrechnung von Leistungen, es gibt weniger Fehler bei der Datenerfassung und weniger telefonische und schriftliche Rückfragen.

- Veranlasste der Versicherte das Speichern von zusätzlichen persönlichen und medizinischen Daten, kann dies eine Erleichterung sein beim Gespräch mit einem Arzt, weil er damit die Krankheitsgeschichte kennt oder erfahren kann. Die Informationen können mithelfen, überflüssige Abklärungen zu vermeiden. Besonders in Notfallsituationen ermöglichen diese Daten eine schnelle und effiziente Versorgung des Patienten.
- Der Versicherte entscheidet selber über den Umfang und die Verwendung der persönlichen Daten auf der Karte.

RECHTE UND PFLICHTEN DES VERSICHERTEN

Wenn Sie die neue Versicherungskarte erhalten, soll diese den administrativen Aufwand erleichtern. Damit verbunden sind aber auch Verpflichtungen, die Sie unbedingt beachten müssen:

- Beim Bezug von Leistungen bei einem Arzt, einer Apotheke oder im Spital muss die neue Versicherungskarte verwendet werden.
- Wenn Sie neben den administrativen Daten zusätzlich persönliche Daten auf der Versicherungskarte gespeichert haben, besitzen Sie das Recht, die freiwillig aufgenommenen Daten wieder löschen zu lassen und auch das Recht, die Offenlegung der persönlichen Daten zu verweigern.
- Der Versicherte ist bei einem Wechsel der Krankenkasse selber dafür verantwortlich, dass die Daten von der alten auf die neue Karte übertragen werden.

GESUNDHEITSKARTE

Zu einem späteren Zeitpunkt ist geplant, eine Gesundheitskarte einzuführen. Diese Gesundheitskarte soll neben den Elementen der Versicherungskarte den Zugriff auf weitere detaillierte Angaben eines Patientendossiers ermöglichen. Die Rechte für den Zugriff und die Bearbeitung der Daten müssen jedoch noch detailliert geregelt werden. ■

EGK-Produkte

Zu Ihren Gunsten

Damit Sie von uns Ihre Versicherungsleistungen erhalten, benötigen wir von Ihnen sämtliche Rechnungen Ihrer Gesundheitskosten. Hier einige Hinweise zur EGK-Leistungsabrechnung.

Jede Rechnung einsenden: Bitte senden Sie alle Rechnungen von Arzt, Therapeutin, komplementärmedizinischen Behandlungen, Medikamenten usw. ein. Wir prüfen gerne für Sie, welche Kosten Ihre Grund- und Zusatzversicherung übernimmt.

Regelmässiger Versand: Bitten senden Sie uns laufend Ihre Rechnungen. So erhalten Sie schnell wieder das Geld zurück, das Sie für medizinische Behandlungen ausgeben mussten. Übrigens: Es gibt Billigkassen, die zahlen nur einmal jährlich Ende Jahr die Rückerstattung aus. Da können Versicherte, deren Kosten anfangs Jahr entstanden sind, lange auf ihr Geld warten!

Kostenbeteiligung: Bei der Grundversicherung müssen die Versicherten sich an den Gesundheitskosten beteiligen. Die Kostenbeteiligung setzt sich aus der Franchise und dem Selbstbehalt zusammen.

Franchise: Die Franchise ist ein fester Jahresbetrag, der beim Abrechnen der Gesundheitskosten

abgezogen wird. Ab dem vollendeten 18. Altersjahr beträgt die gesetzlich Minimaljahresfranchise in der obligatorischen Krankenpflegeversicherung 300 Franken. Für Kinder wird keine Franchise erhoben. Versicherte haben jedoch die Möglichkeit, ihre Franchise freiwillig bis auf maximal 2500 Franken für Erwachsene und 600 Franken für Kinder zu erhöhen. Umso höher die gewählte Franchise ist, umso höher fällt der Rabatt für die Prämie aus. Eine der besten Möglichkeiten, um Geld zu sparen.

Selbstbehalt: Von den die Franchise übersteigenden Kosten werden 10% Selbstbehalt abgezogen. Der Selbstbehalt ist jedoch auf einen jährlichen Höchstbetrag beschränkt: bei Erwachsenen maximal 700 Franken und 350 Franken bei Kindern.

Spitalkosten: Die Versicherten müssen sich an den Kosten des Spitalaufenthaltes mit täglich 10 Franken beteiligen.

Medikamente: Beim Bezug von Originalpräparaten wird ein erhöhter Selbstbehalt von 20% verrechnet. Es lohnt sich deshalb, ein Generikum statt eines Markenmedikaments zu verlangen. ■

Standpunkt

Zu hohe Arztkosten

Ab und zu geben die Arztkosten zu Diskussionen Anlass. Schliesslich müssen viele Akteure für die ständig steigenden Prämien verantwortlich sein. Da streitet sich dann die Ärztereinigung FMH mit dem Krankenkassenverband Santésuisse um eine Wirtschaftlichkeitsprüfung, weil die Überprüfung der Arztkosten untauglich sei. Rund 2.5 Millionen Franken müssen Ärzte wegen zu hoher Fakturierung jährlich zurückzahlen. Nur: 2.5 Millionen Franken sind ein so minimaler Betrag im Vergleich zu den gesamten jährlichen Gesundheitskosten, dass wir uns fragen: Was soll das Theater? Ärzte und Ärztinnen müssen ambulante Leistungen nach dem Tarmed-Tarif abrechnen. Dieser einheitliche Tarif umfasst mehr als 4600 Positionen mit nahezu sämtlichen Leistungen in der Arztpraxis und im ambulanten Spitalbereich. Jeder Leistung ist je nach zeitlichem Aufwand, Schwierigkeit und erforderlicher Infrastruktur

eine bestimmte Anzahl von Taxpunkten zugeordnet. Es wird dabei zwischen ärztlicher und technischer Leistung unterschieden. Der Spielraum für Ärzte, hohe Kosten zu verursachen, ist gering. Im Gegenteil: Es wird ihnen immer mehr administrativer Aufwand auferlegt, obwohl die neue Versichertenkarte ja diesen Aufwand hoffentlich vereinfachen wird. Bei aller Technik, Informatik und Chipkarte – bleibt da nicht der Mensch auf der Strecke? Ist es nicht bewundernswert, wenn Ärztinnen noch Zeit finden, ihre wahre Aufgabe zu erfüllen? Wenn Ärzte sich nicht von der Administration ablenken oder zudecken lassen, sondern ihren Patienten während der meist kurzen Gesprächsdauer konzentriert zuhören und eine gute Therapie verschreiben? Anstelle einer Wirtschaftlichkeitsprüfung verdienen Ärzte und Ärztinnen mehr Vertrauen und Unterstützung. Was meinen Sie?

Interview

Denken Sie an die EGK-Etikette

Im Durchschnitt treffen täglich mehr als 4200 Arztrechnungen und Medikamentenbelege bei der EGK in Laufen ein. Damit EGK-Mitglieder schnell die Leistungsabrechnung und das Geld erhalten, muss die Verarbeitung dementsprechend organisiert sein. Wie, erklärt Patrick Tanner in seiner Funktion als Gruppenleiter IT-Betrieb/Service-Center.



Patrick Tanner ist Wirtschaftsinformatiker und arbeitet seit 2003 bei der EGK.

Herr Tanner, was ist Ihre Aufgabe als Gruppenleiter Service-Center?

Unser Team ist zuständig für die Verteilung der eintreffenden Rechnungen und Belege. In meiner Funktion koordiniere ich die Aufgaben unseres Teams. Beispielsweise muss ich abschätzen, wie viele Mitarbeitende heute im Einsatz stehen sollten, damit wir das anfallende Arbeitsvolumen bewältigen können. Grundsätzlich ist unser Ziel beim Eintreffen der Rechnung, dass am nächsten Tag die Abrechnung durch den Leistungs-Sachbearbeiter erfolgen kann. Als Gruppenleiter des IT-Betriebs bin ich zudem für das einwandfreie Funktionieren unserer Informatik verantwortlich.

Wenn ein Couvert mit Arztrechnungen bei Ihnen in Laufen eintrifft, was passiert als erstes damit?

Nachdem die Couverts automatisch geöffnet wurden, werden die Dokumente manuell sortiert. Beim Sortieren kontrollieren wir, ob die Rechnungen vollständig und in einwandfreiem Zustand sind. Dann legen wir die Belege auf verschiedene sachbezogene Stapel. Grob unterteilen wir in ambulante, stationäre, komplementärmedizinische Abrechnungen und Medikamentenbelege. Tarmed-Rechnungen werden digitalisiert, um sie automatisch zu überprüfen. Alle anderen Rechnungen und Medikamentenquittungen werden dem zuständigen Sachbearbeitenden in gescannter Form weitergeleitet.

Warum digitalisieren Sie Tarmed-Rechnungen?

Ärztinnen und Ärzte verrechnen ihre Leistungen in der Arztpraxis und im ambulanten Spitalbe-

reich nach einem einheitlichen Tarif. Dieser Tarif wird Tarmed genannt und umfasst mehr als 4600 Positionen. Nach dem Digitalisieren einer Tarmed-Rechnung wird via Informatik weiter abgerechnet.

Wie viel Post erhalten Sie durchschnittlich pro Tag? Und gibt es Perioden, an denen äusserst viele Rechnungen eintreffen?

Durchschnittlich treffen rund 4200 Dokumente pro Tag bei uns ein. Eine Mitarbeiterin kann pro Tag zirka 600 Belege vorsortieren. Es gibt tatsächlich Monate, da haben wir viel mehr Post. Beispielsweise erhielten wir im Oktober 2009 mehr als 100 500 Dokumente. Tendenziell empfangen wir ab September bis Januar mehr Belege. Dies hat sicher damit zu tun, dass gewisse Mitglieder ihre Rechnungen erst gegen Ende Jahr einsenden, weil die Rechnungen ihre Franchisestufe übersteigen, und dass im Herbst und Winter mehr Krankheiten auftreten.

Was sollten EGK-Mitglieder beachten beim Versand der Arztrechnungen?

Die Rechnungen und Belege in ein neutrales Couvert stecken und dann ganz wichtig, unsere Etikette als Versandadresse verwenden. Auf dieser Etikette hat es einen Code mit der Versichertennummer. Mit diesem Code können wir einfach die Rechnung der richtigen Versichertenperson zuweisen. Mit der zweitletzten Etikette wird zudem der Versand eines neuen Etikettenbogens ausgelöst.

Was bringt Sie manchmal zum Verzweifeln?

Wir müssen sehr flexibel sein. Manchmal rechne ich mit einem grossen Eingangsvolumen und ordne entsprechende Überzeit an. Es kann aber sein, dass genau an diesem Tag nicht so viel Post eintrifft. Wir können diesen unregelmässigen Posteingang trotz Erfahrungswerten nicht genau abschätzen. In Spitzenzeiten kommt es vor, dass wir auch an einem Samstag arbeiten müssen.

Wie erholen Sie sich von der Arbeit?

Bei meiner Familie. Mein erstes Kind, eine Tochter, ist wenige Monate alt. Wenn ich zu Hause bin, will sie meine ganze Aufmerksamkeit. Mit ihr vergesse ich sofort meine Arbeit und es ist enorm, was ich von ihr zurückbekomme. Daneben mache ich gerne Sport.

Interview: Brigitte Müller

Interview

Wir müssen Gesetz und Tarife auswendig kennen

Für das Erstellen der Leistungsabrechnungen müssen Sachbearbeitende die Bestimmungen und Tarife der Grund- und Zusatzversicherung bestens kennen. Konzentration und Genauigkeit sind genauso gefragt wie eine permanente Weiterbildung. Verena Hersche ist Leiterin des Teams, das die ambulanten Rechnungen abrechnet.



Verena Hersche leitet ein Team von 28 Mitarbeitenden. Sie arbeitet seit 12 Jahren bei der EGK.

Frau Hersche, Sie leiten das Team, das die ambulanten Rechnungen abrechnet. Welche Fähigkeiten müssen Ihre Mitarbeitenden haben?

Zuerst möchte ich sagen, dass ich ein Superteam leite und alle 28 Mitarbeitenden qualifiziert und gut arbeiten. Die Abrechnung und Kontrolle der Arzt- und Therapeutenrechnungen ist komplex. Wir müssen flexibel und belastbar sein, um auch in Spitzenzeiten schnell und exakt unsere Arbeit zu erledigen.

Wie kontrolliert Ihr Team die Rechnungen?

Die digitalisierten Tarmed-Rechnungen werden zum Teil automatisch abgerechnet. Digitalisierte Rechnungen, die nicht automatisch abgerechnet werden konnten, werden vom Team kontrolliert. Bei sämtlichen komplementärmedizinischen Rechnungen führen wir die Abrechnung manuell aus. Dafür müssen wir die Bestimmungen und Tarife der Grundversicherung und alle EGK-Zusatzversicherungen bestens kennen. Zu meiner Aufgabe gehört es auch, dass ich mein Team laufend über Änderungen im Gesundheitsgesetz informiere oder eine Weiterbildung organisiere.

Ist es sinnvoll, wenn EGK-Mitglieder die Rechnungen vorab anschauen und eventuell kontrollieren?

Die Abrechnung inhaltlich zu beurteilen, ist für einen Laien schwierig. Generell gehen wir ja zu einem Arzt oder zu einer Therapeutin mit dem Vertrauen in die Behandlung und somit auch in die Abrechnung. Was Mitglieder hingegen kontrollieren können, ist, ob die abgerechneten Leistungsdaten stimmen.

Kommt es oft vor, dass bei eingereichten Rechnungen das Verhältnis zwischen Therapie und Kosten nicht übereinstimmt?

Grundsätzlich stellen wir wenige Unstimmigkeiten fest. Wir sind überzeugt, dass Ärztinnen und Therapeuten korrekt abrechnen. Es ist aber schon vorgekommen, dass wir beispielsweise bei einem Mitglied hohe und regelmässige Medikamentenkosten feststellten. Da haben wir beim Arzt nachgefragt, warum dem Mitglied so viele Medikamente verschrieben wurden. Diese Ermittlungen erfolgen im Hintergrund. Notfalls arbeiten wir bei solchen Abklärungen mit einem EGK-Vertrauensarzt oder einer Juristin zusammen.

Wenn das EGK-Mitglied die Leistungsabrechnung erhält, soll man diese Abrechnung kontrollieren, und wenn ja, wie?

Auch hier gilt das Gleiche wie bei einer Arztrechnung. Inhaltlich ist es schwierig als Laie, die Rechnung kontrollieren zu können. Was man aber überprüfen kann, ist, ob alle eingeschickten Rechnungen und Belege abgerechnet wurden. Dabei muss das Mitglied jedoch beachten, dass nicht alle Rechnungen auf der gleichen Leistungsabrechnung erscheinen können. Weil beim Eingang die Rechnungen aufgeteilt werden, kann je nach Art der Rechnung die Abrechnung eine Woche später erfolgen. Übrigens werden wir in nächster Zeit die Leistungsabrechnungen übersichtlicher gestalten. Wenn wir so weit sind, werden wir die Mitglieder darüber informieren.

Und soll man sich bei einer Unstimmigkeit beim zuständigen Sachbearbeiter, der Sachbearbeiterin telefonisch melden?

Ja, selbstverständlich, dafür haben wir unser Call Center eingerichtet. Täglich beantworten vier Mitarbeitende die Fragen unserer Mitglieder. Diese vier Mitarbeitenden wechseln sich täglich ab und kommen aus dem Team, das die Abrechnungen ausführt. Deshalb können alle bestens Auskunft geben. Wünscht ein EGK-Mitglied jedoch den auf der Leistungsabrechnung erwähnten Sachbearbeiter, verbinden wir selbstverständlich.

Wie erholen Sie sich von der Arbeit?

Ich fahre sehr gerne Velo und koche leidenschaftlich gerne für Gäste. Auch beim Lesen eines Buches entspanne ich mich bestens.

Interview: Brigitte Müller

Seminar

Heilkräuter-Rezepturen für den täglichen Gebrauch

Seminarinhalt: Grundregeln zum Sammeln von Heilpflanzen, Aufbewahrungs- und Verarbeitungsmöglichkeiten, Zubereitung von Genuss-, Pflege- und Gesundheitspräparaten aus frischen und getrockneten Kräutern und entsprechenden Hilfsstoffen wie Salbengrundlagen, ätherischen Ölen und mehr.

Bitte an den Kurs mitbringen: einige kleine Schraubgläser (50 ml), Schneidebrett, Messer, Alkohol, z. B. Weingeist, Wodka oder Doppelkorn, Olivenöl.

Seminardatum und Seminarort

15.04.2010 Riedholz SO, Bildungszentrum Wallierhof

Dauer:

1 Tag, 09.00 bis 17.00 Uhr

Kosten:

EGK-Versicherte/-Therapeuten Fr. 230.-, Andere Fr. 270.- (inkl. Verpflegung)

Anmeldung:

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

SNE
Stiftung für Naturheilkunde
und Ernährungsmedizin

Seminar

Werde, die du bist

Viele Frauen haben im Laufe ihres Lebens eine hohe Anpassungsleistung erbracht, um den Erwartungen und Vorstellungen anderer zu entsprechen. Wir wollen es immer allen recht machen! Dabei kann es leicht geschehen, dass wir uns abhanden kommen und vergessen, wer wir sind.

Wir lernen, die Stolpersteine zu erkennen, die uns hindern, wir selbst zu sein, und wir lernen auch auf die Wegweiser zu achten, die uns den Weg zeigen, wie wir wieder zu uns selbst zurückfinden.

Seminardatum und Seminarort

29.04.2010 St. Gallen SG, Hotel Einstein, Berneggstr. 2 (im Klostersviertel)

Dauer:

1 Tag, 09.00 bis 17.00 Uhr

Kosten:

EGK-Versicherte/-Therapeuten Fr. 210.-, Andere Fr. 250.- (inkl. Verpflegung)

Anmeldung:

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

SNE
Stiftung für Naturheilkunde
und Ernährungsmedizin

SNE Akademie

15.04.2010

Barbara Stucki Bickel

Heilkräuter-Rezepturen für den täglichen Gebrauch

Riedholz SO, Bildungszentrum Wallierhof, Höhenstr. 46

22.04.2010

Jacqueline Steffen

Die Kunst, liebenswürdig Nein zu sagen

Luzern LU, Hotel Cascada, Bundesplatz 18

23.04.2010

Jacqueline Steffen

Mut zu klaren Worten

Luzern LU, Hotel Cascada, Bundesplatz 18

24.04.2010

Brigitte Speck

Süssen mit Stevia

Münsingen BE, Kochstudio facil4you, Belpbergstr. 34b

29.04.2010

Julia Onken

Werde, die du bist

St. Gallen SG, Hotel Einstein, Berneggstr. 2 (im Klostersviertel)

04.05.2010

Käthi Vögeli

Wer gut wirkt, bewirkt

St. Gallen SG, Hotel Einstein, Berneggstr. 2 (im Klostersviertel)

18.05.2010

Barbara Berckhan

Judo mit Worten

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

19.05.2010

Barbara Berckhan

Judo mit Worten

Thalwil ZH, Hotel Sedartis, Bahnhofstr. 16

20.05.2010

Carmela Sinzig/Verena Jegher

Wie ich mir – so ich dir

Thalwil ZH, Hotel Sedartis, Bahnhofstr. 16

Anmeldung: erforderlich, beschränkte Teilnehmerzahl
Seminarpreise gemäss ausführlichem Programm
Verlangen Sie das Programm Seminare/Workshops 2010
SNE, Solothurn – Telefon 032 626 31 13 oder
www.stiftung-sne.ch

Weisse Feen-Schleier über dem Land

Fast in jedem Winter hat man im Aaretal oder an dessen Rändern das Glück, die Faszination des Raureifs genießen zu dürfen. Das filigrane Zauberwerk der Natur entsteht nur unter ganz bestimmten Wetterbedingungen.

Von Kahlheit keine Spur: Raureif am Hausenstein (Ifenthal SO).

Gegensätzlichkeiten prägen das menschliche Denken: Entweder ist etwas gut oder böse. Sogar das Wetter wird in «gut» und «schlecht» eingeteilt: Sonnentage sind gut, Regenwetter bedeutet

VON WALTER HESS

«schlechtes Wetter» – als ob die Natur mit all den Lebewesen ohne Wasser auskommen könnte. Als Gipfel des Trübsinns gilt der Nebel.

Aber wenn es dank ihm zu jenen grossartigen Raureif-Stimmungen kommt, gehören diese zum Bewundernswertesten. Dem Raureif, einer der schönsten Dekorationen überhaupt, gilt dieser Bericht, der zu Raureif-Wanderungen aufruft, wenn immer dazu eine Gelegenheit vorhanden ist.

Der Raureif (früher: *Rauhreif* geschrieben) bildet sich meistens aus unterkühlten Wassertropfen des Nebels oder auch direkt aus dem in der Luft enthaltenen Wasserdampf. Er ist ein kristalliner Eis-Beschlag, der sich mit Vorliebe an Bäumen, Sträuchern, Gräsern, Hägen, Mauern, Elektromasten und allen möglichen dem Nebel ausgesetzten Gegenständen festsetzt und diese rundum besiedelt. Raureif entsteht nach einem strengen

Frost, wenn langsam wärmere, feuchte Luftströme einsetzen. Dann resublimiert der gasförmige Wasserdampf in den festen Aggregatzustand, eben in Eiskristalle.

Die Seltenheit des Auftretens von Reif ist ein Indiz dafür, dass verschiedene Rahmenbedingungen genau eingehalten sein müssen: Dazu braucht es kalte Oberflächen und feuchte Luft. Voraussetzung ist eine Temperatur, die bei 100% Luftfeuchtigkeit unter dem Gefrierpunkt liegt, also dort, wo der sogenannte Taupunkt ist. Aber dieser wunderbare Vorgang muss langsam vonstatten gehen, wie dies für jede andere feingliedrige Arbeit, die höchste Sorgfalt verlangt, ebenfalls nötig ist. Auch die Eisblumen an Fenstern gehören in dieses Kapitel, wobei die moderne Isolationstechnik allerdings zu einem eigentlichen Eisblumensterben geführt hat. Eisrosen auf zugefrorenen Seen und Bächen sind von der Klimaerwärmung bedroht.

Die Reifbildung kann auch künstlich geschehen; in diesem Falle spricht man von Industrieschnee, weil er aus Industrieanlagen wie Kehrlichtverbrennungen stammt, die bei einer Inversionswetterlage (oben ist es wärmer als unten) Wasserdampf oder Abwärme in die kalte ▶



Der Frost bringt auf faszinierende Art blühende Bäume hervor: Ifleter Berg SO.

Atmosphäre abgeben. Die obere Luftschicht wirkt wie ein Deckel auf der unteren, und unten kann es dann wegen der Luftverschmutzung eher ungemütlich werden. Vor allem in Kriegstetten in der Nähe von Solothurn rieselte Ende Dezember 2007 der Industrieschnee üppig; auch in Hinwil im Zürcher Oberland und anderswo ist dieses Phänomen gut bekannt.

DES NEBELS SCHÖNHEIT

Das schweizerische Mittelland vom Neuenburgersee bis zum Untersee des Bodensees, insbesondere der reich mit Flüssen gesegnete Wasserkanton Aargau, gilt auf der Jurasüdseite als «Nebelloch». In höheren Lagen lebende Menschen, die schon eingeschneit sind, wenn wir Mittelländer noch Äpfel ernten, tun bei ihren übertreibenden Verallgemeinerungen oft so, als ob die paar Nebeltage, die wir Unterländer in der kälteren Jahreszeit geniessen dürfen, ein schwerer Charakterfehler seien.

Wir geniessen den Nebel als natürlicher Weichzeichner und Stimmungsmacher. Jeder talentierte Fotograf weiss, dass Regen- und insbesondere Nebelstimmungen die zauberhafteren Bilder ergeben als knalliger Sonnenschein, der jede Nische brutal ausleuchtet und die feine Abstufung von Hell und Dunkel nicht zulässt. Im Zeichen der elektronischen Fotomanipulation, von der ich persönlich allerdings wegen damit verbundenen Verfälschungen wenig halte, kommt es häufig vor,

Raureif-Gedichte

Etwas aus den nebsatten
Lüften löste sich und wuchs
über Nacht als weisser Schatten
eng um Tanne, Baum und Buchs.

Und erglänzte wie das Weiche
Weisse, das aus Wolken fällt,
und erlöste stumm in bleiche
Schönheit eine dunkle Welt.
Gottfried Benn (1912)

Der raue Reif, dem Schnee verwandt,
Jedoch aus kalter Luft geboren,
Legt weisse Schleier übers Land,
Als hätt' sie eine Fee verloren.

Der Raue wird er wohl genannt,
Doch kann es etwas Zart'res geben?
Kristallgefunkel, uns gesandt,
Um Träumerei'n sich hinzugeben.
Ibrahim (Ingo Baumgartner), A-5412 Puch

dass mit Spezialfiltern Nebel selbst dort ins Bild gezaubert wird, wo in Wirklichkeit keiner ist, weil sich Nebel kontrastmildernd auswirkt. Die Farben werden blass und zart; die Töne nähern sich einem mittleren bis hellen Grau. Besonders schöne Bilder ergeben sich, wenn Bodennebel umherkriechen. Mir war es schon seit je ein Rätsel, dass man angesichts solcher Naturäusserungen überhaupt depressiv werden kann.

Und wenn sich dann aus dem Nebel heraus die feinen schuppen-, feder- oder nadelförmigen Eiskristalle bilden und sich unter verschiedenen Windeinflüssen (sie wachsen dem Wind entgegen) beispielsweise auf allen Seiten und auch unten ans Geäst eines Baums anlagern, wird dieser Raureif zu einem Kunstwerk, wie ihn kein Künstler während seiner Lebenszeit zu schaffen vermöchte. An diesem Punkt angelangt, ist die Sonne wieder erwünscht, weil sie die Kristalle zum Glitzern bringt.

EINE RAUREIFWANDERUNG

Fast in jedem Winter haben wir im Aaretal oder an dessen Rändern das unbeschreibliche Glück, die Faszination des Raureifs geniessen zu dürfen. Meistens brauchen wir nur 100, 200 oder vielleicht 300 Meter den sanften Jurahang emporzusteigen, um diese Dekorationsarbeit der Natur in vollen Zügen bewundern zu dürfen. Am Nachmittag des 24. Dezembers 2007 leuchteten die wie von Schlagrahmwolken bedeckten Jura-

wälder durch den lichten, sich beinahe auflösenden Nebel – ein Feiertag im doppelten Sinne.

Dem Jurasüdfuss entlang fuhr ich zuerst westwärts nach Lostorf SO, wo die ziselierten Landschaftsbilder der aufgerissenen Nebeldecke wegen besonders schön in Erscheinung traten, dann Richtung Lindenhof und am Fusse des Dottenbergs vorbei gegen den Weiler Mahren (Gemeinde Lostorf), der in ein hügeliges, von üppigen Wäldern umgebenes Gelände eingebettet ist – eine typische, an sich unspektakuläre Juralandschaft, die Ruhe, Geborgenheit und Zufriedenheit ausstrahlt und zur inneren Einkehr einlädt. Die Waldstrassen waren mit einer bis zu zwei Zentimeter dicken Reifschicht belegt.

Zu Fuss ging ich Richtung Marenacher (diesmal ohne h geschrieben) und Froburg. An einer überzuckerten Schafweide vorbei, eingefasst von weissen Tannenbäumen und Laubbaum-Skeletten sowie einem Plastikhag aus rechteckigen Pfählen, zum Naturkunstwerk geworden, wanderte ich gemächlich zum Aussichtspunkt Stellikopf (654 bis 667 Meter über Meer, aber nur wenige Meter über dem Nebelmeer) hinauf. Im Gegenlicht schwebten Raureifkristalle wie glitzernde Diamanten dem Boden entgegen. Jeder Baum trug seinen massgeschneiderten Raureifmantel. Besonders wuchtig erschienen die Föhren, die durch die dichte Benadelung die grössten Eiskristallmengen tragen konnten. Sie sahen neben den lichterem, filigran verzierten Ästen der Laubbäume wie ein ruhender, gefrorener Wasserfall aus. Jeder dürre Grashalm hatte seine eigene Verzierung erhalten, und selbst die zackigen Blätter der Stechpalmen waren weiss umrahmt. Wunder schön.

AUF DEM STELLIKOPF

Der Stellikopf befindet sich nördlich oberhalb von Trimbach. Der Jura ist dort ein Stück weit als steil abfallende Krete ausgestaltet. Auf der Höhe lagern gewaltige Jurakalkbrocken, die auch Aussichtsterrassen nach verschiedenen Seiten bilden. Grosse Buchen verwehrten ihnen den Weg ins Tal. Die nahe, umgebende Raureiflandschaft zeigte sich von ihrer schönsten Seite. Doch das Niederamt, die Stadt Olten und das Gäu waren von einem grau-bräunlichen Smog leicht verhüllt, und der Alpenkranz, der von hier aus bei klarer Sicht auszumachen wäre, hielt sich ebenfalls etwas bedeckt. Umso mehr trat das nahe Liegende hervor, die unendliche Bilderwelt des Raureifs, der wie ein guter Künstler Unsichtbares sichtbar macht.

Zwischen grossen gepuderten Steinen, umgestürzten und stehenden Bäumen, Sträuchern begab ich mich gegen den Marenacher zurück, um die letzten Strahlen der untergehenden Sonne bei ihrem Spiel mit den Eiskristallen zu erleben. Sogar

ein Mistgreifer war beim dortigen Bauernhof mit Schneekristallen verschönert.

Nacht und Nebel zogen auf. Es war etwa drei Grad unter Null. Ich trug unvergessliche Bilder in mir und im Kameragehäuse. Daheim setzte ich einen Glühwein mit vielen Gewürzen wie einer Zimtstange, Vanille, abgeschabter Biozitrone, Nelken, Apfelscheiben, Honig, Kardamom und wenig Paprika auf. Und das war schon wieder ein winterliches Fest.

Das Wetter bestimmt unser Verhalten, ist also ein Teil unseres Schicksals. Und es ist durchaus erlaubt, auch den Februar als Wonnemonat zu erleben, wenn man ihm die schönsten Seiten abgewinnt.

■ Überzuckert auf hohem Niveau. Raureif auf dem Stellikopf.



Infos

Immer mehr Webcams werden im Internet aufgeschaltet, und deshalb wird es möglich, Spaziergänge in der Natur am Computer zu planen. Einen guten Überblick über die weltweiten Webcam-Standorte bietet die Webseite www.swisswebcams.ch

In der Schweiz und ihren Grenzgebieten sind etwa 1200 Webcams verlinkt. Zudem sind die Webkamera-Standorte nach 30 Kriterien wie Berge, Seen, Städte, Sport, Wintersport auch thematisch aufgelistet. Aber zum Thema «Raureif» sind keine Webcams erfasst ... Man muss selber genau hinschauen.

Hinweis auf einige Webcams auf dem Jurarücken

- *Balmberg*: www.balmberg.ch/webcam.html
- *Bugnenets-Savagnières*: www.chasseral-snow.ch/
- *Chasseral*: www.swisswetter.ch/webcams/webcam-chasseral.htm
- *Grenchenberg*: www.swg.ch/swgwebcam/grenchenberg.htm
- *La Brévine*: www.bildersammlung.ch/la-brevine-webcam-live-wetter-schweiz-suisse-switzerland/webcam.php
- *Neuenburg (Kanton), Übersicht*: <http://surface.galactus.ch/webcam/map.htm>
- *Wasserfluh (Wasserflue)*: www.wasserfluh-aarau.ch
Auf der Wasserfluh sind neue Alpenpanorama-Tafeln installiert.
- *Weissenstein*: www.wettercam24.ch/d/channel3/weissenstein



«Einförmigkeit walzt alles platt»

Die einen beklagen das Verschwinden der urtümlichen Schweizer Dialekte. Anderen kann es nicht genug englische Einschübe in unserer Sprache haben. «Mir z'lieb» unterhielt sich mit dem Mundartforscher und Radioredaktor Christian Schmid, dessen Herz für die Sprachenvielfalt schlägt.

Herr Schmid, ist Schweizerdeutsch eine Sprache oder ein Dialekt?

Darüber gibt es einen wissenschaftlichen Zank um nichts. Ein amerikanischer Linguist sagte einmal, eine Hochsprache sei ein Dialekt mit einer Armee und einer Flotte. Die Politik und die Selbsteinschätzung der Menschen spielen eine grosse Rolle. Schweizerdeutsch ist eine regionale Form des Deutschen, also ein Dialekt, besitzt aber viele Funktionen einer Standardsprache.

Was führte zu Ihrer Faszination für Mundarten?

Meine Eltern waren Berner, doch die ersten Jahre lebten wir in der französisch sprechenden Ajoie. Als Kind stritt ich mit dem Nachbarsbub über Wörter. Er nannte ein Hufeisen «fer à cheval», was mir nicht logisch schien, da man das Hufeisen ja nicht irgendwo aufs Pferd schlägt. Ich fand da-

mals meine Sprache gescheiter als seine. Aber mein Interesse war geweckt. Wir zogen nach Basel und ich sprach Basler Dialekt. Später schrieb ich berndeutsche Gedichte, arbeitete am Sprachatlas der Deutschen Schweiz und wälzte Mundarten von A bis Z. Da kam ein grosses Grundwissen zustande.

Vermischt sich unsere Mundart tatsächlich stärker mit Englisch und Hochdeutsch als früher oder wird das aufgebauscht?

Doch, das ist so. Schweizerdeutsch hat nicht mehr den gleichen Stellenwert wie vor dem Zweiten Weltkrieg. Vor und während des Krieges gehörte unsere Mundart zur geistigen Landesverteidigung. Die Deutschschweizer definierten sich stark über ihre Dialekte und grenzten sich so von den Deutschen ab. Diese Schutzfunktion ist nicht mehr nötig. Die ökonomisch und wirtschaftlich stärkeren Sprachformen fangen an hereinzudrücken. Vor allem Hochdeutsch, aber auch Englisch, das als modische Jugendsprache gilt und in der elektronischen Welt wichtig ist.

Worte wie «downloaden» und «updaten» sind in unseren Wortschatz aufgenommen worden. Wie beurteilen Sie diese Entwicklung?

Wenn wir von der Mundart verlangen, unsere Sprechsprache zu sein, mit der wir über alles reden können, muss sie ihren Wortschatz regenerieren, Neues aufnehmen und Altes abstossen. Dass fremde Einflüsse in die Sprache eindringen, ist völlig nachvollziehbar. Aber das Ausmass, wie das in den letzten Jahren der Fall war, ist nicht normal.

Was halten Sie von Hochdeutsch im Kindergarten?

Wird das als Fach eingeführt, finde ich das sinnvoll. Doch wenn Kinder nur noch Schriftdeutsch sprechen sollen, hat das Folgen: Erstens entwertet man ihre eigene Sprachform, wenn man ihnen sagt, was sie zu Hause sprechen, reiche nicht für die Schule. Und zweitens ist mit einer Sprachform eine ganze Kultur verbunden. Wenn Kinder Verse und Lieder im Kindergarten nicht mehr in Mundart aufsagen dürfen, ist das nicht gut.

Dieses Phänomen ist in Deutschland verbreitet. In Sachsen sprechen inzwischen viele Eltern mit ihren Kindern reines Hochdeutsch, weil der sächsische Dialekt als unschön gilt.

Das muss man verstehen. Deutschland litt durch zwei Kriege an Verschiebungen ganzer Bevölkerungsgruppen. Diese haben ihre Mundarträume ein Stück verloren. Die Sudetendeutschen beispielsweise, die aus dem Grenzgebiet von Tschechien kamen, brachten einen Dialekt mit, den niemand hören wollte. Deren Kinder mussten hochdeutsch sprechen, um später bessere Chancen zu haben. In Deutschland ist es wie bei uns, es gibt Dialekte, die angesehener sind als andere, und das Sächsische gehört leider nicht dazu. Darüber lacht man wie hier teilweise über das Ostschweizerische.

Warum tun sich Schweizer, die als sprachfreudig gelten, mit dem Hochdeutschen eher schwer?

Christian Schmid

62, studierte Deutsch und Englisch und war als Assistent am Deutschen Seminar in Basel tätig. Danach arbeitete er dreizehn Jahre lang am Sprachatlas der Deutschen Schweiz, einem Nationalfonds-Projekt. Er schreibt wissenschaftliche Artikel, veröffentlichte mehrere Bücher, darunter auch bern-deutsche Gedichte, und ist Kolumnist beim «Bund». Seit 1988 ist er als Redaktor bei Radio DRS 1 für die Themen Mundart und Mundartliteratur zuständig, wo er für diverse Sendungen arbeitet. Christian Schmid lebt in Schaffhausen.

Dass wir schnell andere Sprachen lernen, hat mit unserem lebendigen Sprachlabor in der Deutschschweiz zu tun. Wir alle sprechen einen Dialekt, verstehen aber etliche weitere. Wir wachsen mit dem Bewusstsein auf, dass nicht alle gleich sprechen. Weil wir dieses Wissen unserer Diversität haben, sind wir gern bereit, andere Sprachen zu lernen. Was bei den Engländern beispielsweise weniger der Fall ist. Diese denken eher, alle müssten so sprechen wie sie. Unsere Abneigung gegen das Hochdeutsche hat meiner Meinung nach historische Gründe. Ausserdem haben wir einen völlig lächerlichen Perfektionsanspruch an uns selber. Mir darf man ruhig anhören, dass ich ein Berner bin, wenn ich schriftdeutsch rede. Das ist mir wurst, wie es einem Kölner oder Bayern egal ist, dass man ihm seine Herkunft anhört.

Es heisst, gesprochene, aber nicht geschriebene Sprachen würden irgendwann aussterben. Droht dem Schweizerdeutschen das Verschwinden?

Ich glaube nicht, dass der Unterschied zwischen gesprochenen und geschriebenen Sprachen so gross ist. Für alle Kleinsprachen, zu denen auch Rätoromanisch gehört, wird es eng. Noch nie in der Geschichte der Menschheit gab es Sprachen wie Englisch, Chinesisch oder Spanisch, die von Milliarden Menschen gesprochen wurden. Das ist eine riesige ökonomische Macht. Wenn immer mehr Leute das Dialektsprechen als Behinderung des wirtschaftlichen Fortkommens empfinden, werden die Dialekte verschwinden. Solange aber die meisten das Gefühl haben, Mundarten gehören zu ihrer Identität, werden diese weiter existieren. Die ökonomische Verfassung des Kapitalismus zielt leider auf Einförmigkeit. Doch die walzt alles platt.

Dann halten Sie nicht viel von Englisch als globaler Sprache für alle?

Damit kann ich nichts anfangen. Es braucht Reibung mit anderen Sprachen, damit die Kommunikation lebendig bleibt. Ich bin für die Vielfalt. Und ein gewisser Stolz auf die eigene Sprache würde nicht schaden. Wenn man einem Gesprächspartner das eine oder andere Wort erklären muss, tut das gut. Wenn ich beispielsweise von einem «Himugüegeli» rede, verstehen das bereits viele Berner nicht mehr.

Und Zürcher erst recht nicht! Was ist das?

Ein Marienkäfer.

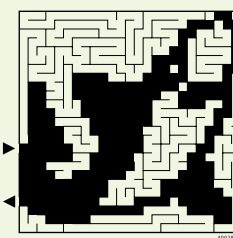
Interview: Mitra Devi

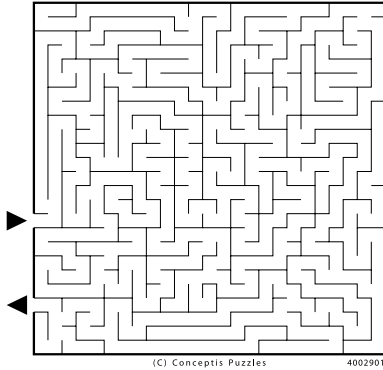


Redaktor Christian Schmid im Senderaum am Moderieren.

Auflösung von Seite 20

LABYRINTH





Labyrinth

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

Die Lösungen findest Du auf der Seite 19.

Backrezept für Kinder

Sonntagsbrot



ZUTATEN

400 g Weissmehl	1 Briefchen Trockenhefe	1 Ei
1 TL Salz	50 g Butter	
1 Prise Zucker	2½ dl Milch	

ZUBEREITUNG

- 1 Gib das Weissmehl, das Salz, den Zucker und die Trockenhefe in die Teigschüssel. Mische alles mit der Kelle. Drücke mit den Händen eine Vertiefung.
- 2 Gib die Butter und die Milch in eine kleine Pfanne. Erwärme beides bei kleiner Temperatur. **Die Milch darf nur lauwarm sein, denn zu viel Hitze zerstört die Treibkraft der Hefe!**
- 3 Giesse die lauwarmer Butter-Milch in die Mehvertiefung. Rühre das Mehl mit der Kelle vom Rand her nach und nach unter die Butter-Milch.
- 4 Streue wenig Mehl auf den Tisch. Knete den Teig auf dem Tisch, bis er weich und elastisch ist. Wenn der Teig an den Händen stark klebt, braucht es noch etwas mehr Mehl.
- 5 Lege den Teig in die Teigschüssel. Decke die Schüssel mit dem feuchten Geschirrtuch zu. Lasse den Teig bei Zimmertemperatur 1 Stunde ruhen. Der Teig soll nach dem Ruhen etwa doppelt so gross sein.
- 6 Belege ein Backblech mit Backtrennpapier.
- 7 Schlage das Ei in eine Tasse auf und verrühre es mit der Gabel.
- 8 Forme aus dem Teig kleine Kugeln in der Grösse eines Wegglis oder ein Brot. Lege die Brötchen oder das Brot auf das vorbereitete Backblech. Lasse die Brötchen oder das Brot weitere 40 Minuten aufgehen. Bepinsle die Brötchen oder das Brot mit dem Ei. Schneide mit der Schere Zacken in die Brötchen oder in das Brot.
- 9 Heize den Backofen auf 200 °C vor.
- 10 Schiebe das Backblech in der Mitte in den Backofen. Backe die Brötchen bei 200 °C 20 Minuten. Das Sonntagsbrot braucht bei 200 °C 40 Minuten.
- 11 Ziehe die Topfhandschuhe an. Nimm das Backblech aus dem Backofen.

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

Backprobe: Klopfe auf die Unterseite des Brotes. Wenn es hohl tönt, ist das Brot genug gebacken. Lasse die Brötchen oder das Sonntagsbrot auf dem Kuchengitter auskühlen.