

Mir z'lieb

Die Kundenzeitschrift der EGK-Gesundheitskasse
16. Jahrgang | Januar 2011

Die Kraft der Gedanken

Wenn der Glaube Berge versetzt

Winter am Genfersee

Wanderung durch Ried- und Moorlandschaft

Essen als Beruf

Gastrokritiker Daniel Böniger

www.egk.ch



EGK

Gesund versichert



Andrea Vesti
Redaktorin

An einem 1. Januar vor ein paar Jahren erwachten meine Familie und ich mit schwarzen Nasenlöchern. Nach intensiver Begutachtung einiger Körperteile sowie der Möblierung legte sich der erste Schrecken. Keine Anzeichen von Ausschlägen, Ausflüssen, Feuer oder giftigen Gasen. Trotzdem schlichen wir mit einem mulmigen Gefühl in der erst vor Kurzem bezogenen Wohnung umher. Gab es da etwas, von dem wir nichts wussten? An diesem ersten Tag? War das ein Zeichen?
Ja, es war ein Zeichen, und zwar von der falsch eingestellten Bodenheizung, die einiges in unserer Wohnung ziemlich schwarz eingefärbt hatte.

Das «Mir z'lieb»-Team wünscht Ihnen einen guten Start im 2011!

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, JOE CIIAK
Fotos Inhalt: iStockphoto, Walter Hess, Aquaparc, Andrea Vesti

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

Fokus

Wenn der Glaube Berge versetzt 3
Das Training beginnt im Kopf 6
«Tsjakkaa, Du schaffst es!» – vielleicht 8

Kolumne

Chind und Chegel 9

Die guten Seiten der EGK

10

SNE Akademie

12

Persönlich

12 Fragen an... 13

Reiselust

Genfersee – Les Grangettes 14

Ausflugstipp

Aquaparc in Le Bouveret 17

Interview

Gastrokritiker Daniel Böniger 18

Kinderseite

20

Mentaltraining im Sport

Ob Fussballer, Tennisspieler oder Sportschütze, erfolgreiche Sportler trainieren nicht nur ihren Körper, sondern auch ihren Geist.



Uferlandschaft am Genfersee

Das Rhonedelta am Genfersee hat viele Facetten. Wanderung durch die winterliche Ried- und Moorlandschaft.



Essen als Beruf

Daniel Böniger schreibt Restaurantkritiken für den «Tages-Anzeiger» und den «Züritipp». Ein Gespräch übers Essen und Kochen aus Leidenschaft.





Wenn der Glaube Berge versetzt

Die einen schwören auf die Kraft positiver Gedanken, die anderen finden das esoterischen Humbug. Klar ist, dass die Art, wie wir denken, einen enormen Einfluss auf unsere Gesundheit hat. Geschickt eingesetzt kann diese Energie manches Medikament ersetzen.

Foto: Stockphoto, Valentin Chasna

Es mutet archaisch an. Doch etliche Leute glauben daran, dass Warzen nach uralten Bräuchen zum Verschwinden gebracht werden können: Bei Vollmond um Mitternacht soll die Warze ange-

VON MITRA DEVI

schnitten und ihr Blut auf eine Bohne geträufelt werden. Diese vergrabe man in einem Friedhof. Dann schwinge man eine seit drei Tagen tote Katze über den Kopf, während man murmelt: «Katze hol die Bohne, Bohne hol die Warze!» und werfe die Katze über die Friedhofsmauer. Dieses eher drakonische Rezept aus Mark Twains «Huckleberry Finn» lässt die Frage offen, wie man zu einer seit drei Tagen toten Katze kommt und animiert hoffentlich niemanden dazu, selbst Hand an ein armes Tier zu legen.

Das Erstaunliche jedoch ist: In einigen Fällen helfen Besprechungen und Rituale tatsächlich. Auch folgende «Warzen-weg-Methoden» sollen positive Resultate bringen: Schnecken über die betroffene Hautstelle kriechen lassen, Teebaumöl einmassieren, Heuschreckensekret einreiben, die Warze von einem «Profi» ins Jenseits schicken lassen, mit Eigenurin behandeln oder mit Bananenschalen umwickeln. Für aufgeklärte Menschen alles purer Hokuspokus, doch, wie es so treffend heisst: Wer heilt, hat recht. In diesem Fall: Wers glaubt, hat Erfolg.

Wissenschaftlich ist es längst bewiesen: Unser Denken beeinflusst unser physisches und psychisches Wohlbefinden. Wie abstrus eine Methode auch immer sein mag, sie findet ihre Anhänger. Denn der springende Punkt ist nicht die Art und Weise, wie Heilung gesucht wird, sondern die Überzeugung von deren Wirksamkeit. Diese funktioniert in naturverbundenen Völkern ganz anders als im Westen, wie Berichte von Voodoo und Beschwörungszereemonien zeigen, die integrierter Teil der dortigen Gesundheitskultur sind.

REICHTUM AUF BESTELLUNG

Schon Plato war der Ansicht, gezielte Worte könnten Kranke heilen. Ende des 19. Jahrhunderts erkannte der französische Apotheker und spätere Autor Emile Coué, dass seine Kunden schneller wieder auf den Beinen waren, wenn er ihnen nebst Medikamenten ermutigende Worte auf den Weg gab. Er erforschte das Thema Suggestion. Von ihm stammt der bekannte, von Skeptikern gern parodierte Satz «Es geht mir jeden Tag in jeder Hinsicht immer besser und besser». Diese Aussage, so Coué, solle man sich täglich zwanzig Mal laut vorsagen – und Besserung auf physischer und psychischer Ebene werde eintreffen. ▶

Placebos helfen umso besser, je mehr wir an ihre Wirksamkeit glauben.

Im Kielwasser Coués und anderer entstanden im Laufe der Jahrzehnte etliche Schulen und Methoden «positiven Denkens». Unzählige Bücher sind über die Kraft der Gedanken geschrieben worden, darunter Klassiker wie «Die Macht Ihres Unterbewusstseins» von Joseph Murphy, «Sorge dich nicht, lebe!» von Dale Carnegie oder «Zum Gewinnen geboren» von Norman Vincent Peale. Man solle mit dem Wort «Reichtum» auf den Lippen einschlafen, empfahl Murphy, und der Wohlstand werde sich bald über einen ergiessen. Zumindest bei ihm funktionierte die

Methode, wurde er doch mit seinen weltweit verkauften Bestsellern zum millionenschweren Guru mit Gefolgsleuten auf allen Kontinenten.

So einfach gestrickt diese Ratschläge in manchen Ohren klingen mögen, Murphy und Co. haben sich eines geistigen Gesetzes bedient, das ein riesiges Potenzial in sich trägt: Unsere Gedanken lassen uns äussere Situationen besser oder weniger gut überstehen, lassen uns mit physischen Gebrechen konstruktiver oder verzweifelter umgehen, tangieren unsere Beziehungen, unsere Arbeit, unser Selbstbild.

Eine zu extreme Auslegung dieser Überzeugung, die darin gipfelt, jeder Mensch sei für alles, was ihm widerfährt, selbst verantwortlich, da er es sich mit seinen Gedanken erschaffen habe, ist allerdings gefährlich. Grenzenloser Machbarkeitswahn, kombiniert mit Selbstvorwürfen bei Nichterfüllen, hat schon manch glühenden Verfechter in einen Zyniker verwandelt. (Mehr über die Schattenseiten des positiven Denkens auf Seite 8).

KOCHSALZ STATT MORPHIUM

In kaum einem Bereich zeigt sich die enorme Energie der Gedanken so ausgeprägt wie im Placebo-Effekt. Dieser, von einigen Medizinerinnen noch immer belächelt, ist schon seit Jahrhunderten bekannt, wenn auch nicht unter diesem Namen. Eines der bestüberlieferten Beispiele ist die Beobachtung eines amerikanischen Anästhesisten während des Zweiten Weltkrieges. Henry Beecher arbeitete in einem Lazarett an der Front und war für die verwundeten Soldaten zuständig. Als ihm das Morphium ausging, spritzte er in seiner Verzweiflung den Männern eine simple Kochsalzlösung, ohne sie darüber aufzuklären. Die Verletzten erwarteten eine Reduzierung ihres Schmerzes – und genau das geschah. Viele der Soldaten berichteten von Besserung. Das brachte Beecher dazu, das Phänomen gründlich zu untersuchen. Er schrieb 1955 die erste wissenschaftliche Arbeit dieser Art mit dem Titel «The powerful Placebo».

Inzwischen wird der Placebo-Effekt regelmässig erforscht und pharmakologische Mittel werden damit getestet. Doch hier liegt die Schwierigkeit. Denn die Placebos wirken ja ebenfalls. «Schein-Tabletten», die in Wirklichkeit aus Kochsalzlösung, Zucker oder anderen unwirksamen Ingredienzien bestehen und im Glauben an eine Heilkraft eingenommen werden, haben in 20–50% der Fälle Erfolg. «Placebo» bedeutet auf Lateinisch «ich werde gefallen», und darin liegt etwas Wahres. Jemand, der gefallen möchte, versucht, die Erwartungen anderer zu erfüllen. Genau das tut ein Placebo. Studien dokumentieren eindrücklich: Je höher die Erwartung an die Wirksamkeit eines Medikaments, desto wahrscheinli-



cher die Heilung. Dies trifft übrigens nicht nur auf Mittel in Pillenform zu, sondern auch auf operative Behandlungen.

In einem amerikanischen Experiment wurden über 100 Patienten mit Knie-Arthrosen operiert. Bei der einen Hälfte von ihnen wurde der Eingriff tatsächlich fachmännisch vorgenommen, bei der anderen jedoch wurde nur zum Schein operiert. Bei dieser zweiten Patientengruppe nahm der Arzt ein paar oberflächliche Schnitte vor, verband die Wunde und schickte die «Operierten» mit Schmerzmedikamenten nach Hause. Zwei Jahre später waren 90 % der Patienten beider Gruppen mit der Operation zufrieden.

DER NOCEBO-EFFEKT

Der Placebo-Effekt wirkt am besten, wenn weder Patientinnen oder Patienten noch Arzt oder Ärztin wissen, wer zu welcher Kontrollgruppe gehört. Dies sind die sogenannten Doppelblindstudien. Für eine Untersuchung ist das Einverständnis der Betroffenen nötig. Werden diese jedoch informiert, dass sie an einer Placebo-Studie teilnehmen, schwindet die Heilwirkung gegen null Prozent. Laut einer letztjährigen Befragung geben über die Hälfte der Schweizer Hausärzte Placebos oder Pseudo-Placebos (die Wirksubstanzen in sich tragen, aber zu wenig) ab, sofern es sich nicht um ernste Erkrankungen handelt. Andere empfinden dies als ethisch verwerflich, trübe es doch das Vertrauensverhältnis, wenn der «Betrug» auffliege. Die Befürworter argumentieren: Weshalb Unsummen für teure Medikamente ausgeben, wenn Traubenzucker genauso hilft? Für die Wirksamkeit ist entscheidend, wie die Medikation vorgenommen wird: Spritzen sind «wirksamer» als Tropfen, grosse, bunte Kapseln besser als kleine weisse Tabletten. Ob der Arzt lässig mit gestreiftem Rollkragenpulli aufmunternde Worte sagt oder formell in weissem Kittel und Stethoskop um den Hals mit einem spricht, spielt ebenfalls eine Rolle. Es scheint, als würden wir Autoritätspersonen eher vertrauen, die auch als solche auftreten.



Die Stille der Natur kann uns mit unserem kraftvollen inneren Kern in Verbindung bringen.

Die Diskussion pro und contra Placebo wird uns noch eine Weile beschäftigen. Ausschlaggebend ist jedoch, dass das Phänomen eindrücklich die Kraft unseres Denkens aufzeigt: Wo eine hohe Erwartung liegt, tendiert der Mensch dazu, sie erfüllen zu wollen. Aber es gibt auch den «Nocebo»-Effekt – die negative Erwartungshaltung, die eine entsprechende Wirkung nach sich zieht. Bei diversen Doppelblindstudien wurden den Probanden unwirksame Medikamente verabreicht, denen man unangenehme Begleitscheinungen wie Schwindel, Mundtrockenheit oder Übelkeit attestierte – worauf rund die Hälfte der Testpersonen über genau diese Symptome klagte. Wer kennt es nicht: Wir müssen eine Tablette schlucken, lesen den Beipackzettel, und bereits bei der Aufzählung der möglichen Nebenwirkungen wird uns schlecht.

Was tun wir nun mit dieser kraftvollen Energie in uns, die fähig ist, körperliche Symptome zu kreieren, zu lindern oder ganz zum Verschwinden zu bringen? Meistens liegt sie brach. Es ist sinnvoll, unsere Gedankenkraft bewusster einzusetzen, insbesondere in Zeiten von Krankheit. Nicht mit repetitiv vor uns hingemurmelten Mantras, sondern mit innerer Überzeugung, dass eine Stärke in uns steckt, die buchstäblich Berge versetzen kann. Ob wir sie ignorieren oder nutzen, ist uns überlassen. Die Wege dazu sind vielfältig. Sei es, dass wir uns auf einem Waldspaziergang innerlich liebevoll zureden; sei es, dass wir Bücher über Menschen lesen, die schwere Schicksalsschläge überstanden haben und uns vermitteln, dass wir dies auch können; sei es, dass wir versuchen, in schwierigen Situationen den hoffnungsvollen Kern zu finden. ■

Büchertipp

- Joachim Faulstich: Das Geheimnis der Heilung. Wie altes Wissen die Medizin verändert. Droemer Knaur Verlag
- Andrew Weil: Spontanheilung. Die Heilung kommt von innen. Mit einem 8-Wochen-Programm zur Aktivierung der Selbstheilungskräfte. C. Bertelsmann Verlag (vergriffen, antiquarisch erhältlich)



Foto: Stockphoto, Susanne Jucker

Das Training beginnt im Kopf

Ob Fussballer, Tennisspieler, Sportschütze oder Marathonläufer, wer erfolgreich sein will, trainiert nicht nur den Körper, sondern auch den Geist. Ein Interview mit Sport-Mentalcoach Roger Erni von der «Sport Mental Akademie», in Bürglen, TG.

Was gehört zum Mentaltraining im Sport, Herr Erni?

Gesamthaft gesagt soll dem Sportler durch Mentaltraining klar werden, wann er was und warum macht. Also die bewusste Handlung vor, während oder nach dem Spiel oder Wettkampf.

Lässt sich Mentaltraining bei jeder Sportart einsetzen?

Man unterscheidet hauptsächlich zwei Sportarttypen. Zum einen die sogenannten Kreislaufsportarten, also Sportarten, die immer gleiche Abläufe enthalten, ohne Störfaktor von aussen, wie zum Beispiel das Sportpistolenschiessen. Zum anderen den Mannschafts- und Team sport, bei dem die Störfaktoren vom Gegner kommen. Hier brauche ich als Sportler eine andere Bewusstheit in Bezug auf die Aktion. Hier kann ich meine Handlung nicht einfach automatisieren sondern ich muss sie dynamisieren, damit ich auf die verschiedenen Situationen reagieren kann.

Es ist wichtig, sich über Folgendes bewusst zu werden: Wie reagiere ich, wenn ich in eine Stresssituation, in eine Angstsituation oder auch in eine Entspannungssituation komme. Diese Verhaltensmuster zu erkennen und sie nötigenfalls anzupassen oder zu ändern, ist die Aufgabe des Mentaltrainings.

Was passiert, wenn jemand sich sportliche Ziele setzt, die sein Potenzial überschreiten? Stösst hier das Mentaltraining an Grenzen?

Dass das Mentaltraining nichts bringt, gibt es eigentlich nur in einer Situation, nämlich dann, wenn der Athlet nicht bereit ist, etwas zu verändern. Die Grenzen nach oben sind nicht definierbar. Die Grenzen, die der Sportler sich selbst in seinen Gedanken setzt, bestimmen das Machbare im Mentaltraining. Ich kann keinen Athleten besser machen, als er sich selbst in seiner Wunschvorstellung, seinem Zukunftsbild sieht.

Was sind die ersten Schritte, wenn ich mir die Hilfe eines Sport-Mentaltrainers hole?

Erst einmal ist es wichtig, dass der Sportler die eigenständige Entscheidung trifft, Mentaltraining in Anspruch zu nehmen. Wenn er dies tut, hat er in den meisten Fällen bereits ein Bild von dem, was er erreichen möchte. Bei vielen Sportlern ist dieses Bild eher unbewusst, sie möchten einfach besser werden. Wenn das Ziel realistisch und klar definiert ist, wird festgelegt, welche Faktoren er mit meiner Hilfe verstärken kann, um dieses Ziel zu erreichen.

Um einen Vergleich aus dem Nichtsportbereich zu bringen: Ist es etwa so wie beim Abnehmen? Man steckt sich ein Ziel, sagen wir, 10 Kilo weniger. In diesem Fall wären Sie der Coach, der mich auf meinen Weg zu diesem Ziel bringt?

10 Kilo abnehmen ist kein Ziel, das ist ein Bedürfnis. Bedürfnisse ändern sich im Sekundentakt. Wichtig ist das, was hinter diesem Bedürfnis steht. Wenn ein Athlet Bilder von Sportidolen an die Wand hängt und sich sagt, so möchte ich einmal

sein, dann ist das ein Bedürfnis, und die Chance, dass er dies nie erreicht, ist gross. Wenn er mir aber erzählt, wie er nach der sportlichen Leistung auf dem Treppchen steht mit dem Pokal in der Hand und sich in diesem Zukunftsbild wirklich sieht, dann ist es ein Ziel. Die Kunst ist es, dieses Zielbild zu erarbeiten. Das kann ich dem Athleten nicht aufzeigen, er muss es selbst für sich benennen.

Welche Instrumente stehen einem Mentalcoach zur Verfügung?

Primär würde ich sagen, meine Sinne. Ihre Aufgabe ist es, Veränderungen wahrzunehmen, ohne diese zu interpretieren; anschliessend sehe ich die wahrgenommenen Veränderungen gemeinsam mit dem Sportler an und versuche herauszufinden, was der Auslöser dazu war. Das ist eigentlich meine Hauptaufgabe und klingt sehr einfach. Damit Veränderungen sichtbar werden, braucht es verschiedene Techniken, die unterstützend und beschleunigend wirken. Es kann sein, dass wir mit Sportmaterial arbeiten. Auch Transectechniken können Veränderungen sichtbar machen.

Ist die sportliche Leistung leicht beeinflussbar?

Es gibt vieles, was die sportliche Leistung beeinflusst. Das Umfeld des Athleten kann eine starke Wirkung auf ihn haben. Wenn er vor seinem Wettkampf von der Freundin erfährt, dass sie eine Beziehungskrise haben, dann verändert das seine Leistungsfähigkeit genauso, wie wenn sie ihm sagt, dass sie ihn heiraten möchte.

Interessant sind auch Farben. Sie spielen eine wichtige Rolle. Mit welcher Farbe ich mich kleide, sagt ganz viel darüber aus, wie es mir geht. Beim Sport ist das genauso. Schon die Farbe der Socken kann einen Einfluss auf meine Leistungsfähigkeit haben.

Die falsche Sockenfarbe, und ich bin ein leistungsschwacher Sportler?

Wenn ich die Farbe Rot nenne, dann verbinden Sie damit ganz persönliche Bilder. Im Mentaltraining ist es wichtig, ob Sie das, was Sie mit der Farbe Rot verbinden, für den Wettkampf nützen können. Oder ob es Sie stört.

Mein eindrücklichstes Erlebnis in Bezug auf Farben hatte ich bei der Zusammenarbeit mit einem Profiboxer. Er sollte in einem roten, Aggression suggerierenden Zimmer in Wettkampfstimmung kommen. Bis kurz vor dem Wettkampf schaffte er es nicht, für mehr als einige Sekunden in diesem roten Raum zu bleiben. Zwei Tage vor dem Wettkampf ging er ohne Zögern ins Zimmer. Aus psychologischer Sicht ist dieses Verhalten erklärbar. Ein Sportler, der mit Aggression arbeitet, muss

sich im Alltag als Privatperson davor abgrenzen. Im Sport geht es bei ihm darum, dass er, auf gut Deutsch, dem Gegner eins auf die Nase gibt. Bei Provokation im Sport ist es für ihn wichtig, dass er zuschlägt. Bei Provokation im Alltag ist es für ihn wichtig, dass er nicht zuschlägt.

Dass ein Mensch auf den rein visuellen Reiz einer Farbe so extrem reagiert, ist aber doch eher ungewöhnlich.

Schlussendlich sind es die Erfahrungen, die ich mit dieser Farbe gemacht habe, die bestimmen, wie es mir mit ihr geht. Nicht nur Farben, das ganze Sportmaterial hat einen Einfluss. Jede Sportart identifiziert sich mit ihrer Bekleidung bis ins kleinste Detail. Nehmen wir nochmals die Socken. Ihre Länge ist für Fussballer, Tennisspieler oder Leichtathleten verschieden. Wenn wir einen Leichtathleten mit Socken sehen, die bis zu den Knien reichen, dann würden wir sagen, das ist doch kein Leichtathlet. Das sind Bilder, die wir unbewusst verinnerlicht haben.

Gibt es im Bereich des Mentaltrainings auch Rituale, die helfen?

Rituale können stark unterstützend wirken. Wenn ich vor dem Wettkampf den Kopf senke und die Augen schliesse, dann sammle ich vielleicht meine Gedanken, ich spiele meinen sportlichen Ablauf durch oder ich blende für einen Augenblick den Rummel im Stadion aus. Wichtig ist auch hier wieder das bewusste Handeln. Ich muss mir klar sein über das Ziel, das ich mit dieser Handlung verbinde, damit ich den Nutzen daraus habe.

Interview: Yvonne Zollinger



Roger Erni ist seit sieben Jahren Sport-Mentalcoach und Geschäftsführer der Sport Mental Akademie in Bürglen, TG.

■ Klare, realistische Ziele sind wichtig für den Erfolg im Sport.



Foto: Shutterstock, Bob Thomas



Unrealistische Ziele werden durch positives Denken nicht überwunden.

Foto: iStockphoto, Shaun Lowe

«Tsjakkaa, Du schaffst es!» – vielleicht

Von den Zwängen des positiven Denkens und der Notwendigkeit, manchmal seine Zweifel und Ängste und vor allem seine üble Laune ernst zu nehmen.

«Tsjakkaa, Du schaffst es!» Wer erinnert sich nicht an den berühmten Ausspruch von Emile Ratelband. Der Motivationstrainer war einer von vielen, die Ende der 1990er-Jahre, als das Inter-

VON YVONNE ZOLLINGER

esse am positiven Denken boomte, zu Ruhm und Reichtum gelangten. Heute ist es ruhig geworden um ihn und andere wie Jürgen Höller, Bodo Schäfer oder Erich Lejeune. Dem einen oder anderen ist das Glück, das sie in ihren teuren Seminaren propagierten, selbst nicht lange treu geblieben.

Die Überzeugung, dass alles machbar ist, wenn man nur fest genug daran glaubt, ist geblieben. Wie könnte man sich dieser verlockenden Bot-

schaft auch entziehen, zumal sie selbst göttlichen Gefallen zu finden scheint. In der Bibel sagt Markus (9,23) «Alles ist möglich dem, der glaubt». So klingen auch die modernen Verfechter des positiven Denkens. «Denk positiv! So schaffst Du, was immer Du willst», «Sie können alles, was Sie sich zutrauen!», «Vertrauen wirkt Wunder», «Ihre einzige wirkliche Grenze ist diejenige, die Sie sich selbst setzen oder als unüberwindbar hinnehmen.»

SELBST SCHULD, WER NICHT POSITIV DENKT

Positiv denken ist geradezu eine Pflicht geworden für alle, die glücklich, gesund und erfolgreich leben wollen. Denn allem, was einem im Leben geschieht, kann etwas Positives abgewonnen werden. Hindernisse sind kein Grund zum Verzagen, sondern Ansporn für kreative Lösungen. Unglück ist nur noch halb so schlimm, wenn man es als Teil eines Erfahrungsprozesses erlebt. Die Ergebnisse zahlreicher wissenschaftlicher Studien bestätigen, zumindest in einigen Bereichen, die Wirksamkeit des positiven Denkens.

Literatur

Vom Sinn schlechter Laune

Autor: Thomas Prünke, Verlag: Orell Füssli

Trotzdem hat das Ganze einen Pferdefuss. Denn was machen all jene, die als Pessimisten, als Ängstliche und Zweifler auf die Welt gekommen sind? «Negative Vorstellungen ziehen entsprechende negative Auswirkungen nach sich, während umgekehrt ein positiver, hoffnungsvoller Gedanke positive Resultate herbeiführt», lautet die These von Positiv-Aktivist Norman Vincent Peale. Man könnte seine Aussage etwas überspitzt auch so interpretieren: «Wenn es Dir mies geht in Deinem Leben, dann bist Du selbst daran schuld. Du hast nicht positiv genug gedacht.»

AUCH NEGATIVE GEDANKEN KÖNNEN HELFEN

Inzwischen schwingt das Pendel aber in die Gegenrichtung aus. Nur weil etwas plausibel klingt, muss es ja nicht für jedermann stimmen. Mit Kopf-Hoch-Ratschlägen und Gute-Laune-Parolen tut man sich nicht immer einen Gefallen. Wenn das Nicht-Vorwärtkommen im Beruf, die unglückliche Ehe oder die Krankheit die Folge einer falschen inneren Einstellung sein soll, die vielleicht sogar noch gegen die Natur des Unglücklichen geht, dann wird hier sehr viel Stress und Schuld auf die eigenen Schultern geladen.

«Meine Erfahrung ist, dass Menschen, die versuchen, sich mit Positiv-Suggestionen anzutreiben, eher dazu neigen, sich selbst zu übergehen», sagt Thomas Prünke, Autor des Buches «Vom Sinn der schlechten Laune» in einem Interview mit «20 Minuten». Das sei nur selten eine Strategie zur Bewältigung schwieriger Situationen. Manchmal sei es wichtig, es sich richtig schlecht gehen zu lassen, um den darin verborgenen Bedürfnissen auf die Spur zu kommen. Statt Probleme mit dem Positiv-Befehl abzutun, wende man sich ihnen zu.

Prünke ist nicht grundsätzlich gegen das positive Denken. In vielen Fällen plädiert er jedoch eher für ein konstruktives Denken. Das bedeutet: seine negativen Gedanken, Zweifel und Ängste ernst zu nehmen und mögliche Gefahren und Hindernisse zu durchdenken und sich entsprechend zu wappnen. Für Prünke ist klar, wer seine Gefühle mit erzwungenem Optimismus und auswendig gelernten Durchhalteparolen ständig übergeht, läuft Gefahr, früher oder später ein Burn-out, eine Erschöpfungs Krankheit oder Ähnliches zu erleiden. ■

Chind & Chegel

VON YVONNE ZOLLINGER

Bitte beachten Sie diese Packungsbeilage

Achtung! Chind und Chegel ist eine Kolumne. Bitte lesen Sie diese Packungsbeilage sorgfältig, bevor Sie den Inhalt anwenden.

Was ist Chind und Chegel® und wann wird es angewendet?

Die Kolumne Chind und Chegel enthält die Wirkstoffe Humor und Ironie. Sie aktivieren erschlaffte Grins-, Schmunzel- und Lachmuskulaturen. Die Kolumne ist nicht verschreibungspflichtig.

Wie verwenden Sie die Kolumne Chind und Chegel®?

Eine Dosis pro Monat führt bei längerer Anwendung zu einer erhöhten Grins-, Schmunzel- und Lachbereitschaft gegenüber nervenden Teenagern, gefräßigen Hunden, untalentierte Autofahrern und Männern. Sie fördert ausserdem den entspannten Umgang mit un-aufgeräumten Kinderzimmern, miefenden Kühlschränken, hochgeklappten WC-Brillen und zerbissenen Schuhen.

Die Kolumne führt in den meisten Fällen bereits nach einmaliger Anwendung zu einer deutlichen Verformung der Gesichtsmuskulatur. Das sogenannte «Lächeln» kennzeichnet sich durch die Anspannung der Muskulatur der Mundwinkel. Bei besonders empfänglichen Personen kann Chind und Chegel sogar zu spontanem Lachen oder zu Lachanfällen führen. Diese erwünschten Reaktionen sind auch bei Wiederverwendung älterer Kolumnen möglich.

Wann ist bei der Anwendung von Chind und Chegel® Vorsicht geboten?

Wenn Ihnen eine Unverträglichkeit auf die Inhaltsstoffe Humor und Ironie bekannt ist, wird von der Anwendung der Kolumne abgeraten. Personen, die zu einer schwachen Blase und gleichzeitig erhöhter Lachbereitschaft neigen, sollten vor der Anwendung gewisse Vorsichtsmassnahmen ergreifen.

Chind und Chegel kann die Reaktionsfähigkeit, die Fahrtüchtigkeit und die Fähigkeit, Werkzeuge und Maschinen zu bedienen, beeinträchtigen. Deshalb sollten Sie das Lenken von Motorfahrzeugen, das Bedienen von Maschinen und das gleichzeitige Lesen der Kolumne unterlassen.

Welche Nebenwirkungen kann die Kolumne Chind und Chegel® haben?

Im Allgemeinen ist Chind und Chegel gut verträglich. Bei einer Unverträglichkeit gegenüber den Inhaltsstoffen Humor und Ironie kann es zu mehrfachem Kopfschütteln und gelegentlich auch zu einem Gefühl der Verärgerung kommen. In seltenen Fällen führt die Unverträglichkeit zur Niederschrift eines bösen Leserbriefes.

Wenn Sie Nebenwirkungen bemerken, die hier nicht beschrieben sind, sollten Sie den Hersteller der Kolumne benachrichtigen.

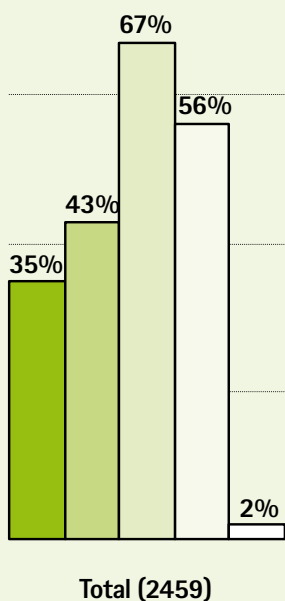
Chind und Chegel® ist weder in Drogerien noch in Apotheken erhältlich, sondern nur im «Mir z'lieb».

Umfrage zur Komplementärmedizin

Die EGK-Gesundheitskasse führte im vergangenen Jahr eine Umfrage zum Thema Komplementärmedizin durch. Das Ziel dieser Umfrage war, herauszufinden, welche Bedeutung die Komplementärmedizin für die Schweizer Bevölkerung hat. Die Auswertung der Umfrage ergab umfassende und aufschlussreiche Resultate, die der EGK wertvolle Informationen über den Stand der Komplementärmedizin in der Bevölkerung lieferten.

Nutzung der Komplementärmedizin

Wie nutzen Sie die Komplementärmedizin?



- Bei akuten Erkrankungen
- Bei chronischen Beschwerden
- Ergänzend zur schulmedizinischen Behandlung
- Für das persönliche Wohlbefinden
- Weiss nicht/keine Angabe

Die Umfrage fand in Form einer anonymen Befragung statt. Die EGK-Gesundheitskasse sammelte keine persönlichen Daten. Alle Angaben wurden freiwillig gemacht und nach Auswertung der Umfrage vernichtet.

Komplementärmedizin ist eine Sammelbezeichnung für unterschiedliche Behandlungsmethoden, die sich als Alternative und Ergänzung zur Schulmedizin verstehen. Ein immer breiterer Teil der Bevölkerung entdeckt die vielfältigen Möglichkeiten und Anwendungsbereiche der Komplementärmedizin. Die Anzahl an praktizierenden Naturärzten, Heilpraktikern und Therapeuten steigt stets. Die Komplementärmedizin verfügt über ein grosses Potenzial. Gleichzeitig gibt es Diskussionen über Wirksamkeit, Zweckmässigkeit und Wirtschaftlichkeit der angewandten Methoden, und die Komplementärmedizin steht weiterhin der grossen Herausforderung gegenüber, ihren Platz im Gesundheitswesen zu definieren.

TATSACHE ODER IRRTUM?

Ziel der von der EGK durchgeführten Umfrage war, in Erfahrung zu bringen, welche Bedeutung die Komplementärmedizin für die Schweizer Bevölkerung hat. Viele allgemeine Annahmen werden schnell als Tatsachen betrachtet. Aufgrund von Hörensagen geht man davon aus, dass sich zum Beispiel Frauen mit Kindern besonders stark für komplementäre Behandlungsmethoden interessieren, oder dass sich Männer weniger stark für Alternativmedizin begeistern können. Für die EGK stellte sich die Frage, ob diese allgemeinen Annahmen tatsächlich der Realität entsprechen, oder ob es nur populäre Irrtümer sind, die sich in weiten Teilen der Bevölkerung durchgesetzt haben. Durch die Umfrage wollte die EGK herausfinden, ob sich bestätigt, was jedermann zu wissen glaubt, oder ob sich eine gänzlich neue

Ansicht zum Stand der Komplementärmedizin in der Bevölkerung ergeben würde.

Die Umfrage wurde in Form einer quantitativen Datenerhebung von den EGK-Agenturen durchgeführt. In Zusammenarbeit mit dem Link-Institut in Luzern wurden danach 3000 Fragebogen ausgewertet. Die Ergebnisse sind sehr umfangreich und dienen der EGK dazu, die Komplementärmedizin weiter interessengerecht und kundenorientiert zu fördern. Folgend einige Ergebnisse der Umfrage.

AUCH MÄNNER INTERESSIEREN SICH FÜR KOMPLEMENTÄRMEDIZIN

Die erste Frage der Umfrage lautete: «Interessieren Sie sich für Komplementärmedizin?» Insgesamt antworteten 82% der Befragten mit «Ja». Frauen antworteten bejahend mit 86%, Frauen mit Kindern mit 94% und Männer mit 71%.

Die Annahme, dass sich Frauen mit Kindern stark für Komplementärmedizin interessieren, wurde deutlich bestätigt. Hingegen wurde der populäre Irrtum widerlegt, dass sich Männer nur gering für Alternativmedizin interessieren. Mit einem Wert von 71% wurde erfreut festgestellt, dass sich auch das männliche Geschlecht für Komplementärmedizin interessiert.

Ebenfalls ein Faktor für das Interesse an der Komplementärmedizin ist das Alter. Personen, die über 30 Jahre alt waren, interessierten sich zu 87% für die Komplementärmedizin, während es bei den jüngeren Befragten (< 30 Jahre) nur 69% waren.

ÜBERRASCHENDER GRUND FÜR DESINTERESSE

Die Auswertung der Frage «Warum interessieren Sie sich nicht für Komplementärmedizin?» lieferte ein unerwartetes, aber hochinteressantes Ergebnis. Der Grund für das Desinteresse an der Komplementärmedizin war mit grosser Mehrheit

die Unkenntnis und der Mangel an Wissen zum Thema Komplementärmedizin.

Komplementärmedizin – so scheint es – ist ein etablierter Begriff in der Öffentlichkeit, in den Medien und im Gesundheitswesen. Entgegen aller allgemeinen Annahmen gibt es aber eine Vielzahl von Menschen, die nicht wissen, was Komplementärmedizin eigentlich ist und wie man sie anwenden kann! Diese Erkenntnis ist überraschend – für die EGK ist dies zusätzliche Motivation, die Komplementärmedizin weiter zu fördern und Wissen zu verbreiten.

Ein weiteres aufschlussreiches und erfreuliches Ergebnis ist, dass nur gerade 135 von 3000 befragten Personen es kategorisch ablehnen, eine komplementärmedizinische Behandlung in Betracht zu ziehen.

WAS IST GUT AN DER KOMPLEMENTÄRMEDIZIN?

Eine grosse Mehrheit der Befragten schätzt, dass bei der Komplementärmedizin der Mensch ganzheitlich und nicht nur als ein medizinischer «Fall» betrachtet wird.

Ein anderer wichtiger und grosser Vorteil, so die befragten Personen, ist, dass die Komplementärmedizin keine Symptom-Behandlung ist, sondern die Ursachen einer Erkrankung behandelt.

Ein weiteres gutes Element der Komplementärmedizin ist gemäss der Auswertung der Umfrage die grosse Vielfalt an Behandlungsmöglichkeiten – von Therapieformen wie z. B. Akupunktur oder Osteopathie bis hin zu pflanzlichen Medikamenten –, die den zusätzlichen Vorteil von geringsten bis gar keinen Nebenwirkungen haben.

Ein wichtiger Bestandteil der komplementärmedizinischen Behandlung ist für die Befragten ferner die Unterstützung und Förderung des Selbstheilungsprozesses sowie die Nachhaltigkeit der Komplementärmedizin.

WAS IST SCHLECHT AN DER KOMPLEMENTÄRMEDIZIN?

Erfreulicherweise schätzt die grosse Mehrheit der Befragten die Eigenschaften der Komplementärmedizin als positiv ein. Einige negative Aspekte wurden dennoch genannt, im medizinischen wie auch im theoretischen Bereich.

Vom medizinischen Standpunkt aus wurde bemängelt, dass die Komplementärmedizin bei lebensbedrohlichen Erkrankungen nicht anwendbar ist, und dass die Schulmedizin aufgrund technischer Fortschritte bessere Möglichkeiten hat, Diagnosen zu erstellen.

Es gibt einige theoretische Aspekte der Komplementärmedizin, die die Befragten gerne anders

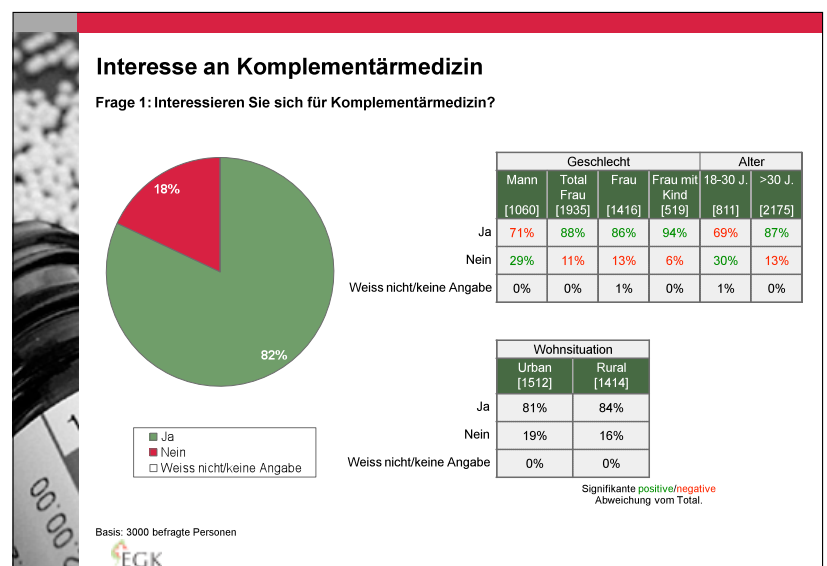
hätten. Es sind dies zum Beispiel eine national geregelte Ausbildung und ein entsprechend anerkanntes Diplom, damit sich hinter dem Begriff der Komplementärmedizin nicht schlecht ausgebildete oder selbst ernannte Therapeuten verstecken können, durch die der Ruf der Alternativmedizin ins Zwielicht gerät. Zudem würde man sich wünschen, dass die Komplementärmedizin auf politischer Ebene genau definiert wird, um sowohl Richtlinien wie aber auch Transparenz aufweisen zu können.

FAZIT

Die Auswertung der Umfrage führte zu aufschlussreichen Erkenntnissen. Einige der allgemeinen Annahmen wurden bestätigt, aber es gab auch unerwartete und überraschende Resultate.

Der interessanteste und wichtigste Faktor für die EGK ist, dass viele Menschen die Komplementärmedizin unterschiedlich interpretieren. Diese Tatsache dient als zusätzliche Motivation, die Komplementärmedizin zu fördern und Aufklärungsarbeit zu leisten, um den Menschen allfällige Berührungsängste zu nehmen und ihnen die unzähligen Möglichkeiten der Komplementärmedizin aufzuzeigen. Die Komplementärmedizin hat ein enormes Potenzial. Es ist ein Bedürfnis der EGK, die Vielzahl an Behandlungsmöglichkeiten allen Interessierten zugänglich zu machen.

Die EGK-Gesundheitskasse, die sich seit vielen Jahren für die Chancengleichheit der Schulmedizin und der Naturmedizin einsetzt, wird sich weiterhin unermüdlich und unbeirrt für die Förderung der Komplementärmedizin engagieren und einen Beitrag für die Gesundheit der Menschen leisten. ■



SNE Akademie – Programmübersicht 2011

04.04.2011/Bern BE
Ute Lauterbach
Lebenskunst auf den Punkt gebracht

05.04.2011/Thalwil ZH
Ute Lauterbach
Lebenskunst auf den Punkt gebracht

06.04.2011/St. Gallen SG
Ute Lauterbach
Lebenskunst auf den Punkt gebracht

14.04.2011/Thalwil ZH
Jacqueline Steffen
Die Kunst, liebenswürdig nein zu sagen

15.04.2011/Thalwil ZH
Jacqueline Steffen
Mut zu klaren Worten

16.04.2011/Münsingen BE
Brigitte Speck
Süssen mit Stevia

05.05.2011/Luzern LU
Reto Wyss
1, 2, 3... stressfrei!

11.05.2011/Bern BE
Barbara Berckhan
Judo mit Worten

12.05.2011/Thalwil ZH
Barbara Berckhan
Judo mit Worten

16.05.2011/St. Gallen SG
Julia Onken
So wie meine Mutter nie!

18.05.2011/Bern BE
Marianne Gerber
**Frauensprache –
Männersprache**

20.05.2011/Luzern LU
Heidy Helfenstein
Kurzentspannung im Alltag

21.05.2011/Wil SG
Brigitte Speck
Süssen mit Stevia

24.05.2011/Bern BE
Irmtraud Tarr
Leben macht Sinn

25.05.2011/Thalwil ZH
Irmtraud Tarr
Leben macht Sinn

27.05.2011/Zollikofen BE
Barbara Stucki Bickel
**Heilkräuter-Rezepturen für
den täglichen Gebrauch**

31.05.2011/Olten SO
Julia Onken
So wie meine Mutter nie!

03.06.2011/Brienz BE
Christian Fotsch, Hasko Böhme,
Beni Haslebacher
Kräutertrilogie

04.06.2011/Olten SO
Brigitte Speck
Süssen mit Stevia

09.06.2011/Thalwil ZH
Carmela Sinzig
**Stärken Sie Ihr Selbstbe-
wusstsein**

16.06.2011/Luzern LU
Rudolf Bähler
Lebensbilanz – Lebensbalance

17.06.2011/Bern BE
Yvonne Küttel
Erkenne Dich selbst

20.06.2011/Thalwil ZH
Luisa Francia
Die wilde Kraft

21.06.2011/Solothurn SO
Luisa Francia
Die wilde Kraft

01.07.2011/Nottwil LU
Gudrun Kofler
**Aktive Wellness –
Indoor und Outdoor**

02.07.2011/Nottwil LU
Gudrun Kofler
**Aktive Wellness –
Indoor und Outdoor**

18.08.2011/Thalwil ZH
Barbara Stucki Bickel
**Weiber – Wandel –
Wechseljahre**

26.08.2011/Thalwil ZH
Käthi Vögeli
Körpersprache wirkt

01.09.2011/Thalwil ZH
Yvonne Küttel
Erkenne Dich selbst

03.09.2011/Brienz BE
Christian Fotsch, Hasko Böhme,
Beni Haslebacher
Kräutertrilogie

07.09.2011/Bern BE
Barbara Berckhan
Das hört man gern!

08.09.2011/Thalwil ZH
Barbara Berckhan
Das hört man gern!

10.09.2011/Olten SO
Brigitte Speck
Süssen mit Stevia

13.09.2011/Bern BE
Martin Wolf
Fit in Job und Privat

15.09.2011/Bern BE
Reto Wyss
1, 2, 3... stressfrei!

20.09.2011/Chur GR
Julia Onken
Werde, die du bist

21.09.2011/Thalwil ZH
Marianne Gerber
**Frauensprache –
Männersprache**

26.09.2011/Bern BE
Jacqueline Steffen
**Die Kunst, liebenswürdig
nein zu sagen**

27.09.2011/Bern BE
Jacqueline Steffen
Mut zu klaren Worten

28.10.2011/Solothurn SO
Heidy Helfenstein
Kurzentspannung im Alltag

03.11.2011/Bern BE
Rudolf Bähler
Lebensbilanz – Lebensbalance

08.11.2011/Bern BE
Carmela Sinzig
**Stärken Sie Ihr Selbstbe-
wusstsein**

09.11.2011/Thalwil ZH
Martin Wolf
Fit in Job und Privat

15.11.2011/Bern BE
Käthi Vögeli
Körpersprache wirkt



Anmeldung: erforderlich, beschränkte Teilnehmerzahl. Seminarpreise gemäss ausführlichem Programm. Verlangen Sie das ausführliche Programm Seminare/Workshops 2011. Es wird Ihnen kostenlos zugestellt.
SNE, Solothurn – Telefon 032 626 31 13 oder www.stiftung-sne.ch

12 Fragen an ...

1. Was tun Sie für Ihre Gesundheit?

«Mensch ärgere dich nicht, ernähre dich ausgewogen und bewege dich so viel wie möglich.» Mit diesen drei Grundprinzipien bin ich gesundheitlich bis jetzt gut durchs Leben gekommen.

2. Und was würden Sie niemals für Ihre Gesundheit tun?

Mich nur noch von Rohkost ernähren – falls das überhaupt gesund ist.

3. Auf welches Hausmittelchen schwören Sie?

Bei Schnupfen und verstopfter Nase lege ich nachts ein kleines Wolltuch auf Nase und Stirn. Das wirkt innert weniger Minuten Wunder, kostet nichts und trocknet die Schleimhäute nicht aus.

4. Ergänzen Sie diesen Satz: Eine Grippe ist im Anzug, und ich ...

... wundere mich, warum die Grippeimpfung diesmal nicht funktioniert hat.

5. Was mussten Sie als Kind essen, weil es «gesund» ist?

Das habe ich glücklicherweise vergessen.

6. Auf welches «Laster» möchten Sie nicht verzichten?

Ab und zu ein exzellentes Glas Wein zu einem schönen und guten Essen – darauf muss ich hoffentlich noch lange nicht verzichten.

7. Was ist Ihr Trostpflasterchen, wenn Sie krank sind?

Ein möglichst spannender Kriminalroman.

8. Welche Gesundheits-Vorsätze haben Sie gefasst und nicht eingehalten?

Der Weg zur Hölle ist mit guten Vorsätzen gepflastert. Da ich dort eigentlich nicht hin will, fasse ich auch keine guten Vorsätze.

9. Sie müssen in den 25. Stock, der Lift ist ausgefallen – wie fit sind Sie für die Treppe?

Ich kann mir beim besten Willen keinen Grund vorstellen, der mich motivieren könnte, 25 Stockwerke zu Fuss hochzusteigen. Ganz abgesehen

davon, dass in meinem Alter eine solche Parforce-Tour wohl nicht mehr gerade gesund wäre.

10. Wie vertreiben Sie den Winterblues?

Ich habe keinen, also muss ich ihn auch nicht vertreiben.

11. Haben Sie einen Geheimtipp, wenn das Leben wieder mal besonders stressig ist?

Für zwei/drei Stunden etwas tun, was richtig Spass macht – vielleicht ein Treffen mit Freundinnen, ins Thermalbad oder ins Kino gehen, im Garten ein Blumenbeet umgestalten, ein neues Rezept ausprobieren. Einfach etwas tun, das einen auf andere Gedanken bringt.

12. Die Altersforschung macht grosse Fortschritte – wie feiern Sie Ihren 100. Geburtstag?

Das werde ich nach dem 99. Geburtstag entscheiden.

An dieser Stelle beantworten jeden Monat Persönlichkeiten aus Politik, Kultur, Unterhaltung oder Sport unsere 12 (nicht ganz ernst gemeinten) Fragen zum Thema Gesundheit.



Stéphanie Mörikofer-Zwez

Stéphanie Mörikofer-Zwez war Dozentin für Biochemie an der Universität Basel. Von 1985 bis 1993 hatte sie das Amt als Grossrätin, danach als Regierungsrätin des Kantons Aargau inne. Von 1993 bis 1999 stand sie dem Gesundheitsdepartement vor. Stéphanie Mörikofer-Zwez lebt in Kaiseraugst, AG.



Les Grangettes: Eis-Dekorationen im Rhonedelta

Entsumpfung, Kanalisierungen, landwirtschaftliche Nutzung, Freizeitaktivitäten und der Schutz des besonders vielfältigen Lebens in Ried- und Moorlandschaften: Das alles ist im Rhonedelta am Genfersee in einem steten Widerstreit. Wie wär's mit einem Januar-Spaziergang durch dieses faszinierende Gebiet?

Der Winter ist eine ideale Wanderzeit. Bäume und Sträucher haben ihr Laub abgeworfen, sind auf ihre Strukturen reduziert, erlauben den Durchblick und die Entdeckung von Einzelheiten, die sonst hinter dem aufschäumenden Chlorophyll, dem Blattgrün in all seinen Farbnuancen,

VON WALTER HESS

aufgehen oder von ihm verdeckt werden. Temperaturen rund um den Gefrierpunkt sind für Wanderer ideal: Die Luft ist frisch wie ein Schaumwein, und wer sich in seinem eigenen Rhythmus bewegt, kommt auf die genau richtige Betriebstemperatur, schwitzt nicht, friert nicht. Die winterliche Ruhe überträgt sich auf den Spaziergänger.

Aus solchen Vorbedingungen heraus habe ich mir am 9. Januar 2009 die Zeit genommen, um zu erkunden, was im Rhonedelta am Fuss der Waadtländer Alpen noch an Restnatur – Schilf- und Riedflächen, Teichen und Wäldern – erhalten geblieben ist. Die Kantonsgrenze Wallis (West)/

Waadt verläuft mitten durch die Rhone, sodass hier also von der Waadtländer Uferzone die Rede ist.

Die Statistik gibt einen Hinweis auf die Dimensionen: Von den ursprünglich rund 3000 Hektaren (ha) Riedland sind noch 1/3 (1006 ha) erhalten geblieben – nicht mehr viel, aber sehenswert. Das Naturschutzgebiet Les Grangettes, das 1996 als Objekt Nr. 289 ins «Bundesinventar der Moorlandschaften von besonderer Schönheit und von nationaler Bedeutung» aufgenommen wurde, befindet sich am oberen Genferseeufer im Dreieck zwischen Le Bouveret VS ennet der Rhone, Villeneuve VD und dem leicht nach Süden (rhoneaufwärts) verschobenen Dörfchen Noville VD. Bereits 1924 wurde ein 50 ha grosses Vogelschutzreservat erstellt, das für mehr als 260 Zug- und Wasservogelarten eine grosse Bedeutung hat. Bis 1972 konnte der Schweizerische Bund für Naturschutz (heute: Pro Natura) dort gut 45 ha Ried- und Waldland erwerben und schützen.

DIE WANDERUNG

Die kleine Natur-Exkursion kann zum Beispiel bei der Shell-Tankstelle in Villeneuve/Noville gestartet werden. Man betritt das Schutzgebiet über einen breiten Weg, der in einiger Distanz zum Grand Canal dem See entgegengerichtet ist. Ich wählte die längste der Wanderrouen (rund 10 km). Im Wald waren einige Wassergräben zu sehen, auf denen sich zum Teil eine dünne Eisdecke gebildet

hatte. Das Naturschutzgebiet ist von mehr als 400 Pflanzenarten sowie 18 Reptilien- und Amphibienarten besiedelt, und es soll hier auch Biber geben. In diesem Gebiet stehen noch einige Privathäuser, die vor der Unterschutzstellung erbaut wurden, ebenso eine grosse Campinganlage und Boot-Anlegestellen. Drei gut signalisierte Wanderrouten führen durch diese Übergangslandschaft, die auch von der Landwirtschaft tangiert wird. Ein Bauer brachte auf einem abgeernteten Maisfeld vor einer Birkenkulisse gerade dampfenden Mist oder Kompost aus – die Lufttemperatur war leicht unter null Grad.

Bei der Besichtigung des südlichen Randgebiets wird offensichtlich, wie sehr sich hier die verschiedenen Nutzungs- und Schutzbestrebungen in die Quere kommen. Zu den menschlichen Nutzungsbedürfnissen gehört auch der Kiesabbau in der Ufernähe im See, der zu einer Erosion und zum Verschwinden des Seeröhrchens und dem Umfallen von Bäumen geführt hat. So kam ich z. B. an einer uralten Eiche vorbei, die im Seewasser lag, deren untere starke Äste die übrige Krone über das Wasser heraushielten und an der noch dürre Blätter hafteten.

Die Untiefen des nahen Uferbereichs brachen einst die Wellen, die bei windigem Wetter nun mit aller Wucht ans Ufer prallen und an diesem nagen können. In den letzten 100 Jahren ist das Ufer nicht, wie man es eigentlich erwarten würde, wegen der Flussfracht vorwärtsgeschritten, sondern es hat sich vielmehr pro Jahr um etwa 1 m zurückgebildet, vor allem vor Les Grangettes und dem westlich angrenzenden Gros Brasset. Mit dem Rückzug der Uferzone ging der Lebensraum für Weichtiere und Wasserpflanzen verloren, die den überwinterten Enten als Nahrung dienen. Seit 1990 werden die Baggerlöcher wieder aufgefüllt, damit sich Untiefen am Ufer, das teilweise durch Steine befestigt ist, bilden können.



Winterruhe: Wassergraben auf dem Weg zum Grand Canal.

Am Schwemholz am Ufer und insbesondere auch an den Ästen von Büschen hatten sich Eiszapfen wie kleine, aufgehängte Orgelpfeifen gebildet: entzückende Bilder. Davor stand ein unterspülter Baum, dessen unteres Stamm-Ende von einem tellerförmigen Grastepich umschlossen wurde und der wohl demnächst kippen dürfte. Für die kleinen Schilfflächen ist man richtig dankbar, über deren Effekt zur Landschaftsverschönerung hinaus; sie sind ein Lebensraum und eine biologische Kläranlage zugleich. In den entlaubten Baumkronen kamen die Misteln zum Vorschein. Alles in allem: ein tiefes Naturerlebnis.

Der Grand Canal ist zwischen Les Grangettes und dem Sumpfgebiet Gros Brasset etwa 300 m weit in den See hinaus befestigt. Auf dem Fussweg fauchte mich ein grosser weisser Schwan an – das ist eben sein Revier, und ich hatte da tatsächlich nichts zu suchen. Er liess mich dennoch widerwillig passieren.

Auf dem dichten Wegnetz wanderte ich dann nach Westen, Richtung Bouveret, vorbei am zufriedenen Seelein Chaux Rossa an der alten ▶

Le Bouveret aus der Retorte

Besonders deutlich werden die Landschaftsveränderungen am Beispiel von Le Bouveret VS, einem etwa 800 Einwohner zählenden Dorf in der Gemeinde Port-Valais (Bezirk Monthey) im Herzen des Chablais. Dieser Ort hat sich betont dem Tourismus verschrieben. Auch das englischsprachige Institut «César Ritz» für angehende Hoteliers ist dort domiziliert. Zudem findet man zwei Freizeitparks wie das Erlebnisbad «Aquaparc», einen Campingplatz, einen Hafen und eine neue, von Kanälen mit Schiffsanlegestellen durchzogene, 2006 erstellte Feriensiedlung «Marina de Port-Valais». Sie erinnert etwas an die retortenartigen Feriendörfer, wie es sie etwa am Mittelmeer gibt. Die locker aufgereihten Gebäude mit ihren in dezenten Gelb-, Braun-, Blau- und Rottönen gehaltenen Fassaden und den vergitterten Balkonen spiegeln sich im stehenden Wasser. Die Eingänge zu den Reihenhäusern sind zum Teil durch eine spiralförmige Aussenwand sicht- und windgeschützt. Der Stockalperkanal ist gleich nebenan.

Die Siedlung wurde direkt neben dem 1989 entstandenen «Swiss Vapeur Parc» angelegt, dem Miniatureisenbahnpark mit verkleinerten Ausgaben des Orient-expresses und einer Wildwestlokomotive (7¼ Zoll Geleise-Abstand) neben Nachbildungen historischer Gebäude. Dieser Erlebnispark ist im Winter ausser Betrieb.

Die Aussicht reicht bis zu den Waadtländer und Walliser Alpen und zum 1999 stillgelegten Schwerölkraftwerk Chavalon weit oberhalb von Vouvry, das wie eine Kirche für den Energiegottesdienst übers Land blickt. 2006 tauchten Pläne auf, diese in den Ruhestand versetzte Anlage in ein Gas-Kombikraftwerk (400 MW) umzubauen. Dafür wären eine Erdgasleitung und eine 380-kV-Leitung über die Rhone nötig, weshalb der WWF Einsprache erhoben hat, vorab wegen der jährlich entstehenden 750 000 Tonnen Kohlendioxid, die ja indirekt auch einen gewissen Heizeffekt hätten. Das Werk darf erst gebaut werden, wenn die CO₂-Kompensation sichergestellt ist.



Ein Hauch einer Mittelmeer-Retortensiedlung: Marina de Port-Valais in Le Bouveret.

Rhone (Vieux Rhône), das zum Hafen geworden ist. Verschiedene Boote warteten darin auf wärmere Zeiten. Östlich davon führt seit 1923 eine aus verstrehten, soliden Eisenstangen konstruierte Passerelle über die Rhone, und bald ist man in Bouveret und damit im Wallis.

DIE RHONE-KORREKTION

Das 19. Jahrhundert war die Zeit der grossen Entschumpfungen und Flussbegradigungen. Das Wunder, dass ausgerechnet die Rhone (ursprünglich Rotten genannt) in ihrem Mündungsgebiet am oberen Ende des Genfersees einer Kanalisierung entgehen konnte, hat sich selbstverständlich nicht ereignet. Im 19. Jahrhundert waren die Menschen dort bitterarm. Sie schütteten ab 1814 mit ihren bescheidenen Hilfsmitteln kleine Dämme auf, um die häufigen Hochwasser von ihren Dörfern fernzuhalten. Im Sommer 1860 kam aus den ehemals 61 Gletschern und 30 Nebenflüssen der Rhone so viel mit Geschiebe beladenes Wasser zusammen, dass der gesamte Talboden überschwemmt und von den 21 Brücken deren 20 weggerissen wurden. Die Siedlungen an den Hängen waren aber dank ihrer Höhenlage kaum betroffen. Insgesamt nennt die Walliser Katastrophengeschichte rund 300 grosse Überschwemmungen in 1000 Jahren; allerdings könnte man mit Recht feststellen, dass Überschwemmungen nun einmal ein fixer Bestandteil innerhalb des Naturgeschehens sind.

Zwischen 1863 und 1875, nach der Franco-Preussischen Kriegszeit und dem Sonderbundskrieg, wurden mit Bundeshilfe beidseits der Rhone und bei einigen ihrer Nebenflüsse mehr als 200 km Entwässerungs-

Tipps

Landeskarte 1:25 000, Blatt 1264 «Montreux».

Ökologische Informationen

Réserve naturelle des Grangettes
Grande Rue 17, 1844 Villeneuve
Tel. 021 968 10 25
www.pronatura.ch/grangettes

Touristische Informationen:

Chablais Tourisme SA
Case postale 1429, 1870 Monthey 2
Tel. 848 765 345
E-Mail: info@chablais.info
www.chablais.info

Feriensiedlung Le Bouveret

www.marinaportvalais.com

kanäle angelegt und das sumpfige Gelände beidseits des Flusses, der von nun an zwischen bis 5 m hohen Dämmen sozusagen im Korsett fließen musste, trockengelegt und der Landwirtschaft zugänglich gemacht.

Die amphibische Landschaft im Delta ist deshalb bei Weitem nicht mehr, was sie einmal war; sie gehorcht jetzt zum Grossteil eher der Geometrie als dem Spiel der natürlichen Kräfte. Die Kulturlandschaft ist derart fruchtbar, dass die Walliser oft Überschüsse an Landwirtschaftsprodukten haben – so brachte die freundeidgenössische Solidarität, die die Melioration ermöglichte, also reiche Früchte hervor. ■



Konfliktbereich Naturschutz-Landwirtschaft: Mist ausbringen im Gebiet Les Grangettes.



Wasserspass im Karibikbad

Aufregende Rutschbahnen für die Kinder, spannende Wasserwelten für die Erwachsenen. Im Aquaparc in Le Bouveret sind trübe Wintertage schnell vergessen.

Der Westwind fegt über den Genfersee. Die Regenwolken hängen tief. Aber das macht nichts. Wir sind nicht wegen der schönen Aussicht nach Bouveret im Wallis gekommen, wir wollen in den Aquaparc. Dort, wo die Rhone in den See mündet, steht seit zehn Jahren ein Erlebnisbad, das seine Besucher in die Karibik entführen will.

«Eintauchen in eine Atmosphäre so schön wie in St. Barth, Kingston oder Pointe-à-Pitre» verspricht der Prospekt. Eine Botschaft, der man sich nicht entziehen kann – vor allem nicht bei winterlichem Hudelwetter.

Drei Abenteuerwelten – thematisch der Karibik zur Zeit der Piraten zugeordnet – hat der Erbauer des Parks, Blaise Carroz aus Bouveret, unter ein Dach gebracht: Jungle Land, Captain Kids Land und Paradise Land. Fantasiereich in Szene gesetzt mit viel Holz, Bambus, exotischen Pflanzen und Licht, versetzen sie den Besucher in Ferienlaune – eine Mischung zwischen Playmobil-Piratenlandschaft und Karibikstimmung aus dem Werbeprospekt.

Magischer Anziehungspunkt für alle Kinder sind die knallbunten und ziemlich spektakulären Wasserrutschen. Sie tragen Namen wie Devil's Fall, Morgan's Thrill oder Blackbeard's Cannon. Den Adrenalinjunkies vorbehalten ist der Booster Loop. Plötzlich öffnet sich eine Falltür unter den Füßen und man saust 15 Meter im freien Fall in der Röhre in die Tiefe, bevor man durch eine Schleife geschleudert wird.

Ziemlich gemütlich dagegen geht es im gelben Tunnel zu. Dort können sich Besucher zu dritt in ein kleines Gummiboot quetschen und durch die Röhre ins Bassin treiben lassen. Sieben weitere Rutschbahnen mit verschiedenen Raffinessen stehen zur Verfügung.

Im Aquaparc herrscht vor allem an Wochenenden reger Betrieb. Damit bei all der Action nichts schief geht, stehen an den strategischen Punkten Aufsichtspersonen – besonders im Captain Kids Land, das mit einem grossen Piratenschiff die jüngsten Besucher begeistert.

Text: Yvonne Zollinger, Fotos: Aquaparc press service

Infos zum Aquaparc

Ort: Der Aquaparc liegt in Bouveret, am Ostende des Genfersees.

Anfahrt mit dem Auto: Von Montreux kommend, die Autobahnausfahrt Villeneuve oder Aigle benutzen und dann der braunen Beschilderung folgen.

Anfahrt mit dem Zug: Es gibt vorteilhafte Kombi-Tickets Zug + Eintritt oder Zug + Schiff + Eintritt. Rail Info Service 0900 300 300 (CHF 0.30/Minute), www.sbb.ch

Öffnungszeiten: An Werktagen von 10.30 Uhr bis 19.30 Uhr. An Sonn- und Feiertagen sowie in den Schulferien von 10.30 bis 20.30 Uhr. Infos unter <http://www.aquaparc.ch/calendar/2011/02/all>.

Eintrittspreise: Tageskarte Kinder von 5 bis 15 Jahren, CHF 38.–, Erwachsene CHF 46.–, Familien (2 Erwachsene und 2 Kinder) CHF 143.–

Infos: Telefon 024 482 00 00, Homepage. www.aquaparc.ch

Verlosung

Das «Mir z'lieb» verlost einen Eintritt in den Aquaparc für die ganze Familie (2 Erwachsene und 2 Kinder).

Schicken Sie eine Postkarte mit dem Vermerk «Aquaparc» an: EGK-Gesundheitskasse, Mir z'lieb Wettbewerb Postfach 363, 4501 Solothurn. Oder schicken Sie uns ein E-Mail an wettbewerb@gfms.ch. Bitte Namen, Adresse und Telefonnummer nicht vergessen.

Einsendeschluss ist der 31. Januar 2011.

Viel Glück!



Herr Böniger, wie wird man eigentlich Restaurantkritiker?

Ein familiärer gastronomischer Background, ein sechsjähriges Phil.-I.-Studium und ein glücklicher Zufall führten Daniel Böniger zu seinem Traumberuf inklusive Anstellung. Seit vielen Jahren schreibt der Journalist, der auch privat gern kocht, Restaurantkritiken für den «Tages-Anzeiger» und den «Züritipp». Ein Gespräch über knusprigen Salat, argentinische Rinderverwertung und Vegetarier.

Foto: Andrea Vesti

Heutzutage ist jeder ein bisschen Gourmet, ein bisschen Koch, ein bisschen Ernährungsexperte. Sie haben einen begehrten Beruf, Ihre Nachfolger stehen sicher schon Schlange...

Das stimmt, viele Leute meinen, eine Ahnung vom Essen und Kochen zu haben. Aber für diese Arbeit ist Fachwissen ein Muss. Und wie überall gibt es auch hier Regeln. Wenn jemand von knackigen Pommes-Frites oder knusprigem Salat schreibt, stimmt da einfach etwas nicht. Der bekannte Gastrokritiker Silvio Rizzi meinte einst, zuerst müssten 200 000 Franken ins Auswärtsessen investiert werden, bevor man über Restaurants schreiben könne. Erfahrung ist sehr wichtig, eigene Kochtechnik ebenso. Wenn das Fleisch im Ragout noch zäh ist, braucht es vielleicht noch ein bisschen Kochzeit. Dies muss ein Kritiker wissen.

Alles zu essen ist sicher eine der wichtigsten Grundvoraussetzungen, um diesen Beruf ausüben zu können. Mögen Sie alles?

Natürlich habe auch ich Vorlieben und Abneigungen, aber wenn die Offenheit nicht da ist, wird es schwierig. Ich esse alles und liebe es, einem Koch beim Menu freie Hand zu lassen. Heikel sein beim Essen, geht meiner Meinung nach nicht. Und Vegetarier sein und Restaurantkritiken schreiben, ist auch Unsinn.

Sie essen Kalbskopfsülze oder Stubenküken. Gibt es bei Ihnen Gerichte, die Sie aus moralischen Gründen ablehnen?

(Überlegt lange.) Das kann ich so pauschal nicht sagen. Für mich wird es eher dann unmoralisch, wenn zum Beispiel in Argentinien Rinder geschlachtet werden, von denen bei uns nur die Steaks auf den Tisch kommen. Ich frage mich, wo bleibt der Rest des Tieres? Kommt der vielleicht ins Tierfutter? Das hielte ich für bedenklich. Oder nehmen Sie teures Mineralwasser, das von Italien in unser Land gekarrt wird, wo qualitativ hochwertiges Wasser vorhanden ist. Solche Dinge finde ich moralisch verwerflicher, als einmal im Jahr Foie gras zu essen.

Wie sehr kann ein Restaurantkritiker den Aufstieg oder Untergang eines Betriebes beeinflussen?

Je nach Medium oder Region ist eine grosse Beeinflussung möglich. Denken sie nur an die ganze Geschichte mit den Gault-Millau-Punkten. Je nach Bewertung ist ein Restaurant für ein Jahr ausgebucht, oder bei Punktverlusten gibt es vielleicht ein finanzielles Problem. In meinem Fall weiss ich, dass ich eine treue Leserschaft habe, die meine Kritiken regelmässig liest und Vertrauen in mein Urteil hat. Wenn ich schreibe, ein Restaurant ist super, ist der Laden danach schon besser besucht. Das ist so.

Sie haben eine grosse Verantwortung, denn Sie müssen Ihre Kritik so schreiben, dass alle ihr Gesicht wahren können. Müssen Sie deshalb öfter einen Betrieb besser bewerten, als Sie ihn vielleicht erlebt haben?

Nein, sicher nicht. Denn auch in diesem Bereich gilt das gleiche Fairness-Prinzip wie beim Journalismus allgemein. Nur Daumen rauf oder runter geht natürlich nicht. Der Gastrokritiker muss seine Bewertungen sauber begründen können, ein simples «Essen hat nicht geschmeckt» reicht sicher nicht. Es gibt objektiv falsche Sachen, zum Beispiel, wenn als Saisongemüse im Oktober Spargel serviert wird. Das darf und sollte kritisiert werden.

Sie kommen nach einem Testessen mit einem seligen Lächeln auf dem Gesicht in die Redaktion zurück. Sind Ihre Arbeitskollegen neidisch?

Die Arbeitskollegen wahrscheinlich am wenigsten. Es ist ja nicht so, dass ich am Mittag schnell was Schönes essen kann, sondern meistens an mehreren Abenden pro Woche unterwegs bin. Und vielleicht lieber bei der Familie wäre. Wenn ich die dritte schlechte Pizzeria in einer Woche testen muss, ist das nicht mehr so lustig. Das sind die Schattenseiten der Arbeit und das sehen die Arbeitskollegen auch, darum hält sich der Neid in Grenzen.

Unter einem Restaurantkritiker stellen sich viele Menschen eine etwas ältere, gut genährte, gemütliche Person vor. Sie sind das pure Gegenteil. Wie halten Sie Ihre Linie?

Daniel Böniger, 37, ist verheiratet, hat eine zweijährige Tochter. Er lebt mit seiner Familie in Zürich. Exklusiv für's Mir z'lieb verrät er uns seine liebsten Kochbücher:

*«Fürs Kochen verwende ich nur drei Bücher wirklich oft: Die italienischen Rezepte schlage ich im **Silberlöffel** nach, die spanischen in **1080 Rezepte**, beides ausgesprochen dicke Wälzer aus dem Phaidon Verlag. Wenn ich die komplizierte französische Variante für ein Gericht nachlesen will, nehme ich das **Das Paul-Bocuse-Standardkochbuch** hervor, das ich mal im Ausverkauf erstanden habe. Einige Kochbücher schätze ich wegen ihrer Hintergrund-Informationen: den Briefwechsel zwischen Alice Vollenweider und Hugo Loetscher namens **Kulinaritäten** etwa, die **Urchuchi**-Reihe von Martin Weiss und natürlich die beiden **zart & deftig**-Bücher meines schreibenden Kollegen Peter Brunner. Und ehrlich gesagt, ganz selten kommt sogar der **Tiptopf** zum Zug.»*



Beinahe gleichzeitig mit meinen Anfängen als Kritiker habe ich das Laufen entdeckt. Wenn ich so wenig Sport machen würde wie zu meiner Studienzeit, wäre ich sicher runder. Da ich inzwischen Marathon laufe und bei den Vorbereitungen dazu rund 40 bis 50 Kilometer pro Woche renne, ist es nicht schwierig, schlank zu bleiben.

Womit kann man Ihnen eine Freude machen?

Mit einer Einladung bei Freunden zum Essen, bei dem ich nicht über das Gekochte nachdenken muss. Leider stehen viele Freunde unter Leistungsdruck – wenn sie mich einladen, machen sie sich unnötig Gedanken. Dabei will ich einfach nur bekocht werden. Oder stell' mir eine Käseplatte hin mit einer schönen Flasche Wein, dazu gute Tischgespräche, und ich bin der glücklichste Mensch. Solche Einladungen sind tatsächlich seltener geworden, leider.

Welches Menu empfehlen Sie einem Mann, der zum ersten Mal sein Date bekocht?

Ich würde gar nicht kochen. Warum nicht einfach schöne Zutaten kaufen, wie frische Radieschen vom Markt, dazu Fleur de Sel, feines Brot mit frisch tranchierter Mortadella, vorausgesetzt natürlich, die Frau ist keine Vegetarierin. Kochen soll der Mann nur, was er kann. Keine unnötigen Herausforderungen bei solch einem Anlass.

Gibt es bei Ihnen zu Hause auch Fischstäbli oder Nüdeli blutt?

Ja, sicher gibt es auch Fischstäbli bei uns, ich bin ja nicht päpstlicher als der Papst. Aber natürlich bereite ich den Fisch lieber selber zu, paniere ihn. Und wenn die Zeit reicht, mache ich die Mayonnaise auch noch selber.

Interview: Andrea Vesti

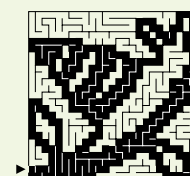
Pause muss sein – nach einem gelungenen Testessen schmeckt der Espresso noch besser.

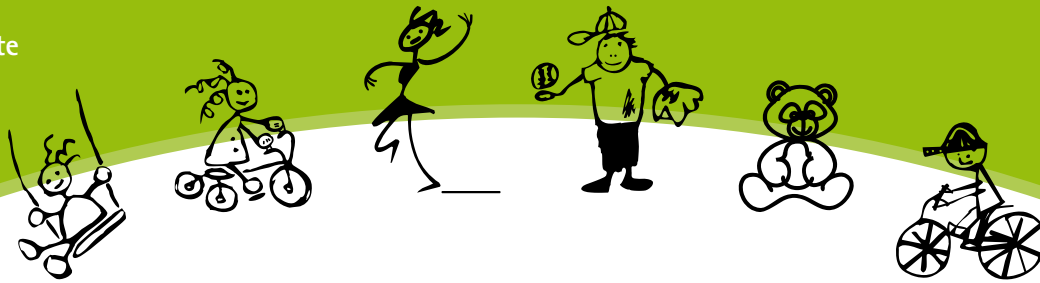
Auflösung von Seite 20

FINDE 11 FEHLER



LABYRINTH



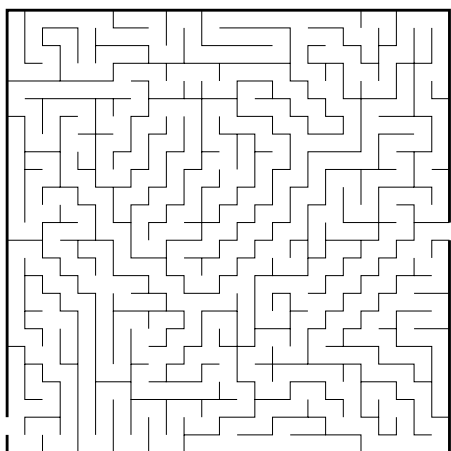


Finde elf Fehler



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

Labyrinth



(C) Conceptis Puzzles 4003003

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.



Schlaumeier-Ecke

KÖNNEN FISCHE SPRECHEN?

Bestimmt hast Du schon den Spruch gehört: «Stumm wie ein Fisch». Lange Zeit glaubte man, dass Fische keine Sprache haben. Inzwischen weiss man, dass Fische sich mit verschiedenen Lauten verständigen. So können einige zum Beispiel grunzen, knurren, trommeln oder quietschen. Das tun sie vor allem, um Feinde zu verjagen und ihr Revier zu verteidigen. Die Töne entstehen, wenn sie mit ihren Trommelmuskeln gegen ihre Schwimmblase schlagen.



WELCHES IST DEIN LIEBLINGSAUGE?

Jeder Mensch hat zwei Augen. Aber mit einem der beiden sieht er ganz unbewusst lieber als mit dem anderen. Es gibt einen Trick, mit dem Du herausfinden kannst, welches Dein Lieblingsauge ist. Betrachte etwas, das einige Meter von Dir entfernt ist. Nun strecke die Arme aus und bilde mit Deinen Händen einen Rahmen um diesen Gegenstand. Führe nun diesen Rahmen langsam zu Deinem Gesicht; betrachte dabei durch ihn hindurch den Gegenstand. Deine Hände werden automatisch zu Deinem Lieblingsauge wandern. Probiers aus, es funktioniert.

WIE VIELE HAARE WACHSEN AUF MEINEM KOPF?

Wie viele Haare auf Deinem Kopf wachsen, kommt auf Deine Haarfarbe an. Bei Rothhaarigen sind es etwa 90 000 Haare. Dunkelhaarige haben etwa 100 000. Die meisten Haare haben blonde Menschen, etwa 140 000. Jeden Tag verlierst Du etwa 100 Haare, die aber wieder nachwachsen.

