

Mir z'lieb

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

Globuli und Co.

Wie ein homöopathisches
Mittel entsteht

Fasten

Gesund oder gefährlich?

Ruinaulta

Geröllhalden-Faszination in
der Rheinschlucht

www.egk.ch



EGK

Gesund versichert



Yvonne Zollinger
Redaktionsleiterin
«Mir z'lieb»

Liebe Leserinnen und Leser

Homöopathische Heilmittel erfreuen sich immer grösserer Beliebtheit. Was braucht es, bis ein Produkt verkauft werden darf?

In keine andere Jahreszeit passt das Fasten so gut wie in den Frühling. Aber was geschieht eigentlich beim Fasten? Und tut es jedem gut? Mitra Devi hat nachgefragt.

Die Wanderung von Walter Hess führt in den Grand Canyon der Schweiz – die Rheinschlucht zwischen Flims und Versam im Kanton Graubünden.

Viel Lesevergnügen wünscht Ihnen das «Mir z'lieb»-Team.

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: www.rolfweiss.ch
Fotos Inhalt: iStockphoto, Walter Hess, Mitra Devi
E-Mail: mirzlieb@gfms.ch

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

Fokus

Viel Handarbeit für ein Globuli

3

Gesundheit

Fasten – gesund oder gefährlich?

6

Kolumne

Chind und Chegel

9

Die guten Seiten der EGK

10

EGK Programm

14

SNE Programm

14

Reiselust

Ruinaulta – Geröllhalden-Faszination

15

Interview

Maria Egenolf, «Gran Alpin»

18

Kinderseite

20

Fasten ist mehr als Hungern

Für die einen ist Fasten ein Allerheilmittel. Andere warnen davor.

Wandern durchs Ruinaulta

Die Schweiz hat ihren eigenen Grand Canyon.



Bio-Landwirtschaft in Graubünden

Maria Egenolf wünscht sich mehr Bio-Bauern.



Vom Kraut zum Globuli

Homöopathische Heilmittel haben sich in der Schweiz seit den 80er-Jahren ihren festen Platz erobert. Bis heute steckt viel Handarbeit in ihrer Produktion, und die Auflagen zur Herstellung sind hoch.

Haube, Mantel und Überzieher für die Schuhe streife ich mir über, bevor ich in jene Räume vorgelassen werde, wo die Flaschen mit den Heilmitteln in den Regalen stehen. Bei der Spagyros AG in Gümligen, BE, darf ich einen Blick in die Produktion homöopathischer Heilmittel tun.

VON YVONNE ZOLLINGER

Ich greife zwar hin und wieder auf ein homöopathisches Produkt zurück, um einen Schnupfen zu lindern, brennende Augen zu beruhigen oder die Nerven zu stärken. Aber was es braucht, bis ein Mittel für diese Art von Leiden im Regal meiner Apotheke steht, darüber habe ich mir bisher noch keine Gedanken gemacht. Höchste Zeit also, sich über eine Heilmethode zu informieren, die seit den 80er-Jahren einen richtigen Boom erlebt.

Wie entsteht eigentlich ein homöopathisches Heilmittel? Welchen Vorschriften sind die Hersteller von homöopathischen Mitteln unterworfen? Was mir als Laie beim Anblick der Regale und Schubladen auffällt, ist die enorme Grösse

der Produktpalette, die den Homöopathen, Ärzten und Apotheken zur Verfügung steht. Jede mittlere Firma hat mehrere 1000 Mittel in ihrem Sortiment. 80 Prozent dieser Arzneien bestehen aus pflanzlichen, 15 Prozent aus mineralischen und 5 Prozent aus tierischen Ausgangsstoffen. Diese Vielfalt ist jedoch nicht verwunderlich, denn sie gehört zu den Grundprinzipien der Homöopathie. Nur so kann auf die individuellen Bedürfnisse des Patienten eingegangen werden.

VIEL HANDARBEIT

Jacqueline Ryffel-Hausch, Geschäftsführerin der Spagyros AG, erklärt, wie viel Handarbeit in den einzelnen Produkten steckt. Es beginnt damit, dass Mitarbeiter alle benötigten Pflanzen von Hand pflücken. Genauer Standort, Wetterlage und Datum werden dabei genau protokolliert. Jede Pflanze wird am Fundort fotografiert, und ein Exemplar wird für das Herbarium gepresst. Jeden Winter werden Listen mit Pflanzen erstellt, die in der nächsten Sommerproduktion benötigt werden. Es wird überprüft, wo die Pflanzen vorkommen, wann ihre Erntezeit ist und welche Teile benötigt werden. Exotische Pflanzen sucht die Firma weltweit in botanischen Gärten oder über Kontakte im Ausland. Ein auf Heilpflanzen spezialisierter Gärtner baut die Pflanzen dann hier an. Auch die Verarbeitung der Grundstoffe, das Potenzieren und schliesslich das Abfüllen der Heilmittel geschieht bei Spagyros in Handarbeit. ▶



Zwei Tropfen pro Fläschchen.



Abmessen der Globuli.



Die Globuli im praktischen Spender.

Die akribische Dokumentation von Fundort und Verarbeitung der Pflanzen hat ihre Gründe. Lage, Boden, Witterung können eine Pflanze beeinflussen und mit ihr das Endprodukt. Will man exakt die gleiche Qualität des Heilmittels über längere Zeit, müssen diese Faktoren immer übereinstimmen.

ZUM BEISPIEL DIE ARNIKA

Aber beginnen wir ganz am Anfang und nehmen wir als Beispiel eine Pflanze, deren Heilkraft schon lange bekannt ist. Sie blüht zwischen Mai und August auf Wiesen oder am Waldrand. Schlank, gelb blühend, etwa 60 Zentimeter hoch erinnert sie ein bisschen an eine gelbe Version der Margerite. Die Arnika (Bergwohlverleih), von der hier die Rede ist, hat es in sich. Schon seit Ende des Mittelalters weiss man um ihre heilenden

Kräfte. Sie gehört zu den beliebtesten Heilmitteln in der Homöopathie.

Doch bevor Arnika-Globuli oder -Tropfen in den Apotheken verkauft oder über Rezepte an die Patienten abgegeben werden, liegt ein genau definierter Weg hinter dem Produkt. Entschliesst sich eine Firma, Arnika anzubieten, muss sie unter anderem definieren, welche Teile der Pflanze sie verwenden will, Wurzel, Blätter oder Blüten? Ist es z. B. die Wurzel, muss festgelegt werden, zu welcher Jahreszeit sie geerntet werden soll, da sie zu verschiedenen Jahreszeiten andere Stoffe enthalten kann. Soll es Wildernte oder Anbau sein? Wie gross ist die Menge, die man braucht? Zur genauen Definition sind Ernten mehrerer Jahre nötig. Denn auch diese können voneinander abweichen.

«Steckt man hier die Grenzen in seiner Definition zu eng, kann es sein, dass man über Jahre

Die Globulispenden werden beschriftet.



Eine Bestellung wird vorbereitet.

Was ist Homöopathie?

Die Homöopathie (griechisch homoios = ähnlich, pathos = Leiden) ist eine auf Erfahrung beruhende, eigenständige Therapiemethode, die Ende des 18. Jahrhunderts von dem sächsischen Arzt Samuel Hahnemann (1755–1843) entwickelt wurde. Sie beruht auf drei Grundprinzipien:

- Dem Ähnlichkeitsprinzip («Similia similibus curentur»), nach dem eine Krankheit von dem Mittel geheilt wird, das bei einem Gesunden ähnliche Krankheitssymptome hervorrufen kann,
- der genauen Kenntnis der Arzneikräfte durch die Prüfung der Arzneimittel an Gesunden,
- der exakten Erfassung des individuellen Krankheitsbildes durch eine ausführliche Symptomerhebung (Anamnese).



Alle Einzelheiten der Heilpflanze werden dokumentiert.

nicht ernten kann, weil die Pflanze nicht genau den Anforderungen entspricht», weiss Sabine Hockenjos, Homöopathin.

Wenn die Pflanze identifiziert und im Labor untersucht wurde, kann sie in der Herstellung verarbeitet werden. Jetzt muss entschieden werden, ob man sie schnetzeln, grob hacken oder pressen will. Man kann sie auch auskochen, einen Teeaufguss machen usw. Was auch immer es sein soll, der Prozess muss genau festgehalten werden. «Das Ziel dieser Dokumentation ist immer, eine reproduzierbare Qualität herstellen zu können», sagt Hockenjos.

QUALITÄTSSICHERUNG BEI DER HERSTELLUNG

Die gleichen Qualitätsansprüche werden auch an die Räumlichkeiten, Apparaturen und Mitarbeiter gestellt. Das Qualitätssicherungssystem in der Pharmaindustrie, das nicht nur für eine Novartis gilt, sondern auch für alle Firmen, die homöopathische oder anthroposophische und andere Heilmittel herstellen, heisst «Good Manufacturing Practice», «Gute Herstellungspraxis» oder GMP. Die GMP ist weltweit definiert. Und auch hier ist das Ziel, durch die genaue Definition und die genaue Überwachung jedes Schrittes eine gleichbleibende Qualität über Jahre zu garantieren.

Die Bewilligung zur Herstellung der Arnika-Globuli, um bei unserem Beispiel zu bleiben, ist daran geknüpft, dass die Firma eine GMP unterhält. Also entsprechendes Personal, entsprechende Räumlichkeiten usw. Eine Inspektion der Regionalen Fachstelle, die von der Swissmedic benannt wird, überprüft, ob dies gewährleistet ist.

Wenn alles den Vorschriften entspricht, darf das Arnikaprodukt nun zwar hergestellt, aber noch nicht verkauft werden. Dazu muss bei der Swissmedic ein produktespezifisches Dossier eingereicht werden.

Wie werden homöopathische Arzneien eingenommen?

Immer nur ein Mittel auf einmal. Bei C-Potenzen lässt man ca. 5–10 Globuli direkt auf der Zunge zergehen oder man löst vom gewählten Mittel 5–10 Kügelchen unter Rühren mit einem Plastiklöffel in einem Plastikbecher in ca. 1 dl Wasser auf und nimmt davon einen Teelöffel ein. Vor jeder weiteren Einnahme wird die Hälfte des Becherinhalts abgegossen und wieder aufgefüllt, kräftig umgerührt und wiederum ein Teelöffel voll eingenommen. Wenn der Zustand sehr akut ist, kann die Mittelgabe alle 15–30 Minuten wiederholt werden. Sobald eine Besserung eintritt, wird nichts mehr genommen.

Homöopathische Arzneien sollten nicht mit der Hand berührt und nicht auf Metalllöffel getan werden. Dieser kann die Wirkung zerstören. Der Mund muss sauber sein. Am besten nimmt man die Arznei zehn Minuten vor oder mindestens eine halbe Stunde nach dem Essen oder Trinken. Homöopathische Arzneimittel dürfen nie direkt nach dem Zähneputzen eingenommen werden. Ausserdem empfiehlt sich die Verwendung mentholfreier Zahnpasta. Während einer homöopathischen Behandlung sollte weder Kaffee noch Pfefferminztee genossen werden. Auch sollten keine kampferartigen Cremes oder Badezusätze verwendet werden, da Kampfer die homöopathische Wirkung aufhebt.

Für Produkte, die es schon lange gibt oder die traditionell hergestellt werden, gibt es Erleichterungen bei der Zulassung. Die Arnika zum Beispiel hat Samuel Hahnemann, der Begründer der Homöopathie, schon vor 200 Jahren verwendet. Man hat also viel Erfahrung mit ihrer Wirkung.


«In der Schweiz haben wir für solche Heilmittel eine sehr komfortable Lösung», sagt Sabine Hockenjos. «Swissmedic unterhält eine Liste mit homöopathischen und anthroposophischen Substanzen. Was auf der Liste ist, gilt als bekannt. Dadurch ist man von vielen Versuchen befreit, denen man eine neue Substanz erst unterwerfen müsste, um zum Beispiel festzustellen, ob sie Gifte enthält, Krebs auslöst, für das ungeborene Kind gefährlich ist usw.»

Kann man auf diese Liste zurückgreifen, dauert das Zulassungsverfahren drei bis vier Monate. Produktion und Verkauf steht nichts mehr im Weg.

Bei der Spagyros in Gümligen schaue ich einer Mitarbeiterin beim Potenzieren über die Schulter. Wichtiges Hilfsmittel bei diesem Vorgang ist der Potenzierbock. In genau festgelegten Schlägen bringt sie die Flüssigkeit in der Flasche zum Wirbeln. Nach homöopathischer Lehre entsteht erst durch diese dynamische Einwirkung die Arzneikraft-Vermehrung, d.h. je höher potenziert wurde, desto stärker die Wirkung. Die so hergestellte Flüssigkeit wird nun noch auf Zuckerglobuli gegeben, was in der Fachsprache impregnieren heisst. Jetzt kann die Arnika ihre Heilkraft unter Beweis stellen. Sie tut dies so gut, dass sie zum eigentlichen «Renner» unter den homöopathischen Heilmitteln geworden ist. ■

Mit der rechten Hand werden die Potenzierschläge ausgeführt.





Fasten – gesund oder gefährlich?

Der bewusste Nahrungsverzicht hat nichts mit freudlosem Hungern zu tun. Fasten entschlackt, richtet die geistigen Energien aufs Wesentliche und kann gegen verschiedene Beschwerden wie Allergien, Rheuma und Hauterkrankungen helfen. Einige preisen das Fasten als Allerheilmittel an. Andere warnen davor.

Doris, 42, fühlt sich am dritten Fastentag quicklebendig. Sie ist voller Unternehmungslust und schafft die vierstündige Wanderung mit links. Ihre Kollegin Alice tut sich schwer. Die beiden haben sich zu einer einwöchigen Kur im Schwarzwald angemeldet.

VON MITRA DEVI

Alice leidet, seit sie nichts mehr isst, unter Kopfschmerzen, ist schlecht gelaunt und denkt dauernd ans Essen. «Wieso tun wir uns das bloss an?», fragt sie in die Runde, während sie mit den anderen TeilnehmerInnen farblosen Gemüse-

absud aus einer Suppentasse löffelt. Gehört sie zu den Menschen, die besser nicht fasten sollten, oder ist ihre Befindlichkeit Teil des erstrebten Entgiftungsprozesses, wie ihr der Kursleiter versichert?

Gibt man das Wort «Fasten» in eine Internet-Suchmaschine ein, erscheinen über fünf Millionen Ergebnisse. Das Interesse am Thema ist seit Jahren ungebrochen. Vom Fasten in Kombination mit Malen, Singen und Tanzen über Obstfasten mit Sauna, Fasten mit Darmspülungen und Meditationen bis zu Semmelkuren und Kuren mit frisch gepressten Weizengrassäften ist alles vertreten. Es werden diverse ärztlich begleitete

Tipps für richtiges Fasten

- Beim Fasten friert man leicht. Deshalb sind Kuren im Frühling oder Herbst geeigneter als im Winter.
- Trinken Sie genug. Das hilft auch gegen Kopfschmerzen, die auftreten können.
- Fasten in einer Gruppe ist einfacher als allein zu Hause. Schliessen Sie sich einem Kurs mit Gleichgesinnten an.
- Brechen Sie das Fasten nicht während einer Fastenkrise ab. Halten Sie durch und erfahren Sie, wie Ihre Energien bald zurückkommen.
- Gegen den unangenehmen Mundgeruch hilft das Zerkauen von Dill- oder Anissamen.
- Ihr Schlafbedürfnis kann sich während des Fastens verringern. Wälzen Sie sich nicht stundenlang im Bett, sondern nutzen Sie die ungewohnte Zeit für sich.
- Nach dem Fasten fällt eine Nahrungsumstellung leicht. Sie können jetzt einfacher auf ungesunde Naschereien verzichten.

Kurse in Kliniken angeboten, daneben gibt es auch dubiose Kuren mit Heilsversprechungen selbst ernannter Gesundheitsfachleute. Wie findet man sich in diesem Dschungel zurecht? Und ist Fasten überhaupt für alle sinnvoll?

FASTEN IN VERSCHIEDENEN KULTUREN

Der rituelle Nahrungsverzicht ist in vielen Religionen verbreitet. Im Christentum, das eine 40-tägige Buss- und Fastenzeit vor Ostern kennt, sind heute vor allem Aschermittwoch und Karfreitag die klassischen Fastentage. In erster Linie wird dabei auf Fleisch verzichtet, aber auch auf Genussmittel wie z. B. Alkohol. Gläubige nutzen die Zeit zur Einkehr.

Strenger als viele Christen begehen die Muslime ihren Fastenmonat, den Ramadan, der sich nicht nach dem Sonnen-, sondern dem Mondmonat richtet und deshalb jedes Jahr auf eine andere Zeit fällt. Religiöse Muslime verzichten während des Ramadans von der Morgendämmerung bis zum Sonnenuntergang nicht nur aufs Essen, Rauchen und auf Geschlechtsverkehr, sondern sie trinken auch kein Wasser.

Im Judentum kennt man das Fasten an Trauertagen, die an Geschehnisse wie die Zerstörung des Tempels erinnern, sowie am höchsten jüdischen Feiertag Jom Kippur. Zum Buddhismus gehören keine traditionellen Fastenriten, da Buddha, der den «Mittleren Weg» lehrte, von der Kasteiung des Körpers zur geistigen Entwicklung absah.

EIGENE RESERVEN ANZAPFEN

Bei vielen Menschen im Westen stehen allerdings nicht religiöse, sondern gesundheitliche Überlegungen im Vordergrund. Sobald der Körper keine Nahrung mehr aufnimmt, schaltet er nach kurzer Zeit auf den Hungerstoffwechsel im Körper um. Dieser ermöglicht die Deckung des Energiebedarfs durch die eigenen Reserven. So werden nacheinander die Energievorräte der Kohlenhydrate, Fette und zuletzt der Eiweisse angezapft. Als erstes verliert ein fastender Mensch Gewicht aufgrund der Wasserausscheidung, danach wird Fettgewebe abgebaut und nach einer Weile auch Muskelgewebe. Bei diesen Vorgängen wird Azeton gebildet, was unter anderem zu einem unangenehmen Mundgeruch führt. Währenddessen sinkt der Blutdruck. Der Kreislauf und das Herz werden entlastet.

Um auf die Schnelle ein paar Kilos abzuspecken, ist Fasten nicht geeignet. Zwar zeigt sich der Erfolg relativ schnell – pro Tag verliert man etwa fünfhundert Gramm – doch kehrt man nach der Kur zu seinen alten Ernährungsgewohnheiten zurück, ist das frühere Gewicht nicht nur bald wieder erreicht, sondern nach kurzer Zeit überschritten. Der bekannte Jojo-Effekt hängt damit zusammen, dass die Organe während des Fastens gelernt haben, mit wenig auszukommen und das Meistmögliche daraus zu ziehen. Folgen danach wieder Zeiten des Überflusses, hat der Körper sich dieses Verhalten gemerkt und legt jetzt erst richtig zu. Fasten ist eine Zeit des Innehaltens. Einige Kilos können dabei purzeln, doch die angestrebten Ziele sind Reinigung und das Loslassen von Altem.

HOCHS UND TIEFS

Diese Erfahrungen haben auch die beiden Freundinnen während ihrer Kur gemacht. Nach mehreren Tagen, an denen es Doris zusehends besser ging, gerät sie plötzlich in eine Krise. ▶

Gewichtsabnahme sollte nicht die Hauptmotivation fürs Fasten sein – dennoch darf man sich über ein paar verlorene Pfunde freuen.





Bewegung in Form von Gymnastik oder Yoga unterstützt eine Fastenkur.

Sie hat keine Lust mehr auf die Wanderungen. Stundenlang grübelt sie über längst vergangene Eheprobleme mit ihrem Ex-Mann und fragt sich, warum dies jetzt alles wieder hochkommt. Alice hingegen blüht auf. Alles geht ihr leicht von der Hand, der Hunger ist vergangen, sie fühlt sich unbeschwert und hat das Bedürfnis, so einiges in ihrem Leben auszumisten.

Bei längerem Nahrungsverzicht schüttet der Körper Endorphine aus, um die Hungerzeit für den Organismus annehmbarer zu machen. Das führt zu Optimismus und dem Gefühl von unbändiger Kraft.

Man könnte endlos so weitermachen. Ab einer bestimmten Dauer ist Fasten jedoch nicht mehr als gesund zu betrachten. Die meisten Kuren dauern eine bis zwei Wochen. Laut einer Faustregel kann ein Mensch drei Minuten ohne Luft, drei

Bücher und Internetseiten

- Rüdiger Dahlke: «Das grosse Buch vom Fasten», Goldmann Wilhelm Verlag
- Hellmut Lützner, Helmut Million: «Richtig essen nach dem Fasten», Gräfe und Unzer Verlag
- Dorothea Neumayr: «Das Fasten-ABC», Nymphenburger Verlag
- www.gesund.ch
- www.praxis-info.ch

Tage ohne Wasser und dreissig Tage ohne Nahrung überleben. Obwohl diese Zeitangaben oft nach oben verschoben wurden, ist es nicht ratsam, mit dem Fasten an diese Grenze zu gehen. Die Erfahrung soll keine Tortur, sondern eine psychische und physische Bereicherung sein.

VON SPARTANISCH BIS GEMÜTLICH

Es gibt etliche Arten zu fasten, nicht alle können hier aufgezählt werden. Entscheidend dabei ist ausreichendes Wassertrinken. Mehrere Liter pro Tag sind angesagt. Die klassische Methode – jegliche Nahrungsaufnahme einstellen und nur Wasser trinken – ist zugleich eine der umstrittensten. Von manchen Ärzten wird diese Form als gefährlich eingestuft, da dabei keinerlei Mineralstoffe aufgenommen werden und der Körper, anstatt zu entschlacken, in erster Linie ausgezehrt wird. Sanfter ist das Saftfasten. Dabei nimmt man täglich drei frisch gepresste Säfte zu sich. Besonders geeignet sind Karotten, Randen, Sellerie und andere Wurzelgemüse sowie Obst z. B. Äpfel und Birnen. Bananen sind nicht optimal, wenn es darum geht, Vitamine, Enzyme und Mineralstoffe, aber wenig Kalorien aufzunehmen. Saftfasten ist für die meisten Menschen unbedenklich.

Das Buchinger-Heilfasten basiert auf der Methode, die Dr. Otto Buchinger entwickelte und mit der er sein Rheuma kurierte. Dabei sind täglich etwa 250 Kalorien erlaubt, vor allem in Form von Frucht- und Gemüsesäften sowie Gemüsebrühe. Diese Kur kann durch Milchprodukte ergänzt werden. Daneben gehören körperliche Bewegung und Übungen nach Bedarf zum Konzept.

Eine weitere Möglichkeit ist die Mayr-Kur, auch Milch-Semmel-Diät genannt. Der Arzt Franz Xaver Mayr, der diese Methode bekannt machte, ging davon aus, dass viele Beschwerden ihren Ursprung im Darm haben. Durch die eintönige Kost von Milch und Semmeln sollen dieser entschlackt, Giftstoffe ausgeschieden und der ganze Verdauungstrakt gereinigt werden.

BITTERSALZ UND FASTENBRECHEN

Ein wichtiger Aspekt beim Fasten ist die Ausscheidung. Nimmt man keine feste Nahrung zu sich, bleibt der Gang zur Toilette bald aus. Es muss nachgeholfen werden. Dabei kommen Einläufe sowie Glaubers- oder Bittersalz zur Anwendung.

Vor der eigentlichen Fastenkur macht man einige Entlastungstage, an denen gedünstetes Gemüse gegessen wird. Nach der Kur wird die Nahrungsaufnahme sanft wieder aufgenommen. Auf leeren Magen Pizza oder Schokolade zu schlemmen, rächt sich. Der Körper ist mit diesen Mengen überfordert und reagiert darauf mit Übelkeit und Krämpfen. Trotz der Vorfreude auf ein richtiges Essen wird man nach einer längeren Fastenkur feststellen, dass ein halber Apfel oder ein Gemüsesüppchen vollkommen sättigt. Das Fastenbrechen, wie das Essen nach der Kur genannt wird, sollte mehrere Tage dauern.

Gegen Fasten in vernünftigem Rahmen kann also nichts eingewendet werden, solange einige Regeln beachtet werden: Fasten Sie nicht, wenn Sie schwanger sind oder stillen, Ihr Kind braucht die Nahrung. Ausserdem sollten folgende Menschen nicht fasten: Krebskranke, Bluter, Kinder unter zehn Jahren, Personen mit einer Schilddrüsenüberfunktion und solche, die an Essstörungen wie Bulimie oder Magersucht leiden. Auch bei anderen Erkrankungen sowie psychischen Störungen kann Fasten kritisch sein. Informieren Sie sich, ob Sie dafür geeignet sind. Obwohl viele Mediziner dem Fasten gegenüber skeptisch eingestellt sind, berichten etliche Menschen über Verbesserungen unter anderem bei folgenden Beschwerden: Entzündliches Rheuma, Hautprobleme, Allergien, Ekzeme, Bluthochdruck, Migräne, Verstopfung, Immunschwäche und Asthma. ■

Viel trinken – einer der wichtigsten Stützpfeiler beim Fasten.



Chind & Chegel

VON YVONNE ZOLLINGER

Mizzi, Struppi und Co.

Sie sind herzig, sie sind süss, sie sind zum Knuddeln, aber manchmal möchte man sie auch auf den Mond schicken. Die Rede ist (ausnahmsweise) nicht von den Kindern (obwohl die Gefühle dort zuweilen in eine ähnliche Richtung gehen), sondern von den Haustieren, die wir ihnen zuliebe angeschafft haben.

Als hätten wir mit unserem eigenen Nachwuchs nicht genug zu tun, ziehen wir ganz nebenbei auch noch den der Katze, des Hundes oder der Schildkröte gross. Und dabei fängt die Geschichte immer ganz harmlos an. «Jöwiehärzig» – sollte eines Ihrer Kinder dieses Wort aussprechen, müssten bei Ihnen eigentlich alle Alarmglocken schrillen. Denn mit der einfachen Feststellung, dass etwas «jöwiehärzig» ist, stehen Sie in Gefahr, den ersten, noch unbewussten Schritt in die Haustierfalle zu tun. Wenn Sie jetzt nicht aufpassen, werden Sie in den kommenden Jahren zum Tierwarter mutieren. «Jöwiehärzig» steht immer am Anfang von «ichmöchtausoeis» und der Versicherung, auch wirklich immer, ganz bestimmt und Ehrenwort alles zu tun, was für das Wohl des Meerschweinchens/Zwerghäschens/Kätzchens/Hündchens/Fischchens nötig ist. Grossmütig wird für die nächsten fünf Jahre auf alle Weihnachtsgeschenke verzichtet, sind keine Geburtstagsgeschenke mehr nötig, wenn man nur diesen einen, winzig kleinen Wunsch erfüllt bekommt. Hüten Sie sich davor, dem treuerzigen Augenaufschlag, komme er nun von Ihrem Kind oder dem vierbeinigen Fellbündel, das es auf dem Arm hält, nachzugeben. Spätestens in einigen Monaten, wenn aus dem Knuddeltierchen ein stinkendes, sabberndes, alles anknabberndes Monster geworden ist, werden Sie sich an diese Kolumne erinnern. Sie werden mit Schwamm und Seifenwasser in die hintersten Ecken Ihrer Wohnung kriechen, weil ihr wunschlos glückliches Kind keine Zeit hatte, mit dem Hündchen Gassi zu gehen. Sie werden am Morgen von einer muffigen Katzenkiste begrüsst, weil Ihr treu sorgender Nachwuchs sich vor dem Inhalt ekelte und ihn darum nicht beseitigen konnte. Sie werden zum Tierarzt rennen, weil sich die Bäuche der Meerschweinchen verdächtig runden, obwohl Ihre Kinder Ihnen hoch und heilig versprochen haben, niemals, wirklich niemals das Männchen zu den Weibchen in den Käfig zu lassen. Und Ihr Vokabular wird ganz bestimmt um einige tierische Kraftausdrücke reicher sein.

So, jetzt muss ich die Mehlwürmer aus dem Kühlschrank holen. Meine tierliebende Tochter hatte heute leider noch keine Zeit, ihren Leguan zu füttern.



Wissen

Individuelle Prämienverbilligung

Mit den individuellen Prämienverbilligungen unterstützen Bund und Kantone Krankenkassenversicherung mit einem geringen Einkommen. Damit soll der finanzielle Druck etwas gemildert werden.

Die obligatorische Krankenpflegeversicherung wird nach dem sogenannten Kopfprämien-system abgerechnet. Dies bedeutet, dass für die Grundversicherung ein Hilfsarbeiter und ein Millionär – mit Unterschieden je nach Krankenkasse – gleich viel bezahlen. Das Kopfprämien-system nimmt also keine Rücksicht auf die Einkommensunterschiede in der Bevölkerung. Die Prämienverbilligungen von Bund und Kanton sollen dafür sorgen, dass die Solidarität zwischen Arm und Reich bestehen bleibt.

DER BUND ZAHLT SEINEN ANTEIL

Gemäss dem Finanzausgleich beteiligt sich der Bund mit einem Viertel der Bruttokosten an der

obligatorischen Krankenpflegeversicherung. Der Bund zahlt seinen Anteil voll aus. Die Kantone bestimmen, wie und in welcher Höhe die Verbilligung den Versicherten ausgerichtet wird. Ebenso bestimmen die Kantone, in welcher Höhe sie den Bundesbeitrag ergänzen. Im Jahr 2010 wird der Bund gesamthaft gut zwei Milliarden Franken zahlen. Die Kantone zusammen zahlen einen ebenso hohen Beitrag.

KANTONALE UNTERSCHIEDE

Innerhalb eines Kantons ist die Höhe der Prämienverbilligung vom Einkommen und Vermögen und somit von der individuellen wirtschaftlichen Situation abhängig. Als Grundlage gilt überall das Steuersystem. Bei den konkreten Bemessungen gibt es aber grosse Unterschiede. So zahlte der Kanton Appenzell-Ausserrhoden 2008 Prämienverbilligungen in Höhe von durchschnittlich 1583 Franken pro Bezüger. Dagegen bezahlte der Kanton Appenzell-Innerrhoden nur 618 Franken. Im Durchschnitt wurden 2008 schweizweit für 1511 Franken Prämienverbilligungen pro Bezüger gewährt.

INDIREKT ODER DIREKT

Unterschiedlich erfolgt auch die Auszahlung. Bei der direkten Prämienverbilligung erhalten die Krankenkassen eine Meldung und das Geld. Die Prämienverbilligung reduziert die Prämienrechnung der Versicherten. Bei der indirekten Prämienverbilligung muss der Versicherte die Prämienrechnung voll bezahlen und erhält die Prämienverbilligung vom Kanton ausbezahlt. Das Parlament hat jedoch beschlossen, dass die Prämienverbilligung künftig in allen Kantonen als Prämienabzug via Krankenkassen ausgerichtet wird. ■

Standpunkt

Antworten einer Politikerin

Ob Prämienverbilligungen sinnvoll sind oder nicht, diese Fragen kann die EGK eigentlich nicht beantworten. Ob die Prämienverbilligungen die richtigen Leute erhalten, kann die EGK nicht beeinflussen. Prämienverbilligungen bekommen EGK-Mitglieder für die Grundversicherung, und da muss die EGK zwingend die kantonalen und nationalen Verordnungen befolgen. Wir versuchen, den administrativen Aufwand so gering wie möglich zu halten. Aber auch da sind uns die Hände gebunden. Von Kanton zu Kanton sind Bestimmungen und Abrechnungsmodus verschieden.

Lesen Sie auf den Seiten 12–13 das Interview mit der CVP-Politikerin Ruth Humbel. Als Nationalrätin beeinflusst sie mit konkreten Vorstössen und mit ihrer Mitarbeit in wichtigen Gesundheitskommissionen unser Gesundheitswesen. Ihre Antworten müssen nicht der Philosophie der EGK entsprechen. Dieses und weitere Interviews mit Politikerinnen und Politikern sollen Ihnen jedoch ermöglichen, sich über die Politik rund um das Gesundheitswesen eine eigene Meinung zu bilden.

Ihre EGK-Gesundheitskasse

EGK-Agenturnetz

Direkte Prämienverbilligung durch die EGK

Die direkten Prämienverbilligungen für die obligatorische Krankenpflegeversicherung werden über die EGK abgerechnet: Die EGK erhält von den Kantonen die Auszahlungen. Auf der Rechnung wird die Prämienverbilligung dem bezugsberechtigten EGK-Versicherten direkt abgezogen. Verena Hersche von der EGK erklärt das Drumherum.

Frau Hersche, als Leiterin Leistungen führen Sie auch das Team, das sich mehrheitlich um die Prämienverbilligungen kümmert. Können Sie uns sagen, wie viele EGK-Mitglieder von den individuellen Prämienverbilligungen profitieren?

Im Jahr 2009 waren es insgesamt 23 274 EGK-Versicherte. Für die direkten Prämienverbilligungen zahlten uns die Kantone im Jahr 2008 insgesamt 29.3 Millionen und 2009 gesamthaft 30.4 Millionen Franken.

Die Prämienverbilligungen werden von den Kantonen bestimmt. Genauso, wer anspruchsberechtigt ist. Wie wird die EGK über die kantonalen Bestimmungen und die Bezugsberechtigten informiert?

Die Datenlieferung erfolgt von Kanton zu Kanton unterschiedlich. Wir erhalten ja die Daten nur von jenen Kantonen, die die direkte Prämienverbilligung kennen. Meistens werden uns die Daten in elektronischer Form zugestellt, sodass wir die Daten ebenfalls elektronisch in unser System einlesen können. Dabei sendet uns aber jeder Kanton die Daten in unterschiedlichen Formaten und kennt andere Formulare und Regelungen. Es gibt sogar Kantone, da erhalten wir die Angaben noch als Papierlisten.

Verkompliziert dieses kantonal geregelte System der Prämienverbilligung nicht die Abrechnung bei der EGK?

Die Kantone machen es uns nicht unbedingt leicht mit ihren unterschiedlichen Systemen. Beispielsweise ist auch der Zeitpunkt der Datenlieferung nicht einheitlich, oder die Regelung der Gutschriften ist anders. Es kann vorkommen, dass die Prämie der Grundversicherung kleiner ist als die direkte Prämienverbilligung. In dieser Situation kann der EGK-Versicherte je nach Kanton eine Gutschrift erhalten oder eben nicht. Kurz gesagt, wir müssen die direkten Prämienverbilligungen für jeden Kanton separat bearbeiten und darauf achten, dass wir die unterschiedlichen kantonalen Regelungen korrekt umsetzen.

Es gibt die indirekte und direkte Prämienverbilligung. Welches System bevorzugt die EGK?

Wir begünstigen eindeutig die direkte Prämienverbilligung, da wir die Subventionen direkt von den Kantonen erhalten. Wir unterstützen also die Bemühungen, dass in Zukunft sämtliche Kantone das direkte System wählen.

Wie kann die EGK den Verwaltungsaufwand doch tief halten?

In den letzten zwölf Monaten haben wir die Bearbeitung der Prämienverbilligung mit zwei Mitarbeitenden zentralisiert. Sie führen vor allem administrative Aufgaben aus und stehen im Kontakt mit den einzelnen Kantonen. Wir versuchen, so viel als möglich elektronisch auszuführen und die manuellen Arbeiten zu reduzieren. Eine grosse Erleichterung wäre es für uns, wenn alle Kantone nach einem einheitlichen System abrechnen würden. Die Kantone hätten es in der Hand, den administrativen Aufwand der Krankenkassen betreffend Prämienverbilligungen zu senken.

Wie kann die EGK ihre Mitglieder betreffend Prämienverbilligung unterstützen?

Bereits auf unserer Homepage finden unsere Versicherten die Angaben über die zuständigen Stellen für jeden Kanton. Gerne steht auch die entsprechende EGK-Agentur für Fragen zur Verfügung.

Finden Sie die individuellen Prämienverbilligungen überhaupt sinnvoll?

Die individuellen Prämienverbilligungen sind Teil des KVG. Somit ist die EGK, wie alle Krankenversicherer, an die gesetzlichen Vorgaben gebunden. Wir stellen in der Praxis fest, dass Prämienverbilligungen unter den heutigen Rahmenbedingungen für viele Versicherte eine sinnvolle Unterstützung sind.

Interview: Brigitte Müller

Im Internet

Auf der EGK-Webseite finden Sie die Adressen der zuständigen kantonalen Stellen zur Prämienverbilligung. Bitte wenden Sie sich an Ihre kantonale Stellen für das Formular.

www.egk.ch > Beratung/EGK > Formulare > Infoblatt Prämienverbilligung

Interview

Prämienverbilligungen im heutigen Umfang sind sinnvoll

Die CVP-Politikerin Ruth Humbel vertritt im Nationalrat den Kanton Aargau seit 2003. Als Mitglied der Kommission für soziale Sicherheit und Gesundheit (SGK) kennt sie die positiven und negativen Aspekte des Gesundheitswesens bestens.



Ruth Humbel, CVP Nationalrätin, lebt im Kanton Aargau und ist Mutter von zwei Kindern.

Frau Humbel, warum sind individuelle Prämienverbilligungen sinnvoll?

Unser Kopfprämiensystem hat sich bewährt. Damit Menschen mit einem tiefen Einkommen und Familien entlastet werden, sind Prämienverbilligungen sinnvoll. Damit erhalten wir die Solidarität, die unser Krankenkassensystem einfordert.

Wer profitiert von den Prämienverbilligungen?

Gesamtschweizerisch erhalten gut 30 Prozent der Bevölkerung Prämienverbilligungen. Von Kanton zu Kanton kann dieser Prozentsatz jedoch variieren. Es können auch Leute aus dem Mittelstand eine Prämienverbilligung erhalten. So kann im Aargau beispielsweise eine Familie mit drei Kindern und einem Einkommen von rund 90 000 Franken in den Genuss einer Prämienverbilligung kommen.

Wer zahlt doppelt mit hohen Krankenkassenprämien und den Steuern?

Alle Steuerzahlenden mit der Bundes- und Kantonssteuer. Heute wird unser Gesundheitswesen zu $\frac{2}{3}$ mit den Prämien – rund 20 Milliarden – finanziert und zu $\frac{1}{3}$ – gut 10 Milliarden – von der öffentlichen Hand durch Steuereinnahmen getragen. Ich finde diese Aufteilung zwischen Kopfprämie und Steuerbelastung gut. Einerseits sind Steuerabgaben sozial gerechter, weil sie das Einkommen als Grundlage nehmen. Dafür fehlt der finanzielle Bezug zur Leistung, man hat keine Ahnung, wie hoch der individuelle Beitrag für das Gesundheitswesen ist. Dieser Bezug wird dafür durch das Bezahlen der Krankenkassenprämie hergestellt.

Von Kanton zu Kanton anders: das System, die Berechnung, die Regelungen. Wo bleibt da die

Gerechtigkeit, wenn beispielsweise 2008 in Appenzell-Innerrhoden durchschnittlich Fr. 618.– und in Appenzell-Ausserrhoden Fr. 1583.– Prämienverbilligungen pro Bezüger bezahlt wurden?

Das mag auf den ersten Blick als Ungerechtigkeit erscheinen. Aber in unserem föderalistischen System sind die kantonalen Steuern, Kinderabzüge und andere steuerliche Entlastungen, Kinderzulagen sowie weitere Gegebenheiten wie Höhe der Wohnkosten oder das Einkommen unterschiedlich. Die Kantone berücksichtigen ihre Rahmenbedingungen beim Festlegen der Prämienverbilligung. Will man die Zahlen vergleichen, sollte man ein Familienbudget erstellen. Erst, wenn alle Einnahmen und Ausgaben berücksichtigt sind, kann festgestellt werden, wie die Prämienverbilligung ein Familienbudget entlastet. Wie so oft steckt der Teufel im Detail.

Könnten die Kantone die Auszahlung der Prämienverbilligungen vereinfachen?

Es gibt sicher diverse Möglichkeiten, das System zu vereinfachen und damit auch den Verwaltungsaufwand zu reduzieren. Grundsätzlich erteilt der Bund den Kantonen komplizierte Vorgaben, weil das System sozial gerecht wirken soll. Zusätzlich schafft jeder Kanton seine eigenen Bestimmungen. Es ist jedoch eine Tatsache, dass ein System nie vollständig sozial gerecht gestaltet werden kann. Treten nun bei einem komplizierten System, das einen hohen Verwaltungsaufwand generiert offensichtliche Ungerechtigkeiten auf, dann werden diese Lücken als noch stossender empfunden.

Haben Sie dafür ein Beispiel?

Es gibt Leute, die dank der Prämienverbilligung ihre halbprivate oder private Zusatzversicherung

finanzieren können. Umgekehrt können Leute, die knapp keine Prämienverbilligung erhalten, diese Zusatzversicherung wegen der finanziellen Belastung nicht abschliessen oder behalten. Ich wäre für eine Prämienbefreiung der Kinder, was wesentlich weniger Prämienverbilligungsansprüche und eine massive Reduktion des Verwaltungsaufwandes zur Folge hätte.

Kommt das System der Prämienverbilligungen an Grenzen?

Ja, wenn die Krankenkassenprämien weiterhin steigen und deshalb gesamtschweizerisch mehr als 30 Prozent der Bevölkerung mit Prämienverbilligungen subventioniert werden müssen. Es ist zwingend notwendig, dass wir jetzt auf der Kostenseite wirksame Massnahmen treffen, um so massive Erhöhungen der Krankenkassenprämien zu vermeiden. Die Krankenversicherung muss für den grössten Teil der Bevölkerung bezahlbar bleiben.

Wo steht unser Gesundheitswesen heute?

Wir verfügen über ein gut funktionierendes Gesundheitswesen, zu dem alle Menschen in der Schweiz Zugang haben. Die gute Versorgung unterscheidet sich markant von anderen Ländern, und in den USA ist unser Gesundheitswesen sogar Vorbild. Was jedoch ein grosser Nachteil ist, sind unsere hohen Kosten. Unser Gesundheitswesen verursacht im Ländervergleich die zweithöchsten Kosten, hinter den USA. Da besteht eindeutig Handlungsbedarf.

Gibt es gute Ideen, damit die Krankenkassenprämien bezahlbar bleiben?

Ein wichtiges Projekt, das wir momentan in unserer Kommission behandeln, ist das Managed-Care-Modell, bei dem es um integrierte Versorgung geht. Aber in der Regel werden heute nur allzu oft doppelte oder mehrfache Abklärungen und Röntgenbilder erstellt. Oder verschiedene Ärzte verschreiben Medikamente, die gegenseitig gesundheitsschädigend wirken, weil der eine Arzt nichts von der Verschreibung des anderen weiss. In einem integrierenden Versorgungsnetz arbeitet der Hausarzt mit den Spezialisten zusammen, und es ist eine Budgetmitverantwortung vorgesehen. Noch müssen Details ausgearbeitet werden. Ich bin überzeugt, dass mit einer besseren Vernetzung Kosten eingespart werden können und sich die Gesundheitsversorgung qualitativ noch verbessert.

Wie kann die gewünschte Solidarität zwischen Arm und Reich bei der Grundversicherung erhalten bleiben? Sicher nicht mit Billigkassen?

Ich bin eine Gegnerin der Billigkassen. Damit werden falsche Wettbewerbsanreize geschaffen. Ab 2012 wird der Risikoausgleich zwischen den Krankenkassen die heute bestehenden Ungeheimtheiten ausräumen. Zudem gibt es heute zu viele Krankenversicherer, und es wird künftig weniger geben.

Wie denken Sie über die momentan wieder aufkommende Diskussion über die Einheitskasse für die Grundversicherung?

Ich denke, diese Diskussion ist eine Ablenkung von den eigentlichen Problemen – der Kostenproblematik –, die wir lösen sollten. Der Verwaltungsaufwand der Krankenkassen bewegt sich zwischen 5 und 7 Prozent. Es ist unwahrscheinlich, dass die administrativen Kosten wesentlich geringer werden mit einer Einheitskasse. Die IV ist eine Einheitskasse und hat über 10 Milliarden Franken Schulden. Die SUVA, oft als Vorbild zitiert, deckt als Teilmonopol etwa 30% der Versicherten ab und steht in Konkurrenz zu den Privatversicherern.

Wie setzen Sie sich konkret als Nationalrätin für die Gesundheitspolitik ein?

Ich engagiere mich seit Langem für dieses Thema. Ich habe verschiedene Vorstösse gemacht zur Förderung der Hausarztmedizin, für die gleiche Finanzierung von ambulanten und stationären Behandlungen sowie zur Stärkung der Eigenverantwortung. Nicht jede Bagatelle muss versichert sein. Hingegen müssen Behandlungen, die grosse finanzielle Belastungen auslösen, für alle gut und bezahlbar versichert sein.

Haben Sie einen persönlichen Gesundheitstipp für uns?

Ich halte viel von der Prävention. Deshalb schaue ich auf eine ausgewogene Ernährung. Als ehemalige OL-Läuferin brauche ich Bewegung. Weil die Zeit für Sport knapp ist, benütze ich die Treppe statt den Lift. Massvoller Konsum von Alkohol und Nichtrauchen gehören ebenfalls zur Prävention. Eigentlich sind dies alles einfache, wirksame Massnahmen, die zudem die Lebensqualität erhöhen.

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

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 Klosterviertel)

04.05.2010

Käthi Vögeli

Wer gut wirkt, bewirkt

St. Gallen SG, Hotel Einstein, Berneggstr. 2

(im Klosterviertel)

18.05.2010

Barbara Berckhan

Judo mit Worten

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

20.05.2010

Carmela Sinzig/Verena Jegher

Wie ich mir – so ich dir

Thalwil ZH, Hotel Sedartis, Bahnhofstr. 16

04.06.2010

Christian Fotsch

Mit Kräutern auf DU

Brienz BE, Hotel Lindenhof, Lindenhofweg 15

18.06.2010

Christine Spring

Lust auf Farben?!

Thalwil ZH, Hotel Sedartis, Bahnhofstr. 16

24.06.2010

Markus Atzenweiler und Team

Sicher unterwegs!

Winterthur ZH, Sicherheits Arena, Lagerplatz 28

13.08.2010

Christian Fotsch

Mit Kräutern auf DU

Brienz BE, Hotel Lindenhof, Lindenhofweg 15

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

Nach dem Bergsturz kunstvoll poliert: Naturplastiken bei Castrisch.

Ruinaulta: Geröllhalden- Faszination

Die Reise zum Grand Canyon im US-Bundesstaat Arizona kann man sich glatt sparen. Das nahe liegende ähnlich Gute, wenn auch in kleineren, aber noch immer höchst eindrücklichen Dimensionen, findet man in der Rheinschlucht zwischen Flims und Versam im Kanton Graubünden.

Zwar sind es bereits rund 10 000 Jahre her, seitdem sich in Ruinaulta (hohe Geröllhalde) der angeblich grösste Bergsturz ereignete, den es in den Alpen je gab. Auf einer Fläche von 40 km² wurden etwa 10 bis 15 Milliarden m³ Material verschoben.

VON WALTER HESS

Flims befindet sich auf der bewaldeten Oberfläche dieses Schlipfsturzes (ganze Gesteinsschichten rutschten auf durchnässten Flächen ab). Und noch heute sieht es im unteren Teil dieser imposanten Erosionslandschaft aus, als ob die Erde noch in der ersten Entstehungsphase sei.

Fotos: Walter Hess

Nach wie vor gestalten Wasser und Winde die Landschaft. Sie schaffen ein unregelmässiges Netz von Gräten und Furchen, bauen Pfeiler und Türme und meisseln Höcker und Orgeln in die grossenteils nackten, staubigen Felswände aus Malmblocken und Gesteinsmehl von hellem Weiss, die langsam zerbröseln. Das Gesteinsmehl war bei Druck- und Zerreibungsvorgängen entstanden. Die Brekzien (verkittete Sedimente aus Gesteinstrümmern) kontrastieren mit den Wäldern aus Föhren, Fichten, Weisstannen und Bergbuchen, die sich in dem kargen Boden verankern konnten.

Über den Talboden fliesst der Vorderrhein, der vom Oberalpass her kommt, neben Felsen, Kiesbänken und auenartigen Wäldern in lustvollen Schwüngen Chur und dem Bodensee entgegen. Selbst die Rhätische Bahn (RhB), die keine unüberwindlichen Hindernisse kennt, zwingt sich durch diese unwirtliche Gegend, was darauf hindeutet, dass dem Wanderer keine alpinistischen Talente abverlangt werden. Ihm dient die Bahn: Er kann ein beliebiges Stück abwandern und mit der Bahn zurück- oder weiterfahren.

Der Wanderweg führt über den Talgrund und steigt gelegentlich in den Hang hinauf an, was den Überblick und die Aussicht in die Vertiefung zwischen dem pultförmigen Flimserstein und dem Piz Grisch verbessert. Nach dem Bergsturz hatte sich bei Ilanz ein See gebildet, Gruob genannt. Doch wurden die abgelagerten Trümmer- und Geschiebmassen vom Rhein durchtrennt, sodass sich das stehende Gewässer wieder entleerte. Der Laaxer-, Cauma- und Crestasee sind als typische Bergsturzseen erhalten geblieben und spiegeln ein wunderschönes Türkis oder Smaragd.

IN BEWEGUNG GEBLIEBEN

Im 1903 erschienenen «Illustrierten Reisebegleiter durch alle Talschaften Graubündens» beschreibt Ernst Lechner die etwa 15 km lange Ruinaulta zwischen Sagogn und Reichenau als eine Gegend, die «an Wildheit, Öde und grotesken Bildern nicht leicht übertroffen werden dürfte». Die Veränderungen dauern an. Das Gebiet in der Surselva (= ob dem Wald, romanischer Name für das Vorderrheintal) ist noch immer in Bewegung, und auch grössere Steine, die weit oben in die bis 400 m hohen Steilhänge eingebettet sind, scheinen nur darauf zu warten, den kühnen Sprung in die Tiefe wagen zu dürfen.

Der letzte einigermaßen folgenschwere Bergsturz ereignete sich am 5. Januar 2007 bei der Station Valendas-Sagogn der RhB. Bei einer Lawingalerie baute ein Felssturz einen Schuttkegel auf, der gegen 22.40 Uhr eine Lokomotive zum Entgleisen brachte, wodurch vier Stütz- ▶



Nicht mehr so wild wie damals: der Vorderrhein in der Ruinalta.

pfeiler der Galerie zerstört und die Lok sowie der nachfolgende Gepäckwagen unter der einstürzenden Decke teilweise verschüttet wurden. Die rund 30 Passagiere konnten unversehrt evakuiert werden.

WILDBÄCHE

Zwischen Valendas und Versam schützen grosse Wälle aus Bergsturzmaterial, über die der Wanderweg führt, die weiter unten vorbeiführende Schmalspur-Bahnlinie. Der Vorderrhein ist allerdings nicht mehr so ungestüm wie einst, denn sein Abflussregime (die Hydrologie in der Rheinschlucht) wird weitgehend durch die Ilanzer Kraftwerke bestimmt – die Auenwälder aber wären auf gelegentliche Überschwemmungen angewiesen. Immerhin gibt es noch wilde Nebenbäche wie den Ual da Mulin bei der Station Valendas, den Carrerabach und die Safier Rabiusa.

Solche Wildbäche und die von ihnen ausgefrästen Waldtobel sind oft schwer zugänglich und gerade darum ökologisch ausserordentlich wertvoll, wenn sie ihre Wildheit und Ursprünglich-

Kennt keine Hindernisse: die Rhätische bei Valendas.



keit behalten dürfen. Die Bündner Schluchtwälder werden von Grauerlen, Eschen, Bergahorn und Traubenkirsche als Biotop geschätzt, auf der Sonnenseite auch von Föhren. Mit den trockenen, steinigen Kalkböden tun sich die Bäume allerdings schwer. Die kleinräumigen Landschaften mit ihren Erosionsanrissen, Wasserfällen, Kolken (Vertiefungen durch strudelndes Geröll) und Tosbecken verändern sich dauernd und zaubern immer neue wildromantische Landschaftsbilder hervor. Betonmauern verhindern solche Prozesse – aber im Bereich der geschützten Rheinschlucht gibt es sie nur zum Schutz von Infrastrukturanlagen wie dem Bahntrasse und kleinen Strassenüberhängen.

WAS BLÜHT DENN DA?

Mitte April 2007 nahm ich an einer von den Bündner Wanderwegen (BAW) veranstalteten und von Ueli Hintermeister aus Affoltern am Albis geleiteten Exkursion zwischen Castrisch und Versam teil, für die wir wegen der vielen Marschhalte zur Beobachtung der erwachenden Flora etwa vier Stunden brauchten.

Geologisch wie botanisch Interessierte kamen nicht zu kurz: Beim Bahngeleise bei Castrisch sprossen Schachtelhalme wie junge Spargeln aus dem Boden, auch das Labkraut. In den lichten Föhren-Mischwäldern und Auenwald-Restbeständen mit den vielen Schwarzerlen und Waldreben begegnete die etwa 40 Personen umfassende Wandergruppe Holunderbüschen, die mit orangefarbenen Flechten überzogenen waren, und Wolfsmilchgewächsen wie dem Wald-Bingelkraut, das früher zur Heilung der Wassersucht eingesetzt wurde. Auch Vertreter der Storchenschnabel-Familie waren präsent. Selbst die ehrenwerte Familie der Hülsenfrüchtler (Fabaceae) war mit der Platterbse vertreten. Sumpfdotterblumen (Bachbumbele), Scharbockskraut, Pestwurz, Huf-lattich und Leberblümchen säumten den Weg,



Um die Kirche geschart: Castrisch.

neben vielen anderen kleinen Schönheiten auf Extremstandorten. Berühmt ist diese Rheinschlucht mit ihren kalkreichen Böden auch für das grosse Orchideenvorkommen und die etwa 350 Schmetterlingsarten, die hier leben, einschliesslich seltener Arten. Neben den Auen sind die Islas, kleine Wiesen, entstanden.

CASTRISCH

Die von den Bündner Wanderwegen organisierte Exkursion führte von Castrisch bis nach Versam/Safien. Castrisch (mit Betonung auf dem «a», Bezirk Surselva) ist ein gemischtsprachiges Ackerbauerdorf, das gut 400 Einwohner zählt. Bei einer Dorfwirtschaft löschten viele Leute im Freien an der Sonne ihren Durst. Viele der weissen Häuser von Kästris (deutsche Schreibweise) mit den winzigen Fenstern haben grosse Toreinfahrten. Die Bauten scharen sich um die Kirche Sogn Gieri mit der barocken Haube auf dem romanischen Turm. Ich trank herrlich kühles Wasser von einem Brunnen und füllte meine Flasche damit, denn mein Programm wies noch etliche Positionen auf.

TRIN

Auf der strassengebundenen Weiterfahrt warf ich noch einige Blicke auf die drei Dörfer der Gemeinde Trin (ehemals Trins, Bezirk Imboden): Trin, Digg und Mulin an der Hauptstrasse zwischen Chur und dem Oberalppass, die durch einen zwei Kilometer langen Strassentunnel vom Durchgangsverkehr entlastet sind. Das Dorf Trin mit der spätgotischen Kirche und dem Wehrturm auf dem Hügel Canaschal östlich der Kirche vermittelte noch einmal einen typischen Eindruck von einem Kanton, der mit den unberechenbaren Bergen und einer launischen Natur eine Symbiose eingegangen ist, deren Schönheiten und aussichtsreiche Lagen er zu nutzen und deren Gefahren er zu parieren weiss. ■



Unter dem Wehrturm:
Trin.

Tipps und Hinweise

Die Rheinschlucht ist eine Landschaft von schweizerischer Bedeutung (BLV Nr. 1902, also ein Element des Bundesinventars der Landschaften und Naturdenkmäler von nationaler Bedeutung). Die Ruinaulta (BLN-Gebiet Nr. 1902) liegt auf dem Gebiet der Gemeinden Bonaduz, Versam, Valendas, Castrisch, Schluein, Sagogn, Laax, Flims und Trin. Jedes Dorf ist mit einem Weg an die Schlucht angebunden.

Dieses Gebiet ist nicht allein für Wanderer attraktiv, sondern auf dem 18 km langen Flussabschnitt zwischen Ilanz und Reichenau befindet sich die längste durchgehende Riverraffingstrecke in der Schweiz. Paddelboote bringen Farbe in die weisse und grüne Schlucht. In Versam ist eine bekannte Kanuschule (www.kanuschule.ch).

Bündner Wanderwege BAW

Geschäftsstelle, Kornplatz 12, 7000 Chur
Tel. 081 258 34 00, Fax 081 258 34 01
E-Mail: info@buendnerwanderwege.ch
Internet: www.buendnerwanderwege.ch
Wandertelefon: 081 252 02 88

Die Organisation Bündner Wanderwege hat sich in der Ruinaulta viel Mühe gegeben, um dem Wanderer etwas Komfort zu bieten. Über feuchte Stellen wurden kleine Holzstege gebaut, und Rastplätze sowie gute Kartendarstellungen, die Auskunft über den eigenen Standort und die weitere Umgebung vermitteln, begleiten den Wanderer. Selbstredend birgt die Erholungsnutzung auch ein Konfliktpotenzial in sich. So können Feuerstellen eine Gefahr für die Erika-Föhrenwälder sein.

Rhätische Bahn

Bahnhofstrasse 25, 7002 Chur
E-Mail: info@rhb.ch
Internet: www.rhb.ch

Ruinaulta-Ticket

Das Ruinaulta-Ticket ist einen ganzen Tag für beliebige Fahrten mit Bahn und Postauto im Gebiet der Ruinaulta gültig.

- Ruinaulta-Ticket Chur: Gültig in den Zügen (2. Klasse) und Postautos Ilanz–Chur sowie in den Postautos Ilanz–Versam CHF 15.– mit Halbtaxabo, CHF 30.– ohne Halbtaxabo
- Ruinaulta-Ticket Flims: Gültig in den Zügen (2. Klasse) und Postautos Ilanz–Trin sowie in den Postautos Ilanz–Versam CHF 7.50 mit Halbtaxabo, CHF 15.– ohne Halbtaxabo

www.ruinaulta.ch

Quellen

- Hemmi, Nina: «Die Ruinaulta und ihre Nutzungskonflikte», in «Bündner Wald», 2007–5.
- Kirchen, E.: «Bergstürze in Graubünden», in «Terra Grischuna. Bündnerland», 1970–5.
- Kirchen, E.: «Die Ruinaulta», in «Terra Grischuna. Bündnerland», 1971–3.

«Bio heisst Leben schützen»

Die Bio-Landwirtschaft ist schon lange selbstverständlich geworden. Während andernorts viele Bauern auf sich allein gestellt sind, haben sich in Graubünden schon vor über 20 Jahren mehrere Dutzend Betriebe zur Genossenschaft «Gran Alpin» zusammengeschlossen. Wir unterhielten uns mit der Geschäftsführerin Maria Egenolf.

Frau Egenolf, was ist das Ziel von Gran Alpin?

Die Förderung des Bergackerbaus. Weil diese Tradition abgenommen hat und zu viele eintönige Grünflächen existieren, ist die Biodiversität in Gefahr, zu verarmen. Wenn zwischen den Wiesen Äcker sind, kann der Boden anders genutzt werden als nur mit Weidevieh.

Wie viele Bauern sind bei Gran Alpin beteiligt?

Inzwischen sind ungefähr 70 Betriebe aus den verschiedensten Bündner Regionen dabei, darunter solche aus der Surselva, dem Puschlav, dem Unterengadin, Münstertal, Prättigau und anderen Anbaugebieten.

Ihre Genossenschaft stellt eine Vernetzung zwischen Bauern und Abnehmern dar. Wie bewährt sich dieses System?

Wir sind eine Produzentengenossenschaft, die grösstenteils aus Bergbauernbetrieben besteht und auch aus ihnen entstanden ist. Die Kunden wissen, woher das Getreide oder Mehl stammt und schätzen das sehr. Die Nachfrage wächst. In den letzten Jahren konnten wir den Umsatz um einiges steigern.

Findet diese positive Entwicklung in der ganzen Bio-Bergbaubranche statt?

Graubünden ist zwar der Kanton mit den meisten Bio-Bauern und hat in dieser Beziehung eine Vorreiterrolle. Doch leider haben in letzter Zeit einige aufgegeben. Die Zahlen sind etwas rückläufig.

Hat das mit der Finanzkrise zu tun?

Ich glaube eher nicht. Biolandbau ist generell aufwendig. All die strengen Kontrollen kosten Zeit. Wenn man finanziell nichts davon hat, dann sehen viele nicht ein, warum sie sich darauf einlassen sollen. Es braucht Herzblut dazu. Wer das nicht hat, hört wieder auf.

Wie unterscheidet sich der Bergackerbau vom herkömmlichen Ackerbau?

Die Umstellung auf Bio ist für Bergbauern einfacher als für solche im Flachland. Im Grünlandbereich, der in den Bergregionen überwiegt, wurde

nie viel Chemie eingesetzt. Im Ackerbau jedoch war und ist die grösste Herausforderung, das Unkraut ohne Chemikalien zu bekämpfen. Aber die Bewirtschaftung in den Bergen ist schwieriger, die Äcker sind nicht schön flach und unkompliziert, sondern oft geröllig und schwer zugänglich. Die Hänge sind steil, und mit grossen Maschinen kommt man nicht hin. Einer unserer Bauern arbeitet deswegen sogar noch mit Pferden.

Bei all diesem Aufwand – was bezeichnen Sie dann als Vorteil beim Biolandbau?

Das ist ganz klar der Umgang mit dem Boden, den man pflegt. Wenn man konventionell wirtschaftet, kämpft man gegen das Lebendige in der Erde und vernichtet immer etwas. Bio heisst Leben. Das muss man schützen. In einer Handvoll Erde existieren mehr Lebewesen als Menschen auf unserem ganzen Planeten.

Wie sehen Sie die Zukunft des Bio-Anbaus?

Ich hoffe, dass es einmal die einzige Landwirtschaftsform sein wird. Aber das ist wahrscheinlich utopisch. Die Schweiz ist eine Nische, und die Landwirtschaft finanziell gesehen ein Witz. Die Preise, die im Nicht-Bio-Bereich bezahlt werden, rentieren nicht. Ein Beispiel: Unseren Produzenten, die Braugerste für uns anbauen, zahlen wir circa einen Franken pro Kilo. Beim konventionellen Abnehmer bekommen sie maximal 50 Rappen. Doch viele Konsumenten möchten den höheren Betrag für Bio-Produkte nicht zahlen, weil sie den Sinn nicht einsehen.

Zeichnet sich da eine Trendwende ab?

Einerseits haben Bio-Produkte in den letzten Jahren sehr zugelegt, andererseits interessiert sich

Gran Alpin

wurde 1987 mit dem Ziel gegründet, den Bergackerbau wieder aufleben zu lassen. Vor einigen Jahren stellte die Genossenschaft auf den kontrolliert biologischen Anbau um. Inzwischen produzieren rund siebenzig Bio-Betriebe zwischen 200 und 300 Tonnen Weizen, Dinkel, Gerste, Roggen, Hafer und Buchweizen und liefern das Getreide an Gran Alpin. Die Genossenschaft sorgt für die Weiterverarbeitung in Mehl, Teigwaren und anderes und für die Vermarktung der Produkte. Maria Egenolf ist seit Sommer 2008 Geschäftsführerin von Gran Alpin.

Genossenschaft Gran Alpin
Postfach, 7450 Tiefencastel GR
Telefon 081 637 03 07
www.granalpin.ch



Bergackerbauhänge sind oft steil und steinig, was eine Mehrarbeit bedeutet.

ein grosser Teil der Bevölkerung nicht dafür. Für die meisten Konsumenten ist es nur wichtig, dass sie billig einkaufen können. Doch berücksichtigt man die ganze Handarbeit, die damit verbunden ist, wenn Gemüse und Getreide nicht mit Chemie behandelt werden, ist Bio nicht teuer. Die Kosten für die Nahrungsmittel im Verhältnis zu den Löhnen sind in den letzten Jahrzehnten sehr gesunken. Die Leute geben für alles Mögliche Geld aus, aber die Nahrung ist es ihnen nicht wert. Viele bringen ihr Essverhalten nicht mit ihrer Gesundheit in Verbindung. Eine Ernährung ohne Pestizidrückstände und andere Gifte müsste doch gerade für die Krankenkassen ein wichtiges Thema sein. Mir scheint, die Menschen haben sich noch nie so schlecht ernährt wie heute.

Aber all diese Bio-Angebote gab es früher doch gar nicht.

Die Pestizide auch nicht. Ja, das Angebot ist riesig, wir hatten noch nie so viele Möglichkeiten wie heute. Doch das meiste davon ist nicht gesund. In all den Fertigprodukten ist viel zu viel Zucker und Fett. Kaum etwas ist vollwertig. Bio-Fertigprodukte sind zwar teurer als konventionelle Fertigprodukte, und auch Bio-Grundnahrungsmittel sind kostspieliger als konventionelle Produkte. Aber die meisten Leute, die sich biologisch ernähren, nehmen mehr Grundnahrungsmittel als Fertigprodukte zu sich. Und die, die meinen, zu sparen und in erster Linie Fertigprodukte essen, geben im Endeffekt mehr für ihre Nahrung aus als Menschen, die sich bewusst biologisch ernähren. Die Umstellung würde sich lohnen. Unbehandeltes Gemüse und Getreide sind etwas vom Wichtigsten überhaupt. Noch immer sind dies vielen Menschen – nicht nur, was ihre Gesundheit, sondern auch, was ihre Finanzen betrifft – nicht bewusst.

Sind Sie trotzdem zuversichtlich?

Immer – sonst hätte ich schon lange aufgehört!

Interview und Fotos: Mitra Devi



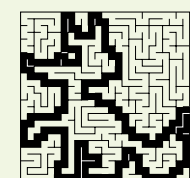
Der Kanton Graubünden hat – wie hier mit der Genossenschaft Gran Alpin – im Biolandbau eine Vorreiterrolle.

Auflösung von Seite 20

FINDE 10 FEHLER



LABYRINTH



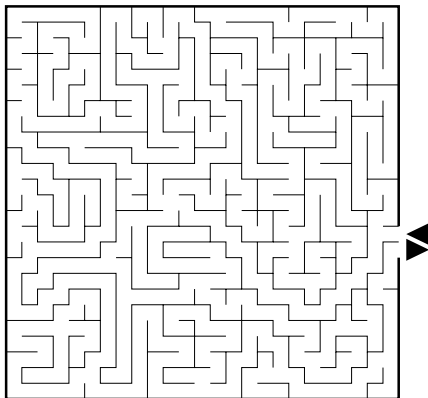


Finde 10 Fehler



Im unteren Bild haben sich 10 Fehler eingeschlichen. Finde sie!

Labyrinth



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

Die Lösungen findest Du auf der Seite 19.

Backrezept für Kinder

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

Himbeerroulade

ZUTATEN FÜR EIN BLECH VON 40×30 CM

- | | |
|-----------------|-----------------------------------|
| 1 dl Rahm | wenig Zucker für das Geschirrtuch |
| 100 g Weissmehl | 200 g Himbeerkonfitüre |
| 100 g Zucker | |
| 1 TL Backpulver | |
| 4 Eier | |



ZUBEREITUNG

- Gib den Rahm in den Massbecher.
- Gib das Weissmehl, den Zucker und das Backpulver in die Teigschüssel und mische alles. Drücke mit den Händen eine Vertiefung.
- Schlage die Eier einzeln in eine Tasse auf. Gib sie in den Messbecher mit dem Rahm. Verrühre das Ganze gut mit dem Schwingbesen.
- Giesse die Eier-Rahm-Masse in die Mehlvertiefung, rühre das Ganze mit dem Schwingbesen zu einem glatten Teig.
- Belege ein Backblech mit Backtrennpapier.
- Heize den Backofen auf 200°C vor.
- Giesse den Teig in die Mitte des Backtrennpapiers. Verstreiche ihn mit dem Teigschaber auf dem ganzen Papier.
- Schiebe das Backblech in der Mitte in den Backofen. Backe das Rouladenbiskuit bei 200°C 12 Minuten.
- Breite das Geschirrtuch auf dem Tisch aus. Streue den Zucker gleichmässig darauf.
- Ziehe die Topfhandschuhe an. Nimm das Backblech aus dem Backofen. Stürze das Blech auf das gezuckerte Geschirrtuch. Entferne das Backblech. Ziehe das Backtrennpapier vorsichtig ab.
- Verteile die Himbeerkonfitüre auf dem heissen Rouladenbiskuit. Verstreiche die Konfitüre mit dem Teigschaber. Rolle das Biskuit rasch in Querrichtung ein. Lege die Roulade zum Auskühlen auf ein Kuchengitter.

TIPP: Anstelle der Himbeer- kannst du auch Aprikosenkonfitüre nehmen.