

Mir z'lieb

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

Ökologischer Fussabdruck

Wie man Ressourcen schont

Träume

Im Reich des Unbewussten

Burgunderblust

Farbwechsel am Hallwilersee

www.egk.ch



EGK

Gesund versichert



Walter Hess
Redaktions-Mitglied
«Mir z'lieb»

Rosige Zeiten

Grisaille heisst eine reizvolle Malerei-Richtung, die sich auf Weiss, Grau und Schwarz beschränkt. Der Winter tut dies weitgehend ebenfalls. Aber er, wie auch die Schwarz-Weiss-Fotografie, sind vorbei. Das Blühen beginnt. Niemand hat etwas gegen weisse Blüten im saftig-grünen Umfeld einzuwenden. Der Hallwilersee färbt sich im Frühjahr weinrot. Diese März-Ausgabe möchte Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, zu rosigen Zeiten verhelfen – Rosa gilt als Farbe der Zuneigung. Wir lassen Sie das spüren, zum Beispiel durch eine Einführung in die Welt der Träume oder mit der Stimme der Sopranistin Barbara Böhi.

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, Tamara Murray
Fotos Inhalt: iStockphoto, Walter Hess, Michael Bosshard
E-Mail: mirzlieb@gfms.ch

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

Fokus

Wir leben auf grossem Fuss

3

Gesundheit

Die geheimnisvolle Welt der Träume

6

Kolumne

Chind und Chegel

9

Die guten Seiten der EGK

10

EGK Programm

14

SNE Programm

14

Reiselust

Die Burgunderblust im Hallwilersee

15

Interview

Sopranistin Barbara Böhi

18

Kinderseite

20

Welt der Träume

Das «Mir z'lieb» zeigt, warum es sich lohnt, sich näher mit den eigenen Träumen zu befassen.

Ein See sieht rot

Jedes Frühjahr verwandelt eine Algenblüte das Wasser des Hallwilersees in helles Rot – die Burgunderblüte.



Kraft und Sanftheit vereint

Die Sopranistin Barbara Böhi erreicht mit ihrer ausdrucksstarken Stimme die Herzen des Publikums.



Wir leben auf grossem Fuss

Kennen Sie die Grösse Ihres Fussabdrucks? Nein, gemeint ist damit nicht Ihre Schuhgrösse. Wir sprechen vom ökologischen Fussabdruck, der Spur, die jeder Mensch auf der Welt hinterlässt, weil er auf ihr und von ihr lebt. Dieser wird vom persönlichen Lebensstil bestimmt. Der Begriff hält fest, wie stark wir die Ressourcen der Erde beanspruchen, sei dies als einzelne Person, als Land oder als Menschheit.

Der ökologische Fussabdruck ist eine Art «Ressourcenbuchhaltung». Wir alle hinterlassen Spuren auf der Erde: Wenn wir uns ernähren, anziehen, fortbewegen oder wohnen, beanspru-

VON YVONNE ZOLLINGER

chen wir Fläche. Mit anderen Worten: Ohne Wald hätten wir keine Möbel, ohne Acker- oder Weideland keine Lebensmittel, ohne Land keine Strassen und ohne Wasser keine T-Shirts.

Mit dem Begriff «ökologischer Fussabdruck» wird die Fläche bezeichnet, die zur Aufrechterhaltung unseres Lebensstils benötigt wird. Zur Berechnung dieser Fläche werden Faktoren wie Erdölverbrauch, Nahrungsmittelkonsum oder auch Holzverbrauch etc. herangezogen. Der öko-

logische Fussabdruck drückt also Konsum jeglicher Form in einem hypothetischen Flächenbedarf, den globalen Hektaren, aus und zeigt auf, ob und um wie viel die Nutzung der Natur die regenerative Fähigkeit der Biosphäre übersteigt.

SEIT 1960 VERDOPPELT

Nach dieser Berechnung beanspruchen wir Schweizerinnen und Schweizer mit unserem gegenwärtigen Lebensstil durchschnittlich etwa fünf Hektaren pro Person. Das entspricht einer Fläche von fünfhundert auf hundert Meter oder einer vierspurigen Autobahn von einem Kilometer Länge. Diese Fläche ist nötig, um unseren täglichen Bedarf an Nahrung, Kleidung und Wohnen zu decken. Sie ist ausserdem nötig, um unseren CO₂-Ausstoss zu binden. Die Biokapazität, also die Fähigkeit der Natur, Rohstoffe zu erzeugen und Schadstoffe abzubauen, beträgt indes bloss 1,6 Hektare pro Kopf. Somit ist der Fussabdruck in der Schweiz fast dreimal so gross wie die Biokapazität – unsere Lebensweise damit alles andere als nachhaltig.

Eine Studie des Bundesamtes für Statistik besagt, dass der ökologische Fussabdruck bereits seit einigen Jahrzehnten grösser als die Biokapazität unseres Landes ist. Seit den 1960er Jahren hat sich der Fussabdruck der Schweiz mehr als ▶

Was jeder tun kann

Unsere Liste zeigt eine Reihe von Ideen, wie Sie Ihren Kohlenstoff-Fussabdruck durch einfache Veränderungen in Ihren Alltagsgewohnheiten reduzieren können. Die Angaben können leicht variieren.

Eine 90-qm-Wohnung zu beheizen produziert täglich im Schnitt: **9562 g CO₂**
Durch die Absenkung der Temperatur um ein Grad lassen sich sechs Prozent Energie sparen: **8988 g CO₂**

Einen Liter Wasser auf dem Herd kochen: **138 g CO₂**
Einen Liter Wasser im Wasserkocher erhitzen: **48 g CO₂**

Mit dem Auto (80 PS, Normalbenzin) acht Kilometer zur Arbeit fahren: **1800 g CO₂**
Mit der Bahn acht Kilometer zur Arbeit fahren (im Berufsverkehr bei voller Bahn): **35 g CO₂**

Computer und Flachbildschirm laufen am Arbeitsplatz neun Stunden. Nachts ist der Computer aus, der Bildschirm auf Stand-by. Der Drucker bleibt eingeschaltet: **726 g CO₂**
Computer und Flachbildschirm während der einstündigen Mittagspause ausschalten. Abends komplett ausschalten, auch den Drucker: **493 g CO₂**

200 g Rindfleisch: **1290 g CO₂**
200 g Schweinefleisch: **380 g CO₂**

1 Kilo Erdbeeren aus Südafrika, eingeflogen: **11671 g CO₂**
1 Kilo Erdbeeren aus Italien, mit dem LKW geliefert: **219 g CO₂**

Drei Minuten heiss duschen mit einem herkömmlichen Duschkopf (insgesamt 54 Liter Warmwasser): **2885 g CO₂**
Heiss Duschen mit einem Wasser sparenden Duschkopf (insgesamt 24 Liter Warmwasser): **1385 g CO₂**

Wäsche waschen in einer mittelmässig effizienten Maschine bei 90 Grad: **1060 g CO₂**
bei 60 Grad: **530 g CO₂**

Wäsche trocknen in einem Trockner mit durchschnittlichem Verbrauch: **2332 g CO₂**
Wäsche auf die Leine hängen und trocknen lassen: **0 g CO₂**



Auch bei den Südfrüchten lässt sich CO₂ sparen.

verdoppelt. Das zunehmende Missverhältnis zwischen ökologischem Fussabdruck und Biokapazität bedeutet, dass wir unseren Konsum zunehmend mit dem Import von Biokapazität, das heisst mittels Einfuhr von natürlichen Ressourcen aus anderen Ländern, und durch den Export von Abfallstoffen wie Kohlendioxid decken. Allein deshalb ist es der Schweiz möglich, so viel zu konsumieren, ohne das eigene Naturkapital drastisch zu übernutzen. Hauptverantwortlich für den grossen Fussabdruck ist unser Energieverbrauch: Er trägt zu zwei Dritteln des

ökologischen Fussabdrucks bei und ist damit weit bedeutender als alle anderen Bereiche. Der Fussabdruck der Energie ist zudem jener Abdruck, der in den letzten Jahrzehnten weitaus am stärksten gewachsen ist.

ÖFTERS OHNE FLEISCH

Hätten Sie gedacht, dass die Produktion von einem Kilo Rindfleisch mehr CO₂ verursacht, als eine dreistündige Autofahrt? Wiederkäuer wie Rinder produzieren in grossen Mengen Methangase und Stickstoffoxide. Die Futterproduktion benötigt Pestizide und Kunstdünger, deren Herstellung wiederum viel Energie verschlingt. Ein Rind wird etwa drei Jahre alt, bis es geschlachtet wird. In dieser Zeit benötigt es etwa 1300 Kilo Kraftfutter, 7200 Kilo Raufutter und trinkt 24 Kubikmeter Wasser. Alleine um das Futter für ein Kilo Rindfleisch zu produzieren, braucht es 8399 Liter Wasser (globaler Mittelwert). Schweizerinnen und Schweizer essen jährlich rund 53 Kilo Fleisch pro Kopf. Laut WWF landet auf Schweizer Tellern rund neunmal pro Woche Fleisch. Würde man diesen Konsum auf dreimal pro Woche reduzieren, hätte man 21 Prozent des gesamten persönlichen Ernährungsfussabdrucks eingespart.

Die Masseinheit des ökologischen Fussabdrucks verdeutlicht auch eindrücklich unseren Wasserverbrauch – 4600 Liter sind es jeden Tag. Das entspricht 50 Badewannen. Nur einen geringen Teil davon benötigen wir zum Trinken, Kochen, Duschen oder Waschen. Die Herstellung unserer Nahrungsmittel und anderer Alltagsprodukte hingegen verschlingt 2000 bis 5000 Liter Wasser pro Tag. Ein Beispiel: Die Produktion eines Baumwoll-T-Shirts benötigt 2900 Liter Wasser. 70 Prozent des enormen Wasserverbrauchs der Schweizer liegen ausserhalb des Landes. Unseren Fussabdruck verursachen wir durch den Import von Gütern. Die Baumwolle für unsere T-Shirts kommt aus Indien oder Usbekistan, wo Wasser ein rares Gut ist.

DER FUSSABDRUCK DER WELT

Der ökologische Fussabdruck der ganzen Erde liegt bei durchschnittlich 2,2 globalen Hektaren pro Kopf. Seit Mitte der 80er-Jahre ist der globale Fussabdruck grösser als die weltweite Biokapazität. Das heisst, dass der Mensch das Naturkapital der Erde schneller verbraucht, als dieses sich zu regenerieren vermag. Massiv gewachsen ist in den letzten vierzig Jahren der weltweite Fussabdruck der Energie, nämlich um über das Zehnfache gegenüber 1961.

Die Länder des industrialisierten Nordens belasten die Natur pro Kopf bis zu dreimal mehr, als ihnen im weltweiten Durchschnitt zusteht. Mit 9,5 globalen Hektaren pro Kopf übertrifft



Wer weniger Auto fährt, verkleinert seinen CO₂-Fussabdruck enorm.

Foto: iStockphoto, Dave Herрман

Globale Hektare

Der ökologische Fussabdruck wie auch die Biokapazität werden im selben Flächenmass, in sogenannten globalen Hektaren (gha), gemessen. Ein globaler Hektar ist ein Hektar produktiver Fläche, die eine Produktivität aufweist, die dem weltweiten Durchschnitt entspricht.

Ökologisches Defizit

Ein ökologisches Defizit besteht dann, wenn der ökologische Fussabdruck eines bestimmten Gebiets (zum Beispiel eines Landes) grösser ist als die entsprechende Biokapazität. Wenn also mehr konsumiert wird, als das Gebiet natürlicherweise hervorbringt. Ein ökologisches Defizit eines Landes kann aufgefangen werden durch Import von Erzeugnissen und damit von Biokapazität aus anderen Ländern. Jener Anteil des Defizits, der nicht kompensiert werden kann, führt jedoch dazu, dass das Naturkapital des Landes aufgezehrt wird (ökologische Übernutzung). Ein globales ökologisches Defizit kann nicht kompensiert werden.

der ökologische Fussabdruck Nordamerikas alle anderen Regionen massiv und ist zum Beispiel neunmal grösser als jener von Afrika. Den kleinsten Fussabdruck hinterlassen die Länder Malawi, Afghanistan und Kongo, mit nur einem halben Hektar pro Kopf.

Auch der Fussabdruck Westeuropas – mit der Schweiz im Mittelfeld – ist deutlich grösser als der globale Durchschnitt. Die Länder des Südens hingegen – insbesondere auf dem afrikanischen Kontinent und in Südostasien – beanspruchen pro Kopf sehr viel weniger Biokapazität. Mit dem Aufschwung der bevölkerungsreichen Schwellenländer wie etwa Indien, China und Brasilien, die das energie- und ressourcenzehrende Wirtschaftsmodell des Nordens übernehmen, wird der ökologische Fussabdruck der Welt in den kommenden Jahren weiter stark wachsen.

DER FOOTPRINT-RECHNER

Unser persönlicher Fussabdruck setzt sich zur Hauptsache aus vier Lebensbereichen zu-

sammen, die Ressourcen verschlingen: Ernährung (31 Prozent), Freizeit, Ferien und Anderes (33 Prozent), Wohnen (27 Prozent) und Arbeit und Schule (9 Prozent). Wer ganz genau wissen möchte, wie gross sein Fussabdruck ist, kann mit einem «Footprint-Rechner» seine Ökobilanz ausrechnen. Zum Beispiel unter www.footprint.ch. (Siehe Anhang für weitere Adressen). Hier wird der eigene Lebensstil auf seine Nachhaltigkeit geprüft. Der Rechner zeigt auch auf, wie sich die Bilanz mit einer veränderten Lebensweise verbessern lässt. Oft sind es kleine Dinge, die grosse Wirkung zeigen. ■

Quellen: Bundesamt für Statistik, «Der ökologische Fussabdruck der Schweiz», WWF Schweiz

Links

- www.footprintnetwork.org/de/
- www.footprint.ch
- www.mein-fussabdruck.at/

Literatur

Unser ökologischer Fussabdruck.
Wie der Mensch Einfluss auf die Umwelt nimmt.
Mathis Wackernagel/William Rees
Birkhäuser Verlag



In diesem Abfallberg stecken viele verschwendete Rohstoffe.

Foto: iStockphoto, Wafaa Youfoukawi



Die geheimnisvolle Welt der Träume

Jede Nacht tauchen wir in das Reich des Unbewussten ab. Wir erleben Farben, Formen und Symbole, treffen Freunde, lösen Probleme oder fliegen über phantastische Landschaften. Wir zeigen, warum es sich lohnt, sich näher mit den Träumen zu befassen.

Sieben bis acht Stunden schlafen wir durchschnittlich pro Nacht, davon manchmal mehrere Stunden träumend. Zusammengezählt hält sich ein Mensch in seinem Leben über fünf Jahre in der Traumwelt auf – eine beträchtliche Zeitspanne.

VON MITRA DEVI

Würde jemand so lange ein exotisches Land bereisen, Natur, Kultur und Leute kennenlernen, schriebe man dieser Lebensphase eine persönlichkeitsfördernde und bereichernde Wirkung zu. Warum tun wir dies nicht auch bei unseren Traumjahren? Ist die Welt, die wir allnächtlich erkunden, doch mindestens so abenteuerlich wie die physische.

Seit jeher hat sich die Menschheit für die unbewusste Seite der Psyche interessiert. Bei

den amerikanischen Indianern spielten Träume für ihre Visionssuche eine wichtige Rolle. Die australischen Ureinwohner waren der Überzeugung, Träume sollten ernst genommen und im Wachleben fortgeführt werden, um Wissen und Weisheit zu erlangen. In der Bibel kennt man den Traum des Pharaos von den sieben fetten und sieben mageren Kühen. Einen grossen Platz nimmt das sogenannte Traummyoga im tibetischen Buddhismus ein. Mönche und Nonnen, die sich auf diesem Weg befinden, streben nach Bewusstheit, die nicht nur im Wachleben vorherrschend ist, sondern sich auch bis in die Träume erstreckt.

Im Westen hat Sigmund Freud die Erforschung des Traums mit seinem Werk «Die Traumdeutung», das 1900 erschien, entscheidend geprägt. Die klassische psychoanalytische Theorie geht davon aus, dass Träume verdeckte Erfüllungen tabuisierter Wünsche, vor allem sexueller Natur, sind. Diese Erklärung wurde in den nachfolgenden Jahrzehnten weiterentwickelt und von verschiedenen psychologischen Schulen abgewandelt, doch Freuds damals revolutionäre Arbeiten bedeuteten den Ausgangspunkt für das Interesse des modernen Menschen an seinen Träumen.

Wie Sie sich an Ihre Träume erinnern

- Pflegen Sie Ihr Interesse an Träumen. Lesen Sie darüber, sprechen Sie darüber, tauschen Sie sich aus – Sie werden sehen, dass Ihr Erinnerungsvermögen allein schon damit wächst.
- Schreiben Sie jeden Morgen alles auf, an das Sie sich erinnern.
- Gönnen Sie sich ab und zu ein längeres Ausschlafen, statt sich vom Wecker aus dem Schlaf reißen zu lassen. Am Morgen ist der REM-Schlaf vorherrschend, also die Phase, in der wir träumen. Erwachen wir allmählich statt abrupt, können wir uns den letzten Traum oft mühelos «schnappen», bevor er verschwindet.
- Drücken Sie Ihre Träume gestalterisch aus. Sie können Sie malen, modellieren oder eine Geschichte darüber schreiben. Jede kreative Beschäftigung mit dem Traum fördert das Erinnern.
- Schaffen Sie sich einen Lichtwecker an. Diese Lampe, die mit stufenloser Helligkeitsregelung ausgestattet ist, holt Sie statt mit schrillumem Läuten mit einem simulierten, langsamen Sonnenaufgang aus dem Schlaf.
- Schlaftabletten, zu viel Alkohol und verschiedene Psychopharmaka können Träume unterdrücken beziehungsweise die Traumerinnerung trüben.

WISSENSCHAFT UND FORSCHUNG

Der Grund, warum wir träumen, ist in der Wissenschaft umstritten. Die Neurobiologie erklärt sich das Phänomen mit Neuronen im Hirn, die zufällige und sinnlose Muster produzieren, die wir im Nachhinein als Bilder interpretieren. Träumende, die morgens betroffen oder angeregt von ihren Traumsymbolen erwachen, können diese Aussage nur schwer akzeptieren. Zu sehr wirken die nächtlichen Erlebnisse in der Seele nach und scheinen eine wichtige Bedeutung zu haben, auch wenn sie auf den ersten Blick nicht enträtselbar sind. So hält denn die psychologische Traumforschung dagegen, Träume seien notwendig für unsere seelische Gesundheit oder Gesundwerdung.

Tatsache ist, dass alle Menschen – wie auch die meisten Säugetiere – träumen, auch jene, die hartnäckig das Gegenteil von sich behaupten. Diese erinnern sich nur nicht. Bis in die Fünfzigerjahre hielt sich in Wissenschaftskreisen teilweise die Meinung, Träume existierten gar nicht, seien pure Einbildung oder Wunschdenken. 1953 wurde in medizinischen Untersuchungen der REM-Schlaf entdeckt, diejenige Phase, in der wir hauptsächlich träumen. Bei Versuchen mit Freiwilligen weckte man die Schlafenden aus dieser

Phase, die sich durch schnelle Augenbewegungen zeigt, worauf die Probanden jedes Mal über lebhaftere Träume berichteten. Nun begann sich auch die Hirnforschung vermehrt mit dem Thema auseinanderzusetzen.

Inzwischen hat sich grösstenteils die Haltung durchgesetzt, dass Träume eine wichtige Funktion im Leben haben. Unter anderem dienen sie der Verarbeitung von Erlebtem, dem Lösen von Konflikten und dem Üben von neuen Handlungsmustern. Auch für die Gedächtnisleistung und Erinnerung sind Träume wichtig. Testpersonen, die für Forschungszwecke mehrere Nächte am Träumen gehindert wurden, entwickelten nach kurzer Zeit tagsüber traumähnliche Halluzinationen. Es scheint, als müsse die Psyche für das emotionale Gleichgewicht die inneren Bilder auf die eine oder andere Art produzieren.

SURREALE BILDER

Aber was heisst das nun, wenn wir von rosa Elefanten, fliegenden Schiffen oder zähnefletschenden Monstern träumen? Wenn einem der Chef im Traum die Leviten liest und man aufgewühlt erwacht, können etliche Deutungsarten dieser Traumbilder infrage kommen. Vielleicht soll man sich besser durchsetzen und seine Meinung sagen, vielleicht die Kritik ernst nehmen und sein Verhalten ändern. Ist ein Stellenwechsel angesagt oder zeigt der Traum bloss die Spannungen der letzten Tage auf, sozusagen als Nachwehen von bereits Erlebtem?

Die Flut von Traumdeutungsbüchern kann verwirren. Schlägt man beispielsweise unter dem Traumsymbol «Bär» nach, reichen die Erklärungen von strotzenden Bärenkräften über er- ▶

Statt in einem Traumdeutungslexikon nachzuschlagen, fragen Sie Ihr Inneres, was der Bär in Ihrem Traum Ihnen mitteilen möchte.





Foto: Steckphoto, Sergei Mironov

Ein wirksames Mittel gegen alpträumerische Erlebnisse ist der «luzide Traum».

drückende mütterliche Personen bis zu Erfolg im Glücksspiel. Es gibt etliche Schulen, die Vorgehensweisen entwickelt haben, wie Träume zu deuten sind. Einige gehen davon aus, dass jedes Traumsymbol Teil der träumenden Person ist. Dass also der Bär, der uns im Traum geholfen, bedroht, verfolgt oder den Honig gestohlen hat, weder für eine aussenstehende Person noch für eine drohende Gefahr in der Zukunft steht, sondern für einen eigenen Anteil unserer Psyche.

Statt also unter dem Stichwort nachzuschlagen und die Deutung einfach zu übernehmen, lohnt es sich, sich auf die inneren Bilder einzulassen und sich zu fragen: «Was will mir dieses Bild sagen? Fordert es mich zu einer Veränderung auf? Trage ich Unerledigtes mit mir herum, das gehört werden möchte?» Wichtig dafür ist, dass Sie sich überhaupt an Ihre Träume erinnern. Das kann gelernt werden. Besorgen Sie sich ein leeres Buch und legen Sie es neben das Bett. Schreiben Sie am Morgen jedes Traumfragment auf, das Sie noch im Kopf haben. Im Laufe der Zeit werden aus einzelnen verschwommenen Bildern zusammenhängende Handlungsstränge, die immer mehr Sinn machen.

Büchertipp

- Verena Kast, «Träume», Patmos Verlag
- Paul Tholey und Kaleb Utecht, «Schöpferisch träumen», Klotz GmbH Verlag
- Christopher A. Weidner, «Träume – Wie die Seele zu uns spricht», Droemer Knaur Verlag
- Konrad Lenz und Klausbernd Vollmar, «Traumdeutung», Gräfe und Unzer Verlag

Um beim Beispiel Bär zu bleiben: Ob Bären zu Ihren Lieblingstieren gehören oder Sie im Gegenteil Angst vor ihnen haben, macht einen erheblichen Unterschied in der Deutung, die immer individuell angegangen werden sollte. Erinnern Sie sich an das Gefühl, das Sie während des Träumens hatten, als Sie dem Bären begegnet sind – war es Freude? Vorsicht? Interesse? Neugier? Diese Fragen können Sie zur eigentlichen Botschaft Ihres Traums bringen.

DER LUZIDE TRAUM

Eine ganz besondere nächtliche Erfahrung ist der luzide Traum, auch Klartraum genannt. Dies ist ein Traum, in dem die schlafende Person weiss, dass sie träumt. Er ist nicht mit sogenannten hypnagogischen Bildern zu verwechseln, also den Bildfragmenten während des Einschlafens, und auch nicht mit Tag- oder Wachträumen. Diese Luzidität während des Träumens ist häufig mit einem Aha-Erlebnis und starken Glücksgefühlen verbunden und ist das beste Mittel gegen Alpträume. Luzid träumen kann man ebenfalls lernen.

Wie der Traumforscher Paul Tholey herausgefunden hat, träumen wir über kurz oder lang irgendwann von Dingen, die uns im Wachleben beschäftigen. Sind wir also interessiert an Träumen, werden wir irgendwann über Träume träumen! Dieses Phänomen können wir uns zunutze machen. Tholey hat Übungen zum Erlernen dieser Fähigkeit entwickelt. Seine Methode ist denkbar einfach: Wenn wir uns mehrmals pro Tag ernsthaft fragen, ob wir wachen oder träumen, dann die Umgebung kritisch betrachten und kontrollieren, in welchem Bewusstseinszustand wir uns befinden, werden wir dieses Verhalten irgendwann auch während des Träumens übernehmen und augenblicklich merken, dass wir uns im Traum befinden. Vielleicht sieht unsere Wohnung plötzlich anders aus. Vielleicht tragen



Auch in verspielten, bunten Traumbildern kann eine tiefere Bedeutung stecken – entdecken Sie sie!

Foto: iStockphoto, mPflin

wir seltsame Kleider, sprechen mit Verstorbenen, oder unser Garten ist verschneit, obwohl es Sommer ist. Alles Indizien, dass wir uns im Traumzustand befinden.

Diese Bewusstwerdung während des Träumens birgt grosse Chancen. Wird der Traumzustand nämlich als solcher erkannt, verlieren bedrohliche Bilder und Figuren jeglichen Schrecken. Es ist sogar möglich, das Monster, das uns verfolgt hat, zu fragen: «Wer bist du? Was willst du von mir?» Man wird erstaunliche Antworten erhalten. Für die Deutung des Traumes ist es also nicht mehr nötig, aufzuwachen und nach den wenigen Erinnerungsbildern zu greifen, die noch vorhanden sind – der Traum kann während des Träumens gedeutet werden, ohne fragwürdige Interpretationen, im direkten, unzensierten Kontakt mit dem eigenen Unbewussten. Eine aussergewöhnliche und tief berührende Erfahrung für alle, die dies schon einmal erlebt haben.

Sich mit seinen Träumen auseinanderzusetzen, ist eine spannende Sache, führt uns Nacht für Nacht in aufregende Welten, hilft einem, sich selber besser kennenzulernen und kann nicht zuletzt einfach Spass machen. ■



Foto: iStockphoto, Diane Dieterich

Child & Chegel

VON YVONNE ZOLLINGER

Ruhe ist relativ

Ruhe in einem Haus mit drei Kindern im Vorschulalter kann nur die folgenden drei Gründe haben: 1. Ihre Kinder schlafen. 2. Ihre Kinder sind heimlich ausgezogen. 3. Ihre Kinder stellen gerade etwas an, das Sie entweder sehr viel Geld oder sehr viel Nerven oder beides zusammen kosten wird.

Wenn die Kinderzimmertüre leise zugeht, die Streitereien plötzlich aufhören und dieser Zustand länger als fünf Minuten anhält, dann sollten Sie auf keinen Fall die Füsse hochlegen und sich über den Frieden freuen – Sie würden es in jedem Fall bereuen. Denn entweder erhält Ihre Katze gerade eine Dauerwelle mit dem Lockenstab oder die Kinderzimmerwände werden momentan mit der Schuhcreme Ihres Mannes neu angestrichen. Vielleicht versucht sich Ihre Vierjährige auch nur als Frisör am Nachbarskind – womöglich mit der Geflügelschere.

Ruhe in einem Haus mit drei Kindern im Grundschulalter hat ebenfalls ihre Tücken. Sie bedeutet in den wenigsten Fällen, dass Ihre lieben Kleinen zusammen Hausaufgaben machen. Es bedeutet auch kaum, dass sie zusammen das Zimmer aufräumen. Viel eher haben sie an Ihrem Schreibtisch die Schublade mit den alten «Bravos» gefunden und lesen gerade die aufschlussreichen Ausführungen von Dr. Sommer zum Thema «So sehen Mädchen und Jungen aus, wenn sie keine Kleider tragen». Oder sie haben sich im Schminkschrank bedient und verabreichen den 53 Puppen und Stofftieren eine dicke Schicht Helena-Rubinstein-Nachtcreme zum Preis von 80 Franken pro Fingerhut.

Auch in einem Haus mit drei Teenagern gibt es keinen Grund zum Füsse hochlegen, wenn einmal Ruhe herrscht... gibt es das überhaupt? Also, wir nehmen den unwahrscheinlichen, rein hypothetischen Fall mal an, und in Ihrem Haus mit drei Teenagern wird es ruhig. Dann könnte das die folgenden Ursachen haben: 1. Ihr Sohn hat das Stromkabel für seinen Gettoblaster verloren (sehr unwahrscheinlich). 2. Ihre Tochter liest gerade die Gebrauchsanweisung für das Haarfärbemittel «Shocking Pink» (schon eher möglich). 3. Ihre Lieblinge haben ihre Betten mit Attrappen ausgestopft und sind auf dem Weg zu einer Party, auf der es alles ausser Eistee zu trinken gibt (ziemlich sicher).

20 Jahre lang wünschen wir uns Ruhe herbei. Wir warten auf die Ruhe, wenn die Kinder im Kindergarten sind, die Ruhe, wenn sie in der Schule sind, die Ruhe, wenn sie in die Lehre gehen oder in die Uni kommen. Dann haben wir es endlich geschafft, und es ist ruhig, weil sie ausgezogen sind. Aber statt nun die Ruhe zu geniessen und die Füsse hochzulegen, wünschen wir uns in nostalgischer Erinnerung plötzlich ein wenig Lärm, ein wenig Gezanke und ab und zu ein wenig Schuhcreme, die wir von den Wänden kratzen dürfen. Ruhe ist für uns Eltern eben ein relativer Begriff.



Wissen

Apfel und Birne

Die obligatorische Krankenversicherung und die Zusatzversicherung unterscheiden sich enorm. In den Medien werden die Unterschiede jedoch oft nicht berücksichtigt.

Wenn die Medien über Prämien erhöhungen bei den Krankenversicherungen berichten, dann wird meistens über die obligatorische Grundversicherung gesprochen. Die obligatorische Grundversicherung ist nach dem Bundesgesetz über die Krankenversicherung – dem KVG – geregelt. Dagegen ist die Zusatzversicherung freiwillig und muss das Versicherungsvertragsgesetz (VVG) einhalten. Dabei sollte beachtet werden, dass man die Grund- und Zusatzversicherungen wie Apfel und Birne nicht vergleichen kann!

ABHÄNGIGKEIT VOM BUND

Die EGK muss jeweils bis Ende Juli ihre Prämienberechnungen für das Folgejahr beim Bundesamt für Gesundheit (BAG) eingeben. Diese wer-

den vom BAG geprüft und danach verbindlich bewilligt. Bei den Verordnungen, die das BAG erlässt, muss die EGK die Vorgaben übernehmen und einhalten. Die Politik und das Gesetz bestimmen also die Leistungen der Grundversicherung. Die Krankenkassen können auf die Kosten der Grundversicherung praktisch keinen Einfluss nehmen.

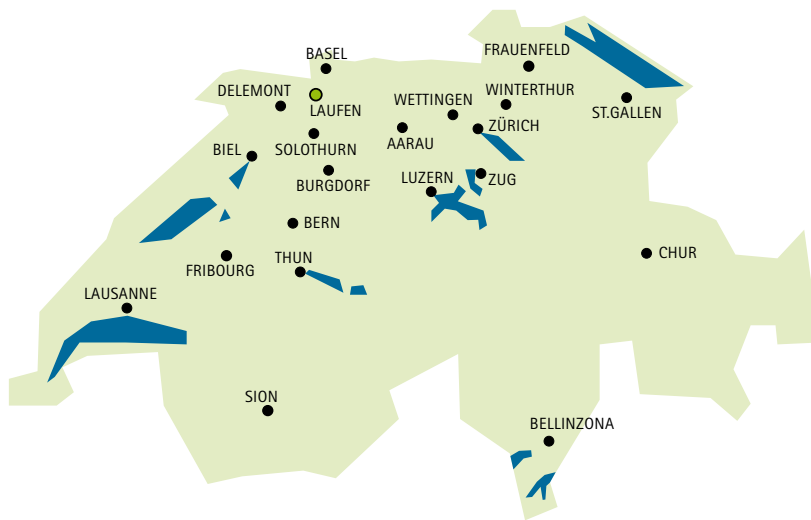
Hingegen kann die EGK bei der Zusatzversicherung die Philosophie der Naturmedizin stark berücksichtigen und mit den Produkten der EGK-SUN und EGK-SUN-Basic die individuellen Bedürfnisse der EGK-Mitglieder abdecken. Welche Zusatzversicherungsdeckung Sie zusätzlich benötigen, klären Sie am besten mit Ihrem EGK-Berater, Ihrer EGK-Beraterin. ■

GRUNDVERSICHERUNG	ZUSATZVERSICHERUNG
Grundlage: Gesetze und Verordnungen	Grundlage: Versicherungsvertragsgesetz (VVG) und Vertrag mit den Versicherungsbedingungen
Definierter gesetzlicher Leistungskatalog mit Einschluss der Mutterschaft	Jede Krankenkasse bestimmt, welche Leistungen sie wie anbieten will. Mutterschaft auf Anfrage
Obligatorisch	Freiwillig
Annahmepflicht durch die Krankenkasse	Keine Annahmepflicht
Einheitsprämie pro Versicherer und Region	Prämiengestaltung entsprechend der Versicherungsleistungen
Keine Vorbehalte beim Wechsel der Krankenkasse	Unbeschränkte Vorbehalte oder Leistungsausschlüsse möglich
Unbeschränkte Versicherungsdauer	Die Vertragsdauer ist limitiert. Ohne Kündigung des Versicherten wird die Vertragsdauer stillschweigend verlängert
Verjährung von Leistungsansprüchen nach fünf Jahren	Verjährung von Leistungsansprüchen nach zwei Jahren
Kollektivversicherungen nicht zugelassen	Kollektivversicherungen sind möglich

EGK-Agenturnetz

Nahe beim Kunden

In der gesamten Schweiz gibt es 21 EGK-Agenturen. Die EGK ist überzeugt, dass eine regionale Betreuung für die EGK-Mitglieder viele Vorteile bringt. Vor allem eine persönliche Beratung.



In allen Sprachregionen gibt es eine regionale EGK-Agentur. Der Hauptsitz befindet sich in Laufen im Kanton Baselland.

Alle EGK-Agenturen sind die erste Anlaufstelle, wenn Sie Fragen rund um Ihre Krankenversicherung haben. Dabei können Sie wählen, welche Beratung Sie im Moment wünschen:

- **Telefon:** Vielleicht haben Sie eine Frage zu Ihrer Zusatzversicherung oder über die Kostenübernahme einer komplementärmedizinischen Behandlung. Sie klären diese Frage rasch telefonisch.
- **E-Mail:** Ihnen kommt die Frage ausserhalb der Geschäftszeiten in den Sinn. Ihre E-Mail wird von Ihrer EGK-Agentur am nächsten Tag beantwortet.
- **Brief:** Selbstverständlich beantworten wir auch Anfragen, die per Post verschickt werden, schnell und kompetent.
- **Am Schalter:** Alle EGK-Agenturen sind täglich von Montag bis Freitag geöffnet. Sie können ohne Anmeldung oder nach Vereinbarung vorbeigehen und Ihre Fragen oder Probleme mit einem EGK-Mitarbeitenden besprechen.
- **Zu Hause:** Sie möchten wieder einmal eine Gesamtsicht über die Krankenversicherung erhalten. Vereinbaren Sie mit Ihrem EGK-Berater, Ihrer EGK-Beraterin einen Termin, damit Sie in aller Ruhe bei Ihnen zu Hause über die EGK-Leistungen informiert werden.

Standpunkt

Wertvolle EGK-Mitarbeitende

Die EGK leistet sich seit Jahren ein eigenes schweizweites Agenturnetz. Wir setzen ganz bewusst auf intern ausgebildete Mitarbeitende und verkaufen keine EGK-Versicherung über einen Makler. Wir möchten, dass neue und bestehende Kunden eine seriöse und ehrliche Beratung erhalten. So baut sich Vertrauen auf: Schliesslich geht es ja um die eigene Gesundheit. Wir investieren mit Weiterbildungen laufend in unsere Mitarbeitenden. Und ihre Arbeit wird mit einem fixen Lohn bezahlt, inklusive Bonusmöglichkeiten. Kein EGK-Mitarbeitender ist deshalb darauf angewiesen, unbedingt eine Versicherung zu verkaufen.

Wir veranstalten auch keinen Terror mit Telefonmarketing. Die Werbung der EGK sorgt für Aufmerksamkeit mit Bannern im Internet, Radiospots, öffentlichen Vorträgen, Auftritten an Messen. Besonders attraktiv sind Veranstaltungen, die die Agenturen lokal organisieren.

LANGJÄHRIGE BETREUUNG

Wenn Sie beispielsweise vor fünf Jahren Ihre Grund- und Zusatzversicherung bei der EGK abgeschlossen oder gewisse Änderungen vorgenommen haben, dann kann es sich lohnen, wenn Sie mit Ihrem EGK-Berater die Versicherungsleistungen wieder genauer überprüfen. Vieles wandelt sich in fünf Jahren: Neue Verordnungen und Gesetze sind in Kraft getreten, die Prämienertasse und Rabatte sind neu geregelt, die EGK bietet neue Produkte an, Ihre familiäre Situation oder Ihre Bedürfnisse haben sich verändert. Dank der langjährigen Betreuung durch Ihre regionale EGK-Agentur können wir Ihre Krankenversicherung jederzeit Ihren Wünschen und mit den bestmöglichen Konditionen anpassen. Selbstverständlich erhalten auch Interessierte und neue Kunden dieselben Beratungsleistungen. ■

Interview

Kunden schätzen die persönliche Beratung

In Chur befindet sich eine der 21 EGK-Agenturen. Die persönliche Beratung, die die Agentur anbietet, wird rege genutzt. Im Gespräch kann Vertrauen aufgebaut werden. Dies ist wichtig, geht es doch um das wertvolle Gut der eigenen Gesundheit.



Silvia Modalek ist seit Dezember 07 Regionenleiterin der EGK in Chur.

Frau Modalek, welches sind die wichtigsten Dienstleistungen der EGK-Agentur Chur?

Ganz sicher die Beratung und die Betreuung bestehender und neuer Kunden. Im Gespräch können wir die Vorteile unserer Produkte aufzeigen und die Bedürfnisse rund um die Krankenversicherung klären.

Welches sind Ihre spezifischen Aufgaben als Regionenleiterin?

Ich bin die Ansprechperson sowohl für mein Team, für die EGK im Gesamten als auch gegen Aussen. Meine wichtigste Aufgabe ist es, die EGK im Kanton bekannt zu machen und Ideen zur

Marktbearbeitung zu entwickeln. Dazu gehören die Planung und Durchführung von Aktionen und Veranstaltungen. Personalführung bedeutet für mich vor allem Motivation und Wertschätzung der Arbeit meiner vier Mitarbeitenden. Ich habe jederzeit ein offenes Ohr und Herz für die Anliegen meines Teams und Sorge dafür, dass wir alle am gleichen Strick ziehen und jeder für jeden einsteht.

Welches Gebiet betreuen Sie?

Zu unserer Agentur gehören der ganze Kanton Graubünden und aus dem Kanton St. Gallen die Bezirke Werdenberg und Sarganserland. Wir decken also ein grosses Gebiet ab.

Stellen Sie regionale Besonderheiten fest bei der Betreuung der EGK-Mitglieder?

Nein, innerhalb der Region nicht. Im Vergleich zu anderen EGK-Agenturen sind wir für meist sehr ländliche Gegenden zuständig. Und auf dem Land wird der persönliche Kontakt immer noch verlangt und geschätzt. Es ist ein grosser Vorteil bei der Beratung, dass die Leute uns auf der Agentur besuchen können oder unser Kundenberater direkt bei ihnen zu Hause vorbeigeht. Viele haben bei uns ihre Krankenversicherung abgeschlossen, weil sie nicht anonym bedient werden.

Ist der persönliche Kontakt also wichtig?

Bei der Krankenversicherung geht es ja um die eigene Gesundheit. Deshalb sind viele Leute froh, wenn sie im persönlichen Gespräch ihre Anliegen

abklären können. Sie wollen wissen, mit wem sie es zu tun haben, denn sie vertrauen in einem gewissen Sinne auch ihre Gesundheit der EGK an.

Man kann täglich ohne Anmeldung in Ihre EGK-Agentur kommen. Wird dieser Service oft in Anspruch genommen?

Ja, und er wird auch geschätzt. Pro Tag kommen 5 bis 20 Leute zu uns, viele ohne Anmeldung. Im Herbst besuchen uns sicher mehr Kunden als im Frühling. Wir alle sind bestens ausgebildet, so dass jeder von uns eine kompetente Beratung durchführen kann.

Wie organisieren Sie die Beratungen zu Hause?

Diese Beratungen betreut unser Kundenberater, der das ganze Jahr im Kanton unterwegs ist. Im Herbst unterstütze ich ihn zusätzlich, um die vielen Anfragen zu befriedigen. Weil wir ein sehr grosses Gebiet abdecken, braucht es dafür eine gute Planung.

Wie unterscheidet sich Ihre Beratung von jener eines Maklers?

Wir kennen die EGK-Produkte bestens und können aufzeigen, welche Leistungen neben der Grundversicherung sinnvollerweise zusätzlich versichert werden sollten. Kunden erhalten eine seriöse Beratung und massgeschneiderte Lösungen. Ein Makler dagegen ist nie unabhängig, denn er will jene Versicherung verkaufen, bei der er am meisten verdient.

Wenn Sie jemandem einen unangenehmen Entscheid mitteilen müssen, wie gehen Sie vor?

Grundsätzlich erfolgen alle Entscheide wie auch die Abrechnungen schriftlich. Bei den Leistungsabrechnungen gibt es praktisch keine Diskussionen. Oft fragen EGK-Mitglieder schon vor einer Behandlung, wie und in welchem Umfang sie dafür Leistungen erwarten können. Dagegen können eine Ablehnung oder ein Vorbehalt der Zusatzversicherung Anlass zu einer Diskussion sein. Da wir diese Entscheide nicht selber fällen und auch nicht beeinflussen können, können wir nur die Entscheide erklären. Dabei gilt, wie bei jedem Gespräch, dass wir unseren Kunden mit Respekt, Wertschätzung und Einfühlungsvermögen begegnen.

Gibt es Zeiten mit einer grösseren oder geringeren Arbeitsbelastung?

Ja, klar. Ab Mitte August bis Ende Jahr arbeiten wir oft 12 Stunden und mehr am Tag. Nachher können wir unsere Zeit wieder lockerer einteilen, sodass unser Jahresarbeitszeitkonto ausgeglichen bleibt. Wir müssen flexibel sein beim Einteilen unserer Arbeit.

Hatte Ihre Agentur wegen der Prämien erhöhungen einen strengen Herbst 2009?

Obwohl wir nicht die günstigste Krankenkasse waren – unsere Prämien belegten die Ränge 6 bis 8 – zählten wir viele Beitritte und wenige Austritte. Wir sind zufrieden mit diesem erfolgreichen Herbst. Wir stellen immer wieder fest, dass die Leute zur EGK kommen, weil wir über längere Zeit stabile Prämien anbieten und eine seriöse und glaubwürdige Firmenphilosophie vertreten.

Sind öffentliche Auftritte an Messen oder die Organisation einer Veranstaltung in der Region bedeutsam?

Oh ja. Beispielsweise waren wir an einer Messe, an regionalen Märkten, oder wir hatten einen Stand bei der Mountainbike Schweizermeisterschaft und am Kinderspieltag. Unsere Agentur befindet sich ja mitten in der schönen Altstadt am Kornplatz. Ein guter Grund, um zusammen mit anderen Partnern ein Kornplatzfest durchzuführen. Oder für verschiedene Ferienpässe organisierten wir die Kochkurse «Ich koche für Mami und Papi». Unser nächster Auftritt ist an der SIGA-Messe in Sargans Mitte April.

Was überzeugt Sie besonders an den Leistungen der EGK?

Ich meine, dass die EGK-Zusatzversicherungen führend sind bei der Naturmedizin. Und wir bieten eine breite Palette an – mit wenig bis ganz viel Naturmedizin. Ein Vorteil ist auch, dass unsere Kunden ein Gesamtpaket erhalten und so wissen, für was sie versichert sind.

Hat der Umgang im Beruf mit der Naturmedizin Einfluss auf Ihr Leben?

Zum guten Glück bin ich kerngesund. Ich glaube aber, dass jemand, der oder die bei der EGK arbeitet, sich für das Thema interessiert und vielleicht auch einen bewussteren Lebensstil pflegt. Für mich heisst das beispielsweise genug Bewegung und eine gesunde Ernährung.

Begegnungen 2010

27.04.2010

Pietro Sassi

Gesichter lesen –

Menschen besser verstehen

Menschenkenntnis stärkt Ihre

Selbstsicherheit

Basel BS, Stadtcasino/Hans Huber-Saal,
Steinenberg 14

01.06.2010

Pietro Sassi

Gesichter lesen – Menschen

besser verstehen

Menschenkenntnis stärkt Ihre

Selbstsicherheit

Wil SG, Stadtsaal Wil, Bahnhofplatz 6

08.06.2010

Thomas Rau

Biologische Medizin

Die Zukunft des natürlichen Heilens

Winterthur ZH, Ev. ref. Kirchgemeindehaus
Winterthur, Liebestr. 3

15.06.2010

Thomas Rau

Biologische Medizin

Die Zukunft des natürlichen Heilens

Aarau AG, KUK Kultur und Kongresshaus,
Schlossplatz 9

25.06.2010

Dietrich Grönemeyer

Das Kreuz mit dem Kreuz

Der Rücken ist mehr als ein Körperteil

Zürich ZH, Kongresshaus Zürich/Gartensaal,
Gotthardstr. 5

Reservation erforderlich!

Tel. 032 626 31 26 (Di–Fr 09.00–11.00 Uhr)

oder www.egk.ch

Eintritt: EGK-Versicherte CHF 10.–,

Nicht-Versicherte CHF 20.–

01.09.2010

Pietro Sassi

Gesichter lesen – Menschen

besser verstehen

Menschenkenntnis stärkt Ihre

Selbstsicherheit

Solothurn SO, Landhaus/Landhaussaal,
Landhausquai

Informationstelefon: 032 623 36 31

Anmeldung: keine

Beginn: 20.00 Uhr



SNE Akademie

15.04.2010

Barbara Stucki Bickel

Heilkräuter-Rezepturen für den

täglichen Gebrauch

Riedholz SO, Bildungszentrum Wallierhof,
Höhenstr. 46

23.04.2010

Jacqueline Steffen

Mut zu klaren Worten

Luzern LU, Hotel Cascada, Bundesplatz 18

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)

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

Die Burgunderblut im Hallwilersee

Im Frühjahr bietet der Hallwilersee dem Besucher ein ganz besonderes Farbenspiel. Eine Algenblüte verwandelt das Blau des Wassers in helles Rot.

Die Farbe der aufgetauchten Algen dominiert das Himmelblau des Wassers für ein paar Wochen.

Wo Karl der Kühne den Mut verloren hat: das mittelalterliche Murten.

Sicher, Murten liegt nicht am Hallwilersee. Murten befindet sich im Kanton Freiburg und der Hallwilersee im Grenzbereich Aargau/Luzern; er ist das Wesensmerkmal des Seetals. Beide geo-

VON WALTER HESS

grafischen Begriffe, Murten und Hallwilersee, haben nichts mit dem Burgund, dieser Region in Frankreich, zu tun. Würde man meinen. Aber weil im Frühjahr jeweils die Burgunderblutalgen den Hallwilersee wein- bis rostrot einfärben, gibt es halt doch Zusammenhänge.

Das Zähringer-Städtchen Murten, auf einem Molassehügel am Murtensee an vortrefflicher Lage, sieht noch heute so aus, als ob das Mittelalter nicht überwunden sei. Das trägt ihm viel Ehre ein. Die Altstadt ist ein Schmuckstück von nationaler Bedeutung. Geschichtlich ist dieses Bijou durch die Schlacht bei Murten (22.06.1476) bekannt, als die Eidgenossen die Truppen des burgundischen Herzogs Karls des Kühnen, der das damals modernste Heer Europas befehligte, vernichtend schlugen. Ein Teil seiner Soldaten wurde in den See abgedrängt. Es kam zu einem furchtbaren Gemetzel; zwischen 10 000 und 12 000 burgundische Söldner sollen erschlagen worden sein; der See verfärbte sich rot.

Und 1825 war der Murtensee wieder rot – meldeten sich da die erschlagenen Krieger aus einer unbekanntem Welt zurück? Nein, der See war aus anderen Gründen rot, solchen aus der jüngeren Zeit, überdüngt, was Algen lieben. Doch im Gedenken an Karl den Kühnen und seine Mannen nannte man die pflanzenartigen Wasserlebewesen eben Burgunderblutalgen. 1898 wurde dann auch im überdüngten Hallwilersee die erste Massentwicklung dieser Algenart beobachtet. ▶

Fotos: Walter Hess

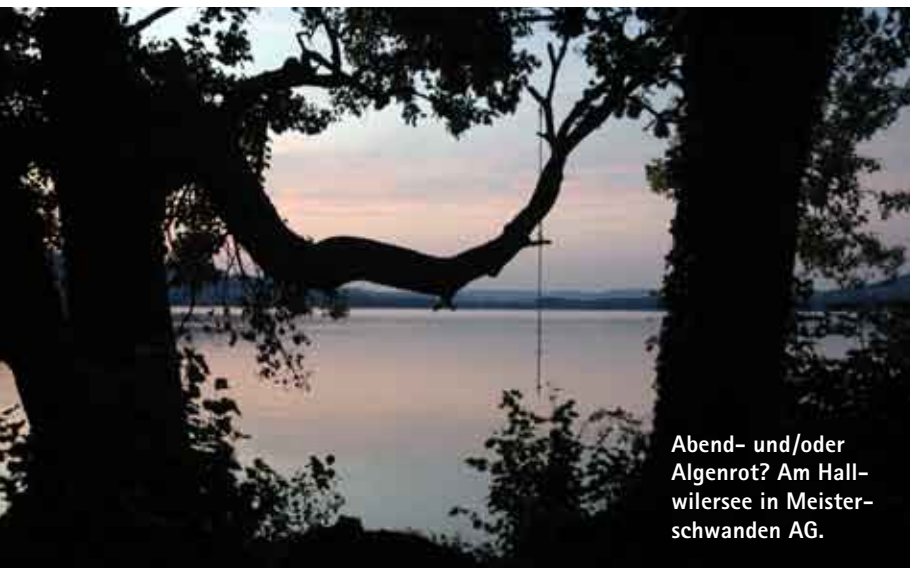


ÜBERDÜNGUNG

Der Hallwilersee hat nur einen schwachen Durchfluss, ist also fast so etwas wie ein stehendes Gewässer; bei dem Durchfluss von 2,4 m³ pro Sekunde beträgt die mittlere Wasseraufenthaltszeit 3,5 bis 3,8 Jahre. Mit den in ihm abgelagerten Phosphaten und anderen Düngemitteln wird er aus eigener Kraft nicht fertig. Besonders die untersten Seeschichten mit ihren Algen und Schlammröhrenwürmern dürften vom Durchfluss kaum etwas spüren. Deshalb wird seit 1984

Zubereitung von Felchen

Heinz Weber verdanken wir zahlreiche Angaben für diesen Artikel und das nachstehende Rezept für die von ihm bevorzugte Art der Felchen-Zubereitung: Die Filets würzen, in Mehl wenden und abklopfen, in einer Bratpfanne mit Butter und Salbeiblättern kurz braten. Dabei erhalten sie ein goldiges Aussehen. Lassen Sie sich's schmecken!



Abend- und/oder Algenrot? Am Hallwilersee in Meisterschwanden AG.

versucht, den See mittels Schutzmassnahmen gegen Phosphat- und Nitrateinträge durch die Landwirtschaft zu sanieren. Diese Massnahmen erstrecken sich auch auf das talaufwärts liegende Baldeggerseegebiet. Seit 1963 werden im Aargauer Seetal und seit 1980 auch im weiter oben gelegenen Hitzkirchertal die häuslichen Abwässer konsequent erfasst und geklärt. Hinzu kam neuerdings eine künstliche Belüftung, die an der tiefsten Stelle des Sees (47 m) erfolgt. Vom Seeufer in Meisterschwanden AG aus wird feinblasiger Sauerstoff ins Tiefenwasser eingeführt, pro Sommer 300 bis 650 Tonnen. Dem Selbstreinigungsvermögen muss eben nachgeholfen werden.

Man darf wieder hoffen: Inzwischen soll der See laut amtlichen Feststellungen in einer langsamen Gesundung begriffen sein. Wenn sich diese mikroskopisch kleinen Algen (wissenschaftlich:

Rund um den Hallwilersee wandern

Das zwischen der «Aargauer Rigi» (Homburg/Egg) und dem Lindenberg in diese Seitenmoränen aus der Würmeiszeit eingebettete, harmonische Seetal ist eine beliebte Erholungs- und Wanderregion. Besonders in den Sommermonaten überquillt sie förmlich, was die Beschaulichkeit allerdings beeinträchtigt. Das Seetal ist durch die Seetalbahn, eine moderne S-Bahn-Verbindung von Lenzburg bis nach Luzern, gut erschlossen. Am Ostufer gibt es Buslinien. Die Strassen sind nicht übertrieben breit.

In 5 bis 6 Stunden kann der Hallwilersee wandernd umrundet werden (gut 21 km). Der See bedeckt eine Fläche von rund 10,2 km², ist 8,5 km lang und bis 1,5 km breit. Um nicht in Stress zu geraten und sich Zeit für die vielen Attraktionen wie Naturschönheiten am Wegesrand und am Ufer nehmen zu können, empfiehlt es sich, den Spaziergang auf dem gut ausgebauten, meist flachen Uferweg in Etappen aufzuteilen, mit einem Schiff an den Ausgangspunkt zurückzufahren und ein andermal wieder zu kommen, um die Fortsetzung abzuschreiten. Immer mit der Ruhe.

Das Schloss Hallwyl ist ein empfehlenswerter Ausgangspunkt. Es ist eines der bedeutendsten und schönsten Wasserschlösser der Schweiz. Der Aabach (Hallwilersee-Ausfluss) umspült das Schloss, dessen Baugeschichte im 11. Jahrhundert auf einer künstlich ange-

legten Insel begann. Im Inneren der mittelalterlichen Bauten wird eine Ausstellung über das ehemalige Leben im Schloss gezeigt. Der Bach, der mit einer Zugbrücke überwunden wird, fliesst via Seon und Lenzburg bis Wildeg, wo er nach 15 km die Aare erreicht.

Im Uhrzeigersinn verläuft der Wanderweg vom Schloss aus unterhalb von Seengen, wo an den reizvollen Uferhängen Rebbau betrieben wird, nach Tennwil/Meisterschwanden mit den Restaurants «Delphin» und «Seerose» nach Aesch und Mosen LU, dann auf der linken Seeseite über Beinwil am See (Seehotel «Hallwil»), Birrwil (Restaurant «Schiffplände») und Boniswil zum Schloss Hallwyl zurück. Schiffsanlegestellen gibt's in Seengen (Nähe Schloss Hallwyl), beim «Delphin» (Tennwil) und bei der «Seerose», in Aesch, Mosen, Beinwil am See, Birrwil und Boniswil.

Am Hallwilersee sind seit je Strandbäder eingerichtet (Seengen, Tennwil, Meisterschwanden, Beinwil am See, Mosen), die zum Teil leider mit hässlichen Mauern aus armierten Betonplatten eingefasst sind. Sie beeinträchtigen zwar das Badevergnügen nicht, sondern stören eher Wanderer. Viele Landschaftsschutz- und Reservatzonen machen das Seetal für Naturfreunde besonders attraktiv, so etwa das Boniswiler Moos, eine Riedlandschaft, die vom Wanderweg ehrfurchtsvoll umrundet wird.

Planktothrix rubescens) während der Wintermonate in allen Mittellandseen, einschliesslich des Zürich- und Zugersees, vermehren und jeweils im Frühling wieder auftreten, wird dies im Falle des Hallwilersees als Zeichen für die Seegesundheit betrachtet. Denn ist die Überdüngung allzu massiv, können die roten Algen nicht gedeihen, das heisst sie werden durch Grünalgen verdrängt. Die Belastung des lieblichen Sees mit Phosphaten und Konsorten soll heute wieder etwa so gross wie in der Mitte des 20. Jahrhunderts sein.

Der Frühling ist also selbst im Seewasser die Zeit der Blüte. Bei Wassertemperaturen zwischen 10 und 15°C steigen die Burgunderblutalgen in die oberste Wasserschicht auf, was Ende März, im April oder Mai geschieht. In dieser obersten Schicht produzieren sie eine Sauerstoffübersättigung. Das wiederum hat verheerende Auswirkungen auf die Fischpopulation. Ausgerechnet in dieser Schicht halten sich nämlich die frisch geschlüpften Felchen-Brütlinge auf, die die Sauerstoff-Hypertrophie kaum ertragen. Sie nehmen zwangsläufig zu viel Sauerstoff auf, wodurch sich ihre Schwimmblase vergrössert. Die Jungfelchen erkranken am sogenannten Gasblasen-Syndrom, was dazu führt, dass viele von ihnen sterben. Sobald das Seewasser 15°C erreicht und überschreitet, wie das im Mai oder Juni der Fall ist, steigen die Algen zum Seegrund hinab, und die Seeoberfläche ist wieder klar.

Die Felchen (Ballen, Balchen, Albeli, Brienzlig, wissenschaftlich: Coregonus) sind die begehrtesten Speisefische aus unseren einheimischen Seen. Weil aber die natürlichen Kreisläufe gestört sind, sehen sich die Fischer gezwungen (und sie sind auch von Gesetzes wegen dazu verpflichtet), Jungfische, auch Hechte, in Aufzuchtanlagen heranzuziehen und erst dann auszusetzen, wenn diese herumschwimmen, schweben und dem Schlamm ausweichen können, falls er sich nicht bereits gesetzt hat. In der Schonzeit im Dezember werden Fischweibchen, zu erkennen an den dicken Bäuchen, gefangen. Rogen sowie Milch werden ihnen abgestreift und in die Fischbrutanstalt gegeben; die Jungfische werden ab Ende März langsam ausgesetzt. Man betreibt also so etwas wie eine Unterwasser-Landwirtschaft mit dem Säen und Ernten, eine See-Bewirtschaftung.

BURGUNDERBLUST-WANDERUNG

Weil ich zu den Burgunderblutalgen als Indikatoren für unseren Umgang mit der Biosphäre ein einigermaßen positives Verhältnis entwickelt habe, erlebe ich auf Frühlingswanderungen im Seetal die Rotfärbung des Wassers, des Schilfs, der Sockel von Bauten aller Art, der Schiffsrümpfe und sogar der Schwäne und anderer Wasservögel als bemerkenswerte Naturerscheinung.

Tipps

Die amtliche Darstellung der Krankheitsgeschichte des Hallwilersees ist auf der Webseite des Kantons Aargau nachzulesen: http://www.ag.ch/umwelt-aargau/pdf/UAG_1_07.pdf; Verfasser ist Dr. Arno Stöckli.

Webseite «Der Hallwilersee, eine Landschaft im Umbruch»: http://www.natur-im-seetal.ch/fileadmin/005_dokumente/LSVH/2.2_landschaftimumbruch.pdf

Den schönsten Überblick über den Hallwilersee hat man vom Eichberg aus, oberhalb von Seengen. Dort sind ein Restaurant und ein biologisch arbeitender Gutsbetrieb angesiedelt.

Schiffahrtsgesellschaft Hallwilersee

Delphinstrasse 28, 5616 Meisterschwanden
Automatische Auskunft: Tel. 056 667 00 26
Tel. 056 667 00 00, Fax 056 667 00 27
E-Mail: info@schiffahrt-hallwilersee.ch
Bitte konsultieren Sie den Fahrplan im Internet unter: www.schiffahrt-hallwilersee.ch

Schloss Hallwyl

5707 Seengen
Tel. 062 767 60 10, Fax 062 767 60 18
E-Mail: schlosshallwyl@ag.ch



Das Wasserschloss Hallwyl.



Seeübersicht vom Eichberg aus.

Normalerweise empfinden wir das Wasser als blau oder grau, und wenn es einmal wie eine dünne Rotweinsauce daherkommt, dann ist das eine Abwechslung, die immerhin zum Denken Anlass gibt.

Diese befristete Neueinfärbung gehört zur «Visitenstube des Aargaus», wie das Seetal treffend genannt wird. Wenn Gäste kommen, breitet man ja jeweils auch ein frisches Tischtuch aus, das durchaus auch einmal eine andere Farbe haben kann. ■

Kraft und Sanftheit vereint

Die Sopranistin Barbara Böhi erreicht mit ihrer ausdrucksstarken Stimme die Herzen des Publikums. Ihr Leben ist geprägt von der Leidenschaft für die Musik.

Fotos: Michael Bosshard

Der Konzertsaal im Kultur- und Kongresszentrum Luzern ist bis auf den letzten Platz besetzt, das Publikum blickt erwartungsvoll auf die Bühne. Dann betreten die Musiker den Saal.

VON MITRA DEVI

Es folgen Chor, Violinisten und Bläser, Tenor, Bass, Mezzosopran und die Sopranistin Barbara Böhi, eine der vier Solostimmen des heutigen Abends. Dirigent Franz Schaffner gibt das Zeichen, die ersten Töne von Bachs «Gloria in excelsis Deo» erklingen. Nun kommt Barbara Böhis Einsatz im Duett mit dem Tenor Niklaus Rüegg. Ihre Stimme ist kristallklar bis in die höchsten Lagen, sie ist ganz in der Musik versunken und gleichzeitig äusserst präsent. Mit ihrer Stimme, einer Mischung aus Feinheit, Leichtigkeit und Ausdrucksstärke, vermag sie die Menschen zu berühren. Nach zweieinhalb Stunden mit dem Bach-Ensemble verlassen die Zuhörer den Saal Richtung Ausgang, viele von ihnen noch immer mit einem Lächeln auf den Lippen.

FRÜHE BERUFUNG

Das Konzert ist vorbei, bald folgt das nächste. Dazwischen liegen Proben und Vorbereitungen. Barbara Böhi sitzt in ihrem Musikzimmer vor dem schwarzen Flügel und erinnert sich, wie alles begann. Aufgewachsen in Zürich mit einem unmusikalischen Vater, wie sie schmunzelnd erzählt, ermöglichte ihr die Mutter, mehrere Instrumente zu lernen, darunter Querflöte und Klavier. «Wer mein Interesse für Musik aber wirklich förderte, war mein Grossvater», sagt sie. Dieser war Organist in einer Kirche, und wie er den grossen Raum mit seinen Klängen füllen konnte, begeisterte sie schon als kleines Mädchen. Mehr noch fühlte sie sich jedoch zum Gesang hingezogen. «Ein Instrument zu beherrschen ist für mich wie das Segeln mit einem Deltaflieger. Sich aber mit der Stimme auszudrücken – das ist Fliegen mit den eigenen Flügeln.» Sie spricht mit Herzblut, so wie sie singt, feurig und sanft zugleich.

In der Mittelschule nahm sie Sologesangsunterricht. Als ihre Lehrerin ihr versicherte, jede Stimme liesse sich schulen, es sei nur eine Frage des Fleisses, wusste Barbara Böhi, dass es daran nicht scheitern konnte. «Denn Fleiss hatte ich. Ich legte los.»

Ihre Schulkameradinnen seien zu Rockkonzerten gepilgert, sie habe Opern besucht. Auf die Frage, ob sie auch ab und zu Rolling Stones gehört habe, lacht sie. «Die sind spurlos an mir vorübergezogen!» Ihre Liebe galt immer der Klassik. Nach der Matura wurde sie Primarlehrerin und übte ihren Beruf mehrere Jahre aus, bis sie sich voll und ganz der Musik widmete und sich beim SMPV,

dem Schweizerischen Musikpädagogischen Verband, zur Konzertsängerin ausgebildete.

DIRIGENTEN UND KOMPONISTEN

Inzwischen gibt sie jährlich zwischen zwanzig und dreissig Konzerte in der ganzen Schweiz. Darunter Kammerorchester, Chorkonzerte und Messen. Sie singt Werke von Bach, Mozart, Händel und Haydn. Nebst klassischen Stücken hat es ihr auch die zeitgenössische Musik angetan. Mit dem «ensemble für neue musik zürich» pflegt sie eine jahrelange Zusammenarbeit. «Der Komponist Franz Furrer-Münch schreibt Stücke eigens für meine Stimme. Neu komponierte Werke zum ersten Mal aufzuführen, ist immer äusserst spannend.» Mit dem Komponisten verbindet sie eine künstlerische Freundschaft.

Die Vorbereitung für eine Aufführung gliedert sich in mehrere Phasen. Etwa ein halbes Jahr vorher beginnt ihre Arbeit mit dem Lernen der Noten. Später setzt sich die Sopranistin mit ihrer Rolle im Gesamtwerk auseinander. Etwa drei Monate vor der Erstaufführung legt sie eine Weile alles zur Seite, um in den kommenden Wochen mit einer gesunden Distanz ans Werk zu gehen. Erst wenige Tage vor dem Konzert trifft sie sich zu den Proben mit dem Orchester und dem Dirigenten. «Manchmal muss da noch etwas umgestaltet werden.» Wenn sie sich auf eine Arie eingelassen und klare Bilder davon habe, wie sie sie umsetzen möchte, müsse das nicht unbedingt den Vorstellungen des Dirigenten entsprechen. Dann sei ein gemeinsames Suchen und Finden angesagt, bei dem der Dirigent jedoch das ausschlaggebende Wort habe.

Während des Konzerts kann es schliesslich ein letztes Mal zu Überraschungen kommen. «Wenn ich die Aufmerksamkeit des Publikums wahrnehme», fährt sie mit Begeisterung in der Stimme fort, «kann es sein, dass ich plötzlich weiss, dass ich einen Ton leiser oder weicher singen oder anders umsetzen muss.» Es komme vor, dass sie gewisse Stellen des Werkes erst im Dialog mit der



Barbara Böhi lebt ganz für die Musik – und verliert mit ihren fünf Kindern dennoch nicht die Bodenhaftung.

Zuhörerschaft richtig verstehe. «Das sind ebenso intensive wie beglückende Momente».

KUNST UND ALLTAG

Und wie sieht das Leben einer Sopranistin konkret aus – wann und wo übt sie, wie bringt sie Alltagsleben, Proben und Aufführungen unter einen Hut? Von grossen Hüten, unter denen vieles Platz haben muss, kann Barbara Böhi buchstäblich ein Lied singen. Sie sorgt für fünf Kinder zwischen fünf und dreizehn Jahren, zwei davon sind eigene, drei sind Stiefkinder.

«Der Morgen ist mir heilig.» Dann zieht sie sich jeweils ins Musikzimmer ihres Hauses zurück und singt. Das war nicht immer einfach. Als ihre Kinder noch klein waren, gab es Momente, in denen sie mit ihrem Säugling im Tragetuch übte. Oder als sie noch stillte, machte ihr Mann, Direktor in einem Zürcher Spital, mit dem Baby einen Spaziergang um die Kirche, damit die Künstlerin sich auf die Musik einlassen konnte. «In solchen Lebensphasen merkt man, dass die eigene Leistungsgrenze nicht da liegt, wo man sie befürchtet.»

Inzwischen gehen die Kinder zur Schule. Sie alle singen oder spielen ein Instrument, von Cello über Gitarre und Klarinette bis zu Klavier. Wenn auch nicht immer mit der gleichen Disziplin, die sie damals an den Tag gelegt habe, fügt Barbara Böhi nachsichtig hinzu. Sie schweigt einen Moment, dann sagt sie: «Musik ist für mich die Möglichkeit, mich als Persönlichkeit auszudrücken und mit dem Publikum in einen emotionalen Dialog zu kommen. Das macht mich sehr glücklich.» ■

Kommende Konzerte mit Barbara Böhi:

- 27. März: Chorkonzert mit Musikkollegium, Stadthausaal Winterthur
- 28. März: Kammerorchester Adella und Barbara Böhi, Sopran. Ref. Kirche Pfäffikon ZH
- 2. April: J.S. Bach «Tilge, Höchster, meine Sünden» BWV 1083, Klosterkapelle St. Gallen

www.barbara-boehi.ch



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!

Backrezept für Kinder

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

Teigtaschen



ZUTATEN

- 1 rechteckig ausgewallter Pizzateig, 25 x 38 cm
- 300 g Gemüse, z. B. 2 Rüebli, 1–2 Zucchini,
- 1 kleine Zwiebel, wenig Lauch
- ½ TL Kräutersalz
- ½ TL Currypulver
- 1 Ei zum Bestreichen

ZUBEREITUNG

- 1 Belege das Backblech mit Backtrennpapier.
- 2 Schäle die Rüebli mit dem Sparschäler, schneide beide Enden ab. Wasche die Zucchini und schneide beide Enden ab. Reibe die Rüebli und die Zucchini auf der Röstiraffel in eine Schüssel.
- 3 Entferne das grobfransige äussere Blatt beim Lauch. Schneide ihn in dünne Ringe. Gib ihn in die Gemüseschüssel.
- 4 Schäle die Zwiebel, halbiere sie und hacke sie fein, gib sie zum Gemüse.
- 5 Streue das Kräutersalz und das Currypulver über das Gemüse, mische alles.
- 6 Schneide den Pizzateig mit dem Teigradchen in 6 bis 12 gleich grosse Stücke. Gib auf die eine Seite des Teigstückes 1–1½ EL Gemüsemischung. Lege die freie Teighälfte über das Gemüse. Drücke die Teigländer gut zusammen. Drücke mit einer Gabel Rillen in den Teigrand.
- 7 Lege die gefüllten Gemüsetaschen auf das vorbereitete Backblech.
- 8 Heize den Backofen auf 200 °C vor.
- 9 Schlage das Ei in eine Tasse auf. Verrühre es mit einer Gabel. Bepinsle die Gemüsetaschen mit dem Ei.
- 10 Schiebe das Backblech in der Mitte in den Backofen. Backe die Gemüsetaschen bei 200 °C etwa 25 Minuten.
- 11 Ziehe die Topfhandschuhe an. Nimm das Backblech aus dem Backofen. Serviere die Gemüsetaschen heiss.

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