

Mir z'lieb

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

Die Winterschläfer

Im Energiesparmodus durch den Winter

24 Tipps für den Advent

Ideen für eine gefreute Vorweihnachtszeit

Wo das Brauchtum lebt

Traditionsreiches Appenzellerland

www.egk.ch



EGK

Gesund versichert



Yvonne Zollinger
Redaktionsleiterin
«Mir z'lieb»

Im Energiesparmodus durch den Winter

In der Jahreszeit der langen Nächte und trüben Tage ist es ganz natürlich, dass wir gerne etwas länger im Bett liegen bleiben und die kuschelige Wärme geniessen. Forscher haben herausgefunden, dass auch in uns Winterschlaf-Gene schlummern. Die Weltraumfahrt investiert viel Geld in ihre Erforschung. Denn schlafend würden Astronauten lange Reisen durchs All besser überstehen. Was für den Menschen futuristisch klingt, ist für viele Tiere jeden Winter Realität. Der Winterschlaf ist eines der erstaunlichsten Phänomene der Tierwelt.

Das «Mir z'lieb»-Team wünscht Ihnen geruhsame Weihnachten.

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, Igor Kovalenko
Fotos Inhalt: iStockphoto, Walter Hess, Andrea Vesti, Brigitte Müller
E-Mail: mirzlieb@gfms.ch

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

Fokus

Schlafend durch den Winter

3

Gesundheit

24 Ideen für einen gefreuten Advent

6

Kolumne

Chind und Chegel

9

Die guten Seiten der EGK

10

EGK-Angebot, SNE Akademie

14

Reiselust

Traditionen im Appenzellerland

15

Interview

Sterne vom Himmel holen

18

Kinderseite

20

24 Tipps für den Advent

Damit der Advent dieses Jahr eine frohe und entspannte Zeit wird, haben wir für Sie 24 Ideen gesammelt, die sich leicht im Alltag umsetzen lassen.

Kanton der Traditionen

Gäbe es eine Rangierung des Traditionsbewusstseins in den Kantonen, würde das Appenzellerland haushoch obenauf schwingen – Innerrhoden und Ausserrhoden.



Wünsche gehen in Erfüllung

Die Stiftung Kinderhilfe Sternschnuppe setzt alles daran, kleine und grosse Herzenswünsche kranker Kinder wahr werden zu lassen.



Schlafend durch den Winter

Der Winterschlaf ist eine der erstaunlichsten Einrichtungen der Natur. Eine Meisterleistung der Anpassung an die widrigen Umstände während der kalten Jahreszeit. Bisher blieb der energiesparende Schlaf Murmeltier und Co. vorbehalten. Doch Forscher wissen inzwischen, dass auch im Menschen ein Winterschlaf-Gen schlummert.

Der Japaner Mitsutaka Uchikoshi erfreut sich bester Gesundheit. Das ist nicht selbstverständlich, denn der heute 39-Jährige hat 24 Tage seines Lebens in einem winterschlafähnlichen Zustand

VON YVONNE ZOLLINGER

verbracht – unfreiwillig. Er stürzte beim Wandern ab, verletzte sich am Rücken und konnte sich nicht mehr bewegen.

«Ich lag auf der Wiese im Sonnenschein und fühlte mich gut, und dann bin ich eingeschlafen», sagt Uchikoshi. An mehr kann er sich nicht mehr erinnern. Ohne Lebensmittel und Wasser blieb er 24 Tage vermisst. Als Rettungsmannschaften ihn fanden, hatte er noch eine Körpertemperatur von 22 Grad. Die Ärzte glauben, dass Uchikoshi durch den sehr schnellen und tiefen Abfall der Körpertemperatur in einen Zustand versetzt wurde, der

dem Winterschlaf gleicht. Durch den Dämmerzustand und die verringerte Herz-Kreislauf-Tätigkeit seien seine Gehirnfunktionen geschützt worden. Der Vorfall ereignete sich vor vier Jahren. Uchikoshi arbeitet längst wieder in seinem Verwaltungsjob in Nishinomiya.

Es gibt noch weitere Geschichten von Menschen, die Extremsituationen überlebten, weil ihr Körper sich in einen Zustand rettete, wie ihn eigentlich nur einige Tiere kennen. Daraus zu schließen, dass auch Menschen in den Winterschlaf versetzt werden können, ist zwar etwas gewagt, aber nicht ganz abwegig.

In Stanley Kubricks Science-Fiction-Klassiker «2001: Odyssee im Weltraum» von 1968 reisen die Astronauten in einer Art Winterschlaf zu fernen Planeten im All. Seit vor mehr als einem Jahrzehnt Schaltergene entdeckt wurden, die für die Steuerung des Winterschlafs eine wichtige Rolle spielen, ist die NASA und mit ihr führende amerikanische Universitäten dabei, die Möglichkeiten des Winterschlafs zu erforschen.

Bevor die Reise zu fernen Galaxien und unbekanntem Zivilisationen aber Realität wird, haben profanere Verwendungszwecke des Winterschlafs eine bessere Chance auf Erfolg. So spielt ein anderer Zweig amerikanischer Forscher mit dem Gedanken, hoffnungslose Fälle von Fettleibigkeit in Zukunft ihren Speck einfach wegschlafen zu ▶



Die Murmeltiere lassen im Winterschlaf sogar ihre Organe schrumpfen.

lassen. Mithilfe des Wirkstoffs 5-Adenosin-Monophosphat würden diese in einen künstlichen Winterschlaf versetzt, damit sie abnehmen. 5-AMP steuert Gene, die bei der Fettverbrennung eine Rolle spielen. Aber auch das ist noch Zukunftsmusik. Wenn auch eine, die der Menschheit bestimmt einen besseren Dienst erwiese, als die Fahrt zur nächsten Galaxie.

MEISTERLICHE ENERGIESPARER

Während der Mensch dabei ist, sich die Auswirkungen und Möglichkeiten des Winterschlafes zunutze zu machen, ist der echte Winterschlaf bei Tieren jeden Winter eine Gratwanderung zwischen Leben und Tod. Eine extreme Überlebensstrategie, hervorgebracht aus der Not und

Braunbären fressen sich Fettreserven für die Winterruhe an.



gleichzeitig eine Meisterleistung der Natur in Sachen Energiesparen.

Nehmen wir zum Beispiel die Murmeltiere. Bereits im Oktober ziehen sie sich wegen Nahrungsmangel für 6 Monate in ihre Höhlen zurück. Sie legen keine Futterdepots an und müssen sich daher vor dem Winterschlaf ausreichend Fettreserven anfressen. (Etwa 1 Kilogramm pro 5 Kilogramm Körpergewicht.) Die Körpertemperatur des Murmeltieres fällt von 39 Grad auf 7–9 Grad. Der Herzschlag sinkt von 100 auf manchmal nur noch 2–3 Schläge pro Minute. Atempausen ziehen sich minutenlang hin. Aber damit nicht genug. Murmeltiere können ausserdem bestimmte Organe wie Niere und Leber um mehr als ein Drittel ihrer Grösse schrumpfen lassen. Bei ihrem Winterschlaf handelt es sich jedoch nicht um einen mehrmonatigen Dauerschlaf ohne Pause, sondern eher um einen Stand-by-Zustand. Der Schlaf verläuft meist in Abschnitten. Längere Phasen der Ruhe mit stark reduziertem Stoffwechsel lösen sich mit kurzen Wachphasen ab. Wenn die Tiere während des Winters zu oft aufwachen, etwa durch äussere Störungen, sind die Fettdepots zu früh aufgebraucht und sie sterben den Kältetod.

Eine noch extremere Form, den Winter möglichst ohne Energieverlust zu überstehen, ist die Winterstarre. Alle Lebensvorgänge werden dabei fast auf null zurückgefahren. Die Körpertemperatur passt sich der Aussentemperatur an. In die Kältestarre fallen zum Beispiel Eidechsen und Frösche, Insekten, Schnecken und einige Schlangen.

DIE INNERE UHR

Unter anderem gehören äussere Faktoren zu den Auslösern für den lang anhaltenden Ruhezustand der Winterschläfer. Sinkende Aussentemperaturen etwa oder das abnehmende Nahrungsangebot im Herbst. Hinzu kommen innere Faktoren wie die Umstellung des Hormonhaushalts oder die innere Uhr, die einem jahreszeitlich bedingten Rhythmus unterworfen ist.

Den richtigen Winterschlaf kennen nur kleinere Tiere bis zu acht Kilogramm Körpergewicht. Sie haben eine ungünstigere Energiebilanz als grosse Tiere.

Grössere Tiere halten Winterruhe, ein Zustand, der dem Winterschlaf ähnlich ist. Manche Säugetiere, zum Beispiel Dachse, fallen im Winter in einen tiefen Schlaf mit einer geringfügig niedrigeren Stoffwechselaktivität, können aber an wärmeren Tagen aufwachen und Nahrung zu sich nehmen. Bei der Winterruhe sinkt die Körpertemperatur nicht oder nur wenig ab. Grosse Tiere halten Winterruhe, weil eine starke Absenkung der Körpertemperatur lebensgefährlich für sie

wäre. Braunbären galten früher als Winterruher; ihr physiologischer Zustand während der Überwinterung ähnelt jedoch eher dem Winterschlaf.

Aber auch Tiere, von denen wir es wenig erwarten, können in einen winterschlafartigen Zustand fallen, Kolibris zum Beispiel. Sie setzen bei Nahrungsmangel und Kälte ihren Stoffwechsel herab und fallen in eine Schlafstarre. Junge Mauersegler nehmen bei Hungerperioden während des Schlafes einen Zustand ein, in dem sie praktisch wechselwarm sind. Doch die meisten Vogelarten, die in der Kälte wegen mangelnder Körperisolierung oder wegen Nahrungsmangel nicht längere Zeit überleben können, ziehen im Winter in wärmere Klimazonen.

Vor mehr als zehn Jahren hat man auf Madagaskar eine Halbaffenart entdeckt, die nicht weniger als sieben Monate Winterschlaf hält. Temperaturmässig kann von Winter auf dieser Insel zwar keine Rede sein. Aber während der kühlen und trockenen Jahreszeit fehlt es dem Fettschwanzmaki, der etwa die Grösse eines Eichhörnchens hat, an Wasser und Nahrung. Es frisst sich deshalb dicke Fettpolster an, verkriecht sich in einer Baumhöhle und schaltet den Stoffwechsel auf Sparflamme. Die Tatsache, dass Primaten, genetisch gesehen unsere nächsten Verwandten, Winterschlaf halten, hat die Fantasie der Wissenschaftler beflügelt und schliesslich zur Entdeckung der eingangs erwähnten Schaltergene geführt.

DER PREIS DES WINTERSCHLAFS

Lange Zeit rätselte man, warum die winterschlafenden Tiere mehrmals pro Kälteperiode aus ihrer Körperstarre erwachen. Immerhin verbrauchen sie so rund 90 Prozent ihrer gesamten Energiereserven. Die Biologin Eva Millese von der Universität Wien glaubt, den Grund dafür gefunden zu haben. Die Tiere aktivieren dabei ihr Gehirn. Zu dieser Erkenntnis führten Versuche mit Zieseln, einer Hörnchenart. Wie ihre Murmeltier-Verwandtschaft halten sie Winterschlaf. Während des Sommers brachte Millese den Zieseln bei, in einem Labyrinth den Weg zum Futternapf zu finden. Die Tiere lernten auch, den Hebel an einem Fütterungsautomaten zu bedienen und zeigten sich dabei sehr gelehrt.

Vor Beginn der Winterschlafperiode wurde das Lernprogramm des Sommers noch einmal wiederholt. Dann teilte die Biologin die Tiere in zwei Gruppen. Die einen blieben im warmen Labor, die anderen kamen in eine Klimakammer und sanken schon bald in den Winterschlaf. Im Frühjahr zeigte sich, dass die Nichtschläfer praktisch noch alles beherrschten, was sie im Sommer zuvor gelernt hatten. Die Winterschläfer hingegen hatten es vergessen.



Bei Nahrungsmangel und Kälte fallen Kolibris in die Winterstarre.

Foto: iStockphoto, Kelly Nelson

Was der Winterschlaf im Gehirn der Tiere anrichtet, gleicht den Veränderungen, wie sie typischerweise bei Alzheimerpatienten auftreten. Der Leipziger Neurologe Thomas Arendt glaubt, dass die Veränderung vor allem das Tau-Protein betrifft, das für den Stofftransport zwischen den Nervenzellen verantwortlich ist. Im Tau-Protein reichern sich Phosphatreste an. Dadurch werden höhere Gehirnfunktionen erheblich beeinträchtigt oder völlig lahm gelegt.

Doch so viel sich auch im Gehirn der Hörnchen verändert hat – schon wenige Tage nach Ende des Winterschlafs hat es sich vollständig regeneriert. Das passiert bei Alzheimerpatienten leider nicht. Arendt erforscht daher, ob man es bei der Demenzkrankheit mit der Fehlschaltung eines Mechanismus zu tun hat, den die Evolution hervorgebracht hat, um das Gehirn vor irreversiblen Schäden zu bewahren.

Was bei Tier und Mensch im Hirn abläuft, während der Körper auf Energiesparmodus schaltet, wird noch länger Gegenstand der Forschung sein. Dass der menschliche Organismus immer wieder zu aussergewöhnlichen Überlebensstrategien fähig ist, zeigt die Geschichte des Japaners Mitsutaka Uchikoshi. Oder jene der Schwedin Anna Bagenholm. Sie geriet bei einem Skiunfall unter eine Eisschicht und wurde dort eingeklemmt. Für eine Stunde und zwanzig Minuten lag sie in eiskaltem Wasser und erlitt dabei die extremste Unterkühlung, die je bei einem Menschen gemessen wurde. Als sie gerettet wurde, stellte man im Spital eine Körpertemperatur von lediglich noch 13,7 Grad fest. Nach 40 Minuten im Eiswasser hatte Bagenholm einen Herzstillstand. Normalerweise nimmt das Hirn nach fünf Minuten ohne Sauerstoff Schaden. Doch Bagenholm überlebte und ist gesund. Ihr Körper, so glauben die Ärzte, hatte vor dem Herzstillstand genügend Zeit, um ganz abzukühlen. Als ihr Herz stoppte, war das Gehirn so kalt, dass die Gehirnzellen nur noch sehr wenig Sauerstoff brauchten und dadurch keinen Schaden nahmen. ■



Foto: iStockphoto, Sean Locke

24 Ideen für einen gefreuten Advent

Für viele kleine Kinder ist der Advent die schönste «Jahreszeit». Sehnsüchtig erwarten sie Weihnachten. Währenddessen stressen die Erwachsenen atemlos durch die Läden, um im letzten Moment noch Geschenke zu ergattern. Wieder andere treten während der Feiertage die Last-Minute-Flucht in den Süden an. Nachfolgend 24 Tipps für einen vielseitigen Dezember.

VON MITRA DEVI

1

Advent ist die Zeit der Weihnachtsmärkte. Drei haben wir für Sie herausgepickt:

- Luzerner Weihnachtsmarkt am Franziskanerplatz, klein, aber fein, 2.–19. Dezember. www.weihnachtsmarktluzern.com.
- Montreux Noël am Ufer des Genfersees, 25. Nov.–24. Dezember. www.montreuxnoel.com.
- Christkindlimarkt in der Altstadt von Rapperswil-Jona, 10.–12. Dezember. www.christkindlimaert.ch.

2

Wenn einem alles über den Kopf zu wachsen droht, helfen Wärme und Wasser, um wieder zur Ruhe zu kommen. Lassen Sie sich ein Schaumbad ein, geben Sie Lavendel- oder Melisse-Essenzen hinzu. Bitten Sie Ihre Familie, Sie in der nächsten halben Stunde nicht zu stören und geben Sie sich ganz der Entspannung hin.

3

Draussen ist's grau und kalt und Sie haben keine Lust, das Haus zu verlassen? Dann ist es Zeit für ein Spiel! Ob Monopoly oder Scrabble, ein Jass zu viert oder Schach zu zweit – spielen macht Spass. Wer's besonders bunt treiben möchte, versucht's mal mit «Activity» – da darf gemalt, erfunden, geraten und pantomimisch dargestellt werden. Gute Laune garantiert.

4

Wann waren Sie das letzte Mal im Kino? In den dunkelroten Plüschsesseln versinken und in die alljährliche Hollywood-Familienkomödie oder einen anderen anrührenden, aufregenden oder witzigen Film eintauchen – da sind überfüllte Kaufhäuser und Einkaufsstress schnell vergessen.

5

Machen Sie es wie in Skandinavien und putzen Sie Ihre Wohnung auf Hochglanz! Was im hohen Norden «Julstäd» genannt wird und aus Böden schrubben, Fenster reinigen und Vorhänge waschen besteht, heisst übersetzt «Weihnachtsputz» und gehört zur Tradition der Schwedischen Feiertage.

7

Wagen Sie ein Experiment: Machen Sie einen handy- und internetfreien Tag. Sie nutzen diese Technologien sowieso nicht? Dann gilt dieser Tipp nicht für Sie. Falls Sie aber zu denjenigen gehören, die glauben, jederzeit erreichbar sein zu müssen – versuchen Sie es! Handy ausschalten, Laptop geschlossen halten, morgen ist auch noch ein Tag. Und wer weiss, vielleicht halten sich die eingegangenen Nachrichten doch auch in Grenzen.

6

Während am 6. Dezember Samichläuse durch die Strassen gehen, feiern in der Schweiz rund eine halbe Million Menschen andere Feiertage. Chanukka, das jüdische Lichterfest, ist in vollem Gang, das islamische Neujahr findet am 7. Dezember statt, und gläubige Hindus befassen sich während 20 Tagen mit der Ganesha-Geschichte, was Pileyar Perungkathai genannt wird. Vielleicht möchten Sie Näheres über andere Festtage erfahren? www.inforel.ch.

9

Viele sind es gewohnt, Musik als Hintergrundberieselung wahrzunehmen. Beim Autofahren, bei der Hausarbeit oder während man mit etwas ganz anderem beschäftigt ist. Legen Sie doch Ihre Lieblings-CD auf und hören Sie einfach nur zu. Sie werden die Klänge ganz anders erleben.

8

Etwas vom Schönsten im Winter ist ein Spaziergang über schneebedeckte Felder. Ziehen Sie die warmen Stiefel an, Handschuhe und Schal nicht vergessen – und dann kann's losgehen. Die Lunge muss arbeiten, das Herz pumpen und die Seele wird genährt. Wenn einem der Wind so richtig um die Ohren weht, geniesst man die anschließende Wärme zu Hause umso mehr.

11

Basel mit seinem kulturellen Angebot ist immer eine Reise wert. Das Theater Basel beispielsweise lockt nicht nur mit Schauspiel und Ballett, sondern auch mit Opern und Musicals. Im Dezember unter anderem mit «Aida» und «My Fair Lady». Genauere Informationen über die Spielzeiten erhalten Sie auf der Internetseite www.theater-basel.ch oder telefonisch unter 061 295 11 33.

10

Nichts geht über ein gemeinsames Essen. Doch wie steht's mit zusammen Kochen? Sie glauben, «viele Köche verderben den Brei»? Das muss nicht sein. Einer schält und schnipselt, eine rührt und würzt, die Kinder verzieren und dekorieren – das geht vielleicht nicht schneller, aber bestimmt unterhaltsamer.

12

Gehören Sie auch zu denen, die seit ihrer Kindheit nie mehr Schlittschuhlaufen waren? Wie wäre es wieder einmal damit? Falls Sie keine eigenen Schlittschuhe (mehr) besitzen, können Sie diese bei den meisten Eisbahnen mieten. Trauen Sie sich – mit oder ohne Kindern – aufs Eis, drehen Sie elegant oder zögerlich Ihre Runden, und geniessen Sie es!

13

In Zeiten von SMS, Mails, Facebook und Co. schreiben immer weniger Leute Briefe. Von vielen Freunden und Freundinnen kennt man kaum die Handschrift. Wie wäre es, sich einem lieben Menschen wieder einmal handschriftlich mitzuteilen – vielleicht sogar mit einigen Zeilen mehr, als auf einer Weihnachtskarte Platz findet?

14

Grosser Bauch, runder Schädel, eine Pfanne auf den Kopf und ein Rüeblli ins Gesicht – fertig ist der Schneemann. Oder darf's eine Schneefrau sein? Eine ganze Schneefamilie? In uns allen steckt ein Kind, das Spass haben, bauen, erfinden, kreieren und spielen will. Lassen Sie sich von sich selber überraschen und freuen Sie sich an Ihrem vergänglichen Werk, das bald geschmolzen sein wird.

15

Was gibt's Gemütlicheres, als vor einem prasselnden Feuer in einem guten Buch zu schmökern. Hier drei Tipps, die sich rund um die Feiertage drehen:

- Altbekannt, doch nicht veraltet: Charles Dickens, «Weihnachtserzählungen», Voltmedia GmbH
- Wer's spannend mag: 24 Kurzkrimis von verschiedenen AutorInnen, Hrsg. Jan Costin Wagner, «Mordsweihnachten», Rowohlt
- Humorvolle, leichtfüssige Geschichte: Gayle Tufts, «Weihnacht at Tiffany's», Aufbau-Verlag

16

Der Klassiker darf nicht fehlen: das Mailänderli-Rezept. Für ca. 120 Guetzli braucht's: 250 g Butter, 500 g Mehl, 3 Eier, 250 g Zucker, 1 Eigelb zum Bestreichen, 2 abgeriebene Zitronenschalen. Butter weich werden lassen, mit Zucker und Zitronenschale schaumig rühren, die Eier dazugeben, dann das Mehl langsam hineinsieben und zu einem Teig verarbeiten. Diesen 1 Std. in den Kühlschrank stellen, dann ca. 5 mm dick auswallen, mit Förmli ausstechen, auf Backpapier legen, mit Eigelb bestreichen und 15 Min. bei 175 °C backen. En Guete!

17

Doch es müssen nicht immer Mailänderli sein. Für Gesundheitsbewusste gibt's Dattelguetzli als süsse Rohkost. Und so geht's: getrocknete Datteln entsteinen, eine halbe Baumnuss (oder Mandel oder Haselnuss) hineinlegen, die Dattel zudrücken und in Kokosstreusel oder Sesamsamen wenden.

18

Einfach in den erstbesten Zug einsteigen und losfahren. Haben Sie sich das auch schon einmal gewünscht? Tun Sie es! Eine Tageskarte 2. Klasse zum Halbtaxabo der SBB kostet 64 Franken, eine 9-Uhr-Tageskarte 54 Franken. Lassen Sie den Alltag hinter sich und geniessen Sie die Winterlandschaft, die an Ihnen vorbeizieht.

19

Braten, Pasta, Guetzli und Kuchen: Fein sind die Festtagsmenüs alleweil. Damit Sie das neue Jahr nicht schlechten Gewissens mit Fitnessvorsätzen beginnen müssen, die die Tendenz haben, sich bald in Luft aufzulösen – etwas Prophylaxe: Täglich 10 Minuten Bewegung bringt den Kreislauf in Schwung, hält fit und beschenkt den Körper mit Glückshormonen. Velofahren, Turnen, Trampolinspringen. Oder Tanzen. Mit Musik geht's noch leichter.

20

Der erfolgreichste Schweizer Film «Die Schweizermacher» von Rolf Lyssy lohnt sich auch als Musical anzusehen. Das Stück läuft bis zum 2. Januar in der Maag Halle in Zürich. Wie wäre es mit Eintrittskarten als Weihnachtsgeschenke? Tickets können bestellt werden unter www.ticketportal.com oder unter der Nummer 0900 101 102.

21

Die Nacht des 21. Dezembers ist die längste Nacht des Jahres; diesmal ist gleichzeitig Vollmond. Bald bricht ein neues Jahr an. Vielleicht möchten Sie den Zeitpunkt nutzen, um etwas Rückschau zu halten. Wie war das Jahr 2010? Was lief gut? Was hätten Sie sich anders gewünscht? Gibt es Dinge, die Sie ändern wollen?

22

Der Heilige Abend naht. Vielleicht möchten Sie etwas erleben, das Sie noch von Ihrer Pfadfinderzeit kennen: eine Waldweihnacht. Sie brauchen dafür keinen Baum zu fällen. Es genügt, ein schönes Tännchen auszuwählen, es liebevoll zu schmücken, die Kerzen anzuzünden und statt in den eigenen vier Wänden im Wald zu feiern. Rieseln die Schneeflocken auf die Mützen, wird das Fest umso schöner.

23

Nichts gegen einen faulen Fernsehabend, aber es darf auch einmal etwas Sinnliches sein: Schenken Sie sich gegenseitig eine wohltuende Fussmassage. Vom Rist und den Fersen zu den Zehen austreichen, zwischen den Mittelknochen ruhig kräftig drücken – und die Entspannung folgt buchstäblich auf dem Fuss. Bei verspanntem Nacken bietet sich auch eine Rückenmassage an. Massageöle gibt es in unzähligen Duftrichtungen – von anregend über ausgleichend bis beruhigend.

24

Läuft der Heilige Abend bei Ihnen immer nach dem gleichen Muster ab? Laden Sie jemanden zum Fest ein, den Sie lange nicht mehr gesehen haben. Eine entfernte Verwandte, einen früheren Schulfreund – oder einen Unbekannten. Etliche Menschen verbringen die Feiertage allein zu Hause und freuen sich über Gesellschaft. Das «Mir z'lieb»-Team wünscht Ihnen fröhliche Weihnacht!

Chind & Chegel

VON YVONNE ZOLLINGER

Oldtimer wider Willen

Wenn wieder mal der Gesundheitscheck fällig ist, wünsche ich mir, ich wäre mehr wie mein alter Toyota. Ganz egal, was ich mit ihm anstelle, er läuft und läuft und läuft. Alles, was er braucht, ist dann und wann ein Tropfen Öl und ein Schluck Wasser. Wenn die Reifen schlaff aussehen, bekommen sie Luft, und Kratzer werden mit Nagellack geflickt. Alle ein bis zwei Jahre nehme ich den Staubsauger und einen 60-Liter-Müllsack zur Hand und mache ein wenig sauber. (Ich brauche hier nicht extra zu erwähnen, dass ich so gut wie nie Beifahrer bei mir habe.)

Nicht ganz so einfach ist es mit meinem eigenen, in die Jahre gekommenen Mittelklasse-Chassis. Das meiste funktioniert zwar noch einigermaßen. Es ist auch noch nichts abgefallen oder durchgerostet. Aber der Unterhalt wird jedes Jahr aufwendiger und der Service immer teurer.

Es braucht zum Beispiel literweise Feuchtigkeitscreme, damit der Lack nicht bröckelt. An den Dellen und Höckern, Flecken und Streifen hätte jeder Karoseriespengler, äh, Schönheitschirurg, seine Freude. Und den schlaffen Pneu um die Taille macht auch Druckluft nicht wieder straff. Aber bitte, sprechen wir nicht darüber, was alles schlaff ist (so ziemlich alles, würde ich sagen, bis auf die Tränensäcke unter den Augen).

Beunruhigender ist die Tatsache, dass das Fahrgestell immer öfters zu unerwarteten Ausfällen neigt. Neulich bückte ich mich nach einem «Zwänzgerli» und zack, schon humpelte ich zwei Wochen wie Quasimodo durch die Gegend. (Heute bücke ich mich nur noch nach «Nötli», alles andere kann ich mir nicht leisten). Versuche ich mich an einer Yogaübung für das fortgeschrittene Alter, bin ich schwups ein Fall für den Chiropraktiker. (Das war ich sogar schon mal, als ich beim Nickerchen auf dem Sofa eine falsche Bewegung machte.)

Ganz bedenklich wird es jedoch bei dem, was ich alles in den Tank füllen muss. Damit der 50-jährige Motor nicht ins Stottern kommt, braucht es: Fischöl-Kapseln, das ganze Alphabet der Vitamine, Calcium, Magnesium, Hormonersatz, Bluthochdruckmittel, Balaststoffe, Olivenöl, schwarze Schokolade, Rotwein, Aspirin, Nüsse, Rotwein, Vollkorn, Rotwein und so weiter.

Auch die Scheinwerfer lassen zu wünschen übrig. Da nützt alles Polieren der Gläser nichts mehr. Die Blinker werden immer überflüssiger. Wenn ich heute einem aufregenden Boliden zublinke, zeigt der mir höchstens den Vogel.

Lasst Euch das eine Lehre sein, Ihr jungen Fahrer da draussen. Euren alten Toyota könnt Ihr irgendwann eintauschen. Aber versucht das mal mit Eurem eigenen Chassis.

Interview

Die beste Werbung für die EGK ist die persönliche Empfehlung durch zufriedene Versicherungsnehmer

Seit 2009 ist Alex Kummer neuer Präsident der EGK. Zusammen mit weiteren fünf Stiftungs- und Verwaltungsratsmitgliedern zeichnet er verantwortlich für die Strategie der EGK-Gesundheitskasse. Bei allen strategischen Entscheiden steht das Wohl der EGK-Mitglieder stets im Mittelpunkt.

Herr Kummer, Sie sind seit letztem Jahr Präsident der Unternehmungen innerhalb der EGK-Gesundheitskasse. Was sind Ihre wichtigsten Aufgaben als Präsident?

Zusammen mit meiner Kollegin und meinen Kollegen – unser Gremium zählt mit mir sechs Personen – definieren wir die Strategie der EGK. Damit wir diese Hauptaufgabe ausführen können, müssen wir die Gesundheitspolitik und den Versicherungsmarkt genau beobachten und analysieren. Denn mit unseren strategischen Entscheidungen sind wir massgeblich verantwortlich, dass die EGK auch in Zukunft ein gesundes Unternehmen für unsere Versicherten bleibt.

Warum wurde 2009 die Stiftung EGK-Gesundheitskasse gegründet?

Mit unserer neuen Gesellschaftsstruktur, der Aufteilung in die Stiftung EGK-Gesundheitskasse und in die Stiftung EGK-Grundversicherung, sind wir sowohl strukturell wie auch finanziell

auf diverse mögliche Szenarien vorbereitet, wenn künftig – wie zu erwarten – verordnet wird, das Grund- und Zusatzversicherungsgeschäft strikt getrennt zu bearbeiten sind.

Sie konnten von Ihrem Vorgänger Dr. Beat Pfrunder ein solides Haus übernehmen. Wie möchten Sie die EGK weiterführen?

Die EGK versteht sich weiterhin als Nischenplayer. Dies bedeutet, dass wir nicht zu den grossen Krankenkassen gehören – und dies auch nicht anstreben. Unsere Nische ist, dass die EGK die Naturmedizin gleichberechtigt zur Schulmedizin in ihre Überlegungen einbezieht. Die EGK wird sich weiterhin für eine ganzheitliche Medizin einsetzen und glaubhaft vertreten. Übrigens sind viele Ärzte bei der EGK versichert.

Interessant! Warum meinen Sie, sind so viele Ärzte bei der EGK?

Die EGK kennt das bedeutendste Ärztekollektiv der schweizerischen Krankenkassen, weil wir seit Jahrzehnten kontinuierlich und glaubwürdig unsere Unternehmenspolitik umsetzen. Das Vertrauen der Ärzte in unsere Leistungen ist der beste Beweis, dass die EGK sinnvolle Krankenversicherungs-Produkte anbietet.

Die EGK wird sich weiterhin für eine ganzheitliche Medizin einsetzen und glaubhaft vertreten.

Welche Philosophie vertreten Sie und der Stiftungsrat?

Grundsätzlich steht der Versicherungsnehmer mit seinen Bedürfnissen im Mittelpunkt. Deshalb denken wir eher konservativ und sind aber gleichzeitig offen für innovative Ideen. Eine mutige und neugierige Haltung ist uns wichtig. Doch jeder unternehmerische Entscheid ist geprägt von den realen Bedingungen und steht in Relation zu unserer Unternehmensgrösse.

Welche Ziele haben Sie und der Stiftungsrat?

Uns ist ein organisches Wachstum der EGK wichtig. Wir wollen eine gesunde und starke Unternehmung bleiben und unsere Produkte weiterentwickeln.

Wie beurteilen Sie die Position der EGK-Gesundheitskasse auf dem Markt?

Die EGK ist eine anerkannte Krankenkasse, die seit Jahren mit ihrer klaren Ausrichtung «gleiche Chancen für die Schul- und Naturmedizin» ein gesundheitsbewusstes Publikum anspricht. Der Trend zu mehr Gesundheit, Prävention und Natur – entsprechend unserer Philosophie – wird sich in den nächsten Jahren sicher verstärken. Auch deshalb sehen wir gute Entwicklungsmöglichkeiten für die EGK. Mit unseren Produkten

**Zur Person Alex Kummer**

- Studium der Ökonomie an der HSG in St. Gallen
- Studium des Rechts in Bern
- Ausbildung zum Fürsprech und Notar in Solothurn
- Diverse Tätigkeiten im In- und Ausland bei KMU und börsenkotierten Unternehmen
- Seit 2005 Direktor der Aluminium Laufen AG
- Diverse Verwaltungsrat-Mandate
- Seit 2005 bei der EGK im Stiftungsrat, seit 2009 EGK-Stiftungsratspräsident

sowie unseren personellen und finanziellen Ressourcen sind wir bestens für die kommenden Herausforderungen im Gesundheitswesen gewappnet.

Ist das Engagement für die Naturmedizin für die EGK überhaupt noch wichtig, um sich im Markt der Krankenkassen zu behaupten?

Ja klar, unser langfristig ausgerichtetes Engagement für die Naturmedizin zeichnet uns einzigartig aus. Dazu gehört auch das Qualitätsaudit unserer Therapeutenstelle. Alle bei uns registrierten Therapeutinnen und Therapeuten halten sich an die Qualitätskriterien der SNE Stiftung für Naturheilkunde und Erfahrungsmedizin. Wir ►

Für Alex Kummer, EGK-Stiftungsratspräsident, ist die Arbeit im Team wichtig. Gemeinsam erreicht man bessere Lösungen.

Foto: Brigitte Müller

Jeder unternehmerische Entscheid ist geprägt von den realen Bedingungen und steht in Relation zu unserer Unternehmensgrösse.

dürfen uns aber nicht auf den Lorbeeren ausruhen, sondern müssen tagtäglich eine qualifizierte Leistung im Sinne der EGK-Mitglieder erbringen.

Was bedeutet dies für die Zukunft?

Die EGK setzte sich bereits hartnäckig für die Naturmedizin ein, als diese noch mit sehr vielen Bedenken und Skepsis beurteilt wurde. Unser langjähriges Engagement für die Naturmedizin wird von Fachleuten und von unseren EGK-Mitgliedern geschätzt. Die steigende Anerkennung der Naturmedizin gibt uns recht. Sie wird künftig auch ein fester Bestandteil der schulmedizinischen Ausbildung sein. Deshalb werden wir weiterhin ein glaubwürdiger Partner mit attraktiven Versicherungsprodukten für die Schul- und Naturmedizin sein. Wichtig ist dabei, dass wir aufgrund unserer soliden Finanzpolitik auch in den nächsten wohl turbulenten Jahren im Gesundheitswesen faire und zahlbare Prämien anbieten können.

EGK-Mitglieder zeichnen sich oft aus durch eine gesundheitsbewusste Haltung.

Viele EGK-Mitglieder wählen die höchste Franchisestufe und schätzen somit ihr Risiko, krank zu werden, als eher gering ein. Ich denke, dies hat nicht nur mit der Farbe Grün zu tun, die seit Jahren unser Logo kennzeichnet. EGK-Mitglieder schätzen die Vorteile der Naturmedizin und pflegen gleichzeitig einen respektvollen Umgang mit der Umwelt und der Natur. Deshalb kann ich mir vorstellen, dass ihr Denken und Handeln auch gesundheitsbewusster ist.

Wie kann die EGK das Solidaritätsprinzip unter den Mitgliedern stärken?

Eine gesunde Krankenkasse lebt von den gesundheitsbewussten Versicherten. Im Krankheitsfall wird jedes EGK-Mitglied solidarisch über den Versicherungsschutz getragen. Dafür braucht es auch die Sicherheit, dass die Krankenkasse solide wirtschaftet und die notwendigen Reserven öffnet. Stärken können wir das Solidaritätsprinzip auch mit Aussagen von EGK-Mitgliedern, die im

Krankheitsfall gute Erfahrungen mit der EGK machten. Sowieso ist die persönliche Empfehlung die beste Werbung für die EGK.

Mit welchen Argumenten überzeugen Sie potenzielle und bestehende Versicherte von der EGK?

Unsere Versicherungsleistungen berücksichtigen überdurchschnittlich gut die vielfältigen Methoden der Medizin und bieten eine sehr grosse Wahlfreiheit in der Art der Behandlung. Unsere Prämien sind fair und über die Jahre verlässlich. Mit unserem Agenturnetz in der ganzen Schweiz erhalten Kunden eine solide Beratung. Ein weiterer Vorteil betrifft ältere EGK-Mitglieder: Ab 60 Jahren ist das Niveau, in eine höhere Prämienklasse zu gelangen, erreicht.

Hat sich mit dem neuen Bundesrat, Didier Burkhalter, bereits etwas verändert in der Gesundheitspolitik?

Sie verstehen, wenn ich mich zu dieser Frage zurückhaltend äussere. Ich meine aber, dass mit Bundesrat Didier Burkhalter realitätsnäher politisiert wird. Die hohen Erwartungen an ihn hat er nicht enttäuscht, aber auch noch nicht erfüllt. Wobei seine Aufgabe wirklich nicht einfach ist.

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

Es gibt nicht eine Massnahme, die wirksam die Kosten im Gesundheitswesen senken kann. Dies ist eine Illusion. Es ist die Summe vieler verschiedener Massnahmen, die kostendämpfend wirken können. Grundsätzlich werden die Kosten hoch bleiben, weil wir ein leistungsfähiges Gesundheitswesen besitzen und dieses im Krankheitsfall auch benutzen wollen.

Was denken Sie zur Diskussion der Einheitskasse?

Eine Einheitskasse, ob national oder kantonal gelöst, bringt zwar neue Strukturen, löst aber nicht das Grundproblem der hohen Kosten im Gesundheitswesen. Die Idee, dass alle gleich hohe Prä-

mien zahlen, ist jedoch sozialpolitisch gesehen attraktiv. Als mögliche sinnvolle Massnahme erachte ich, wenn jeder Kanton nicht nur zuständig für die Ausgaben ist, sondern auch für die Einnahmen. Dies würde bedeuten, dass jeder Kanton einheitliche Prämien gemäss seinen Ausgaben festsetzen würde. Mit diesem Vorgehen fände unter den Kantonen ähnlich wie bei den Steuern ein Wettbewerb der Krankenkassenprämien statt.

Wird die EGK auch eine Billigkasse lancieren?

Nein, nie. Die Billigkassen sind volkswirtschaftlich betrachtet ein Selbstbetrug beziehungsweise ein Nullsummenspiel. Es werden zwar junge und gesunde Leute versichert, aber letztendlich schreiben die meisten Billigkassen Verluste und werden mit überhöhten Prämien der Versicherten der Mutterkasse quersubventioniert. Ein sehr fragwürdiges Konzept. Gerade für das Jahr 2011 müssen vor allem die jungen Versicherten mit den höchsten Prämien erhöhungen rechnen, da die Risiken in dieser Altersgruppe relativ hoch sind, beispielsweise wegen riskanter Sportaktivitäten. Die Billigkassen werden verschwinden.

Herr Kummer, wir haben noch einige persönliche Fragen. Wie kamen Sie zur EGK? Seit wann sind Sie im Stiftungsrat tätig?

Mein Mandat bei der EGK besteht seit 2005. Ich kannte ein noch heute tätiges Verwaltungsratsmitglied persönlich und ich denke, weil ich in Laufen wohne, kannten mich noch andere EGK-Verantwortliche. Die Anfrage an mich kam von Herrn Dr. Beat Pfrunder, dem ehemaligen Stiftungsratspräsidenten.

Welches sind für Sie die drei wichtigsten Tugenden eines Vorgesetzten?

Glaubwürdigkeit, Verantwortung teilen und Fördern und Fordern im Team. Für mich ist die Arbeit im Team sehr wichtig. Wenn die Erfahrung und das Wissen mehrerer Personen zur Verfügung stehen, dann ist die Summe all dieser Fähigkeiten weit höher als jene einer Einzelleistung. Und diese Gesamtleistung gilt es, klug zu orchestrieren.

Worüber freuen sie sich im beruflichen Alltag?

Die Leistungsbereitschaft unserer Mitarbeitenden – auch bei der EGK – sowohl in guten als auch schwierigen Zeiten. Und es bereitet mir immer wieder Freude, wenn ich jemanden bei seiner beruflichen Entwicklung unterstützen kann und sehe, welche Erfolge erzielt werden.



Unser langjähriges Engagement für die Naturmedizin wird von Fachleuten und von unseren EGK-Mitgliedern anerkannt.

Wie erholen Sie sich von der Arbeit?

Meine Erholung ist meine Familie. Auch im Privaten übernehme ich diverse Aufgaben innerhalb meiner Familie und Verwandtschaft. Wenn ich jemanden unterstützen kann, empfinde ich Genugtuung.

Welches persönliche Ziel möchten Sie noch erreichen?

Ich möchte bewusst jeden Tag leben und einen Beitrag zur persönlichen Zufriedenheit meiner Mitmenschen leisten.

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

Rückblick und Vorschau

Die SNE Akademie blickt auf ein sehr erfolgreiches Seminar-Jahr 2010 zurück. Die Seminare erfreuten sich grosser Nachfrage und viele Angebote waren innert kurzer Zeit ausgebucht.

Wir danken unseren motivierten und fachlich kompetenten Referenten und Referentinnen für ihren Einsatz und die interessanten Seminar-Themen. Nur dank dem Engagement unserer Seminarleiter und Seminarleiterinnen ist es überhaupt möglich, ein so umfassendes Programm anbieten zu können. Herzlichen Dank auch unseren Kursteilnehmern und Kursteilnehmerinnen für ihr Interesse an unseren Seminaren. Ihre Rückmeldungen und ihre Inputs sind uns wichtig.

Im Jahr 2011 dürfen wir wiederum erfahrene und fachkundige Referenten und Referentinnen für die Leitung unserer Seminare begrüßen. Aufgrund grosser Nachfrage im Jahr 2010 werden einige Kurse 2011 erneut angeboten. Es sind dies die Seminare mit

- Jacqueline Steffen: «Die Kunst, liebenswürdig nein zu sagen» und «Mut zu klaren Worten»
- Brigitte Speck: «Süssen mit Stevia»
- Barbara Berckhan: «Judo mit Worten» und «Das hört man gern!»
- Heidi Helfenstein: «Kurzentspannung im Alltag»
- Luisa Francia: «Die wilde Kraft»
- Barbara Stucki Bickel: «Weiber – Wandel – Wechseljahre» und «Heilkräuter-Rezepturen für den täglichen Gebrauch»

Weitere neu engagierte sowie bekannte Referenten und Referentinnen werden 2011 mit neuen Themen unser Programm bereichern. Es sind dies Ute Lauterbach, Reto Wyss, Julia Onken, Marianne Gerber, Irmtraud Tarr, Christian Fotsch mit Team, Carmela Sinzig, Rudolf Bähler, Yvonne Küttel, Gudrun Kofler, Käthi Vögeli und Martin Wolf.

Wir freuen uns, Sie bei einem unserer Seminare begrüßen zu dürfen.

Die Programme wurden bereits verschickt. Weitere Programme und Informationen erhalten Sie bei der SNE, Telefon 032 626 31 13.



Wo Traditionen besonders zäh sind: Appenzellerland

Gäbe es eine Rangierung des Traditionsbewusstseins in den Kantonen, würde das Appenzellerland haushoch obenauf schwingen – Innerrhoden und Ausserrhoden. In den vergangenen Jahrzehnten hat sich relativ wenig geändert, dort, wo dieses sonderbare, eigenwillige und in vielen Belangen wegweisende Volk der Appenzeller wohnt.

Aus einem hügeligen bis gebirgigen, bis zum Säntis hinauf reichenden Gelände, das von ungestümen Gewässern wie der Urnäsch, der Sitter, dem Rotbach und der Goldach mit Tobeln und

VON WALTER HESS

Taltrögen versehen und in ein Hinter-, Mittel- und Vorderland aufgeteilt wurde, ist eine bäuerliche Kultur und Volkskunst entstanden, die den Lebensstil noch heute prägen. All dies ist aus den

natürlichen Gegebenheiten heraus gewachsen und dementsprechend intensiv verwurzelt. Politische Veränderungen werden wie bei dem Paradebeispiel Frauenstimmrecht nur zögerlich (abwartend) übernommen; Veränderungen sollen sich zuerst einmal anderweitig bewähren, bevor man darauf einsteigt. Und überhaupt hält man mehr von eigenständigem Denken als von einem Mitblöken in der Herde.

Das Traditionsbewusstsein hat insbesondere im Halbkanton Appenzell Ausserrhoden einen Hort überlieferten Heilwissens gefunden; dort ist die freie Heiltätigkeit seit 1871 in der Verfassung verankert – kein anderer Kanton hat den Naturärzten so viele Freiheiten und Entfaltungsmöglichkeiten eingeräumt. Die beiden Appenzell haben deshalb auch die niedrigsten Krankheitskosten (gemäss Kosten-Monitoring des Bundesamts für Gesundheitswesen, 1. Quartal 2010), das heisst, die Appenzeller sind besonders gesund.

Die Traditionsmedizin ist ein Teil des Brauchtums, das im *Appenzeller Volkskunde-Museum* neben der Schaukäserei in Stein AR auf einfühlsame Art dargestellt ist. Neben der harten bäuerlichen Arbeit entwickelte sich ein Sinn fürs Feine, Ziselierte. So waren die Appenzellerinnen für ihre Handstickereien berühmt – eine Tradition, die vor allem auch im nahen St.Gallen Glanzresultate hervorbrachte. Die Grundlage waren Stoffe aus den Handwebereien, die einen Zusatzverdienst zur Landwirtschaft bildeten.

SCHMUCKBEDÜRFNIS

Vermutlich waren es die Landschaft, die kaum Ebenen kennt, und die handwerkliche Kultur, die bei den Appenzellern neben ihrem Hang zum Währschaften auch die Freude am Schönen geweckt und zur Entfaltung gebracht haben. Wer sich im dreigeschossigen Volkskundemuseum umschaut, steht vor all den wunderschön verzierten Gegenständen, wie sie für alltägliche Arbeiten gebraucht wurden. Er ist überwältigt vom kunsthandwerklichen Geschick. Ein mit Geräten für die Käseherstellung auf der Alp beladener Lediwagen ist ein bezeichnendes Schaustück. Die Holzgefässe – Milch-, Butter- und Käsegeschirre – aus der Weissküferei sind mit sennischen Darstellungen rundum beschnitzt. Auf den bemalten «Bödeli» (Böden) der Melkeimer, die der Senn während der Alpfahrt auf der linken Schulter trägt, sind Sennentrachten aus dem 19. Jahrhundert aufgemalt.

Diese Trachten, die auf den früheren Moden der höheren Gesellschaft wie etwa am Hof des Herzogs von Burgund aufbauten, sind bis ins Detail ausgeschmückt. Auf den Sennenschuhen fällt eine ziselierte Silberschnalle auf. Beim ▶

Kräftigendes Essen – Kalorienbombe «Fenz»

Beim Gedanken an die Appenzeller Ernährungsweise kommen einem zuerst einmal der würzige Appenzeller Käse und der Alpenbitter in den Sinn. Milchprodukte spielen wegen der viehzüchterischen und milchwirtschaftlichen Ausrichtung des bäuerlichen Lebens eine wichtige Rolle. Im Volkskundemuseum habe ich, zwar bloss theoretisch, das typische Äplergericht «Fenz» kennengelernt:

Zutaten: 250 g Butter, 2 Esslöffel Mehl, 2 dl Milch und Salz.

Zubereitung: Das halbe Pfund Butter auf kleiner Hitze in der Pfanne schmelzen. Das Mehl mit der Milch zusammen anrühren und zur Butter geben. Kurz kochen, bis die Masse gebunden ist und Salz nach Belieben zufügen.

Normalerweise wird diese Kalorienbombe zusammen mit Brot und kalter Frischmilch gegessen, an Feiertagen mit etwas Weisswein. Ist so etwas gesund? Kein Mensch behauptet, die Appenzeller würden sich ausschliesslich von Fenz ernähren. Sie haben auch ihre Käseschnitten, ihren Käsefladen mit Ghacktem (Hackfleisch), und wenn sie ihre Appenzeller Rösti zubereiten, kommen viel Speck und Käse und Zwiebel dazu, und an einen währschaften Buttereinsatz wagen sie sich auch heran. Die Kartoffeln werden mit Vorliebe mit Speck und Eiern kalorienmässig aufgerüstet, so etwa die Kartoffelgalettl. Und beim Chatzgeschrä (Katzengeschrei) gibt man reichlich Kalbsbrät auf die Rösti aus geschwellten Kartoffeln (Pellkartoffen), die man natürlich in Butter brät. Am Ende kann man noch immer ein grösseres Stück Rahmfladen geniessen, zu dem neben der Hauptzutut Rahm auch Milch und Eier gehören, abgesehen vom butterigen Hefeteig. Die Moschtbröckli-Gerichte muten vergleichsweise wie Schlankmacher an. Moschtbröckli sind geräuchertes und getrocknetes Rindfleisch. Wenn man das so hört, würde man meinen, die Appenzeller seien alle fettleibig, was überhaupt nicht zutrifft. Im Gegenteil: Man sieht dort kaum dicke Leute. Das mag damit zu tun haben, dass sie ausserordentlich fleissig sind und sich viel bewegen. Das entschärft die Kalorienbomben eindeutig.

Knieansatz über den gestrickten weissen Socken befindet sich der mit Silber verzierte Leder-Knie-riemen. Ein optischer Ruhepol ist die gelbe Lederhose, über der eine silberne Uhrenkette auf eine verzierte Taschenuhr schliessen lässt. Selbstverständlich ist auch das Taschentuch («Sennenfetzen») bedruckt, und selbst ein silberner Finger-ring gehört dazu. Die rote Jacke (das «Brusttuch») ist die nächste Attraktion, lässt man den Blick von unten nach oben schweifen. Das weisse Sennenhemd ist bestickt, versteht sich. Die Hosenträger mit Trägerband und Bruststeg aus Leder sind eigenständige Kunstwerke, ebenfalls bestickt oder mit Messingbeschlügen geschmückt, die an magische Zeichen alter Kulturen erinnern.

Alt-Bundesrat Arnold Koller, 1933 in Appenzell geboren, bezeichnete die Tracht einmal als «sinnfälligen Ausdruck der Zusammengehörigkeit und der Verbundenheit eines Volkes, seiner Lebensweise, seiner Geschichte und Weltanschauung».

DIE BAUERNMALEREI

Die Appenzeller, die flächenmässig nur etwa 1 Prozent der Schweizer Landesfläche belegen, schmückten schon immer alles aus, auch Kühe und die Kuhglocken. Die Möbel wie Schränke und Himmelbetten bemalten sie mit Ornamenten; sie wurden zu Statussymbolen dörflicher Eliten.

In diesem Zusammenhang ist noch die Appenzeller Bauernmalerei zu nennen, die gerade wegen ihrer Naivität ausserordentlich reizvoll ist. Sie bedient sich einer Art bewusster Verformungen, wie im Expressionismus üblich. Die meisten Motive beziehen sich auf die Alpwirtschaft, dieses Umfeld für die Käse- und Butterproduktion.

Vielleicht sind die Urwüchsigkeit, die Hingabe an und die exakte Abstimmung auf die Voraussetzungen eines Orts ein Gesundheitsfaktor. Die Einheit zwischen Natur/Landschaft und Mensch ermöglicht die Entfaltung, gewährleistet ein Glücksempfinden und Befriedigung – auch wenn die meisten Appenzeller einen ernsten Blick haben und trotzdem voller Witz sind.

DIE SCHÖNEN DÖRFER UND STÄDTCHEN

Die Innerrhoder Hauptstadt Appenzell ist ein Bilderbuchstädtchen, entstanden dank hoch entwickelter Bauhandwerkskünste und einer ausgeprägten Stilsicherheit, sozusagen Architektur gewordene, lüpfige, beschwingte Appenzeller Musik.

Die Privathäuser rund um den grossen Gemeindeplatz in Appenzell sind eine Augenweide; darunter sind viele Gasthäuser. Die Kunst der (Bauern-)Malerei hat auch die Hausfassaden erfasst, und da geht es denn nicht allein um das Sennentum (Sennentum), die Hirtenkultur, son-



Schlafen wie im bemalten 7. Himmel: reich verziertes Ehebett im Appenzeller Volkskundemuseum in Stein AR.

dern auch um eine Verbreitung von Wissen wie beispielsweise Heilpflanzenkenntnissen.

Eines der prachtvollsten Dörfer ist *Teufen*, ob- schon es ihm an Geschlossenheit mangelt. Be- merkenswert ist der Reichtum an altherwürdiger Bausubstanz wie beispielsweise eine Häusergruppe aus dem Jahr 1782, von der zwei Bauten ein Man- sarddach besitzen, das von einem kielbogigen Quergiebel durchstossen ist – eine ausserrhödlere- sche Einmaligkeit. Viele stattliche Häuser haben traditionelle Satteldächer, andere Walmdächer. Die Appenzeller Bahn wird hier zur Strassenbahn.

Eine besondere Attraktion ist die im Dorf- zentrum stehende reformierte Kirche (1676/79), eine Konstruktion des Teufener Baumeisters Hans Ulrich Grubenmann. Er war auch ein grandioser, genialer Brückenbauer, hatte also ein besonderes Talent, grosse Distanzen ohne Stützen zu über- spannen; Hängewerk-Konstruktionen brachten die Zimmerleute aus der Dynastie Grubenmann mit einfachsten technischen Mitteln zur Voll- kommenheit. Und so sind denn auch der Chor und das Schiff der Teufener Kirche ungewöhnlich breit, aber weniger hoch als die meisten Kirchen. Man kommt sich deshalb darin nicht klein, ver- loren und unbedeutend vor.

Tipps

Internet-Einstiegsseiten ins Appenzellerland:
www.appenzell.ch, www.appenzellerland.ch

Appenzellerland Tourismus
Hauptgasse 4, 9050 Appenzell
Tel. 071 788 96 41, Fax 071 788 96 49
E-Mail: info@appenzell.ch

Bahnhofstrasse 2, 9410 Heiden
Tel. 071 898 33 00, Fax 071 898 33 09
E-Mail: info@appenzellerland.ch

Appenzeller Volkskunde-Museum Stein AR
Dorf, 9063 Stein AR
Tel. 071 368 50 56, Fax 071 368 50 55
E-Mail: info@appenzeller-museum.ch
Öffnungszeiten: Dienstag bis Sonntag und Feier- tage: 10–17 Uhr. Am Montag geschlossen.

Teufen: www.teufen.ch

Verkehrsverein Teufen
Georg Winkelmann, Ebni 1, 9053 Teufen
Tel. 071 333 38 73, Fax 071 333 38 09
E-Mail: info@teufenar.info
www.teufenar.info



ERINNERUNGEN

Viele Feste wie Weihnachten und das appen- zellische Silvesterklausen haben mit Tradition zu tun; sie sind ein Teil des Lebensstils. Dabei erhält das Traditionelle im modernen Leben nach einer Phase des Wegwerfens überlieferter Werte wieder eine zunehmende Bedeutung und Wertschätzung. In diesem Sinn und Geist sind die angeblich ver- bohrten, gesunden und selbstbewussten Appen- zeller eine höchst moderne Gesellschaft. Sie hät- ten als Anerkennung ein längeres Schelleschötte (Läuten der Kuhglocken) zu einem Zäuerli mehr als verdient, wenn sie dies nicht selber am besten könnten. ■

Grandiose, eigenwillige Baukultur: die be- rühmte Häusergruppe in Teufen.

Ort der Basisdemokra- tie: der Landsgemeinde- platz in Trogen.





Stiftung Kinderhilfe Sternschnuppe
www.sternschnuppe.ch

Sterne vom Himmel holen

Nach altem Glauben muss ein Wunsch zu Ende gedacht sein, ehe die Sternschnuppe erlischt. Die Stiftung Kinderhilfe Sternschnuppe setzt alles daran, kleine und grosse Herzenswünsche kranker Kinder wahr werden zu lassen. «Mir z'lieb» sprach mit Sandra Colombo, Co-Geschäftsleiterin der Stiftung, über prominente Spender, berührende Momente und die 1000. Wunscherfüllung.

Frau Colombo, wenn es auf Weihnachten zugeht, sind die Menschen viel spendabler als während des Jahres. Wie erklären Sie sich das?

Weihnachten ist sicher die Zeit, in der die Leute besinnlicher sind, und diese besondere Stimmung lässt die Nächstenliebe ein bisschen grösser werden. Vor Weihnachten wird von diversen Institutionen auch vermehrt darauf aufmerksam gemacht, dass Spenden eine gute Sache wäre. Wir werden das ganze Jahr von Firmen und Privatpersonen grosszügig unterstützt. Viele warten aber bis zur Adventszeit, um ihr Geld dann für einen guten Zweck einzusetzen.

Kinder wecken bei vielen Leuten Emotionen. Wie soll sich jemand zwischen schwer kranken Kindern in der Schweiz, dem Elend in Haiti oder Pakistan oder den Kriegsopfern in Afrika entscheiden?

Jede Person muss überlegen, was ihr wichtig ist, für was oder wen ihr Herz schlägt. Ich persönlich spende an verschiedenste Organisationen, die ich als vertrauenswürdig erachte. Wie viele andere,

sind auch wir auf Spenden angewiesen, sonst könnten wir unsere Tätigkeit gar nicht ausüben. Sicher gibt es unzählige kranke und arme Kinder im Ausland, die auf Hilfe angewiesen wären. Bei uns geht es aber in erster Linie darum, den Lebensmut eines kranken Kindes und dessen Familie zu wecken und in den oftmals schweren Alltag ein bisschen Licht und Freude zu bringen. Freude bereiten steht bei uns im Vordergrund.

An Taufen, Geburtstagen oder Jubiläen wird immer öfter auf Geschenke verzichtet und dabei ihre Organisation unterstützt. Ist die Schweizer Bevölkerung übersättigt von ihrem Wohlstand oder macht sich ein sozialeres Bewusstsein bemerkbar?

Es gibt viele Menschen, die sich keine Gedanken über Geschenke mehr machen möchten, die sagen, wir haben ja alles, uns geht es so gut, und deshalb spenden wir. Viele haben in der Familie vereinbart, dass es keine Geschenke mehr gibt. Von unseren Spenderinnen und Spendern wissen wir, dass sie bewusst in der Schweiz spenden wollen, weil sie dann wissen, wofür ihr Geld verwendet wird. Für sie ist es beinahe so, als wären sie dabei, wenn es bei den Begünstigten ankommt.

Was halten sie von Prominenten wie Angelina Jolie oder Madonna, die ohne Zweifel überaus grosszügig sind, sich dabei aber absichtlich zusehen lassen?

Für diese Prominenten ist es sicherlich eine Win-win-Situation, und wenn es der Sache dient, warum nicht. Für mich ist das etwas sehr Ameri-

Die Stiftung Kinderhilfe Sternschnuppe erfüllt Herzenswünsche behinderter, schwer- und langzeiterkrankter Kinder und Jugendlicher (bis 18 Jahre) in der Schweiz. Die Wunscherfüllung wird unter Einbezug der Familie sowie behandelnder Ärzte oder des Pflegepersonals organisiert, die Eltern und Geschwister sind beim Ereignis immer mit dabei. Ziel der Sternenprojekte ist es, die Lebensqualität von Kindern oder Jugendlichen zu verbessern, die sich wegen Krankheit häufig oder längere Zeit in Spitälern oder Heimen aufhalten müssen.

Herzenswünsche oder Ideen für Sternenprojekte anmelden unter www.sternschnuppe.ch.

Zur Finanzierung der Tätigkeiten ist die Stiftung auf Spenden angewiesen: PC-Konto 80-20400-1.

Ebenso Herzenswünsche erfüllen: www.wunderlampe.ch oder www.make-a-wish.ch.



Werbelokomotiven sind Alois' Leidenschaft; mit der Fahrt im Führerstand einer Tujetsch-Lok ging für den Sechsjährigen ein grosser Traum in Erfüllung.

kanisches, die stellen sich hin und sagen, wie viel sie gespendet haben. Das gehört dort einfach dazu. Wir Schweizer sind da etwas zurückhaltender. Oft müssen wir uns überlegen, ob wir eine grosszügige Spende erwähnen dürfen, ob dies erwünscht ist oder nicht.

Die Wünsche, mit denen sich die Kinder oder Angehörigen bei Ihnen melden, sind meist sehr bescheiden. Welcher Wunsch hat Sie am meisten berührt?

Kürzlich ist der 1000. Wunsch in Erfüllung gegangen, und genau dieser hat mich sehr beeindruckt. Ein 16-jähriger Jugendlicher wünschte sich einen Apéro auf seiner ehemaligen Abteilung im Spital. In den letzten Jahren verbrachte er sehr viel Zeit dort, bis er schliesslich wieder gesund wurde und nach Hause konnte. Dieser Anlass sollte ein Dankeschön an alle Ärzte und Pflegenden sein und gleichzeitig den dort verbleibenden Kindern und deren Eltern Mut machen.

Gibt es Wünsche, die nicht erfüllt werden können?

Es gibt Wünsche, bei denen wir nach einem ersten Blick auf die Anfrage bereits wissen, dass unsere Möglichkeiten, auch finanziell, limitiert sind. Wenn eine vierköpfige Familie nach Japan ins Hello-Kitty-Land reisen möchte, weil es nur dort dieses Hello-Kitty-Land gibt, dann ist das zu teuer. Wir reden dann mit den Kindern, oft müssen wir nachfragen, wie der Wunsch gedacht ist, was genau wichtig ist oder um was es eigentlich geht.

Wie verhält es sich mit Prominenten, die zur Wunscherfüllung von Ihnen angefragt werden; sind sie unkompliziert und sofort dabei oder müssen sie mehrmals kontaktiert werden?

Die grosse Mehrheit ist positiv gegenüber unseren Anfragen eingestellt, finden es eine tolle Sache und wollen mitmachen. Der Zeitpunkt ist nicht immer so ideal, um eine Wunscherfüllung durchzuführen. Es gibt ein paar wenige, Fussballer zum Beispiel oder Stars im Ausland, die langsam aber sicher mit Anfragen überflutet werden. Aber wenn es klappt, sind viele sehr einfallreich, machen Dinge möglich, die uns gar nicht in den Sinn gekommen wären.

Mit Ferienwochen, Ausflügen oder Malkursen bringen Sie vielen Kindern in Heimen oder Spitälern Abwechslung und Freude in den Alltag. Mehrere Dutzend dieser Sternenprojekte und circa 120 Herzenswünsche ermöglicht die Stiftung pro Jahr. Wie finanzieren Sie all dies?

Glücklicherweise hatten und haben wir kostendeckende Spendeneinnahmen. Wir können aber nicht damit rechnen, dass jedes Jahr gleich viel Geld einfließt. Wir geben uns Mühe, ohne viel Geld für Werbung an die Öffentlichkeit zu treten, bis jetzt funktioniert es. Da wir eine Non-Profit-Organisation sind, müssen wir uns auch nicht vergrössern oder würden von einer Vergrösserung profitieren. Und zum guten Glück steigt die Zahl der kranken oder verunfallten Kinder nicht stetig an.

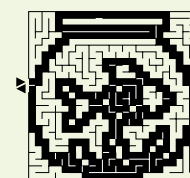
Interview: Andrea Vesti

Auflösung von Seite 20

FINDE 11 FEHLER



LABYRINTH



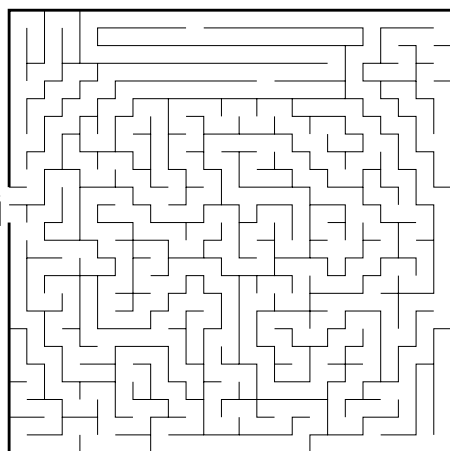


Finde elf Fehler



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

Labyrinth



(C) Conceptis Puzzles 4003002

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.)

Honiglebkuchen



ZUTATEN

- 500 g Ruchmehl
- 100 g Vollrohrzucker
- 80 g gemahlene Mandeln
- 1 EL Lebkuchengewürz
- 1 Briefchen Natron
- 350 g Akazienhonig
- 1 Ei
- 3 EL Milch

ZUBEREITUNG

- 1 Gib das Ruchmehl, den Vollrohrzucker, die Mandeln, das Lebkuchengewürz und das Natron in die Teigschüssel.
- 2 Verrühre alles mit der Kelle. Drücke mit den Händen eine Vertiefung.
- 3 Gib den Akazienhonig, das Ei und die Milch in die Vertiefung. Verrühre alles mit der Kelle.
- 4 Drücke den Lebkuchenteig in der Teigschüssel zusammen.
- 5 Packe den Lebkuchenteig in eine Klarsichtfolie.
- 6 Lege den Teig für mindestens 2 Stunden in den Kühlschrank. Der Teig kann auch über Nacht im Kühlschrank ruhen.
- 7 Heize den Backofen auf 200°C vor.
- 8 Gib Mehl auf den Tisch. Walle den Lebkuchenteig mit dem Wallholz 5 mm dick aus. Stich mit Guetzliförmchen Herzen, Tiere usw. aus. Lege sie auf ein Baktrennpapier.
- 9 Ziehe das Baktrennpapier mit den Guetzli auf ein Backblech. Schiebe das Backblech in den Backofen und backe die Guetzli bei 200°C 5–8 Minuten.
- 10 Ziehe die Topfhandschuhe an. Nimm das Backblech aus dem Backofen. Lasse die Guetzli auskühlen.

Tipp: Du kannst aus dem Teig auch ein Lebkuchenhaus bauen. Dieses Rezept findest du im Backbuch «Backen mit Felix und Lisa».