

Mir z'lieb

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

Müssiggang

Warum wir das Nichtstun brauchen

Bitterkeit

Ein ungeliebter Geschmack

Bödmerenwald

Eine Landschaft im Wandel

www.egk.ch



EGK

Gesund versichert



Mitra Devi
Redaktions-Mitglied
«Mir z'lieb»

Liebe Leserinnen und Leser

Vorgefasste Meinungen zu revidieren, ist erfrischend und macht Platz für Neues. In dieser Ausgabe tun wir dies gleich mit verschiedenen Themen. Viele Menschen lehnen bittere Nahrungsmittel ab. Doch diese geben dem Essen erst den richtigen Pep und sind überdies sehr gesund. Dass Müssiggang nicht von Faulheit oder Langeweile zeugt, sondern einen wichtigen Gegenpol zu unserem schnelllebigen Alltag setzt, zeigt der Artikel von Yvonne Zollinger auf. Und wer sich auf die Fussball-WM in Südafrika freut, aber die Schweizer Frauen-Nationalmannschaft nicht kennt, erfährt einiges über unsere kickenden Sportlerinnen.

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, Scott Dunlap
Fotos Inhalt: iStockphoto, Walter Hess, Privatarchiv Harri Kunz
E-Mail: mirzlieb@gfms.ch

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

Fokus

Müssiggang ist nicht aller Laster Anfang **3**

Gesundheit

Süsse Bitterkeit **6**

Kolumne

Chind und Chegel **9**

Die guten Seiten der EGK

10

EGK Programm

14

SNE Programm

14

Reiselust

Wo Naturkraft Schönheit schafft **15**

Interview

Frauenfussball – der WM ganz nah **18**

Kinderseite

20

Bitter ist gesund

Aus der Ernährung ist das Bittere fast ganz verschwunden – zu Unrecht.



Erosionslandschaft

Die Karstlandschaft beim Bödmerenwald ist eine besondere Augenweide.



Erfolgreich am Ball

Der Frauenfussball tritt langsam aus seinem Schattendasein.



Müßiggang ist *nicht* aller Laster Anfang

Im hektischen Alltag hat der Müßiggang keinen Platz mehr. Wenn überhaupt, widmen wir uns nur mit schlechtem Gewissen dem Nichtstun. Dabei gibt es gute Gründe, die Musse zu pflegen.

Isaac Newton, so sagt man, habe versonnen unter einem Apfelbaum gelegen, als ihm eine Frucht auf den Kopf fiel und ihm ein Licht über die Gesetze der Gravitation aufsteckte. Ob es zu

VON YVONNE ZOLLINGER

dieser Erkenntnis wirklich den berühmten Apfel brauchte, ist geschichtlich nicht verbürgt und gehört wahrscheinlich ins Reich der Legenden.

Dass Newton in einem Moment der Musse die Idee zur Gravitation gekommen ist, scheint schon eher glaubhaft. Denn er befindet sich damit in bester Gesellschaft.

René Descartes, der Begründer des modernen Rationalismus, lag am Morgen gerne lange im Bett, dachte über Träume nach, entwickelte seine Gedanken und löste mathematische Rätsel. Für ihn war im Bett zu liegen und nachzudenken die Quintessenz des Menschseins, etwa nach dem Motto: Ich liege denkend im Bett, also bin ich. Dem Chemiker Friedrich Kekulé soll die lange gesuchte Struktur des Benzolrings sogar im Traum erschienen sein. Berühmte Verfechter des

Nichtstuns waren auch der Poet Keats und die Schriftsteller Robert Louis Stevenson und Mark Twain. Müßiggang hat auch John Lennon inspiriert. Er lebte nach seinen eigenen Regeln und pflegte einen Hang zur Faulheit. Trotzdem verdanken wir ihm grossartige Songs wie «Imagine» oder «Strawberry Fields Forever».

Lange Perioden der Trägheit, des Nichtstuns und des In-die-Wolken-Schauens scheinen eine wichtige Voraussetzung für kreative Menschen zu sein. So sagt denn auch Robert Louis Stevenson, der durch seinen Roman «Die Schatzinsel» Berühmtheit erlangte, Müßiggang bestehe nicht im Nichtstun, sondern darin, dass sehr viel getan werde, wovon einfach niemand Notiz nähme.

ALLER LASTER ANFANG

Es mag erstaunen, dass schon Wissenschaftler und Künstler aus früheren Jahrhunderten ihre Mussezeit gegen den Vorwurf der Faulheit verteidigen mussten. Nehmen wir doch allgemein an, dass zumindest diesen Menschen, vor der Zeit der Computer, der Schichtarbeit und der allgegenwärtigen Beschleunigung, genug Musse zur Entwicklung ihrer Ideen zur Verfügung stand.

Aber der üble Beigeschmack hängt dem Nichtstun länger an, als wir ahnen. Schon die Bibel macht uns klar: Nichtstun ist eine Sünde. Faulheit wird bestraft. Wer morgens im Bett liegen bleibt, erntet Armut und Hunger oder Schlimmeres. Mit anderen Worten: «Müßiggang ist aller Laster Anfang.» ▶



Mit Musse in der Musik versinken.

Später machten sich die herrschenden Klassen das schlechte Gewissen, das das Christentum ihren Schäfchen so erfolgreich eingetrichtert hatte, für ihre eigenen Zwecke zunutze. Denn nur fleissige Bauern und Fabrikarbeiter brachten Gewinn. Wer 15 bis 18 Stunden jeden Tag am Webstuhl sass oder auf dem Feld arbeitete, dem blieb keine Zeit zum Nachdenken.

In seinem Buch «Anleitung zum Müßiggang» zitiert Tom Hodgkinson den Philosophen und Drogenforscher Terence McKenna: «... Institutionen fürchten untätige Bevölkerungen, denn ein Müßiggänger ist ein Denker, und Denker sind in den meisten gesellschaftlichen Situationen keine willkommene Zutat. Denker werden zu Nörglern. Das ist fast immer ein Synonym für untätig: «nörglerisch»».

NICHTSTUN IST NOTWENDIG

Heute beginnen wir den Wert des Müßiggangs zu erkennen. Nichtstun ist wertvoll, nicht nur für Künstler und Wissenschaftler. Nichtstun wird, je länger je mehr, notwendig zur Erhaltung unserer Kreativität, unserer sozialen Beziehungen und letztlich unserer Gesundheit. Hirnforscher haben durch Experimente herausgefunden, dass unser Gehirn offenbar immer wieder Zeiten des Nichtstuns braucht. In den Phasen des Leerlaufs im Kopf sortiert sich das Gehirn gesund. Ein Prozess, der für unsere geistige Stabilität unabdingbar ist.

Aber wem gelingt es noch, Zeit zu verbringen, die nicht zweckorientiert ist? Wir sind es gewohnt, unsere Freizeit zu organisieren. Schliesslich soll in ihr all das stattfinden, was während der Arbeitszeit zu kurz kommt, Familie, Hobbys und Erholung. Der Feierabend, das Wochenende, der Urlaub, wir wollen die Zeit nutzen und nicht verplempern. Der Nützlichkeitsgedanke ist allgegen-

wärtig, sogar wenn wir die Zeit mit Wellness oder im Liegestuhl am Strand verbringen. Wir wollen fit werden für den Arbeitsalltag, in den wir nach unserem Urlaub zurückgehen. Und wenn wir in unserem Terminkalender tatsächlich einen Platz für etwas Müßiggang finden, stellen wir uns nicht gerade damit wieder unter Erwartungsdruck – Musse als Notwendigkeit, um geistig stabil zu bleiben?

ERZWUNGENER STOPP

Bei allem, was uns an unüberwindlichen Hindernissen zur echten Musse im Wege zu stehen scheint – ein anstrengender Job, familiäre Verpflichtungen, Ämter in Vereinen oder Institutionen – muss eingestanden werden, dass wir dieses beschleunigte Leben auch geniessen und nicht wirklich darauf verzichten wollen. Wir sind Teil einer Gesellschaft, die Wachstum, Konsum und die persönliche Erlebnismaximierung feiert. Nichtstun ist in diesem Umfeld kein erstrebenswerter Zeitvertreib, sondern öde und langweilig. Besonders dann, wenn alle um uns herum aktiv und produktiv sind. Arbeitslose Menschen, die ein Übermass an Zeit haben, empfinden diese Zwangspause vom Arbeitsleben darum nicht automatisch als Bereicherung.

Trotzdem sind es manchmal solche erzwungenen Entschleunigungen, die den Wert des Müßiggangs erkennen lassen.

Das musste Miriam Meckel, Kommunikationswissenschaftlerin an der Universität St. Gallen erfahren. Die 42-Jährige hätte sich eigentlich bestens auskennen sollen mit den Gefahren der modernen Beschleunigungsgesellschaft. 2007 schrieb sie das Buch «Das Glück der Unerreichbarkeit». Spannend und klug zeigt sie darin auf, wie wir uns fast widerstandslos dem Diktat der Technik unterwerfen und an unseren privaten wie beruflichen Bedürfnissen vorbeileben.

Zwei Jahre später tappt sie selbst in diese Falle. In einem Interview des Tages-Anzeigers erzählt sie, dass sie nach einer Konferenz in Berlin die Koffer für die Heimreise packen wollte, aber nicht

Büchertipps

- **Anleitung zum Müßiggang,**
Tom Hodgkinson, edition der Freitag
- **Das Glück der Unerreichbarkeit.**
Wege aus der Kommunikationsfalle.
Miriam Meckel, Goldmann Verlag
- **Briefe an mein Leben. Erfahrungen mit einem Burnout.**
Miriam Meckel, Rowohlt Verlag

mehr imstande dazu war. «Ich bekam Schweissausbrüche und konnte nicht mehr aufhören zu weinen. Ich habe zum ersten Mal erlebt, dass ich eine banale Situation nicht bewältigen konnte.» Davor waren Monate vergangen, in denen sie sich immer erschöpfter gefühlt hatte und von Bauchschmerzen und Übelkeit geplagt worden war, ohne die Alarmzeichen zu erkennen.

«Burnout» lautete schliesslich die Diagnose. Ein Klinikaufenthalt folgte. Ihre Erfahrungen mit der Krankheit, aber auch mit der Notwendigkeit, das Leben zu entschleunigen, verarbeitete sie wiederum in einem Buch, «Brief an mein Leben. Erfahrungen mit einem Burnout».

Eine Folge ihrer Krankheit ist, dass Miriam Meckel mehr Wert auf Musse legt. Heute sei sie an faulen Sonntagen nicht mehr permanent online. Obwohl die Verlockung gross sei, mal schnell ein E-Mail zu schreiben oder einen Beitrag auf Facebook zu posten. Sie versucht inzwischen, dem Drang zu widerstehen, alles gleichzeitig erledigen zu wollen. Und sie wehrt Aufgaben ab, wenn es ihr zu viel wird. «Ich muss für meinen Beruf ja im Wesentlichen kreativ sein. Aber die Ideen kommen nicht vom 18-Stunden-Arbeitstag. Wir brauchen den Müsiggang. Nicht ohne Grund geben die innovativsten Unternehmen der Welt – u. a. Google, 3M – ihren Angestellten Freiheiten. Da darf man auch mal in der Hängematte liegen und nachdenken», sagt Meckel im TA-Interview.

KLEINE MOMENTE DER MUSSE

Wir sehen also, dass Müsiggang die Kreativität fördert und wichtig für unsere psychische Gesundheit ist. Und doch fragt sich der eine oder andere Leser sicher, wie und wann er denn bitte in seinem Alltag ein, zwei Stunden die Füsse hochlegen und einfach nichts tun soll? Tom Hodgkinsons humorvolle «Anleitung zum Müsiggang» weiss Rat.

Müsiggang könne zum Beispiel sein, am Morgen nicht mit dem Weckerklingeln aus dem Bett zu springen, sondern den Wecker aus dem Schlafzimmer zu verbannen und zu lernen, wieder nach eigenem Rhythmus aufzuwachen, was mit etwas Übung auch zu einer bestimmten Zeit gelinge.

Da für viele Menschen die Zeit zwischen Aufwachen und Aufstehen die kreativste ist, eignet sie sich besonders gut für eine Mussestunde. Es müssen ja nicht gerade mathematische Rätsel sein, wie bei René Descartes, die wir in dieser Zeit lösen. Die Clownin Gardi Hutter erzählte in einem Interview, dass sie nach dem Aufwachen eine Tasse Tee macht, sich damit nochmals ins Bett setzt und den Tag sortiert oder über neue Ideen nachdenkt. Eine wunderbare Art, den Tag in Angriff zu nehmen.

Zu den fast vergessenen Freuden des Müsiggangs gehört das Mittagsschläfchen. «Ich halte es für absolut unzweifelhaft, dass im Paradies alle ein Nickerchen machen», schreibt Tom Hodgkinson mit einem Augenzwinkern. Ein Mittagsschläfchen sei ein vollkommenes Vergnügen und ausserdem nützlich. Es teile den Tag in zwei Hälften und mache so jede Hälfte überschaubarer und angenehmer.

In Spanien ist die Siesta ein fester Bestandteil des Tages. In unseren Breiten ist der mittägliche Schlaf verpönt. Dabei zeigen Studien: Wo immer Menschen die Gelegenheit zu einem Mittagsschläfchen gegeben wird, wird es auch eingelegt. Und sonst wird einfach heimlich gedöst.

Die reinste Form des Nichtstuns ist für Hodgkinson die Meditation. Dabei werde stundenlanges absolutes Nichtstun zur spirituellen Suche erklärt. Er plädiert aber für eine viel zwanglosere Methode. Scheinbar verlorene Momente im Alltag können zur Meditation genutzt werden. Beim Warten auf den verspäteten Zug. Beim Zufahren selbst. Beim Sitzen im Café, wenn die Freundin sich verspätet. Im Wartezimmer des Arztes. Mit etwas Übung werden aus scheinbar ärgerlichen Momenten, in denen man zum Nichtstun gezwungen wird, kostbare Momente der Versenkung.

«Meditieren ist leicht. Mehr als ein Fenster braucht es nicht dazu», so Hodgkinson. In der Schule sei er imstande gewesen, zwanzig Minuten am Stück aus dem Fenster zu starren und nichts zu tun. Sein Lehrer habe das zwar nicht Meditation, sondern Tagträumen genannt.

Spätestens seit J. K. Rowling hat müssiges Tagträumen eine neue Legitimation erhalten. Sie starrte gerade versonnen aus einem Zugfenster, als ihr Idee, Handlung und Figuren für «Harry Potter» in den Sinn kamen.

■ Sich zwischendurch aus dem Alltag ausklinken.



Süsse Bitterkeit

Viele mögen sie nicht. Doch sie verleihen unserer zuckerlastigen Ernährung eine besondere Note: bittere Nahrungsmittel. Salate, Früchte und Kräuter von Artischocken bis Zichorien helfen beim Abnehmen, sind gut für die Verdauung und wirken sogar stressmildernd. Ein Plädoyer für einen ungeliebten Geschmack.

Jede Jahreszeit bringt ihre bitteren Nahrungsmittel hervor. Sie alle zeichnen sich durch besonders gesundheitsfördernde Merkmale aus. Seien es Kräuter und Gewürze wie Thymian und Salbei

VON MITRA DEVI

im Frühling, Auberginen im Sommer, Sellerie im Herbst, Chicorée oder Endivien im Winter – nach langem kulinarischem Schattendasein werden die Bitteren wiederentdeckt.

Was für unsere Vorfahren von den Ägyptern über die Griechen und Römer bis zu den Menschen des Mittelalters noch selbstverständlich war – eine Ernährung, in der alle Geschmacksrichtungen vorkommen – geriet im 20. Jahrhundert aus der Mode. Wir gewöhnten uns an, immer süsser zu essen und verbannten die Bitterstoffe aus unserer Ernährung.

In der Landwirtschaft wurde über Jahrzehnte das Bittere aus den Salaten, Gurken, Karotten, Spargeln und anderen Gemüsen weggezüchtet. Gleichzeitig mischte die Nahrungsmittelindustrie den meisten Fertigprodukten ein Übermass an Zucker bei. Das Resultat ist bekannt: Noch nie litt ein so grosser Teil der Bevölkerung an Übergewicht wie heute. Das müsste nicht sein. Die verlorene Bitterkeit kann auf lustvolle Weise wiederentdeckt und aktiv als Mittel gegen Fettleibigkeit eingesetzt werden.

KEINE HEISSHUNGERATTACKEN MEHR

Statt die Blätter des Zuckerhuts vor dem Anrichten so lange in heissem Wasser auszulaugen, bis auch das letzte Quäntchen Bitterstoff verschwunden ist, sollten wir seinen intensiven Geschmack nutzen und in unseren Speiseplan aufnehmen. Denn bitter macht nicht bitter, sondern zufrieden. Diese Aussage mag seltsam sein, steht doch die süsse Geschmacksrichtung für Genuss,





Ein guter Lieferant von Bitterstoffen: der tiefrote Radicchio.

Verwöhnung und Glück. Dies stimmt nur bedingt. Tatsächlich kann sich nach dem Verzehr von Süßem ein kurzfristiges Wohlgefühl breit machen. Doch dieses hat seinen Preis. Zuckerhaltige Nahrungsmittel machen Lust auf immer mehr und verleiten dazu, die natürliche Sättigung nicht wahrzunehmen. Wir kennen das. Die angefangene Schokolade ist schneller verputzt, als uns lieb ist, und kurz darauf schleichen wir schon wieder zum Kühlschrank.



Chicorée – roh als Salat oder gekocht als Gemüsebeilage ein Genuss.

Ist Ihnen das schon einmal mit Chicorée passiert? Haben Sie je erlebt, dass Sie nicht mehr an sich halten konnten und mehr davon verschlungen haben, als Ihnen guttat? Kaum. Denn mit den Bitterstoffen verhält es sich ganz anders. Gelangen sie an unsere Zungenrezeptoren, werden Speichel und Magensäfte vermehrt angeregt, was appetitfördernd wirkt. Die Verdauung setzt schneller ein. Ist diese erst einmal im Gang, tritt das Sättigungsgefühl früher auf.

Das heisst, bittere Nahrungsmittel wirken zweifach: Einerseits verhelfen sie, gerade bei Schwäche, Erschöpfung oder in der Rekonvaleszenz, zu einem gesunden Appetit und damit zu einer baldigen Kräftigung. Andererseits bewahren sie uns vor Heisshungerattacken und Masslosigkeit, können also als natürliche Essbremse betrachtet werden. Die Bauchspeicheldrüse wird angeregt, die Gallensaftproduktion gefördert, was Auswirkungen auf den ganzen Stoffwechsel hat.

GEMÜSE, KRÄUTER UND GEWÜRZE

Bitterstoffe sind in vielen Nahrungsmitteln enthalten. Bekannt sind vor allem Salate wie Endivien, Zuckerhut, Brüsseler (Chicorée) und Rucola. Aber auch Radicchio, Löwenzahn, Catalogna und Cicorino rosso strotzen nur so davon. Portulak, ein aus Griechenland stammender Schnittsalat, erfreut sich auch in unseren Breiten immer grösserer Beliebtheit. Er wird wie die Kresse geerntet und verwendet, die ebenfalls eine gute Lieferantin bitterer Inhaltsstoffe ist.

Zusätzlich zu den Salaten stehen uns diverse Gemüse zur Verfügung: Nebst Freilandgurken, Kürbissen, Spargeln, Brokkoli, Lauch, Spinat und Rosenkohl zeichnet sich besonders die Arti- ▶



In unserem Land immer beliebter: der leicht bittere Rucola.

Rezept «Artischocken mit Kartoffeln»

Zutaten für 4 Personen:

- 6 junge Artischocken
- 6 mittelgrosse Kartoffeln
- 1 Bund Peterli
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Zitrone
- ½ Glas Olivenöl
- Salz

Und so gehts:

Zupfen Sie die harten Artischockenblätter ab und schneiden Sie die oberen Blattspitzen weg. Vierteln Sie die Artischocken und legen Sie sie in Zitronenwasser ein. Schälen Sie die Kartoffeln und würfeln Sie sie in mittelgrosse Stücke. Hacken Sie Knoblauch und Peterli und dünsten Sie diese im Olivenöl. Fügen Sie die Artischocken hinzu und dünsten Sie alles bei zugedeckter Pfanne weiter. Geben Sie kurz darauf die Kartoffeln dazu und schmoren Sie das Ganze etwa 20 Minuten auf kleiner Flamme bis es weich ist.

Rezept «Auberginen mit Parmesan»

Zutaten für 4 Personen:

- 1 kg Auberginen
- 1/2 kg geschälte Tomaten
- 1 Zwiebel
- 100 g geriebener Parmesan
- 100 g Mozzarella
- Einige Basilikumblätter
- Salz
- Pfeffer
- Olivenöl

Und so gehts:

Schneiden Sie die Auberginen in 1 cm dicke Scheiben und wenden Sie sie in Olivenöl. Braten Sie die Scheiben, bis sie butterweich sind. In der Zwischenzeit hacken Sie die Zwiebel, dünsten Sie sie glasig und geben Sie die zerkleinerten Tomaten dazu. Dünsten Sie das Ganze etwa 15 Minuten weiter. Dann legen Sie eine Schicht Auberginen in eine eingefettete Auflaufform, verteilen einen Teil der Tomatensauce darüber, dann etwas Parmesan und Mozzarella, dann folgt wieder eine Schicht Auberginen. Dies wiederholen Sie mehrmals und beenden den Auflauf mit Parmesan. Backen Sie das Ganze 15 Minuten bei 180°C im Backofen. Guten Appetit!



Im Geschmack weniger herb als andere Gemüse – doch auch Rosenkohl enthält wertvolle Bitterstoffe.

schocke durch eine geballte Ladung Bitterstoffe aus. Diese Pflanze aus der Familie der Korbblütler, zu der übrigens auch die weniger bekannte, aber schmackhafte Kardy zählt, kann auf unzählige delikate Arten genossen werden. Einer ihrer Inhaltsstoffe, das Cynarin, wird für den italienischen Bitterlikör «Cynar» verwendet, doch die verdauungsfördernde Wirkung in pflanzlicher Form ohne Alkohol ist für Leber und Galle bekömmlicher.

Von den Früchten mit Bitterstoffen kennen wir die Grapefruit, Orange und Zitrone, von den Getreidesorten unter anderem die Hirse. Besonders ergiebig sind Bitterstoffe in Gewürzen und Kräutern vertreten: Anis, Basilikum, Bohnenkraut, Estragon, Fenchel, Ingwer, Kardamom, Kerbel, Liebstöckel, Lorbeer, Majoran, Pfeffer, Rosmarin und Thymian zählen genauso dazu wie der Klassiker Wermut. Abgesehen von ihrer kräftigenden Wirkung enthalten viele dieser Nahrungs- und Würzmittel auch reichlich Vitamine und Mineralstoffe.

GESUNDHEITSFÖRDERNDE WIRKUNG

Die positiven Eigenschaften der Bitterstoffe sind seit Jahrhunderten bekannt. Eine ihrer Verfechterinnen ist die mittelalterliche Äbtissin und Mystikerin Hildegard von Bingen, in deren Schriften bittere Nahrungsmittel einen wichtigen Platz einnehmen.

Auch in der indischen Ernährungs- und Lebensphilosophie des Ayurveda geht es um ein Gleichgewicht aller Geschmacksrichtungen, also süß, salzig, sauer, scharf, zusammenziehend und bitter. Deshalb werden Zutaten wie Bockshorn-

klees, Koriander oder Kurkuma (Gelbwurz) aufgrund ihrer anregenden und gesundheitsfördernden Eigenschaften in der ayurvedischen Küche und Gesundheitslehre sehr geschätzt.

Da bittere Gemüse, Salate und Kräuter basisch sind, wirken sie aktiv gegen die Übersäuerung des Körpers – eine weit verbreitete Problematik mit unangenehmen Symptomen. Abgesehen davon, dass Bitterstoffe die Peristaltik des Darms anregen, Keime bekämpfen und sogar Fieber senken können, schreibt man ihnen eine stressreduzierende Wirkung zu. Sie sind hilfreich bei Magen-Darm-Problemen aller Art wie Sodbrennen, Blähungen, Druck- und Völlegefühl, Verstopfung, Gallen- und Leberkrankheiten, aber auch bei anderen Symptomen. Bei folgenden Beschwerden können sie eingesetzt werden:

- Gegen Verdauungsstörungen wirkt ein Tee aus Beifuss
- Bei Heiserkeit, Halsschmerzen, Erkältungen und zur Stärkung der Immunkraft hilft Salbei
- Tee aus Bitterklee besänftigt Magenkrämpfe und Gallenbeschwerden
- Hopfentee beruhigt bei Schlafstörungen und Nervosität
- Tausendgüldenkraut bei Leberbeschwerden
- Benediktenkraut und Gelber Enzian sind hilfreich bei Sodbrennen, Blähungen und Völlegefühl
- Gegen Menstruationsbeschwerden hilft Schafgarbentee
- Bei Appetitlosigkeit ist ein Tee aus der Gallantwurzel ein gutes Mittel
- Die Mariendistel fördert die Entgiftung

FATBURNER VON MUTTER NATUR

Bei übergewichtigen Menschen oder solchen, die bemüht sind, ihr Gewicht zu halten, dürfte eine der unzähligen gesundheitsfördernden Eigenschaften bitterer Nahrungsmittel auf besonderes Interesse stossen: die Anregung zur Fettverbrennung. Wie oben erwähnt, helfen Bitterstoffe gegen Heisshunger und drosseln den Appetit auf Süsses. Doch dies ist noch nicht alles. Bittere Nahrungsmittel enthalten erstens um ein Vielfaches weniger Kalorien als Süsses. Darüber hinaus leiten sie das Nahrungsfett genau dorthin, wo wir es gern hätten – direkt zur Fettverbrennung, statt zur Einlagerung an Bauch und Hüften.

Möchte jemand abnehmen, geht es also nicht nur darum, weniger zu essen, fett- und zuckerreiche Speisen zu reduzieren und mit Vollwertigerem zu ersetzen, sondern auch darum, ganz gezielt bittere Nahrungsmittel zu sich zu nehmen. Noch besser, zu geniessen. Zur Vorspeise ein Chicoréesalat mit Orangenstückchen. Als anregenden Aperitif statt Alkohol einen frisch gepressten Grapefruitsaft. Zur Hauptspeise je nach Jahreszeit grünen Spargel, überbackenen Rosenkohl oder Vollkornteigwaren mit selbst gemachtem Basilikumsugo. Der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt. Hauptsache, die Bitterkeit erhält wieder den Platz in unserer Ernährung und damit auch in unserem Leben, den sie verdient. Denn Tage in purer Süsse machen nicht nur dick, sondern werden auch langweilig. ■



Schnitz für Schnitz oder als Saft genossen: Grapefruit ist die Bitterfrucht par excellence.

Chind & Chegel

VON YVONNE ZOLLINGER

Einkaufstouristin mit schlechtem Gewissen

Eigentlich wollte ich nur etwas Brot kaufen, ein paar Eier und Gemüse. Ich hatte ja keine Ahnung, dass mein Vorhaben Auswirkungen auf die Schweizer Wirtschaft, die Zukunft unserer Jugend und das Überleben der Bauern haben würde. Und alles nur, weil ich meine sauer verdienten Fränkli über den Rhein in deutsche Lande zu Lidl getragen habe, und sie nicht in einen helvetischen Migros oder Coop investierte. Ein gewissenhafter Bekannter (verheiratet, kinderlos, Doppelverdiener, überzeugter Volg-Einkäufer) hat mir die oben genannten, schwerwiegenden Konsequenzen meines verantwortungslosen Handelns auseinandergesetzt. Daraufhin setzten bei mir beträchtliche Gewissenskonflikte ein, die mindestens zwanzig Minuten dauerten. Dann wurden sie aber, durch die Aussichten auf ein entspanntes Haushaltsbudget, erfolgreich beseitigt.

Der Kampf zwischen Gewissen und Geldbeutel ist jedem Neuling in Sachen Einkaufstourismus anzusehen. Doch die Phase, in der er mit Sonnenbrille und hochgeschlagenem Mantelkragen den Billigmarkt betritt, ist relativ kurz. Und das Abtauchen ins Gemüseregal beim Auftauchen eines Bekannten wird auch nur während der ersten Besuche praktiziert. Danach ist er vielleicht noch nicht ganz so selbstbewusst wie beim Einkaufen im Volg, aber er hat doch immerhin den Mut zu grüssen, wenn er dem Nachbarn zwischen Milch und Käse nicht mehr ausweichen kann.

Vielleicht wagt er sogar ein Gespräch. Dieses wird in 99 Prozent aller Fälle eine plausible Erklärung für die eigene Anwesenheit im Billigmarkt enthalten und in 98 Prozent aller Fälle den Satz: «Nur 60 Cent für 2 Deziliter Rahm! Ich bin doch nicht blöd ...».

Sollte sich das schlechte Gewissen bis zu diesem Stadium noch nicht gänzlich verflüchtigt haben, hilft etwas Trotz von der Sorte: «Der Staat schenkt mir schliesslich auch nichts, wenn's Ende Monat nicht reicht!»

Ein entscheidender Schritt auf dem Weg zum routinierten Einkaufstouristen ist das bewusste Ansprechen von helvetischen Bekannten. Am meisten Spass macht das bei solchen, die noch mit Sonnenbrille und gesenktem Blick durch die Kohlblätter stolpern.

Und zum Schluss noch ein Tipp für alle, die einen eingefleischten Volg-Einkäufer zum Nachbarn haben: Nehmen Sie Einkaufstüten vom Volg für Ihre Einkäufe mit – er wird nie erraten, dass Sie bei Aldi und Co. waren.

Interview

Gleiche Chancen für Schul- und Naturmedizin

Die EGK ist keine Krankenkasse im klassischen Sinn. Sie versteht sich als Gesundheitskasse, und in den EGK-Zusatzversicherungen werden die Angebote der Schulmedizin als auch der Naturmedizin gleichberechtigt versichert. Der EGK-Direktor Peter Rickenbacher gibt Antworten zu Fragen rund um die EGK.



Peter Rickenbacher arbeitet seit 12 Jahren bei der EGK.

Herr Rickenbacher, welches sind Ihre wichtigsten Aufgaben als EGK-Direktor?

Als Direktor führe ich die EGK und bin verantwortlich, dass die EGK als Organisation funktioniert. Gegen innen bedeutet dies, dass ich und alle Mitarbeitenden besorgt sind, dass die EGK-Mitglieder mit unseren Leistungen zufrieden sind. Gleichzeitig gilt es, unsere Philosophie bei allen Entscheiden und Tätigkeiten zu berücksichtigen. Gegen aussen bin ich der Ansprechpartner für Ämter, politische Gremien oder die Medien. Oder ich vertrete die EGK bei Veranstaltungen und wichtigen Treffen der Versicherungsbranche.

Ist die EGK anders als andere Krankenkassen?

Ja, denn die EGK ist ein «Nischenplayer». Seit 20 Jahren gelten bei der EGK gleiche Chancen für die Schul- und Naturmedizin. Die EGK spricht die Leute an, die diese Philosophie mittragen wollen und auch gerne eigenverantwortlich handeln möchten.

Welches sind die überzeugenden Vorteile bei den EGK-Zusatzversicherungen?

Die EGK-Produkte sind sehr modern, was ein Laie jedoch erst mit den notwendigen Erklärungen erkennen kann. Deshalb legen wir grossen Wert auf die Kundenberatung durch unsere EGK-Mitarbeitenden. Im Gegensatz zu anderen Krankenversicherungen sind die EGK-Zusatzversicherungen nicht als Bausteine oder Module aufgebaut, sondern sind umfassende Produkte, in denen die Angebote der Naturmedizin gleichberechtigt enthalten sind. Der grosse Vorteil liegt in der Brandbreite der EGK-Leistungen. Und darin, dass eine Doppelversicherung vermieden wird.

Warum ist die EGK eine stabile Krankenkasse mit soliden Finanzen?

Als Versicherer müssen wir im Interesse der Versicherten langfristig denken. Die EGK geht bei den Finanzen keine Risiken ein. Und unsere finanzielle Planung ist äusserst vorsichtig und baut auf Kontinuität auf. Leider konnte man bei der Grundversicherung in den letzten Jahren nicht alles so beeinflussen, wie wir es mit unserer vorsichtigen Finanzplanung gewünscht hätten. Aus vorwiegend politisch motivierten Überlegungen verlangte das Bundesamt für Gesundheit von den Kassen beispielsweise, Reserven abzubauen.

Was halten Sie von der Entwicklung, dass immer mehr Versicherte jedes Jahr ihre Krankenkasse wechseln, damit sie die billigste Prämie erhalten?

Dies ist verständlich. Einerseits werden wir von den Medien und den Internet-Vergleichsdiensten ja richtiggehend dazu aufgefordert: «Wer nicht zur billigsten Kasse wechselt, ist ja selber Schuld, wenn er zu viel bezahlt». Andererseits können höhere Prämien ein Haushaltsbudget tatsächlich stark belasten, und deshalb ist man froh um jede Einsparung. Ich meine aber, dass Billigkassen falsche Zeichen setzen und der Muttergesellschaft längerfristig schaden. Billigkassen werden ziemlich sicher in den nächsten Jahren verschwinden.

War die EGK letztes Jahr auch von einem starken Ab- oder Zugang von Versicherten betroffen?

Die EGK konnte einen Zugang von rund 12 000 Mitgliedern verbuchen. Etwa die Hälfte der neuen EGK-Mitglieder wählte die höchste Franchise. Die EGK überzeugt mit ihrer stabilen Geschäftspolitik.

Welche betrieblichen Massnahmen sind wichtig, damit die Verwaltungskosten gering sind?

Dies erreichen wir mit unserer Informatik, die wohl eine der modernsten aller Kassen ist. Eine papierlose Verarbeitung ist bei uns seit Jahren eine Selbstverständlichkeit. Die hohe Automation bewirkt, dass wir eine sehr tiefe Fehlerquote von nur 1,4 Prozent aufweisen. Im Gegensatz zum Branchendurchschnitt von 4,8 Prozent. Unsere Effizienz sieht man auch an der Anzahl der Mitarbeitenden. Die EGK hat mit ihren 150 000 Mitgliedern rund 200, die vergleichbaren Mitbewerber haben jeweils über 350 Mitarbeitende.

Was für Werbung leistet sich die EGK?

Damit die Marke bekannt bleibt, brauchen wir Werbung. Letztes Jahr sind wir vor allem aufgefallen mit der sogenannten Bannerwerbung im Internet. Unsere weiteren Marketingmassnahmen sind so strukturiert, dass sie gleichzeitig einen Kundennutzen generieren. Beispielsweise die Vorträge und Seminare der SNE. Das Programm wird ja laufend im «Mir z'lieb» veröffentlicht.

Warum braucht die EGK keine Vermittler-Agenturen?

Vermittler arbeiten nur für das Geld und haben schlicht kein Wissen über die EGK-Philosophie und unsere Produkte. Es passiert leider immer wieder, dass Vermittler-Agenturen bei einem telefonischen Kontakt aussagen, dass sie mit der EGK zusammenarbeiten. Dies stimmt nicht! Wir arbeiten bewusst mit keiner Vermittler-Agentur zusammen. Für die Beratung stehen den EGK-Mitgliedern und Interessierten unsere 21 EGK-Agenturen mit den speziell ausgebildeten EGK-Beratern zur Verfügung. Nur sie sind in der Lage, die EGK-Philosophie und unsere Produkte korrekt zu vermitteln.

Welche Massnahme erachten Sie als wichtig, damit die Prämien nicht weiter stark steigen werden?

Ohne radikale Lösung geht es wohl nicht. Den Leistungskatalog einzuschränken, wäre nicht unbedingt notwendig, dafür schwebt mir ein grundsätzlich anderer Ansatz vor. Meine Lösung betrifft das Portemonnaie und sieht wie folgt aus: Die Franchisen werden abgeschafft, und es wird ein Selbstbehalt von maximal 3000 Franken eingeführt. Diese Massnahme hätte mit Sicherheit zur Folge, dass die Versicherten nicht mehr wegen

jeder Bagatelle zum Arzt gehen. Auf den ersten Blick müsste man bei einer Krankheit mehr bezahlen. Auf den zweiten Blick wären aber die monatlich anfallenden Krankenkassenprämien tiefer. Es ist mir klar, dass dieser Ansatz politisch praktisch keine Chance hat. Aber es wäre wertvoll, wenn wir auch solche Lösungen ernsthafter diskutieren würden.

Welches Anliegen ist Ihnen wichtig in Bezug zur Gesundheitspolitik?

Die Gesundheitspolitik ist sehr stark von Partikularinteressen beeinflusst. Im 200-köpfigen Nationalrat sitzen rund 50 Interessenvertreter der Leistungserbringer und nur etwa 10 der Krankenkassen. Es wird immer viel geredet, dass in der Gesundheitspolitik gespart werden muss. Doch effektive Sparmassnahmen können vor allem die Leistungserbringer wie beispielsweise die Spitäler auslösen. Die Spitäler werden aber von den Kantonen finanziert. Und sobald ein kantonaler Gesundheitsdirektor ein Spital aus Kostengründen schliessen will, läuft er Gefahr, nicht wiedergewählt zu werden. In der Gesundheitspolitik treffen die Interessen von so vielen Betroffenen zusammen, und die Entscheide werden sowohl vom Bund wie auch von den Kantonen beeinflusst, dass es wirklich eine Herkulesaufgabe ist, einschneidende Massnahmen durchsetzen zu können. Deshalb wäre mein Anliegen, dass alle Beteiligten über den Tellerrand hinausschauen und mehr ein funktionierendes und zahlbares Gesamtsystem im Auge behalten.

Wie stellen Sie Ihre persönliche Work-Life-Balance sicher?

Ich bin seit 30 Jahren glücklich verheiratet. Zusammen mit meiner Frau hege und pflege ich einen Garten mit einem grossen Teich. Und ausserdem spiele ich Trompete in einer bekannten traditionellen Jazzband.



Newsletter Kräuterwissen

Die Vielfalt der Kräuter

Ernährungsberaterin Brigitte Speck und Bio-Kräutergärtner Christian Fotsch stellen im Newsletter «Kräuterwissen» der EGK-Gesundheitskasse jeden Monat ein anderes interessantes Kraut vor. Der Newsletter kann gratis abonniert werden.



Brigitte Speck



Christian Fotsch



GESCHICHTLICHES – LÖWENZAHN

Es war einmal ein alter Löwe, der hatte keine Zähne mehr. Er ging wie alle anderen Löwen auf die Jagd, machte aber wegen der fehlenden Zähne keine Beute mehr. So blieb ihm wohl oder übel nichts anderes übrig, als sich von Beeren und feinen Kräutern zu ernähren, was ihm aber sehr widersprach.

Eines Tages fand er bei einem Gang im Wald einen Zahn, und er dachte sofort, dass ihm dieser eine spitze und scharfe Zahn wohl helfen könnte.

Er sprach den auf dem Waldboden liegenden Zahn an und machte ihm einen Vorschlag: «Treffen wir eine Abmachung», sagte der alte, zahnlose Löwe. «Du hilfst mir beim Jagen, Beute fangen und beim Beissen und bekommst dafür die Hälfte meiner erjagten Beute». Da der auf dem Waldboden liegende Zahn nicht laufen konnte, waren sich die beiden einig und wurden nun ein gutes und aufeinander angewiesenes Paar.

Ein weiser Zauberer machte aus dem alten Löwen und dem Zahn eine Wildstaude, die fortan Löwenzahn hiess und noch heute zahlreich auf unseren Wiesen als essbare Wildpflanze wächst.

Wie bei allen Märchen und Fabeln, die teilweise seit alters her überliefert wurden, findet sich auch hier viel Wahrheit und Weisheit.

In der chinesischen Medizin wird die Pflanze seit dem 7. Jahrhundert nach Christus erwähnt, während sie in Schriften des Abendlandes erstmals um 1485 auftaucht.

BOTANIK UND KULTUR

- Name: Löwenzahn (*Taraxacum officinale*), Korbblütler
- Volkstümliche Namen: «Söiistüdel», «Schwiiblueme», gemeine Kuhblume, «Dandelion»

Eine nahezu unausrottbare Wildpflanze, von der es in den nördlich gemässigten Zonen rund 60 verschiedene Arten gibt. Die milchigen Pfahlwurzeln reichen oft bis zu 30 cm in den Boden. Die frischen, sanftgrünen und zarten Blätter sind meist in flachen und grundständigen Blattrossetten gegliedert. Nur je ein auffallend gelbes Blütenkörbchen (Korbblütengewächs) sitzt auf einem milchig weissen Stängel.

Der Löwenzahn ist fast überall und auf jedem Boden in grossen Mengen verbreitet, wobei sich je nach Standort das Aussehen der Blüten und Blätter verändern kann (z. B. nur kleine Blattrossetten im Hochgebirge).

Der «Söiistüdel» liebt einen eher sonnigen Standort, ansonsten sind die Blätter anfälliger für Mehltau. Die Pflanze ist vollständig winterhart. Verwendet werden können die Blätter, die Blüten und auch die Wurzeln.

VERWENDUNG IN DER NATURHEILKUNDE

In der Volksmedizin wird der Tee aus den Blättern der gemeinen Kuhblume gegen Rheuma- sowie gegen Nieren- und Leberleiden eingesetzt. Der frische Presssaft hilft gegen chronische Arthrose und bei degenerativen Erkrankungen der Wirbelsäule.

In alten Schriften ist nachzulesen, dass die «Söiiblume» gegen mancherlei Gebrechen wie Gallenblasen- und Harnwegsbeschwerden, aber auch bei Ekzemen und sogar zur Milderung bei Schuppenflechte und Akne erfolgreich eingesetzt werden kann. Auch neue wissenschaftliche Untersuchungen bestätigen die Heilkraft dieses «Unkrautes».

Als wertvolle Nektarpflanze für Bienen und Hummeln leistet diese Pflanze einen zusätzlichen Nutzen für die Natur.

VERWENDUNG IN DER KÜCHE

Die jungen, gebleichten Blätter des Löwenzahns sind im Frühjahr eine Delikatesse, die man jedem Frühlingssalat beifügen kann. Dazu werden die doch recht bitteren Blätter mit dunkler und durchlässiger Folie abgedeckt oder zwei Wochen vor der Ernte zu einem Strauss hochgebunden.

Der bittere Geschmack der Blätter lässt sich auch mildern, indem man die klein geschnittenen Blätter ca. 2 Stunden in handwarmem Wasser ziehen lässt.

Die fein geschnittenen Blätter eignen sich gut als Gewürzbeilage in Suppen, Fonds, aber auch zu Wildgemüsegerichten.

Die kleinen Blütenknospen lassen sich wie Käpern einlegen und können so sehr gut zu Kräuterquark und in würzigen Brotaufstrichen verwendet werden.

Löwenzahngelée oder Honig nach altem Hausfrauenrezept hergestellt, diese süsse Abwechslung im Speiseplan liess früher manch Kinderaugen leuchten.

Ein Blütenwein oder auch ein Löwenzahnsirup runden die sonnige Kraft dieser leuchtenden gelben Blüten ab.

Die Wurzeln dienen zum Aromatisieren von Bier und alkoholfreien Getränken sowie von Kräutertonika.

Man kann sich nun wirklich fragen, ob man den «Söiistüdel» bei so viel Kraft und Dynamik wirklich als «Unkraut» bezeichnen darf. ■



Rezept

Kartoffelsalat mit Löwenzahn

Für 4 Personen

800 g festkochende Kartoffeln

Vinaigrette

- | | | | |
|----------|----------------------------|-------------|------------------|
| 1 dl | heisses Wasser | 1 EL | Zitronenolivenöl |
| 1 1/2 TL | Bouillonpaste oder -pulver | 1 | Zwiebel |
| 2 EL | Weissweinessig | 5 | Radieschen |
| 2 EL | Aceto balsamico bianco | 2-3 Büschel | Löwenzahn |
| 3 EL | Olivenöl | | |

- Kartoffeln im Dampfkochtopf garen.
- Die Kartoffeln warm schälen, in Scheiben schneiden, in die Salatschüssel geben.

Vinaigrette mit Zwiebeln und Radieschen

- Die Bouillon im heissen Wasser auflösen.
- Weissweinessig, Aceto balsamico bianco, Olivenöl und Zitronenolivenöl zur Bouillon geben. Zusammen verquirlen.

- Die Zwiebel fein hacken. Die Radieschen in kleine Würfel schneiden.
- Den Löwenzahn waschen, in Streifen schneiden und zu den Kartoffelscheiben geben.
- Die Zwiebeln und die Radieschen in die Vinaigrette geben.
- Die Vinaigrette über die Kartoffelscheiben giessen und umrühren.

Jetzt registrieren auf www.egk.ch

EGK
Gesund verbindet
April Newsletter

EGK-Zustimmung
Löwenzahn taraxacum officinale
Aus dem französischen Wort «Quadrifida» – ist der Name «Zahn des Löwen» entstanden.

Geschichte, Botanik und Kultur
Die nahezu unverwundliche Götterkammer...
Verwendung in Naturheilkunde und Küche
In der Naturheilkunde wird aus den Blättern...
Rezept
Kartoffelsalat mit Löwenzahn

Geschichtliches – Löwenzahn
In der Volksmedizin wird die Pflanze...
Verwendung in der Naturheilkunde
In der Naturheilkunde wird die Pflanze...
Verwendung in der Küche
Die jungen gebleichten Blätter...
Botanik und Kultur
Name: Löwenzahn
Wissenschaftlicher Name: Taraxacum officinale
Die Pflanze ist ein...
Rezept
Kartoffelsalat mit Löwenzahn
Für 4 Personen
800 g festkochende Kartoffeln
Vinaigrette
1 dl heisses Wasser
1 1/2 TL Bouillonpaste oder -pulver
2 EL Weissweinessig
2 EL Aceto balsamico bianco
3 EL Olivenöl
1 EL Zitronenolivenöl
1 Zwiebel
5 Radieschen
2-3 Büschel Löwenzahn

Begegnungen 2010

01.06.2010

Pietro Sassi

**Gesichter lesen – Menschen
besser verstehen**

**Menschenkenntnis stärkt Ihre
Selbstsicherheit**

Wil SG, Stadtsaal Wil, Bahnhofplatz 6

Weiteres Datum: 01.09.2010, Solothurn

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

Weitere Daten: 06.09.2010, Thun; 14.09.2010, Chur

25.06.2010

Dietrich Grönemeyer

Das Kreuz mit dem Kreuz

Der Rücken ist mehr als ein Körperteil

Zürich ZH, Kongresshaus Zürich/Gartensaal,

Gotthardstr. 5



Alles was die Hektik des modernen Alltags mit sich bringt, bekommen wir im Kreuz zu spüren. In 80% der Fälle führt aber nicht Verschleiss, sondern Stress, psychischer Druck und Ängste zu Schmerzen.

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.–

Informationstelefon: 032 623 36 31

Anmeldung: keine

Beginn: 20.00 Uhr



SNE Akademie

18.06.2010

Christine Spring

Lust auf Farben?!

Thalwil ZH, Hotel Sedartis, Bahnhofstr. 16

13.08.2010

Christian Fotsch

Mit Kräutern auf DU

Brienz BE, Hotel Lindenhof, Lindenhofweg 15

24.08.2010

Barbara Stucki Bickel

**Heilkräuter-Rezepturen für den
täglichen Gebrauch**

Landquart GR, LBBZ Plantahof, Kantonsstr. 17

26.08.2010

Barbara Stucki Bickel

**Heilkräuter-Rezepturen für den
täglichen Gebrauch**

Männedorf ZH, Boldern, Ev. Tagungs- und

Studienzentrum, Boldernstr. 83

02.09.2010

Carmela Sinzig/Verena Jegher

Wie ich mir – so ich dir

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

08.09.2010

Käthi Vögeli

Wer gut wirkt, bewirkt

Luzern LU, Hotel Cascada, Bundesplatz 18

14.09.2010

Jacqueline Steffen

Mut zu klaren Worten

Bern BE, Hotel Allegro, Kornhausstr. 3/Vivace 3+4

16.09.2010

Jacqueline Steffen

Die Kunst, liebenswürdig Nein zu sagen

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

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

Saures Wasser löst den Stein. Formenfülle im Gebiet Bödmeren.

Wo Naturkraft Schönheit schafft

Eine besonders beeindruckende Erosionslandschaft präsentiert sich beim Bödmerenwald südlich des Pragelpasses, SZ. Die von prächtigen Alpenblumen farbig punktierte Karstlandschaft aus tonarmen Schrattekalken ist eine reine Augenweide.

Die Gestaltung der Erdoberfläche ist ein ständiger Prozess, dauert auch in diesem Moment an und wird nie abgeschlossen sein. Die nackten Felsen und Schneefelder im Gebirge, eigentlich Erosionslandschaften, sind ein offenes Bilderbuch. Berge (etwa 50 Viertausender in der

VON WALTER HESS

Schweiz), durch Täler zerstückelte Bergketten aus Granit, Gneis und Schiefer, Felswände, Schutthalden, herumliegende Felsbrocken, Rinnsale, Bäche und Flüsse erzählen von gestalterischen Naturkräften, die während Millionen von Jahren wirkten und es immer noch tun. Selbst die Erd-

krustenhebung von etwa $\frac{1}{5}$ Millimeter pro Jahr geht weiter. Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt.

Vor allem das Wasser höhlt den Stein in einer unendlichen Geduldsarbeit, und wenn es wie in den Kalkgebieten des südlichen und südöstlichen Teils des Kantons Schwyz besonders aggressiv ist, ergeben sich chemische Reaktionen, die grandiose Muster in die Steine ritzen und trichterförmige Löcher graben. Die chemische Erosion («Korrosion») erfordert das Vorhandensein von Kohlendioxid (CO_2) im Wasser. Daraus entsteht Kohlensäure (H_2CO_3), die den Kalk (CaCO_3) langsam auflöst.

Besonders präsentieren sich solche Karrenfelder beim Bödmerenwald südlich des Pragelpasses; dieser Pass verbindet das Muotatal SZ mit dem Klöntal GL. Auf der Höhe trifft der Wanderer auf einen Steingarten, wie ich ihn in dieser Schönheit und diesen Dimensionen noch nirgends gesehen habe.

DIE ANREISE

Wer das Städtchen Schwyz als Ausgangspunkt wählt, fährt von dort zum Muotatal und dann auf der schmalen und steilen Strasse gegen die Pragelpasshöhe (1543 m ü. M.). Noch vor dem Kulminationspunkt dreht die Strasse beim Fruttli (1205 m) nach rechts (Süden) ab. Auf dem Naturbelags-Parkplatz Egeliswald, gleich neben der Strasse, kann das Auto abgestellt werden. Man folgt dem Wegweiser «Chrüzban» und kommt an einer Alpkäserei (Räsishütte) vorbei, bei der kerngesundes Braunvieh mit kräftigen Hörnern und normal grossen Eutern weidet. Die Alpenflora-Würze findet sich im Käse wieder. Dann folgt die Phase des Aufstiegs nach Osten zum Mittenwald (1398 m) und weiter gegen die Alp Bödmeren. Im Gebiet Mittenwald, einer alpinen Landschaft mit Ställen, darf man eine Abzweigung nicht verpassen und muss dem «Weg 7» folgen. Der Weg ist mit der weiss-rot-weissen Bergwanderweg-Markierung versehen, die in kurzen Abständen auf Steinen zu finden ist. Am Eingang in den Bödmerenwald lädt ein Bänklein zu einem Probesitzen ein, von dem aus man unter Fichtenästen hindurch den Wasserberg (2341 m) in voller Wuchtigkeit vor sich hat, einen gewaltigen, eingekerbten Bergrücken mit zahlreichen Schneefeldern in den schattigen Einbuchtungen.

IM URWALD

Der Wanderweg, der gutes Schuhwerk erfordert, führt teilweise über Treppen durch den Bödmerenwald mit seinen schlanken, mit Flechten (Engelshaar, *Usnea longissima*) dekorierten Fichten, die manchmal zu ganzen Büscheln (Roten) gruppiert sind und sich mit ihren skurri- ▶



Dem skurrilen Gestein angepasst: Wurzelstock der Bödmerenfichte.

len Wurzeln an Felsbrocken festkrallen. Die Schlankheit der Bäume ist hier nicht etwa aus modischen Gründen entstanden, sondern es ist eine Anpassung an die erheblichen Schneemengen; weit ausladende Äste würden unter der winterlichen Last abbrechen.

Diese Baumart nennt man hier Bödmerenfichte. Sie kann zwischen 400 und 700 Jahre alt werden. Möglicherweise wird das eine oder andere Exemplar früher von Sturmwinden gefällt und bleibt dann liegen, verrottet und stellt seinen Nachfolgern ein wertvolles Substrat zur Verfügung. Auf Windwurfflächen können sich vorübergehend Laubhölzer wie Bergahorn, Vogelbeere und Stumpfbältrige Weide ausbreiten. Auch sind gelegentlich einige Birkenbestände (Moorbirke) und Bergföhren auszumachen.

«Der Bödmerenwald ist einer der wenigen Zeugen, wie grossartig Landschaft und Wald vor dem Erscheinen des Menschen in den Alpen waren», schrieb der Freiburger Forstprofessor Hansjürg Steinlin. Der bescheidene Tourismus schadet dem Wald wohl kaum. Denn man soll und kann den teilweise feuchten, dann über abgerundete Steine führenden oder gar als unregelmässige Treppe ausgestalteten Weg nicht verlassen, weil in diesem Gebiet viele bis 80 m tiefe Löcher im Boden sind; eines davon ist unmittelbar am Wegrand. Der Wanderer muss selber aufpassen.

DIE SILBEREN

Das grosse Ereignis ist die silbergraue bis hellcremefarbene Steinwüste der Silberen, die bei der alpinen Gebirgsbildung im nördlichen Flachwasserbereich des Ur-Mittelmeers ausgeschert wurde. Der Karstboden ist vom kalklösenden, leicht sauren Regenwasser mit fantasievollen Klüften, Schründen, Spalten, Ritzen, Rillen, Furchen und Falten versehen worden, die manchmal wie mächtige Stränge von Baumwurzeln aussehen. Die Sage führt das selbstverständlich nicht auf die Erosionskraft des Wassers zurück, sondern

sie berichtet, es handle sich um einen teuflischen Acker. Denn der Teufel habe die Silberen höchstpersönlich mit Feuergäulen umgepflügt, als er sich seinen Traum, Bergbauer zu werden, verwirklichen wollte. Dann habe er sein Tageswerk voller Entsetzen betrachtet und sei voll brennender Scham zur Hölle gefahren. Dabei habe er einen Felsgang aufgerissen, womit das unterirdische Karsthöhhlensystem des Höllochs gemeint ist, wohin viel Wasser von hier oben versickert. Und da oben ist denn auch ein Notausstieg aus dem Hölloch, der von Forschern benützt wird, wenn plötzlich viel Wasser aus dieser überdurchschnittlich niederschlagsreichen Gegend (2500 mm bei einer mittleren Jahrestemperatur von 5,7°C) einbricht.

Die von prächtigen Alpenblumen farbig punktierte Karstlandschaft aus tonarmen Schrätkalken ist eine reine Augenweide. In diesem zauberhaften, grau schimmernden, geschliffenen Areal mit parkettartigem Muster aus rechteckigen, trapez- und rhombenförmigen Feldern gibt es 322 Pflanzen- und 256 Moosarten, darunter den raren Widerbart, eine Orchidee, die humusreiche Wälder liebt.

Dieser Hochgebirgskarst entstand durch ein Zusammenwirken von Gletschererosion und chemischer Gesteinsauflösung in ziemlich reinem Kalkstein in einer Höhe von 1600 bis 2300 Metern. Falls man den Blick davon lösen kann, erkennt man die eindrückliche Kulisse: Im Süden Hängst und Pfaff, Firstligrat und Höch Turm, im Norden die Druesbergkette, die mit ihren Formen ebenfalls nicht geizt, und irgendwo dahinter müsste im Verborgenen die Prugelstrasse sein.

ÜBER DIE BÖDMERENALP

Der anschliessende Weg zur Bödmeren führt nach einem kurzen weiteren Aufstieg aus dem Wald hinaus, der nun in Alpweiden übergeht. Die

Wie ein versteinertes Wasserfall: Ausgewaschener Stein in der Silberen.



Links

- www.boedmeren.ch
- www.oak-schwyz.ch
- www.verkehrsverein-muotathal.ch

Literatur

- Flüeler, Niklaus (Herausgeber): «Schwyz. Portrait eines Kantons», Verlag Edition 91, Schwyz 1991.
- Kälin, Walter, und Scagnet, Ernst: «Urwald in den Schwyzer Bergen. Schöne wilde Bödmeren», Werd Verlag, Zürich 1997.

Tipps

Beschriebene Route

Parkplatz Eigeliswald (1375) an der Pragelpassstrasse. Stägen (1500). Bödmeren (1643). Wolfsbüel. Äbnenmatt (Äbnenmatt, 1599), Ober Saum (1510). Gschwänd. Eigeliswald.

Landeskarten 1:25000: Muotatal (Blatt 1172) und Linthal (1173).

Adressen und Quellen

Stiftung Urwaldreservat Bödmeren
Forstkreis 1, Bahnhofstrasse 20, 6430 Schwyz

Oberallmeindkorporation Schwyz (OAK)
Brüöl 2, Postfach 449, 6431 Schwyz
E-Mail: admin@oak-schwyz.ch

Verkehrsverein Muotathal
Wilstrasse 1, 6436 Muotathal
E-Mail: info@verkehrsverein-muotathal.ch

Regio Plus-Projekt «Üses Muotital»
Postfach 255, 6436 Muotathal

Amt für Wald und Naturgefahren
Bahnhofstrasse 20, 6430 Schwyz
E-Mail: vreni.keller@sz.ch

Spuren eines erhöhten Düngereintrags sind an der Vegetation abzulesen, insbesondere an den über 50 cm hohen Alpen-Ampfern (*Rumex alpinus*), die früher als Schweinefutter dienten. Der Weg verläuft am Fusse des Roggenstöckli-Felsens vorbei. In diesem schwach abfallenden, hügeligen Gelände sind viele Alphütten verstreut, und einzelne Bödmerenfichten prägen das Bild ebenfalls. Ich folgte dem Weg Nr. 7 zum Wolfsbüel (nach Süden). Im Wolfsbüel begegnete ich Bernadette Betschart-Arnold, die in Muotathal wohnt und hier oben zusammen mit ihrem Mann Werner und den drei Kindern ihre Sommerresidenz hat, die vor allem der Herstellung von Alpkäse dient.

Im Wolfsbüel weist der Wegweiser zur Äbnenmatt. Noch einmal steigt der Pfad an, vorbei am Koch'schen Enzian (*Gentiana acaulis*) mit den olivgrünen Flecken in der blauen Krone. Doch dann ist man endlich im wahrsten Sinne des Worts über dem Berg, nachdem man den Äbnenmattstock (1681 m) auf der Ostseite umrundet hat, links ist die steile Alp Tor (1702 m). Der Blick reicht ins Räschtal hinunter, und dahinter ist ein ganzer Kranz von Bergen: Chupferberg, Pfannenstock, Bös Fulen usw.



Ausblick vom Wolfsbüel:
Chupferberg, Pfannenstock, Bös Fulen usf.

Der Abstieg bot wiederum ein botanisches Vergnügen mit dem Höhepunkt des blühenden Schwarzen Kohlröschens (*Nigritella nigra*), einer Orchidee, deren Heimat Bergheiden und Matten auf kalkigem Untergrund sind. Der Sockel eines hölzernen Stadels neben einem Kreuz zur Sicherung des Alpsegens war vollkommen mit blühenden Vergissmeinnichten bekränzt.


Über abfallende Weiden kam ich unterwegs zum «Ober Saum» an einer grossen Ziegenherde vorbei. Kaum hatte ich sie hinter mir gelassen, ertönte ein vielfältiges Gebimmel, und die gesamte Ziegenherde folgte mir, schlüpfte unter einem Hag hindurch, und ich wurde vorübergehend selber zu einem Teil der Herde, unter die sich auch ein junges Schaf gemischt hatte, das von einer Ziege einfühlsam betreut wurde.

Nach dem «Ober Saum» geht es auf einem steinigen Fahrsträsschen nordwärts. Man geniesst die Aussicht zum Dorf Muotathal mit der kanalisierten Muota und weit darüber hinaus, zu Wäldern, die die Steilhänge hinaufklettern, zu senkrecht abfallenden Felsen mit ihrem Fichten-Bürstenschnitt und den nie bedrohlich wirkenden Bergen, die das Tal allseitig begleiten. Die Füsse waren heiss, die Kehle trocken.

Ich war gut 6 Stunden – inklusive aller Abstecher, Pausen und Spezialbesichtigungen – unterwegs gewesen (normale Wanderzeit: 3 Stunden). Was für eine Wohltat, bei der nachfolgenden Überquerung des Pragelpasses einen gepolsterten Sitzplatz zu haben. Die Krieger von General Suworow hatten diesen Komfort nicht gehabt, als sie 1799 diesen Pass mit schwerem Gerät überquerten. Die Bewunderung für sie stieg ins Unendliche – ebenso wie für die Gestaltungskraft der Natur. ■



Ausgangs- und Endpunkt: Die Räsishütte, in der gekäst wird.



«Wir sind der WM so nah wie nie zuvor»

Kurz vor der Fussball-Weltmeisterschaft schaut die Welt gebannt auf Südafrika. Doch nicht nur bei den Männern steht dieser Sport hoch im Kurs. Tausende Mädchen und Frauen sind schweizweit aktiv in Fussballvereinen, unter ihnen herausragende Talente. «Mir z'lieb» sprach mit der ehemaligen Nationalliga A-Spielerin und Trainerin Sonia Testaguzza, die seit einem Jahr das Ressort Mädchen- und Frauenfussball leitet.

Was ist Ihre Aufgabe beim Schweizerischen Fussballverband (SFV)?

Die Technische Abteilung des SFV besteht aus fünf Ressorts. Darunter Ausbildung, Breitenfussball, Spitzenfussball und Auswahlen, wie die der U17-Spieler, die in Nigeria Weltmeister geworden sind. Ich bin die Leiterin des Ressorts Mädchen- und Frauenfussball.

20 000 Frauen und Mädchen spielen in Schweizer Fussballvereinen. Trotzdem ist der Frauenfussball – im Gegensatz zu Tennis, Skisport oder Leichtathletik – in der Öffentlichkeit weniger präsent als derjenige der Männer. Woran liegt das?

Mittlerweile sind es sogar 22 500 aktive Fussballerinnen in der Schweiz. Einer der Gründe ist sicher, dass Fussball noch immer als Männerdomäne betrachtet wird. Es ist die Sportart Nummer eins in der Welt. Und alle glauben, alles davon zu verstehen. Der Männerfussball wird noch zu oft mit dem Frauenfussball verglichen. Dann heisst es, die Frauen spielten weniger gut. Doch das stimmt nicht. Frauenfussball ist sehr attraktiv. Nur physisch sollte man das nicht vergleichen.

Gibt es noch andere Gründe für die zurückhaltende Anerkennung?

Ich denke, das hängt mit der Rolle der Frau zusammen. Man sieht sie eher auf einem Tennis-Court als auf dem Fussballplatz. Doch dieses Bild hat sich bereits beträchtlich verändert. Wir sind auf einem guten Weg. Der Frauenfussball ist taktisch und technisch gut. Dennoch ist die Situation in anderen Ländern wie zum Beispiel Deutschland besser.

Wie ist der Frauenfussball dort verankert?

In Deutschland gibt es eine Million Fussballerinnen. Die Chance, dass darunter viele Talente sind, ist um einiges höher als in der Schweiz, das ist klar, obwohl auch wir sehr gute Spielerinnen haben. Doch das sind andere Dimensionen. Wie Deutschland beispielsweise die Weltmeisterschaft promotet, ist wirklich einzigartig. Was die Begeisterungsfähigkeit angeht, sind die Deutschen durchaus ein Vorbild. Diese Leidenschaft, die unser Nachbarland hat, täte uns in vielen Bereichen auch gut.

2007 wurde der Schweizerische Frauenfussballrat gegründet, um dem Frauenfussball in der Öffentlichkeit zu mehr Ansehen zu verhelfen. Mit welchen Mitteln tut er dies?

Einerseits arbeiten wir mit den lokalen Medien zusammen. Im Frauenfussballrat wirken Politikerinnen und Prominente aus Kultur und Unterhaltung mit. Zu ihren Aufgaben gehört es, über den Frauenfussball in ihrem eigenen Tätigkeitsumfeld zu berichten. Andererseits sind wir auf der Homepage des Schweizerischen Fussballverbandes präsent. Und das Schweizer Sportfernsehen ist von grosser Bedeutung. Im September wurden die ersten zwei Spiele der WM-Qualifikation übertragen, diejenigen gegen Irland und Russland. Doch das Beste sind natürlich gute Resultate. Spiel-Highlights ziehen die Aufmerksamkeit der Medien und der Leute immer auf uns.

Wie stehen die Schweizerinnen im internationalen Vergleich da?

Die Schweizer Teams sind vielversprechend. Insbesondere vom U20-Team, das diesen Sommer

an der Weltmeisterschaft in Deutschland dabei ist, erhoffe ich mir viel. International können wir durchaus mithalten. Ein grosser Schritt war es, als der Frauenfussball vor einigen Jahren in den Schweizerischen Fussballverband integriert wurde. Das machte ihn professioneller. Inzwischen haben wir etwa zehn Spielerinnen, die im Ausland spielen, wie beispielsweise Ramona Bachmann, die in die USA zu Atlanta Beat gewechselt hat. Es ist nur eine Frage der Zeit, bis wir einen grossen Coup landen und mit einem A-Team bei der EM oder WM dabei sind. Die EM 2009 in Finnland haben wir nur knapp verpasst. Jetzt sind wir so nah an einer WM-Teilnahme wie nie zuvor.

Im Juni finden die Qualifikationsspiele für die Frauenfussball-Weltmeisterschaft 2011 in Deutschland statt. Die gegnerischen Mannschaften sind Russland und Kasachstan. Wie beurteilen Sie die Herausforderung für die Schweiz?

Das russische Team hat drei Punkte Vorsprung (Stand Mitte März). Wir müssen uns darauf fokussieren, dieses Spiel in Russland zu gewinnen und uns den Barrage-Platz als Gruppenerste sichern. Auch als Gruppenerster nimmt man nicht automatisch an der WM teil, zuvor erfolgt noch ein Barrage-Spiel gegen einen anderen Grup-



Trifft der Ball das Tor?
Rasanten Spiel von Schweizer Fussballerinnen.

Foto: Privatarchiv Harri Kunz

penesteren. An der WM können leider nur vier Teams aus Europa teilnehmen. Deutschland ist ja als Gastgeber sowieso gesetzt. Russland ist ein starkes Team. Im Gegensatz zu unseren Nationalspielerinnen sind die russischen Spielerinnen alles Profis. Die machen nichts anderes als trainieren. Die Schweizerinnen sind Amateurrinnen, die nebst dem Fussball noch einer Erwerbstätigkeit nachgehen.

Wird sich dies in Zukunft ändern?

Erstrebenswert wäre es, wenn wir in der Schweiz den Halbprofi-Status erreichen könnten. Viele unserer Spielerinnen sind in 70%- bis 100%-Jobs tätig und setzen ihre ganze restliche Zeit für das Training ein. Da bleibt wenig Freizeit übrig. Doch unsere Fussballerinnen sind sehr engagiert dabei.

Was wünschen Sie dem Frauenfussball für die Zukunft?

Dass die Zahl an Spielerinnen weiter zunimmt und wachsende Begeisterung in der Schweiz für den Frauenfussball. Wenn viele junge Mädchen Spass am Fussballspielen haben und der Nachwuchs kräftig unterstützt wird, freut mich das. Dass möglichst viele ehemalige Fussballerinnen dem Frauenfussball erhalten bleiben. Der Anteil an Frauen in Funktionärsaufgaben (Trainerinnen, Schiedsrichterinnen und Vereinsfunktionärinnen) ist noch viel zu gering, da ist noch viel Potenzial vorhanden. Und dann wünsche ich mir natürlich, dass wir uns für einen der nächsten Grossanlässe qualifizieren können – die Weltmeisterschaft 2011 oder die Europameisterschaft 2013.

Interview: Mitra Devi

Frauenfussball

Lange fristete der Frauenfussball ein Schattendasein. In vielen Ländern war es Frauen sogar verboten, Fussball zu spielen, in Deutschland und England bis weit über die Mitte des letzten Jahrhunderts hinaus. 1970 wurde die Schweizerische Damen-Fussball-Liga gegründet, die aus zehn Vereinen bestand. 1993 wurde die Liga aufgelöst und der Frauenfussball in den Schweizerischen Fussballverband (SFV) integriert. Sonia Testaguzza leitet beim SFV das Ressort Mädchen- und Frauenfussball seit Januar 2009.

www.football.ch

Die nächsten Spiele:

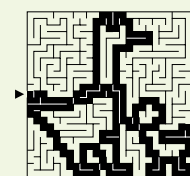
- 15. Mai, 20 Uhr: Frauencupfinal, Stadion Niedermatten, Wohlen (TV-Live-Übertragung)
- 19. Juni: WM-Qualifikationsspiel Russland–Schweiz
- 23. Juni: WM-Qualifikationsspiel Kasachstan–Schweiz
- 21. August: WM-Qualifikationsspiel Schweiz–Kasachstan in Fribourg
- 10. Juli bis 1. August: WM der U20 in Deutschland. Die Schweiz ist mit dabei.

Auflösung von Seite 20

FINDE 10 FEHLER



LABYRINTH



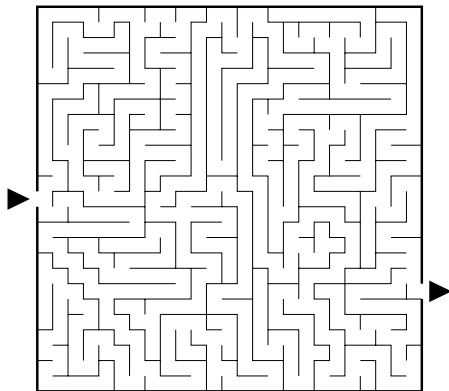


Finde 10 Fehler



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.)

Blätterteigschnecken

ZUTATEN

- 1 rechteckig ausgewallter Blätterteig, 25×42 cm
- 3–4 EL Senf oder Olivenaufstrich
- 150 g Tranchen Rohschinken



ZUBEREITUNG

- 1 Lege das Baktrennpapier auf das Backblech.
- 2 Lege den Blätterteig flach auf den Tisch.
- 3 Verstreiche den Senf mit einem Teigschaber auf dem Teig.
- 4 Lege den Rohschinken nebeneinander auf den Teig.
- 5 Rolle den Blätterteig von der langen Seite her satt ein. Drücke das Teigende gut an.
- 6 Heize den Backofen auf 200 °C vor.
- 7 Schneide die Blätterteigrolle mit einem scharfen Messer in 1 cm dicke Scheiben.
- 8 Lege die Blätterteigschnecken vorsichtig auf das vorbereitete Backblech.
- 9 Schiebe das Backblech in der Mitte in den Backofen. Backe die Blätterteigschnecken bei 200 °C etwa 15 Minuten.
- 10 Ziehe die Topfhandschuhe an. Nimm das Backblech aus dem Backofen.
- 11 Lasse die Blätterteigschnecken auf dem Blech auskühlen.