

# Mir z'lieb

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

## Erkältung und Co.

Was hilft – was nicht?

## Was macht uns zufrieden?

Die positive Psychologie sucht Antworten

## Moderne Höhlenbewohner

Felswohnungen im Lindental

[www.egk.ch](http://www.egk.ch)



**EGK**

Gesund versichert



Walter Hess  
Redaktionsmitglied  
«Mir z'lieb»

## Zufriedenheit der Weisen

Die Zufriedenheit ist der Stein der Weisen und damit mehr als eine Zier, woraus sich erklärt, dass wir alles tun, um eine zufriedene Leserschaft zu haben. Yvonne Zollinger erklärt in dieser Ausgabe, welche Faktoren zum Zufriedensein führen. Ich würde die Freiheit, einschliesslich der Grippe-Freiheit (Mitra Devi befasst sich damit), dazu zählen. Und vielleicht gehören das Hinauswachsen über die Statistenrolle (Andrea Vestis Thema) ebenso wie eine schöne Wohnung als beschützende Höhle dazu. Jede Person mag auf ihre Art selig im Sinne von zufrieden werden. Diese Ausgabe kann nur Impulse geben.

Der Rest ist Ihre Sache, liebe Leserinnen und Leser.

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, Andrea Vesti  
Gestaltung: Ingold Design, Stephan Ingold, Caroline Diethelm  
Foto Titelseite: iStockphoto, Ugurhan Betin  
Fotos Inhalt: iStockphoto, Walter Hess, Andrea Vesti  
E-Mail: mirzlieb@gfms.ch

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

## Fokus

Was uns zufrieden macht

3

## Gesundheit

Wenn wir die Nase «voll» haben

6

## Kolumne

Chind und Chegel

9

## Die guten Seiten der EGK

10

## EGK Angebot, SNE Angebot

14

## Reiselust

Wohnen unter dem Felsendach

15

## Portrait

Eine Hauptrolle abseits des Rampenlichts

18

## Kinderseite

Malwettbewerb – die Gewinner

20

## Alle Jahre wieder ...

So hartnäckig die Grippewellen wiederkehren, so vielseitig sind die Mittel dagegen. Doch halten diese, was sie versprechen?

## Wohnen im Fels

Im Lindental leben Höhlenbewohner, die zwar auf modernen Komfort nicht verzichten, deren Wohnungen aber an die ersten Behausungen des Menschen erinnern.



## Hinter den Kulissen

Rudolf Rath ist am Schauspielhaus Zürich für die Auswahl der Statisten zuständig. Mit Herzblut begleitet er seine Schützlinge durch ihre Zeit auf der Bühne.



Foto: Shutterstock, Jan Szejtman

# Was uns zufrieden macht

Ein aktives Leben ist meist auch ein zufriedenes Leben.

**Die positive Psychologie erforscht, was uns Menschen glücklich und zufrieden macht, und entdeckt dabei alte Tugenden wieder.**

Wieder eine dieser Fernsehsendungen, in der die High Society der Welt zeigen kann, was sie besitzt, wie sie lebt und was sich bis zur Unkenntlichkeit an einem Gesicht verschönern lässt.

VON YVONNE ZOLLINGER

Wir begleiten die Damen und Herren in exklusive Hotels, wo eine Nacht so teuer ist wie unsere Ferienreisen der letzten drei Jahre. Wir schauen ihnen beim Kauf von Uhren über die Schulter, für deren Gegenwert wir unserem Kind die Uni finanzieren könnten. Wir beobachten sie in angesagten Clubs bei Champagner und Kaviar. Und obwohl wir wissen, dass uns ersteres Sodbrennen verursacht und zweites nach Fisch riecht, beneiden wir sie und wünschen uns an ihrer Stelle zu sein, um ein Leben in Reichtum zu führen. Ein glückliches und zufriedenes Leben in Reichtum?

Bei allem Glamour, der uns da auf dem Bildschirm serviert wird, ahnen wir, dass Zufriedenheit und Glück sich nicht automatisch mit dem Verschwinden unserer materiellen Sorgen einstellen. Glück, so denken wir, kann nichts mit materiellen Dingen zu tun haben, sondern muss aus dem Inneren eines Menschen kommen.

Aber da liegen wir, zumindest teilweise, falsch. Geld macht glücklich, das haben sorgfältige empirische Studien mit Tausenden von Personen gezeigt. Bis zu einem Haushalteinkommen von rund 75000 Franken im Jahr steigert der Besitz von Geld unser emotionales Wohlbefinden, sagen der Psychologe und Wirtschafts-Nobelpreisträger Daniel Kahnemann und der Ökonom Angus Deaton von der Universität Princeton. Eine Einschränkung muss allerdings sogleich gemacht werden. Ein höheres Einkommen steigert die Lebenszufriedenheit vor allem bei wirtschaftlich schlecht gestellten Personen. Haben diese ein mittleres Einkommen erreicht, erhöht eine Steigerung des Einkommens das Lebensglück kaum noch. Hinzu kommt der Gewöhnungseffekt. Bereits nach kurzer Zeit betrachten wir das höhere Einkommen als selbstverständlich. Nicht nur ▶

## Glück als Staatsziel

Der Himalajastaat Bhutan ist in vieler Hinsicht ein aussergewöhnliches Land. Etwa so gross wie die Schweiz hat es 60 Prozent seiner Fläche unter Naturschutz gestellt. Wer in Bhutan einen Baum fällt, muss zwei dafür pflanzen. Um sich vor dem Massentourismus zu schützen, wie er beispielsweise Nepal überrollt hat, dürfen nur ein paar Tausend Touristen pro Jahr ins Land einreisen. Und auch dies nur mit vielen Einschränkungen. Die Berge in Bhutan dürfen nicht bestiegen werden, weil sie als Sitz der Götter gelten.

Internationale Aufmerksamkeit erlangte das Land jedoch mit seinem in der Verfassung verankerten Artikel 9, Absatz 2: «Der Staat bemüht sich, jene Bedingungen zu fördern, die das Streben nach Bruttonationalglück ermöglichen.»

Quelle: [www.wdr.de](http://www.wdr.de)



**Unabhängig vom Beruf:  
Wer seine Arbeit mit  
Enthusiasmus erledigt,  
ist glücklicher.**

das, die Lebenszufriedenheit nimmt unter sonst gleichen Bedingungen im Laufe der Zeit wieder ab.

### EINE ALTE SUCHE

Ganz so einfach ist die Suche nach den Zutaten eines glücklichen und zufriedenen Lebens also nicht. Davon zeugt auch die in den letzten Jahren entstandene Flut an Literatur, die sich mit dem Thema Glück befasst. Dem Geheimnis eines glücklichen Lebens auf die Spur zu kommen, das versuchten schon die griechischen Philosophen. Glücklich werde, wer die Lust maximiere und die Unlust minimiere, behaupteten Aristippos und Epikur. Glück sei nur durch einen tugendhaften Lebenswandel zu erreichen, befand Aristoteles.

Das Streben nach Glück war den amerikanischen Gründervätern so wichtig, dass sie diese Formulierung in ihre Unabhängigkeitserklärung aufgenommen haben. «The Pursuit of Happiness»: Jedem Amerikaner solle das unabänderli-

che, gottgegebene Recht zustehen, nach seinem Glück zu streben.

Im kleinen Himalajastaat Bhutan wurde bereits vor 30 Jahren festgelegt: Nicht Wirtschaftswachstum soll das wichtigste Entwicklungsziel des Landes sein, sondern «Bruttonationalglück». Der damalige König Jigme Singye Wangchuk entschied, dass die Regierung die Rahmenbedingungen schaffen sollte, die es jedem Mensch in Bhutan erlaubten, so glücklich und zufrieden wie möglich zu leben. (Siehe Kasten).

### GANZ WISSENSCHAFTLICH

Während sich früher hauptsächlich die Philosophen mit Fragen zum Glück beschäftigten, sind es heute auch die Psychologen, genauer gesagt, die Vertreter der «Positiven Psychologie». Dieses neue Forschungsfeld befasst sich seit rund zehn Jahren mit der guten Lebensführung gesunder Menschen. Themen wie Optimismus, Geborgenheit, Vertrauen, Verzeihen, Solidarität oder eben Glück sind Lebensthemen, die in der konflikt- und störungsorientierten Psychologie zwar auch Beachtung fanden. Neu ist jedoch die Bemühung um breite, wissenschaftliche Fundierung der positiven Seiten der menschlichen Existenz. Die Positive Psychologie will herausfinden, was den Menschen allgemein stärkt und das Leben lebenswerter macht.

In gross angelegten Studien haben die Psychologen zum Beispiel herausgefunden, dass der Weg zum Glück nicht nur über mehr Einkommen, sondern auch über die Arbeit führt. Sie nennen es das «engagierte Leben». Wer sich mit Eifer und Energie an die Arbeit macht, fühlt sich zufrieden, und dies unabhängig vom Berufsfeld. Dabei geht es keineswegs um Aktionismus, sondern vielmehr um Enthusiasmus und eine Einstellung, die im Beruf eine Berufung sieht.

Die Positive Psychologie unterscheidet zwischen drei Orientierungen oder Einstellungen gegenüber Beruf und Arbeit: Man arbeitet, um Geld zu verdienen, man arbeitet, um Karriere zu machen oder man arbeitet um der Arbeit willen, weil man sich sozusagen für diesen Beruf berufen fühlt.

Wie sehr die Arbeit mit unserer Lebenszufriedenheit gekoppelt ist, zeigt sich bei Menschen, die ihre Arbeit verlieren. Wer entlassen wird, erleidet einen starken Rückgang der Lebenszufriedenheit, der wohl meist selbst dann einträte, wenn das Einkommen gleich bliebe. Unglücklich macht das Gefühl, nutzlos zu sein und von der Gesellschaft nicht mehr geschätzt zu werden. Während sich bei einer Einkommensveränderung ins Positive schon bald ein Gewöhnungseffekt einstellt, findet dieser in umgekehrter Richtung nicht statt. Zumindest die Männer sind dann mit

ihrem Leben weniger zufrieden, während die Frauen dies zwar auch so empfinden, in der Familie aber oft eine Tätigkeit übernehmen, die die Arbeitslosigkeit für sie erträglicher macht.

Die Ergebnisse, die berufliche Zufriedenheit und allgemeine Lebenszufriedenheit in Zusammenhang bringen, spiegeln sich auch in den drei von den Psychologen definierten Lebensstilen wider. Zu ihnen gehören ein an Genuss und Vergnügen orientiertes «pleasant life», ein der Sinnuche gewidmetes «meaningful life» oder das «engaged life», bei dem es darum geht, das eigene Potenzial zu verwirklichen. Letzterer Lebensstil ist am stärksten mit der allgemeinen Lebenszufriedenheit verknüpft, und das nicht nur bei uns, sondern weltweit.

Aber wissen wir das nicht alles schon lange? Dass Arbeiten um des Geldes wegen nicht glücklich macht, eine Tätigkeit, in der wir aufgehen und die uns interessiert, aber schon? Sicher, sagt zum Beispiel Willibald Ruch, Professor für Persönlichkeitspsychologie und Diagnostik an der Universität Zürich, aber die positive Psychologie vermag dieses Alltagswissen nun auch wissenschaftlich abzusichern.

### TRAINING STÄRKT DEN CHARAKTER

So geht aus dem weltweit gesammelten Datenmaterial auch hervor, dass Lebenszufriedenheit am stärksten mit den immer gleichen fünf Charakterstärken verbunden ist: Optimismus, Neugierde, Enthusiasmus, Bindungsfähigkeit und Humor. Alte, verstaubt wirkende Tugenden wie Bescheidenheit, Ausdauer, Eifer oder Dankbarkeit gewinnen im Zusammenhang mit der Lebenszufriedenheit wieder an Bedeutung. Offen bleibt allerdings die Frage, ob es gewisse Charakterstärken sind, die zu Zufriedenheit führen, oder umgekehrt diese Stärken eine Folge der Zufriedenheit sind. Und was machen all jene Menschen, die nicht mit einem optimistischen, humorvollen und neugierigen Naturell geboren wurden? Sind diese dazu verurteilt, ein Leben im Schatten der Glücklichen zu führen? Oder lassen sich Charakterstärken trainieren?

Durch gezieltes Training könne man nicht nur die Muskeln trainieren, sondern auch die Lebenszufriedenheit, weiss Willibald Ruch. «Wenn

wir uns zum Beispiel jeden Abend einen Moment Zeit nehmen, um uns zu überlegen, was uns an diesem Tag Gutes passiert ist, verändert das unser Lebensgefühl nachhaltig». Das Positive im Leben wird leicht übersehen. Viel eher kreisen unsere Gedanken um Dinge, die uns geärgert haben oder uns Sorgen machen. Er vergleicht das Training von Charakterstärken mit dem Üben eines Instrumentes. Wer gutes Verhalten so lange übt, bis ein Automatismus eintritt, hat dieses Verhalten zu einem Teil seiner Persönlichkeit gemacht.

Ruch, der seit Jahren die Charaktereigenschaft «Humor» erforscht, hat herausgefunden, dass selbst der Sinn für Humor, der zum Teil vererbt wird, mit gezieltem Training verbessert werden kann. Mit einer messbaren Steigerung der Lebenszufriedenheit bei den Teilnehmern. Dies lässt darauf schliessen, dass gewisse Charakterstärken eben doch Grund für und nicht Folge von Lebenszufriedenheit sind.

■ Mehr Geld macht zufrieden, aber nur bis zu einem gewissen Einkommen.

Quellen: [www.faz.net](http://www.faz.net), [www.uzh.ch](http://www.uzh.ch), dpa



Anerkennung im Beruf trägt viel zur Lebenszufriedenheit bei.

Die Universität Zürich hat Fragebogen zu den Charakterstärken entwickelt. Zu finden sind sie unter: [www.charakterstaerke.org](http://www.charakterstaerke.org). Teilnehmende bekommen eine individuelle Rückmeldung zu ihrem Charakterprofil und unterstützen gleichzeitig mit ihren anonymen Daten die Forschung.



## Wenn wir die Nase «voll» haben

Alle Jahre wieder suchen sie uns heim: Grippe und Erkältungen. Die einen schwören auf Vitamin C, andere auf Grossmutter's Hafersüppchen. So hartnäckig die Grippewellen wiederkehren, so vielseitig sind die Mittel dagegen. Doch halten diese, was sie versprechen, oder ist Abwarten und Tee trinken genauso wirksam?



Die Nase läuft, der Hals schmerzt, die Stimme kratzt wie die eines alternden Rockstars. Wir husten, schnupfen und niesen, inhalieren Eukalyptusdämpfe und wickeln uns Essigsocken um die Waden.

VON MITRA DEVI

Der November ist für viele Menschen der Monat der Atemwegserkrankungen. Wenn die Tage kühl und feucht werden und die Sonne fehlt, fällt bei ihnen nicht nur die Lebensfreude in den Keller, sondern auch das Immunsystem.

Manche deuten die Krankheit als Ruhebedürfnis des Körpers und stellen ihre Arbeit ein, um sich zu erholen. Ganz anders diejenigen, die sich von den lästigen Symptomen nicht den Alltag bestimmen lassen wollen, und mit verbissener Miene die «Flucht nach vorn» in die Aktivität antreten. Das moderne Leben mit der ständigen Verfügbar- und Erreichbarkeit trägt das Seine dazu bei, dass ein richtiges Auskurieren für viele Berufstätige nicht mehr oder nur noch mit Schuldgefühlen möglich ist.

Ohne Behandlung dauere sie eine Woche, mit Behandlung sieben Tage, behauptet der Volksmund, wenn von der Grippe die Rede ist. Erstens stimmt das nicht – Grippe können erheblich länger anhalten – und zweitens werden damit oft Erkältungen, Bronchitis, Heiserkeit und allerlei Gebrechen, die sich zwischen Hals und Stirnhöhle abspielen, in einen Topf geschmissen. Eine Grippe jedoch unterscheidet sich von einer einfachen Erkältung.

### EIN URALTER BEGLEITER

Grippale Infekte haben die Menschheit schon immer begleitet. Von den Überlieferungen des griechischen Arztes Galenos von Pergamon, der im 2. Jahrhundert lebte, bis hin zu den Schriften der mittelalterlichen Mystikerin Hildegard von Bingen zeugen Dokumente davon, dass auch unsere Vorfahren die *Influenza* kannten und diverse Kuren und Heilmittel dagegen anboten, darunter gern auch hochprozentige Alkoholika.

Laut Schätzungen der World Health Organization (WHO) ist jährlich bis zu ein Fünftel der Weltbevölkerung von Grippeerkrankungen betroffen. Erkältungen sind die häufigsten Infekte der Menschheit, wobei Erwachsene im Durchschnitt zwei bis dreimal pro Jahr und Kleinkinder bis zu zehnmal jährlich daran erkranken. Meistens sind Erkältungen schnell überstanden und verlaufen ohne Komplikationen.

Bei der echten Influenza ist dies nicht immer der Fall. Von einer Grippeepidemie spricht man bei 10–20 Prozent Infizierten in der Bevölkerung, deren Ausbrüche lokal begrenzt sind; von einer

Pandemie, wenn sich die Ansteckungen über die ganze Welt verbreiten. 1918 war dies mit der «Spanischen Grippe» der Fall. Diese forderte je nach Quellen zwischen 25 und 50 Millionen Todesopfer und war damit ähnlich verheerend wie die Pest im Mittelalter. 1957 wütete die «Asiatische Grippe» und 1977 die «Russische Grippe». In den letzten Jahren waren die «Vogel-» und «Schweinegrippe» in aller Munde. Es scheint also, dass Grippeviren zu den hartnäckigsten Weggenossen des Menschen gehören.

### NICHT KÄLTE, SONDERN VIREN

Ursache von Erkältungen und Grippeerkrankungen sind Viren. Manchmal kommen als Sekundärinfektion auch noch Bakterien hinzu. Es gibt etwa 200 verschiedene Erkältungsviren und drei Typen von Grippeviren (A, B und C), die wiederum in Subtypen unterteilt werden. Sie sind fähig zu mutieren. Oft werden die beiden Erkrankungen verwechselt, doch sie unterscheiden sich im Schweregrad der Symptome (siehe Info-Box). Für Säuglinge, immungeschwächte oder alte Menschen kann eine Grippe tödlich enden. Obwohl Erkältung und Grippe also nur verwandt wirken, aber nicht gleich sind, werden sie hier zusammen aufgeführt, da die Behandlung ähnlich ist, sofern keine Komplikationen hinzukommen.

Die Übertragung beider Krankheiten geschieht durch Tröpfcheninfektion (z. B. beim Husten oder Niesen) oder durch Schmierinfektionen auf Gegenständen, und nicht, wie oft fälschlicherweise angenommen wird, aufgrund von Kälte oder Frieren. Das heisst: Hände häufig waschen und bei Anfälligkeit Menschenmengen meiden. Wären Minusgrade Auslöser für Grippe, würden Bewohner der Arktis häufiger daran erkranken. Dies tun sie jedoch nicht. Kälte kann aber indirekt grippale Infekte auslösen: Bei tiefen Tempe-



Foto: Shutterstock, Jupp2

raturen heizen wir unsere Räume, was trockene Luft zur Folge hat. Diese Trockenheit greift unsere Schleimhäute an. Denn die Abwehrcellen in Mund und Nase sind auf genügend Feuchtigkeit angewiesen, um ihre volle Einsatzfähigkeit zu bewahren. Ein Luftbefeuchter bietet hier Abhilfe.

Während Erkältungen meist unkompliziert vorübergehen, besteht bei der echten Grippe eher die Gefahr einer bakteriellen Folgeerkrankung wie beispielsweise akute Bronchitis, Lungenentzündung, Streptokokken-Angina, Stirnhöhlenentzündung oder Meningitis (Hirnhautentzündung). Eine Impfung ist zwar möglich, doch da sich die Viren in kurzer Zeit verändern, muss diese jährlich erneuert werden. Wann also soll man zum Arzt?

### THYMIANTEE ODER TABLETTEN?

Die Pharmaindustrie macht mit Erkältungsmitteln jährlich einen Umsatz von 500 Millionen Franken. Doch eine «Heilung» gibt es nicht. ▶

**Wir berühren täglich unzählige Krankheitserreger – das beste Mittel dagegen: regelmässiges Händewaschen.**

**Bei Erkältungen genauso beliebt wie schulmedizinische Arzneien: Homöopathie und Phytotherapie.**

## Unterschied zwischen Erkältung und Grippe

Symptom	Erkältung	Grippe
Krankheitsbeginn	langsam	rasche Verschlechterung
Krankheitsdauer	mehrere Tage bis eine Woche	7–14 Tage, manchmal auch länger
Schnupfen	laufende oder verstopfte Nase	manchmal auftretend
Kopfschmerzen	leicht bis mittelstark	stark
Fieber	z. T. erhöhte Temperatur	oft hoch bis sehr hoch
Husten	gering	trockener, schmerzhafter Husten
Halsschmerzen	etwas, z. T. mit Heiserkeit	stark, mit Schluckbeschwerden
Müdigkeit	gering bis mittelstark	stark, auch Wochen später noch möglich
Gliederschmerzen	gering	starke Muskel- und Gelenkschmerzen
Schüttelfrost	kaum	mittel bis stark
Schweissausbrüche	kaum	mittel bis stark
Impfung	nicht möglich	möglich



Foto: Shutterstock, Jupp2

Weder für Erkältungen noch für die Grippe. Etliche altbewährte oder neu entwickelte Mittel können aber die Begleitsymptome lindern. Gegen den vorübergehenden Einsatz eines Nasensprays beispielsweise ist nichts einzuwenden. Dieser sollte nicht mehr als einige Tage angewendet werden, da sonst ein Gewöhnungseffekt entsteht, der im schlimmsten Fall dazu führt, dass freies Atmen ohne Spray gar nicht mehr möglich ist. Auch fiebersenkende Tabletten auf Paracetamolbasis mögen unter Umständen nötig sein. Bevor wir jedoch zur Chemie greifen, könnten wir unserem Körper die Chance geben, mit pflanzlicher Unterstützung mit den Erregern fertig zu werden. Denn etliche Untersuchungen zeigen – abgesehen von etwas abgeschwächteren Symptomen – keine Verbesserung im Krankheitsverlauf bei Einnahme schulmedizinischer Mittel. Ein Besuch beim Arzt oder bei der Ärztin ist angesagt, wenn das Fieber lange sehr hoch ist, wenn grün- oder gelbfarbener Auswurf, Nackensteife, Atemschwierigkeiten oder Erbrechen hinzukommen.

Vorbeugend hilft eine ausgewogene Ernährung mit viel Gemüse, Obst und vollwertigem Getreide, die den Vitaminspeicher im Körper gefüllt hält. So sind wir gewappnet gegen virale und bakterielle Eindringlinge. Auch ausreichend Bewegung und frische Luft wirken präventiv. Manche Menschen fühlen sich sicher, wenn sie zusätzlich Vitamin- und Mineralstoffpräparate einnehmen. Ganz besonders ist die immunstärkende Wirkung von Vitamin C sowie von Zink zu erwähnen. Bei Studien schnitten Probanden, die im Krankheitsfall eine erhöhte Dosis Zink zu sich

## Zwei Hausmittel gegen Husten

### Feuriger Hustentee

Schälen und zerkleinern Sie ein daumengrosses Stück Ingwer und kochen Sie es eine Viertelstunde lang in einem Liter Wasser. Lassen Sie das Getränk etwas abkühlen, giessen Sie die Ingwerstückchen ab, geben Sie einen Teelöffel Honig und ein paar Spritzer Zitronensaft hinzu. Der Tee schmeckt angenehm aromatisch, unterstützt das Immunsystem und löst den Husten. Trinken Sie einen Liter über den Tag verteilt.

### Scharfer Rettichsirup

Nehmen Sie einen Winterrettich mit schwarzer Schale, schneiden Sie die obere Kappe ab und hohlen Sie ihn von innen aus. Dann füllen Sie das Loch mit Rohr- oder Kandiszucker auf, decken es mit dem Endstück zu und lassen den Rettich über Nacht an einem kühlen Ort ziehen. Bis zum Morgen hat sich ein Sirup gebildet, von dem Sie täglich 2–3 Esslöffel einnehmen können.

nahmen, deutlich besser ab, was die Schwere und Dauer grippaler Infekte anbelangt.

Ob man sich lieber auf die Schulmedizin oder auf alternative Verfahren verlässt, ist jedem selber überlassen. Nebst abschwellenden, entzündungshemmenden, fiebersenkenden oder hustenlösenden Medikamenten in Pillen-, Dragee- oder flüssiger Form gibt es etliche Möglichkeiten, die laufende Nase oder den Reizhusten mit sanften Mitteln zu behandeln:

Nicht nur wohlschmeckend, sondern prophylaktisch gegen Infekte: Vitamin-C-haltige Früchte.







**Der Purpurne Sonnenhut – schon die Indianer Amerikas nutzten die heilkräftige Pflanze.**

- Bei Schnupfen: Wasserdampf mit Kamille oder Thymian inhalieren
- Bei Schluckweh: Gurgeln mit Salbeitee
- Bei hohem Fieber: Wadenwickel (3 EL Essig auf 1 Liter kaltes Wasser)
- Bei Kopfschmerzen: Pfefferminzöl in die Schläfen einreiben
- Viel trinken, um den Flüssigkeitsverlust durch das Schwitzen auszugleichen
- Ein Erkältungsbad mit Eukalyptus hilft gegen Gliederschmerzen
- Nasenspülungen mit Salzwasser halten die Schleimhäute feucht
- Kartoffelwickel helfen gegen Halsschmerzen

#### HEILKRAFT DER BLUMEN

Zwei Gewächse machen besonders von sich reden, die die Symptome von Erkältungskrankheiten deutlich lindern, die Dauer verkürzen oder den Ausbruch sogar verhindern sollen. Das eine ist die Echinacea aus der Familie der Korbblütler, auch Purpurner Sonnenhut oder Igelkopf genannt. Diese pinkfarbene Blume wurde bereits von den amerikanischen Ureinwohnern gegen Husten, Halsschmerzen und Mandelentzündungen eingesetzt. Präparate in Tabletten- und Tropfenform sind im Handel. Sie wirken immunstimulierend und entzündungshemmend und können nicht nur im Akutfall, sondern auch prophylaktisch eingenommen werden.

Die andere Heilpflanze hat vor einigen Jahren einen regelrechten Boom ausgelöst: die aus dem südlichen Afrika stammende Pelargonie, eine Geraniensart. Das Pelargonienwurzelextrakt wirkt schleimlösend und aktiv gegen Viren und Bakterien und wird ebenfalls in Form von Tropfen oder Tabletten angeboten. Eine Studie mit über 360 Erwachsenen und Kindern in verschiedenen deutschen Kliniken bestätigte die Heilkraft der Pflanze: Bei 90 Prozent der Patienten führte der Extrakt zu einer deutlichen Besserung einer akuten Sinusitis oder gar einer Heilung. Pelargonienauszüge sollten jedoch nicht zusammen mit Mitteln eingenommen werden, die blutverdünnend wirken, da sie diese verstärken können.

Fazit – der Volksmund hat Recht: Mit Behandlung dauert eine Erkältung eine Woche; ohne Behandlung ebenfalls. Doch viele pflanzliche Helfer können die Tage im Krankenbett erträglicher machen. ■

## Chind & Chegel

VON YVONNE ZOLLINGER

### Erstens kommt es anders ...

Es gibt sie, diese raren Momente der Freiheit im Leben: Man wacht am Morgen auf in der wohligen Gewissheit, dass heute keine Termine auf einen warten, dass die Wäsche gemacht ist, dass die Küche aufgeräumt ist, dass fast alle Rechnungen bezahlt sind, die Katze keine Flöhe mehr hat und die Kinder das ganze Wochenende aus dem Haus sind. Theoretisch könnte man also den Tag geniessen, einfach tun, wonach einem gerade der Sinn steht. Das Buch lesen, das man vor fünf Monaten aus der Bibliothek geholt hat. Den Pullover zu Ende stricken, den man sich auf den vorletzten Geburtstag schenken wollte. Die Urlaubsfotos einkleben, auf denen die Kinder noch Windeln tragen. Bevor man sich zu einer oder allen diesen Beschäftigungen entschliesst, sollte man aber vor allem eines tun, diesen Moment der Freiheit geniessen. In den allermeisten Fällen ist er nämlich vorbei, bevor man sich seiner bewusst ist.

Im nächsten Augenblick schrillt das Telefon und eines der Kinder, das unbedingt das Wochenende bei seiner Freundin verbringen wollte, ruft an und meint, es habe Kopfschmerzen, und überhaupt sei es hier so langweilig, es wolle nach Hause. Also wird schon mal nichts aus dem gemütlichen Fernsehabend mit Rosamunde Pilcher und «Leidenschaft der Herzen». Stattdessen läuft «Herr der Ringe» bis zum Umfallen.

Dann öffnet sich die Türe und das zweite Kind steht mit einer kompletten Campingausrüstung und zwei Freundinnen im Eingang. Die Nacht im Zelt sei so kalt gewesen, dass sie die nächste lieber im Haus verbringen wollen – alle drei, denn die Eltern der anderen seien übers Wochenende weggefahren (die Glücklichen). Also fällt auch das gemütliche Nachtessen mit Leckereien aus dem Delikatessengeschäft ins Wasser. Stattdessen gibt es Spaghetti an Tomatensauce aus der Gulaschkanone.

Wenigstens scheint das dritte Kind die Erwartungen zu erfüllen. Von ihm ist den ganzen Tag nichts zu hören. Es meldet sich auch nicht, um mitzuteilen, wie ihm das Konzert gefällt, ob es gut angekommen ist, die Jugendherberge gefunden hat, sich am Abend warm genug anzieht, nicht raucht, nicht trinkt. Kein Piep ist zu vernehmen. Wahrscheinlich hat es einfach zu viel Spass, um an seine Mutter zu denken. Wie rücksichtslos manche Kinder doch sein können.



EGK-Dienstleistungen

## Die EGK unterstützt Ihre Gesundheit

**Die EGK engagiert sich sehr vielfältig für das Thema Gesundheit. An 20 Publikums-Messen ist der EGK-Stand besonders beliebt bei den Besuchern wegen der EGK-Gesund-Bar. Vom nationalen oder regionalen Event wie der Seeüberquerung in Zürich bis zu den Kinderspieltagen in Chur oder in Solothurn unterstützt die EGK eine breite Palette an Anlässen und Aktivitäten rund um die Gesundheit.**

Der Volksmund sagt es: «Unsere Gesundheit ist ein wertvolles Gut» – an diesen Satz denken wir besonders, wenn wir krank sind. Zum guten Glück gibt es unendlich viele Möglichkeiten, wie wir gesund leben können. In jedem Alter ist es wichtig, Aktivitäten und eine Lebenshaltung zu finden, um unsere Gesundheit zu pflegen.

Diese Vielfalt von gesunden Aktivitäten unterstützt die EGK. Vom nationalen Event bis zum regionalen Anlass, von der Teilnahme an bekannten Publikums-Messen bis zum Kochbuch für Kinder – die EGK möchte sinnvoll aufzeigen, wie wir uns einfach und regelmässig um unsere Gesundheit sorgen können. Im Folgenden einige Beispiele.

### BIKEN UND SCHWIMMEN

Trotz kühlem und nassem Wetter starteten 140 Mädchen und Buben im Alter von 7 bis 12 Jahren zum 2-Stunden-Kidsrace. Das Rennen der jüngsten Biker eröffnete traditionsgemäss den Mountainbike-Anlass «124davos.ch», der vom 25. bis 27. Juni in Davos und Umgebung stattfand. Die jungen Biker beeindruckten ihre Eltern mit ihren Fahrkünsten: Der nasse und glitschige Parcours war sehr anspruchsvoll. Einige Nach-

wuchssportler waren übrigens kaum grösser als ihr Bike. Punkt 14 Uhr erfolgte der Start zum 24-Stunden-Rennen. Eine Runde misst 7,5 Kilometer mit 170 Höhenmetern. Trotz Vollmond kamen die teilnehmenden Biker und eine Bikerin irgendwann an ihre Grenzen: Der Parcours bestand aus mehreren Steigungen, engen «Single-Trail»-Abfahrten sowie einer künstlichen Brücke. Der Sieger, Pascal Müller, absolvierte 54 Runden, die drittklassierte Andrea Kuster glänzte mit 52 Runden. Wer nicht so lange biken wollte, startete um 14.05 Uhr zum 6-Stunden-Rennen. Viel Aufmerksamkeit bekamen drei Einrad-Teams, ein Team, das Geld für einen guten Zweck sammelte, und ein frisch vermähltes Ehepaar, das seinen «Honeymoon» in der 2er-Team-Wertung verbrachte. Die EGK beteiligte sich als einer von drei Hauptsponsoren.

Als Partner der Seeüberquerung in Zürich freute sich die EGK über die Rekordbeteiligung am 7. Juli: Bei einer Lufttemperatur von annähernd 30 Grad sprangen 7334 Schwimmerinnen und Schwimmer in das angenehme Wasser und legten eine Strecke von 1,45 Kilometern zurück. Für die Durchführung ist der Verein Stadtzürcher Seeüberquerung mit seinen 300 freiwilligen Helferinnen und Helfern verantwortlich.

### KINDERN EINE FREUDE BEREITEN

Besonders gerne nimmt die EGK an Anlässen für Kinder teil – zum Beispiel als Hauptsponsor am Kinderspieltag in Chur. Am Samstag, 26. Juni, trafen sich 3000 Besucherinnen und Besucher jeden Alters auf der Quaderwiese. Die freiwilligen Helferinnen und Helfer hörten immer wieder die Frage «Isch das alles gratis?» Es ist so, alle Spielattraktionen und das Bühnenprogramm

sind kostenlos, denn die Kinder sollen einen Tag lang Spass haben. «Die spielerische Begegnung ermöglicht gemeinsame Erfahrungen und Gespräche ungeachtet des Alters, der Kulturen oder einer Behinderung», stellt die Churer Stadträtin Doris Caviezel-Hidber im Vorwort des Kinderspieltages fest. Kinderlieder mit Bruno Hächler, Kletterseilgarten, Lamas streicheln, Taschen basteln, Märchen hören – dies waren nur einige der beliebten Attraktionen.

Ein weiterer Kinderspieltag mit der Unterstützung der EGK fand in Solothurn statt.

### SEGELN FÜR BEHINDERTE

Eine besondere Idee wird mit dem Katamaran «Handi The Cat» auf dem Genfersee verwirklicht. Die gemeinnützige Organisation «Fondation Justforsmiles» organisiert damit Segelfahrten für behinderte Menschen. Der Katamaran ist sehr stabil und behindertengerecht gebaut. Neben dem Skipper und seinem Helfer finden vier Passagiere – wenn notwendig auch mit Rollstuhl – Platz auf dem Schiff. Von April bis Oktober finden 2-stündige Fahrten statt. Die EGK unterstützt dieses gute Engagement mit einem namhaften Beitrag.

### KLIMAWEG IN LUZERN

Mit dem längsten Klimaweg in der Schweiz möchten die Initianten die Bevölkerung auf den Klimawandel aufmerksam machen. Der Klimaweg beginnt neben der Endstation «Obergütsch» (Bus Nr. 10 ab Luzern Bahnhof) und führt über den Sonnenberg bis ins Eigenthal. Die Wanderzeit für den ganzen Weg beträgt rund 4 Stunden für zirka 16 Kilometer. Wer weniger lang unterwegs sein will, kann die Route verkürzen.

Dem Klimaweg entlang sind Tafeln mit kurzen Texten aufgestellt. Neben der Vermittlung harter Fakten sollen die Besucherinnen und Besucher auch die Möglichkeit erhalten, zu staunen und ihr Herz zu öffnen. Dafür stehen die verschiedenen Gestaltungselemente und Installationen. Diese wurden mehrheitlich vom Naturgartengestalter Peter Richard entworfen und dienen dazu, die Informationen zu vertiefen und begreifbar zu machen. An mehreren Stationen kann man zudem selber aktiv werden. Der erste Teil über den Sonnenberg richtet sich vor allem an Familien und an Jugendliche. Auf spielerische Weise werden die verschiedenen Aspekte des Klimas und sein Wandel thematisiert. Der zweite Teil ist eher meditativ und besinnlich und führt vom Ränggloch aufs Holderchäppeli. Der dritte Teil ins Eigenthal widmet sich den Fragen: Was kann ich tun? Wo finde ich Verbündete? Wie gewinne ich Kraft aus diesem Wandel? Die EGK findet die Kombination von Wanderung und

Wissensvermittlung über den Klimawandel sehr lohnenswert und unterstützte die Ausführung.

### WASSERTRETEN IN SCHAFFHAUSEN

Den Kneippverein Schaffhausen gibt es schon seit 1931. Heute zählt der Verein rund 200 Mitglieder. 2004 entstand die Idee einer eigenen Kneipp-Anlage; diesen Sommer am 17. Juli fand die feierliche Eröffnung statt. In der Umgebung auf dem Griesbach sind viele Wanderer, Spaziergänger und Sportler unterwegs – ein idealer Ort für die Kneipp-Anlage. Der Kanton stellt das Land zu günstigen Bedingungen als Pacht zur Verfügung; viele Freiwillige halfen beim Bau der Anlage. Neben dem Armbad und dem Wasser-tretbecken gibt es einen Barfussweg rund um das Bad. Mit nackten Füßen läuft man auf Holzschnitzeln, Sandsteinen und verschiedenen Holzformen und massiert während des konzentrierten Laufens die Fussreflexzonen. Das Wassertreten ist eine der fünf Säulen der Kneipp-Gesundheitslehre, die der bayrische Pfarrer Sebastian Kneipp (1821–1897) entwickelte. Die Kneipp-Anlage Griesbach ist öffentlich und steht allen Menschen zur Benützung frei – eine wohltuende Erholung nach sportlichen Aktivitäten in der ruhigen Waldatmosphäre. Die EGK beteiligte sich gerne an dem Bau dieser Anlage.

### GESUNDES ENGAGEMENT AUCH 2011

Auf unserer Website (Informationen > Messen, Events) finden Sie die Daten und Veranstaltungen, an denen die EGK teilnimmt. Wir werden dieses Engagement für die Gesundheit auch im nächsten Jahr fortsetzen und gezielt Anlässe fördern.

Es gibt jedoch ein Engagement, das nicht für Schlagzeilen sorgt – von dem aber die EGK-Mitglieder sehr wohl profitieren: Die EGK setzt sich vielseitig für die Aus- und Weiterbildung ihrer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter ein. Mit gut ausgebildeten Mitarbeitenden sind wir in der Lage, unseren Mitgliedern täglich einen leistungsfähigen Service bieten zu können. ■



Die EGK ist regelmässig an Messen. Beliebte beim Publikum ist die EGK-Gesund-Bar.

Interview

# Menschen können nicht nicht entscheiden

**Ruth Baumann-Hölzle leitet das Interdisziplinäre Institut für Ethik im Gesundheitswesen, Dialog Ethik. Zusammen mit Fachleuten aus Ethik, Medizin, Pflege, Pharmazie, Jurisprudenz, Ökonomie, Psychologie, Theologie, Philosophie und weiteren Fachgebieten erarbeitet sie aktuelle und zukünftige Fragestellungen und Probleme der Ethik in Medizin und Pflege.**



**Dr. theol. Ruth Baumann-Hölzle ist Mitbegründerin und Leiterin des Interdisziplinären Instituts für Ethik im Gesundheitswesen. Dialog Ethik befindet sich in Zürich.**

*Dialog Ethik nennt sich Ihr Interdisziplinäres Institut für Ethik im Gesundheitswesen. Was will Dialog Ethik?*

Wir setzen uns für ein respektvolles, solidarisches und faires Gesundheitswesen ein. Damit diese Vision in den Alltag des Gesundheitswesens umgesetzt werden kann, arbeiten wir u. a. mit Ärzten und Pflegenden zusammen. Zudem bieten wir die Patientenverfügung «HumanDokument» an und beraten Menschen beim Verfassen. Mit Fort- und Weiterbildung sowie mit Veranstaltungen wenden wir uns an alle Fachpersonen, die im Gesundheitswesen tätig sind. Und wir sind in Ethikgremien vertreten, so in der Nationalen Ethikkommission im Bereich der Humanmedizin oder in der Leistungskommission des Bundes.

*Was genau ist ein ethisches Problem?*

Ein ethisches Problem tritt immer dann auf, wenn sich die Frage stellt, «Was sollen wir tun oder was ist etwas wert?». Ich mache ein einfaches Beispiel mit einem Tisch. Fakten sind seine Höhe oder die Art des Materials. Aber die Frage «Warum steht der Tisch da?» ist damit noch nicht erklärt. Ethik stellt die Frage nach Sinn und Wert von etwas, einer Haltung oder eines Tuns. Als Menschen können wir nicht nicht entscheiden. Darum brauchen wir auch moralische Selbstverständlichkeiten, denn ohne wären wir nicht handlungsfähig.

*Weshalb braucht es Ethik im Gesundheitswesen?*

Schon die griechische Philosophie formulierte die Aufgaben des Arztes. Dank dem medizinischen Fortschritt stehen wir heute vor vielen

komplexen ethischen Fragen, auf die wir antworten müssen. Zudem leben wir in einer pluralistischen Gesellschaft. Unsere persönlichen Vorstellungen von Moral und Ethik können stark variieren. Damit beispielsweise ein Spitalteam alle Patienten fair und respektvoll behandelt, müssen auch ethische Fragen geklärt werden. Sonst handelt der Arzt anders als die Pflegefachfrau, oder der Patient X erhält eine andere medizinische Behandlung als die Patientin Y.

*Können wir uns ethische Diskussionen und Entschiede im Gesundheitswesen überhaupt leisten?*

Es ist ein Muss. Ich weiss von einem extremen Fall, da hatte es rund 50 Gespräche über eine Patientensituation gegeben. Mit unserer Methode genügten dann zwei Gespräche, und alle beteiligten Fachleute konnten sich auf ein koordiniertes Handeln einigen. Ich habe für die Entscheidungsfindung im Behandlungsteam das Modell «7 Schritte Dialog» erarbeitet. Dieses Modell wird von uns ausgebildeten Moderatoren angewandt. Treten bei einer medizinischen Behandlung Schwierigkeiten auf, kann die Moderatorin, die aus der jeweiligen Institution kommt, im Team eine strukturierte Fallbesprechung nach ethischen Kriterien durchführen.

*Kann medizinisches Fachpersonal im Alltag ethische Wertvorstellungen berücksichtigen und umsetzen, oder ist der Leistungsdruck zu gross?*

Wir stellen fest, dass sich die Arbeitszufriedenheit und das persönliche Engagement im Rahmen der von uns betriebenen Ethik-Foren erhöhen. Da mit dem «7 Schritte Dialog» jeder seine Be-

denken, sein Wissen und seine Werte einbringen kann, verbessert sich zudem die Entscheidungsqualität. Es wird nicht nach einer Mehrheitsentscheidung gehandelt, sondern es wird so lange debattiert, bis alle Beteiligten einem Konsens zustimmen. Ethische Gesprächsrunden finden ad hoc nur statt, wenn die Behandlung nicht routinemässig ablaufen kann. Eingespielte Teams brauchen dafür nicht länger als eine Stunde. Regelmässig finden auch Gesprächsrunden statt, bei denen Fragen über beispielsweise den Umgang im Haus mit künstlicher Ernährung oder Patienteninformationen diskutiert werden. Diese generellen ethischen Gespräche haben den Zweck, standardisierte Behandlungsmethoden zu hinterfragen.

***Dialog Ethik setzt sich für den Grundsatz ein, dass Handlung und Verantwortung zusammengehören. Warum?***

Wir erachten es als ganz wichtig, dass die Entscheidung vor Ort und im Team gefällt werden und nicht von Ethikexperten. Wenn ein Team gemeinsam weiss, wie es ethisch handeln soll, steht es gemeinsam auch in der Verantwortung.

***Sie bieten auch Fort- und Weiterbildung an. Was bedeutet das konkret?***

Zusammen mit der Hochschule für Soziale Arbeit der Fachhochschule Nordwestschweiz und dem Interdisziplinären Institut für Ethik und Menschenrechte an der Universität Fribourg führen wir den Master of Advanced Studies «Ethische Entscheidungsfindung in Institution und Gesellschaft» durch. Dann veranstalten wir spezialisierte Fortbildungen für Fachpersonen aus dem Gesundheitswesen und unterrichten an Ausbildungsinstitutionen und Universitäten.

***Warum engagieren Sie sich für die Autonomie der Patienten?***

Patienten befinden sich meistens in einem besonderen Abhängigkeitsverhältnis. Die Wahrung des Autonomieanspruchs der Patienten ist ein Gebot der Menschenwürde und ein grundsätzliches Menschenrecht.

***Was für Voraussetzungen garantieren, dass Leistungen und Mittel fair verteilt werden? Ist das nicht ein utopischer Wunsch?***

Nein. Ich wirke beispielsweise im «Medical Board» mit. Mit dem Medical Board hat die Gesundheitsdirektion des Kantons Zürich Neuland betreten. Seit Anfang 2010 wird es von der interkantonalen Gesundheitsdirektorenkonferenz

mitgetragen. Das Medical Board hat die Aufgabe, aus der Sicht der Medizin, der Ökonomie, der Ethik und des Rechts unterschiedliche diagnostische Verfahren und Therapien für eine Erkrankung zu überprüfen. Bei den ersten zwei Fragestellungen untersuchten wir das Kosten-Wirksamkeits-Verhältnis eines Medikamentes bei Dickdarmkrebs mit Metastasen und die Diagnose «Knieverletzung – Riss des vorderen Kreuzbandes». Mit der Beurteilung durch das Medical Board möchte man die Wirksamkeit, Zweckmässigkeit und Wirtschaftlichkeit medizinischer Behandlungen untersuchen und Empfehlungen für den Einsatz von Therapien abgeben.

***Gibt es ethische Wünsche oder Forderungen an die Krankenkasse?***

Da habe ich einen konkreten Wunsch betreffend das soeben erwähnte Medical Board. Es wäre sehr wünschenswert, wenn die Krankenkassen dieses Pionierprojekt gemeinsam unterstützen würden.

Wir leisten alle jeden Monat mit unseren Krankenkassenprämien einen Beitrag für das Gesundheitswesen. Dabei möchten wir einerseits so wenig wie möglich bezahlen, andererseits im Krankheitsfall die besten Leistungen beziehen. Ein ethischer Widerspruch?

Ja, dies ist ein ethischer Widerspruch. Unser Krankenkassensystem ist auf dem Solidaritätsprinzip aufgebaut. Die Natur ist nicht gerecht. Gesundheit ist ein Geschenk und Krankheit darf nicht zur Schuld werden, sondern verlangt nach Solidarität.

***Welche Entwicklung stellen Sie im Gesundheitswesen generell fest?***

In der Langzeitpflege zeichnet sich ein Mangel an ausgebildetem Pflegepersonal ab, und es ist generell eine Ökonomisierung festzustellen. Wir brauchen klare Kriterien: Welche Leistungen müssen, sollen oder können wir in einem solidarischen und fairen Gesundheitswesen wie anbieten? Dazu gehört auch die Frage, wie die Preise der Leistungen im Gesundheitswesen gestaltet werden.

[www.dialog-ethik.ch](http://www.dialog-ethik.ch)

*Interview: Brigitte Müller* ■



## Aktion Wickelset (solange Vorrat)

Wickel und Kompressen wirken unterstützend bei akuten und chronischen Krankheiten und erfüllen eine wichtige Aufgabe im gesundheitsfördernden Bereich. Sie können überall dort eingesetzt werden, wo Befindlichkeitsstörungen wie Schmerzen, Schlafstörungen oder Verdauungsbeschwerden gelindert werden sollen.

Wickelset in Schutzhülle bestehend aus:

- 1 Bauch-/Brustwickel (für Kinder bis ca. 12 Jahre)
- 1 Ohrwickel
- 1 Halswickel
- inkl. Bienenwachs

(Die Schutzhülle des Wickelsets kann zur kompletten individuellen Wickel-Apotheke ausgebaut werden.)

## Bestelltalon

Ich bestelle ..... Set.

Preis pro Set: CHF 65.– inkl. MwSt. und Porto.

Name/Vorname: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

PLZ/Ort: \_\_\_\_\_

Tel. -Nr.: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_ Unterschrift: \_\_\_\_\_

Talon einsenden an:

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

## «Genusswoche»

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



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

### Kommentar/Rezepte/Kopiervorlagen

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

### Lebensmittelkarten-Set

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



Preise exkl. Versandkosten!

# Wohnen unter dem Felsendach

**Der weiche Sandstein strahlt Wärme und Behaglichkeit aus. Er ist leicht zu bearbeiten und deshalb ein ideales Baumaterial. Er wurde neben vielen anderweitigen Anwendungen auch für Bauten der Bundesstadt Bern verwendet, weil es ihn in einer besonderen Berner Ausprägung aus Quarz, Feldspat und Glimmer gibt. Und im Lindental beim bernischen Dorf Krauchthal leben sogar noch Höhlenbewohner, die zwar auf modernen Komfort nicht verzichten, aber deren Wohnungen doch an die vermutlich ersten Behausungen des Menschen erinnern.**

Zu vorgeschichtlichen Zeiten brauchten die Zeitgenossen des Bären, des Mammuts und des Rentiers, die Höhlenbewohner also, keine Baubewilligung. Die Höhlen waren etwas Naturgegebenes; man musste sie einfach finden.

VON WALTER HESS

Eine Höhle bietet Schutz, hält die Wärme einigermaßen beisammen und ist, bewusst oder unbewusst, mit starken Eindrücken wie Geborgenheit verbunden; sie spielt selbst in der pränatalen Tiefenpsychologie eine Rolle. In Platons berühmtem Höhlengleichnis wird veranschaulicht, wie der Mensch in seinem Alltag wie in einer Höhle lebt: Was er wahrnimmt, sind nur Schatten und Abbildungen dessen, was wirklich ist. Das Feuer, das Licht und Schatten erzeugt, zieht uns gerade zur beginnenden Winterzeit an, schafft in unserer Wohnung Behaglichkeit, führt uns in eine Welt der Illusionen.

Fotos: Walter Hess

## NATUR-SKULPTUREN

Wo ein verhältnismässig weiches Gestein wie Sandstein vorhanden ist, haben die Erosionskräfte ein leichtes Spiel. Sie schaffen bizarre Formen wie unförmige Schluchten, Felsköpfe, Felspfeiler und -türme und durch unterirdische Auswaschungen Löcher und Höhlen, die wir als Eingänge in die Unterwelt empfinden. Solche interessanten Landschaftsformen trifft man im Lindental, zwischen Krauchthal und Boll/Vechigen im Grenzbereich der Verwaltungskreise Emmental und Bern-Mittelland. Es ist eine dünn besiedelte, landwirtschaftlich und gewerblich akzentuierte Landschaft.

Das Tal ist das Werk eines Seitenasts des Aaregletschers, der sich im Sandstein erfolgreich im Hobeln versuchte. Besonders der Weiler *Lindental* (Gemeinde Vechigen) auf einer kleinen, kaum spürbaren Kuppe des sich hier ausweitenden Tals zieht den Besucher in seinen Bann. Dort sind u. a. ein Rieg-Bauernhaus (Riegelbau, Fachwerkbau), ein Gruppenhof mit angegliedertem Stöckli und ein beschnitzter Speicher als Hälbling-Blockbau (Grundmaterial aus Rundholz) mit Bogenlauben zu bewundern. Man hat das Gefühl, hier im architektonischen Herzen des an traditioneller Baustanz überreichen Kantons Bern zu sein.

## DIE FLUEHÜSLI

Die Felshäuser im Lindental befinden sich etwa einen Kilometer südlich von Krauchthal. Im Gebiet Lindenfeld steht ein Wegweiser, der zu den Fluehüsli oben an der «Schattsite» weist. Man entdeckt sie gleich unter der Sandsteininformation ▶



Man nennt ihn Giraffe: Felskopf über dem Fluehüsli.



Das Wohnhaus trägt den Fels nicht, es scheint nur so: in eine Felshöhle hineingebaut.

«Giraffe» mit deren fast senkrechten Flühen. Es sind zwei Felswohnungen beziehungsweise in den Fels eingelassene Wohnhäuser, die seit dem 16. Jahrhundert z. B. von Webern und Landwirten ständig bewohnt waren. Jeremias Gotthelf erwähnte sie 1846 in seinem Roman «Jacobs, des Handwerksgelesen, Wanderungen durch die Schweiz» und bezeichnete sie als «armer Leute Schutz und Zufluchtsort». Möglicherweise haben bereits zur Römerzeit oder gar zur Urzeit Menschen dort Unterschlupf gesucht.

Über einen Wanderweg, der an einem Bauernhof vorbeiführt, kann man den Fluehüsliweg hinaufwandern. Dort sind zuerst einmal neuere Wohnhäuser, eines mit Solarpanels und einer mächtigen Blautanne. Von einem Elch-Warnsignal, das ein Witzbold wahrscheinlich aus Nordamerika mitgebracht hat, braucht man sich nicht verängstigen lassen. Aber immerhin leben dort oben eine Gämskolonie und Füchse, die ebenso ungefährlich sind.

Sind diese neueren Häuser an den Hang gebaut, haben die eigentlichen, berühmten Fluehüsli ihren Standort aber unter einer vorkragen-

den Felsfalte. Die Häuser unter dem Stein können heute von den Bewohnern durch einen seilbahnähnlichen Schrägaufzug mühelos erreicht werden.

Das Haus, das man zuerst antrifft, fand unter dem Felsen offenbar nicht genügend Platz. Ein mit Eternit bedecktes, steiles, vorspringendes Schrägdach deckt den zusätzlichen Raumbedarf. Ich habe dort niemanden angetroffen, schloss aber aufgrund der vielen Sammlerobjekte wie Sonnenblumenrosetten, Kürbisse, Schnitzereien und Brennholz und einer steilen Brettchenbrücke für die Katze auf eine naturverbundene Lebensweise der Bewohner. Sogar eine Feigentopfpflanze gedeiht im Eingangsbereich.

Das zweite Häuschen ist 1993 perfekt restauriert worden, und der weich geformte Sandsteinfels bildet in diesem Fall das Dach. Die über zwei Etagen reichenden Fassadenbretter übernehmen die Wölbungen des Gesteins, und der Kamin tritt hervor, folgt der Felswand. Die Fenster sind mit Holz in beinahe klassizistischem Stil eingefasst. Das sieht gut aus, fügt sich einwandfrei in die Landschaft ein. Herbstfarbene Bäume und eine Schweizer Fahne schmücken den schmalen Vorplatz, der sich bald in einer Steilwand verliert. Ein Aussencheminée fehlt nicht.

#### EIN LIEBHABEROBJEKT

Wie ich im Internet las, war das Haus im März 2009 zum Kauf angeboten worden, wobei ein Kaufpreis von CHF 620 000.– angegeben war. Es wurde wie folgt beschrieben: «Möchten Sie Besitzer einer Flue sein? Möchten Sie die Ruhe, Natur und eine wunderbare Aussicht geniessen? Sind Sie gut zu Fuss und scheuen keine Steigungen? Dann können wir Ihnen eine einmalige Gelegenheit bieten, eine ganz besondere Liegenschaft zu erwerben: das Fluehüsli. Es besteht aus einer top ausgebauten 2,5-Zimmer-Wohnung (zirka 40 m<sup>2</sup>) und einer ebenso optimal ausgebauten 3,5-Zimmer-Wohnung (zirka 85 m<sup>2</sup>). Beide Wohnungen sind in den Fels gebaut und durch die Waschküche miteinander verbunden.»

Der Wanderweg führt direkt an diesen beiden Felshäusern vorbei, ist gut gesichert und mit Steinschlag-Warntafeln versehen. Diagonal auf der anderen Talseite thront der Komplex der Strafanstalt Thorberg, wie ausgestellt. Der Weg dreht bald nach rechts, gegen den Hang, ab und führt über eine verwahrloste, ebenfalls unter Blättern begrabene, eher glitschige Treppe, die an einer Stelle eingebrochen ist, in die Höhe. Fast zuoberst ist eine Buche mit bis zu 1 m Stammdurchmesser in den Weg gefallen und macht in dem morastigen Lehm-Sand-Boden kleine Ausweichmanöver nötig, die einen ins Rutschen bringen.



## CHLOSTERALP

Den höchsten Punkt der Sandsteinformation «Giraffe» erreichte ich im November 2009 wegen der glitschigen Verhältnisse nicht. Ein Weg war zuoberst im Dickicht nicht auszumachen. So steuerte ich denn auf die *Chlosteralp* zu, wo bei zwei uralten Linden ein Berner Bauernhaus neben einer Scheune steht. Es sind Holzbauten mit dem Reiz der Verwitterung. Das Wohnhaus hat ein allseitig breit ausladendes Dach, unter dem ein Balkon und eine Treppe ausreichend Platz finden. Ganz in der Nähe, das heisst vielleicht 500 m entfernt, grüsst der Bantiger mit dem Sendeturm, der auch als Aussichtsplattform dient.

Der Abstieg gelang mir, ohne den Hosenboden zu strapazieren. Als ich unten im Lindenfeld ankam, traf ich erstmals auf dieser Wanderung einen Menschen, einen freundlichen Mann in den Dreissigern, der hier seine schulpflichtigen Söhne einsammelte. Wir kamen in ein Gespräch, und es stellte sich heraus, dass er der Mieter und Bewohner des zweiten Fluehüslis war, *Fabian Bühler*. Seit etwa einem halben Jahr wohnt er mit seiner Frau *Annina* und den beiden Söhnen dort und zeigte sich mit diesem originellen Heim glücklich. Das Glück hat trotz Steinschlaggefahren bis heute angehalten.



Wo einst Sandstein zu Bauzwecken abgebaut wurde: bearbeitete Felsformation beim Sandsteinlehrpfad Krauchthal.

## Tipps

Gemeinde Krauchthal, Gemeindeverwaltung, Länggasse 1, 3326 Krauchthal  
www.krauchthal.ch

### Bauten in der Umgebung aus Sandstein

Altes Schulhaus Krauchthal (1875), Grubenhaus Krauchthal (1839), Kirche Krauchthal (1794), Glauserhüsi Thorberg (um 1400), Schloss Thorberg (1757), ehemalige Wirtschaft Hub (1844), Mühle Hettiswil (1620), Metzgerei Frei, Hettiswil (1837) und Restaurant Kreuz, Hettiswil (1836).

### Adresse des renovierten Fluehüslis

Annina und Fabian Bühler, Lindenfeld 338, 3326 Krauchthal

Landeskarten 1:25 000: «Burgdorf» (Blatt 1147) und «Worb» (Blatt 1167).

## Quellen

- Museum Krauchthal (Herausg.): «Sandsteinlehrpfad Krauchthal», Museum Krauchthal 2006.
- Trachsel, Hansueli: «Sandstein. Eine überraschende Vielfalt», Stämpfli Verlag AG, Bern 2007.

## KRAUCHTHALER SANDSTEINBRÜCHE

Wer in dieser Gegend wandert, sollte unbedingt den Sandsteinlehrpfad Krauchthal erwandern; Wegweiser sind im Dorf, so bei der Käserei. Man kann beim Aufstieg das Dorf und einen Teil des Lindentals überblicken. Der Wanderer wird in die Geheimnisse des Sandsteins eingeweiht und erlebt den Steinbruch Chrüzflue (Kreuzfluh) mit seinen imposanten Wänden, eine schlichte Kathedrale ohne Dach. Bis 1875 waren hier Schröter am Werk und bauten den in einem seichten Meer vor 20 Mio. Jahren als obere Meeresmolasse abgelagerten «Berner Sandstein» ab; der dabei entstandene Hohlraum im Fels hat die Ausmasse  $18 \times 33 \times 51$  m. In der Nähe finden sich weitere Steinbrüche: Brecherfluh und Bächle.

Sandstein besteht aus Sandkörnern, die mit Ton oder Kalk verkittet sind, wobei das Mineral Quarz (Siliziumdioxid) den grössten Anteil hat. Es wird bei den Quarzuhren als Taktgeber eingesetzt. Quarzkristalle schwingen also, haben einen piezoelektrischen Effekt. Diese Lebendigkeit ist es wahrscheinlich, die für uns den Aufenthalt bei quarzhaltigem Gestein angenehm, anregend macht. Viele Bauten der Stadt Bern bestehen aus dem rund 25 Millionen Jahre alten Berner Sandstein, der in den Steinbrüchen am Gurten, in Ostermundigen, im Krauchthal usw. abgebaut wurde. Fürs Berner Münster und viele nahe Bauten wurde Krauchthaler Sandstein eingesetzt.

Das Wohnen beim und im Sandstein hat seine Faszination über alle Zeitenläufe hinweg behalten. ■



## Eine Hauptrolle abseits des Rampen- lichts

Rudolf Rath ist am Schauspielhaus Zürich für die Auswahl der Statisten zuständig. Mit Tipps und Ratschlägen begleitet er seine Schützlinge durch ihre Zeit auf der Bühne.

Fotos: Andrea Vesti

Die schmalen Korridore der Büros im Schauspielhaus am Pfauen sind hell beleuchtet, die Angestellten sitzen vor ihren Computern oder Unterlagen, es wird telefoniert, kopiert, gedruckt. Von Glamour ist hier nichts zu spüren.

VON ANDREA VESTI

Was im Hintergrund eines Theaterhauses alles abläuft, können sich viele Menschen nicht vorstellen. «Bei Führungen durchs Haus habe ich schon viele erstaunte Besucher erlebt», bestätigt Rudolf Rath, Leiter der Statisterie. Mit bestimmtem Schritt schreitet er durch die vielen Korridore, Treppen rauf, Treppen runter. Ein Labyrinth für Aussenstehende. Dass hier vieles Schlag auf Schlag geht, Unvorhergesehenes erledigt werden muss, wird schnell deutlich. Immer wieder sprechen ihn Kollegen an, Rudi, sag mal, Rudi, weisst du ob ... Keine Frage ist ihm zu viel, offensichtlich geniesst er den Trubel, macht Scherze, hat für alle eine Antwort. Rudolf Rath ist ein alter Hase im Geschäft, seit insgesamt 30 Jahre ist er an diesem Theater tätig und hat: «Neun Direktionen mit ihrer Crew miterlebt». Seit 15 Jahren ist er für die Auswahl der Statisten zuständig.

VOM BANKDIREKTOR ZUM SCHAUSPIELER

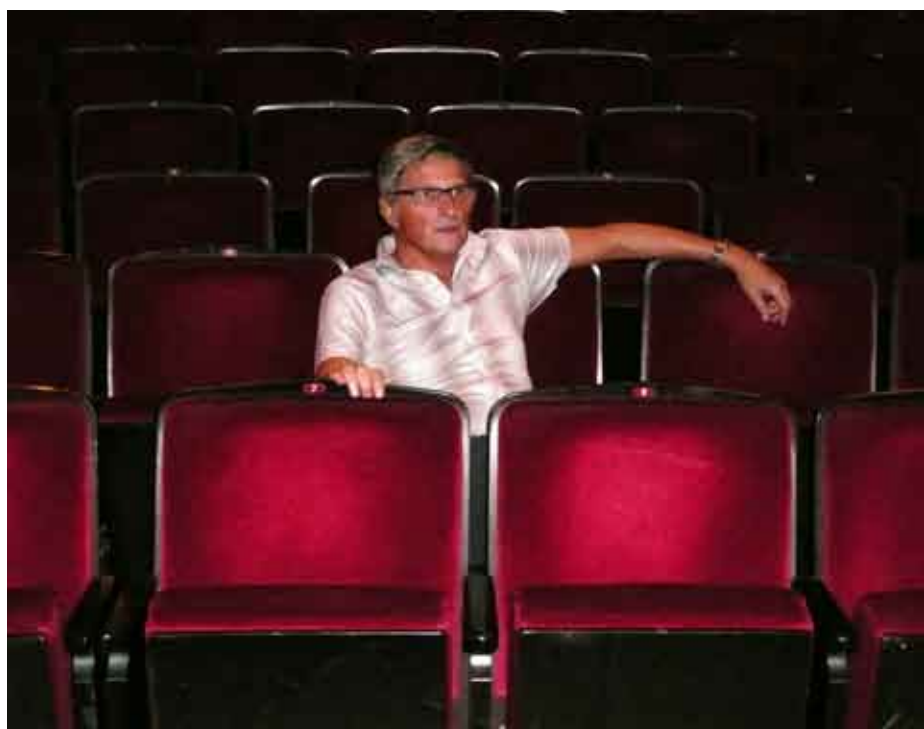
Dabei fing alles so ganz anders an. Als junger Mann mit kaufmännischer Ausbildung wurde ihm die Leitung einer neuen Bankfiliale in St. Pölten, Österreich, angeboten. Ziel war es, nach dem Aufbau so schnell als möglich Gewinn zu erwirtschaften. Als aus den roten tatsächlich schwarze Zahlen wurden, stellte sich Rudolf Rath eines Tages vor, wie er die nächsten vierzig Jahre seines Lebens mit dem Aktenkoffer zur Arbeit gehen würde. «Dieses Bild gefiel mir so gar nicht», sagt er, «ich beschloss, weiterzuziehen und mir die Welt anzusehen.» Ohne Plan ging er nach Paris, von dort weiter nach Zürich. Als sich die Arbeitssuche schwieriger als gedacht gestaltete, entschied er sich für eine Schauspielausbildung am Bruckner Konservatorium in Linz. Die Bekanntschaft vieler Theaterleute, die er auf seinen Reisen gemacht hatte, gab den Anstoss dazu. Eines seiner ersten Engagements hatte er in Zürich, beim Theater 58. Anfangs als Statist, später spielte er mehrere kleinere Rollen, unter anderem im Schauspielhaus Zürich. Nebst Zürich hatte es ihm New York angetan, und so pendelte er während zehn Jahren zwischen diesen zwei Städten hin und her. Anfang der neunziger Jahre verschlug es ihn mehr und mehr in die Administration des Schauspielhauses, Abonnementverwaltung, zentrales Planungsbüro, Buchhaltung und internes Controlling. Nüchtern und ohne Verbitterung meint er: «Die grosse Karriere hat

nicht stattgefunden. Mit Mitte vierzig wird's dann komisch.»

### FLEXIBEL MIT HERZBLUT

Von einer zukünftigen Karriere träumen sicher einige der Statisten, wenn sie vor Publikum stehen und den Applaus hören. «Dass auf diese Art eine professionelle Laufbahn beginnt, ist eher selten», sagt Rudolf Rath, «es ist vor allem eine gute Gelegenheit, Theaterluft zu schnuppern.» Bis jetzt habe noch kein Statist eine Szene vermässelt, eher komme es vor, dass es jemand zu gut machen möchte. «Einmal musste ein Mann einen Pianisten spielen», erzählt er, «plötzlich stand er auf und verbeugte sich vor dem Publikum, das war so überhaupt nicht vorgesehen.» Das sei dann die letzte Aufführung für den Pianisten gewesen. Er lacht. Durch die langjährige Erfahrung könne er gut beurteilen, ob sich jemand eigne oder nicht. Unerlässlich sei das Gespür fürs Theater, die Nase dafür zu haben, meint er, dann reiche die unter Profis bekannte Bemerkung: «Der riecht nach Schminke», und alle wüssten Bescheid.

Dass ein Aufgebot als Statist missglückt, liegt vor allem an der mangelnden Flexibilität. Nach einem Statistenauftrag in einer Zürcher Zeitung meldeten sich 350 Personen. Davon konnte Rudolf Rath rund 80 Prozent streichen: «Am besten eignen sich Studenten, Arbeitslose und Rentner.» Manchmal müsse monatelang jeden Tag geprobt werden, oder der Probeplan für den nächsten Tag werde sehr kurzfristig bekannt. Den Probeablauf bestimme der Regisseur, manche planten weit voraus und wüssten, wann sie die Statisten brauchen. Andere seien eher spontan. Auch bei der Auswahl der Statisten gebe der Regisseur die Vorlage: «Die einen suchen nach bestimmten Typen», sagt Rudolf Rath, «den anderen ist es nicht wichtig, da verkleidet und geschminkt werden kann.» Beim Casting schicke er die Leute über die Bühne und merke sofort, wenn jemand gehemmt sei. Talent müsse man nicht



haben, vielmehr das Interesse und ein Herz fürs Theater seien wichtig.

### OHNE RESENTIMENTS

Herzblut habe er immer gehabt für seine Jobs, heute wie früher. Dann erzählt er von seiner eigenen Tanzgruppe, die im Central Park vor 500 000 Menschen getanzt habe, von den vielen Highlights auf der Bühne mit grossen Schauspielern wie Richard Burton, Vanessa Redgrave, Maria Becker, Christiane Hörbiger und Dietmar Schönherr. Er kommt ins Schwärmen. Aber ganz Rudolf Rath meint er trocken: «Ich habe no regrets.» Er könne auf eine schöne Zeit zurückblicken und freue sich jetzt über ein ruhigeres Arbeitsleben mit geregelten Zeiten. Und schön sei es immer noch, ein Teil dieses Theaterkuchens zu sein. Wenn er tosenden Applaus vom Publikum höre, dann freue er sich für das Haus. «Unser aller Ziel ist es, etwas ganz Tolles auf die Bühne zu bringen», sagt er, «manchmal gelingt es, manchmal nicht.» Jedes Mal sei der Anspruch da, nach den Sternen zu greifen.

Einen Ortswechsel könne er sich nicht mehr vorstellen. Er habe es hier gut gehabt, Zürich sei eine tolle Stadt, sie sei gut zu ihm gewesen. Er kenne so viele Menschen, habe vieles erlebt. «Hier habe ich mir einen Namen gemacht», meint er, «wieso soll ich nach Berlin, wo mir nicht mal die Stadt gefällt.» Und so lehnt er sich zufrieden auf dem Stuhl in der kleinen Cafeteria des Schauspielhauses zurück und meint: «Es ist gut so, wie's ist.» ■

Rudolf Rath weiss genau, wie sich Lampenfieber anfühlt – er stand früher selbst auf der Bühne.

### Infos

Für Berufstätige ist ein Nebenjob als Statist oder Statistin nicht zu empfehlen!  
Interessenten mit sehr flexibler Zeiteinteilung und Leidenschaft für's Theater melden sich bei:  
Rudolf Rath, Schauspielhaus Zürich  
Tel. 044 258 72 14

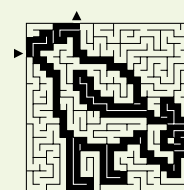
Spielpläne, Ensemble, Karten/Abos für die Saison 2010/2011 unter [www.schauspielhaus.ch](http://www.schauspielhaus.ch)

### Auflösung von Seite 20

#### FINDE 11 FEHLER



#### LABYRINTH



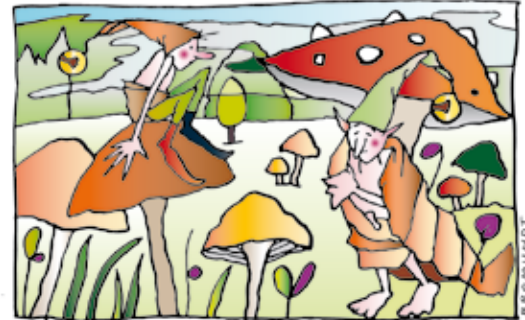
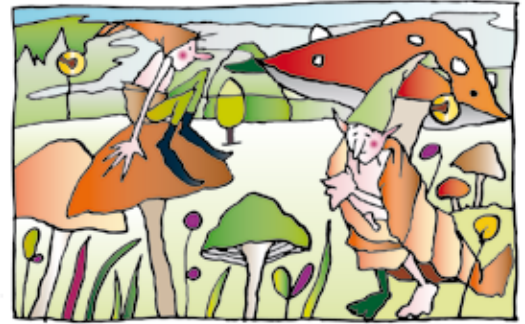


# Malwettbewerb die Gewinner

# Finde elf Fehler



Winona, Origlio



Im unteren Bild haben sich 11 Fehler eingeschlichen. Finde sie!

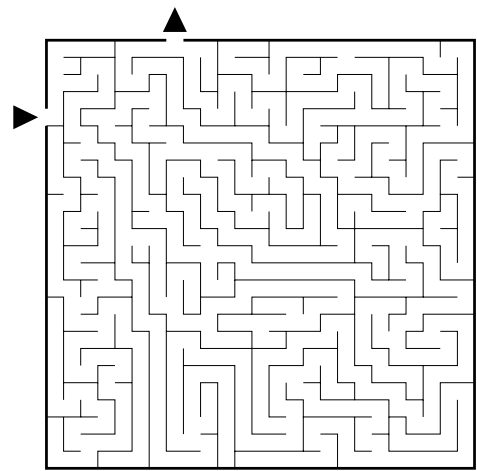


Christa, Dornach

Joell, Gempen



# Labyrinth



(C) Conceptis Puzzles 4003001

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.

Liebe Kinder  
Viele, viele Bilder haben uns in den letzten Wochen erreicht. Herzlichen Dank für die wunderschönen Zeichnungen. Drei Gewinner hat die Glücksfee aus den Einsendungen gezogen. Herzliche Gratulation zum tollen Badetuch. Alle anderen Teilnehmer erhalten von uns einen kleinen Trostpreis.