

Mir z'lieb

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



Bewegung über alles?

Freizeitsport von sinnvoll bis süchtig

Genf, ein Extremfall

Weltoffen und typisch schweizerisch

Hin- und hergerissen

Theatermacher Roman Weishaupt

www.egk.ch



EGK

Gesund versichert



Mitra Devi
Redaktorin
«Mir z'lieb»

Liebe Leserinnen und Leser

Die einen schwören darauf, glauben ihr Wohlbefinden ist allein davon abhängig und geben ein Vermögen für passende Kleidung und Material aus. Andere machen um das Thema einen grossen Bogen und geben allerlei Erklärungen ab, warum sie ihnen nicht guttut: die körperliche Betätigung. Gibt es einen goldenen Mittelweg zwischen süsssem Nichtstun und sportlichem Fanatismus? Wie viel Bewegung ist eigentlich gesund? Diesen und anderen Fragen gehen wir in unserer aktuellen Ausgabe nach. Das «Mir z'lieb»-Team wünscht gute Unterhaltung beim Lesen.

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
Gesamtauflage: 103 700 Exemplare
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, Myles Dumas
Fotos Inhalt: iStockphoto, Walter Hess, Andrea Vesti, Patric Bühler, Yvonne Zollinger

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

Fokus

- Bewegung über alles? 3
- Wenn der Sport krank macht 6
- Sport für Faule 8

Kolumne

- Chind und Chegel 9

Die guten Seiten der EGK

10

Programme EGK und SNE

12

Persönlich

- 12 Fragen an Peter Zeindler 13

Reiselust

- Genf – ein bedeutender, randständiger Extremfall 14

Ausflugstipp

- Seeüberquerung 17

Portrait

- Hin- und hergerissen 18

Kinderseite

20

Freizeitsport

Freizeitsport ist eine verletzungssträchtige Beschäftigung. «Mir z'lieb» hat nachgefragt, wo die Gefahren liegen.

Genf und seine Umgebung

In Genf treffen sich viele Welten. Die zweitgrösste Stadt der Schweiz hat jedem Besucher etwas zu bieten.



Zwei Seelen in der Brust

Theatermacher Roman Weishaupt ist hin- und hergerissen zwischen seiner Heimat, dem Val Lumnezia, und der Ferne.



Foto: Stockphoto, Ferran Taité Siler

Bewegung über alles?

Immer mehr Menschen halten ihren Körper fit. Noch nie gab es so viele Krafttrainingstudios wie heute. Den Sportbegeisterten steht eine grosse Auswahl an Aktivitäten zur Verfügung – «Indoor» oder draussen, in Gruppen oder einzeln. Gleichzeitig nimmt die Zahl der Fitnesssüchtigen zu. «Mir z'lieb» über sinnvolles Gesundheitsbewusstsein und einseitigen Körperkult.

Egal um welche Tageszeit oder welchen Wochentag es sich handelt – man trifft sie auf einem der Trainingsgeräte an. Ihr Alter ist schwer zu schätzen. Sie mag sechzig sein, doch ihre solariumgegerbte Lederhaut lässt sie älter wirken.

VON MITRA DEVI

Die rot gefärbten Haare, der anliegende schwarze Sportdress und die Leichtigkeit ihrer Bewegungen hingegen gaukeln eine junge Frau vor.

Das Fitnesscenter, in dem sie sich Tag für Tag aufhält, hat sich zu ihrer zweiten Heimat entwickelt. Stundenlang strampelt sie sich auf dem Spinning-Rad ab, rennt Kilometer um Kilometer auf dem Laufband und absolviert die Übungen an den Kraftmaschinen. Jeder Muskel zeichnet sich einzeln auf ihrem ausgezehnten, absolut fettfreien Körper ab. Doch um ihre Mundwinkel liegt stets ein verkniffener Zug. Der einst vielleicht durchaus gut gemeinte Vorsatz, etwas für die Gesundheit zu tun, hat sich in einen Bumerang mit dem Namen Fitnesssucht verwandelt.

COCKTAIL VON GLÜCKSHORMONEN

Diese zwanghafte Körperaktivität betrifft heute nicht mehr nur Frauen, die oft zusätzlich unter einer Essstörung leiden, sondern zusehends auch Männer. Dabei unterscheiden sich die Beweggründe der Geschlechter. Weibliche Fitnesssüchtige möchten in erster Linie abnehmen, männliche hingegen stählen ihren Körper, um die Muskelmasse zu steigern. Ironischerweise stellte sich bei einer kürzlichen Umfrage heraus, dass die meisten Frauen nicht auf Muskelprotze stehen und Männer wenig Gefallen an spindeldünnen Frauen finden. Wozu also das Ganze?

Einerseits ist das Selbstbild etlicher bewegungssüchtiger Menschen zu ihren Ungunsten verschoben, sodass sie glauben, immer noch mehr machen zu müssen, um einem Ideal zu entsprechen. Andererseits spielen die Hormone eine nicht unwichtige Rolle. Bei körperlichen Anstrengungen, die über das normale Mass hinausgehen, schütten wir Adrenalin, Endorphin und Dopamin aus, die unter anderem eine glückssteigernde Wirkung aufweisen. Was eigentlich für Notfälle gedacht wäre – nämlich körperliche Schmerzen bei Überlastung erträglicher zu machen – entwickelt eine fatale Eigendynamik. Der Mensch wird abhängig von diesen Euphoriegefühlen, auch «Runner's High» genannt, und muss die entsprechende Tätigkeit immer und immer wiederholen.

In einem ausgewogenen Mass ist selbstverständlich nichts gegen sportliche Betätigung einzuwenden. Im Gegenteil. Sie ist nötig und gesundheitsfördernd. Doch wie auch bei unserer modernen Ernährungsweise, die sich zusehends mehr zu den Extremen Übergewicht und Mager sucht hin entwickelt, trifft dies auch für das Thema Bewegung zu: Dem Heer der sportlich Aktiven steht eine grosse Anzahl Menschen gegenüber, die sich selten bis nie bewegen. Die einen geben ein halbes Vermögen für schnittige Snowboards, ergonomische Nordic-Walking-Stöcke und die richtige Trainingskleidung aus, die in wahren Designer-Modeschauen präsentiert wird – die anderen leben getreulich nach dem Motto ▶



Genauso wichtig wie ein stufenweiser Fitnessaufbau sind die Pausen zwischen den einzelnen Trainings.

«Sport ist Mord», dem Winston Churchill schon gefrönt haben soll.

WIEVIEL DARF'S DENN SEIN?

Unbestritten ist, dass körperliche Aktivitäten für das Herz-Kreislaufsystem förderlich sind, den Bewegungsapparat wie Gelenke, Muskeln, Sehnen und Bänder stärken, die Fettverbrennung unterstützen, den Schlaf verbessern, das Immunsystem anregen und sogar vorbeugend und lindernd gegen depressive Verstimmungen wirken. Aufgrund der Hormonausschüttung fühlen wir uns während und nach der sportlichen Betätigung nicht nur fitter, sondern auch zufriedener. Aber muss es denn immer Sport sein?

Nicht unbedingt. Wer täglich Treppen steigt, statt den Lift zu benutzen, tut schon einiges für Lunge, Herz und Kreislauf. Wer seinen Arbeitsweg oder einen Teil davon zu Fuss oder mit dem Velo zurücklegt, trägt etwas zu seinem Wohlbefinden bei. Wer gern wandert, tanzt, im Sommer in einem See schwimmt oder im Winter schlittschuhläuft, kann Geselliges und Sportliches verbinden. Eine gewisse Regelmässigkeit, Dauer und Intensität sollte die Betätigung allerdings aufweisen. Diese unterscheiden sich nach Alter, Geschlecht und den Lebensumständen. Ein Bauer, der jahraus, jahrein auf den Beinen ist und seine Arbeit mit hohem körperlichem Aufwand verrichtet, wird kaum abends seine Muskeln an einem Fitnessgerät stärken wollen. Anders eine Sachbearbeiterin, die acht Stunden täglich mit verkramptem Nacken vor dem Bildschirm sitzt. Ein alter Mensch, der sich Zeit seines Lebens kaum bewegt hat und nun damit beginnen

möchte, sollte vorsichtig starten und seine Leistung langsam steigern. Kinder lieben insbesondere körperliche Aktivitäten, die mit Spiel und Spass verbunden sind.

Das Bundesamt für Gesundheit (BAG) schlägt als Basisempfehlung pro Tag eine halbe Stunde Bewegung bei «mittlerer» Intensität vor, also eine Aktivität, die einen zwar etwas ausser Atem, aber nicht unbedingt zum Schwitzen bringt. Dies kann durchaus in den normalen Alltag integriert werden. Den bereits Aktiven rät das BAG zu einem gezielten Training, dessen Ausdauerteil zwischen 20 und 60 Minuten liegen sollte. Einige lieben Mannschaftssport wie Handball, Volleyball oder Unihockey. Für sie bieten sich diverse Vereine mit regelmässigen Trainings an. Andere mögen es in einer losen Gruppe und besuchen Aerobic-, Stepdance- oder Aquafitnesskurse. Wieder andere ziehen Sportarten zu zweit vor wie Tennis, Tischtennis und Badminton oder bevorzugen Joggen allein in der Natur.

KOMBINIERTES FITNESSTRAINING

Eine sinnvolle sportliche Aktivität besteht optimalerweise aus den Komponenten Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination. Als klassisches Beispiel sei das kombinierte Fitnesstraining erwähnt, das in den letzten Jahren immer beliebter wurde. Dieses sollte mit einer ca. 10-minütigen Aufwärmphase beginnen, da gut durchblutete Muskeln besser vor Verletzungen geschützt sind. Geeignet dafür sind stetig gleichbleibende Bewegungen wie Laufen, Fahrradfahren oder die langlaufähnliche Bewegung auf einem Crosstrainer. Danach folgt das Krafttraining, das heisst der Aufbau der Muskeln mittels Gewichten, Geräten oder elastischen Bändern.



Familien-Tipp

Kinder haben von Natur aus einen starken Bewegungsdrang. Dieser ist für die Entwicklung der Muskeln und Koordination wichtig. Früher tollten Kinder stundenlang auf der Wiese herum. Heute verbringen viele ihre Zeit vor dem Computer und leben ihre natürliche körperliche Energie nicht mehr aus. Der Sonntag ist verregnet, die Stimmung flau, und die ganze Familie sitzt vor dem Fernseher? Geben Sie sich einen Ruck – ziehen Sie sich und Ihre Kinder wetterfest an und durchstreifen Sie den Wald! Sie werden sehen, dies tut allen gut.

Grundübungen, an denen verschiedene Muskelgruppen beteiligt sind, wirken effizienter für eine ganzheitliche Fitness als Isolationsübungen. Letztere stärken gezielt einen einzelnen Muskel wie den Bizeps oder Trizeps, ohne Mithilfe weiterer Muskeln. Dies ist jedoch für den menschlichen Körper eher unnatürlich. Nach dem Krafttraining kann eine längere Einheit zur Verbesserung der Kondition auf einem Ausdauergerät erfolgen. Jetzt darf man so richtig ins Schwitzen kommen. Den Abschluss macht das Stretching, das den Körper gelenkig und geschmeidig hält. Solch ein kombiniertes Fitnesstraining braucht seine Zeit und kann nicht in einer halben Stunde absolviert werden. Als Faustregel gilt: zwei- bis dreimal pro Woche. Auf keinen Fall sollten täglich hintereinander dieselben Körperpartien belastet werden. Pausen zwischen den einzelnen Trainings sind nötig, damit der Organismus sich regenerieren kann.

Häufige Anfängerfehler:

- Mangelnde Pausen zwischen den einzelnen Trainings.
- Zu lange Pausen – das Schlüsselwort heisst Regelmässigkeit.
- Allzu ehrgeizige Ziele. Werden diese nicht erreicht, wird das Thema «Bewegung» oft ganz begraben.
- Zu intensive Belastung. Nebst Muskelkater können Prellungen, Verstauchungen, Brüche oder Muskelrisse die Folgen sein.
- Einseitige Bewegung. Optimal ist die Beteiligung möglichst vieler Muskelgruppen.
- Spitzenreiter unter den Fehlern: Joggen auf hartem Asphalt in der prallen Mittagssonne neben stark befahrenen Strassen.



Foto: Shutterstock, Anna Krumm

Bewegung in der Gruppe macht nicht nur Spass, sondern motiviert auch.

Wer seine Muskeln einseitig mit Hanteln, Bankdrücken und Klimmzügen aufbaut und aufs Aufwärmen vor dem Training verzichtet, tut sich nichts Gutes. Genauso wenig wie diejenigen, die Marathonläufe bis zur Erschöpfung absolvieren, ihre Grenzen missachten und so Raubbau an ihrem Körper begehen. Wer sich auf der anderen Seite strikt jeglicher Bewegung verschliesst, gefährdet seine Gesundheit ebenfalls, fordert Fettleibigkeit, Gelenkbeschwerden, Bluthochdruck und andere Krankheiten heraus.

Egal, ob man sich entscheidet, einem Sportverein beizutreten, den Arbeitsweg nicht mehr per Tram, sondern zu Fuss zurückzulegen oder jeden Morgen vor dem offenen Fenster seine Gymnastikübungen auszuführen: Spass sollte es machen. Mit pickelhartem Willen und eiserner Disziplin einen fitten Körper zu erzwingen, ist nicht nur anstrengend, sondern gesundheitsschädigend. Bewegen ja – aber mit Mass und Freude. ■



Was kosten uns Sportverletzungen?

Die verlässlichsten Zahlen in diesem Bereich liefern die Statistiken der Unfallversicherer. Diese Zahlen zeigen, dass sich im Jahr 2007 die direkten Kosten, also Behandlungskosten von Sportverletzungen, auf **724 Millionen** Franken beliefen.

Schätzungen im Rahmen einer Studie aus dem Jahr 2001 beziffern, dass die Sportunfälle in der Schweiz jährliche Kosten von über **3 Milliarden** Schweizer Franken verursachen. In diesem Betrag sind die direkten Kosten von 1,1 Milliarden Franken und indirekten Kosten für z. B. Arbeitsausfälle von 2–3 Milliarden Franken zusammengefasst.

Quelle: sportobs.ch

Welche Körperregionen sind besonders betroffen?

Dazu gibt es unterschiedliche Angaben, je nach regionalem Standort der Klinik. Eine Klinik in einem Skigebiet wird andere Zahlen erheben als eine im Unterland. Als Richtwert kann jedoch gelten: Beine und Füsse 52 Prozent, Arme und Hände 27 Prozent, Kopf 15 Prozent und Rumpf 6 Prozent.

Und welche Verletzungen sind am häufigsten?

Mit 35 Prozent stehen Prellungen und Zerrungen zuoberst auf der Liste. Gefolgt von Knochenbrüchen und Gelenkverrenkungen mit 28 Prozent. Muskel-/Sehnen- und Bandverletzungen machen etwa 21 Prozent aus. Weltweit an erster Stelle steht der Aussenbandriss am Knöchel.

Bestimmt gibt es Freizeitsportarten, die verletzungsgefährlicher sind als andere?

Im Vereinssport ereignen sich in den typischen Mannschafts-Sportarten wie Fussball, Handball oder Volleyball die meisten Unfälle. Fussball liegt mit 46 Prozent an der Spitze, wobei man zu beachten hat, dass Fussball der am häufigsten betriebene Freizeitsport ist.

Diese Werte gelten für Männer. Bei den Frauen zeigt sich ein anderes Muster. Hier führt Handball vor Volleyball und Gymnastik, gefolgt von Turnen und Fussball mit gerade noch 9 Prozent. Auch der Reitsport liegt bei den Frauen relativ weit vorne in der Statistik.

Eine Schweizer Statistik zeigt in einer Detailanalyse, dass Wintersport und Ballspiele zusammen 60 Prozent aller Sportunfälle ausmachen.

Und wo passiert in dieser Hinsicht im Freizeitsport am wenigsten?

Dazu gehören sicher das Schwimmen, Wandern, Walking oder Nordic Walking.

Verletzungsgefahren im Freizeitsport

Sport ist nicht gerade Mord, wie Bewegungsmuffel sich oft ausdrücken, aber wehtun kann er schon. Vor allem dann, wenn man sich selbst überschätzt, nicht richtig ausgerüstet ist oder einfache Regeln nicht einhält. Wir haben Achim Rist, Leiter der Sportmedizin an der Rennbahnklinik in Muttenz, zu einigen Daten und Fakten beim Freizeitsport befragt.

Wie kommen Sportverletzungen zustande?

Man unterscheidet Sportverletzungen und Sportschäden. Sportverletzungen im Sinne eines Unfalles kommen durch ein plötzliches, unvorhersehbar von aussen auf den Körper einwirkendes Ereignis, sei dies Sturz, Gegnerkontakt oder ähnliches zustande. Sportschäden hingegen sind prinzipiell eine Folge des Missverhältnisses zwischen der tatsächlichen Belastung und der Belastbarkeit der menschlichen Gewebe wie Knochen, Muskulatur, Sehnen und Bänder.



Die Hälfte aller Freizeitsportverletzungen betreffen Knie und Füsse.

Foto: Shutterstock, Tebori Eventbox

Wo werden im Freizeitsport die häufigsten Fehler gemacht?

Ein schlechter allgemeiner Trainingszustand oder mangelnde Fitness können zu Verletzungen führen. Genauso wie eine mangelhafte Technik oder eine Risikobereitschaft, die das Mass des Könnens übersteigt. Oft wird die notwendige Regeneration des Körpers missachtet oder man spart sich das Aufwärmen vor dem Sport. Es gibt Menschen, die joggen jeden Tag ohne Regenerationspausen ihre fünf Kilometer und am Wochenende dann nochmals 20. Das ist Ehrgeiz am falschen Ort.

Wassersport

Sobald die Temperaturen steigen, zieht es Hunderttausende zum Baden und Schwimmen. Doch das sommerliche Vergnügen hat auch seine Schattenseiten. Jährlich verunfallen in Schweizer Gewässern rund 12000 Menschen beim Baden. Bei Unfällen von Kindern ist das Ertrinken sogar die zweithäufigste Todesursache.

Die wichtigste Voraussetzung für Aktivitäten im Wasser: gut schwimmen können. Darum sollten Kinder frühzeitig in Schwimmkurse geschickt werden. Kleine Kinder sollten nie unbeaufsichtigt am oder im Wasser gelassen werden – auch mit Schwimmhilfen nicht. Bei Fahrten mit Schlauchbooten empfiehlt sich das Tragen gut sitzender Rettungswesten. Beim Schwimmen und Tauchen sowie bei Kanu- und Schlauchbootfahrten sollten Sie sich an die Regeln der Schweizerischen Lebensrettungsgesellschaft (SLRG) halten. Damit schwimmen Sie obenauf.

Quelle: bfu.ch

Sind ältere Menschen vernünftiger im Umgang mit dem Freizeitsport als jüngere?

Die Häufigkeit der Verletzungen nimmt bis in die Altersgruppe der 60–70-Jährigen stetig ab. Bei ihnen sind es noch zwischen drei und vier Prozent. Die meisten Sportunfälle (30%) kommen bei Männern in der Altersgruppe zwischen 15 und 29 Jahren vor. Dafür macht man eine erhöhte Risikobereitschaft verantwortlich. Im Vergleich dazu verletzen sich bei den Frauen in dieser Altersgruppe nur ca. 20 Prozent.

Nun haben wir viel darüber gehört, wie und wo man sich verletzt. Was empfehlen Sie, dass es gar nicht erst so weit kommt?

Hier kann man alle Punkte anführen, die wir vorhin als Risikofaktoren für Verletzungen angeführt haben. An erster Stelle steht eine gute allgemeine Grundfitness. Dazu gehören Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Koordinationsfähigkeit und Beweglichkeit.

Das heisst, ich muss ins Fitnessstudio?

Das können Sie, müssen aber nicht. Für den «Normalbürger» reichen Übungen gegen die Körperschwerkraft, es braucht also keine Maschinen. Für die Bewegung ist es am besten, Sie legen sich einen Hund zu, so gross wie ein Esel, mit dem Sie jeden Tag bei Wind und Wetter zum Laufen hinaus müssen.

Worauf muss ich noch achten?

Vor jedem Training und jedem Wettkampf eine gute Aufwärmarbeit einplanen. Eine gute Ausrüstung und passende Schutzausrüstung, je nach Sportart, anschaffen. Nicht zuletzt, die subjektive Risikobereitschaft reduzieren.

Gibt es körperliche Konstellationen, bei der Sie vom Sport abraten würden?

Bei schweren Herz-Kreislauf-/Lungenerkrankungen, bei fortgeschrittenem Krebs und Infektionskrankheiten oder bei starker Vorschädigung am Bewegungsapparat.

Das klingt, als sei Sport erst dann kein Thema mehr, wenn man mit einem Bein schon fast im Grab steht. Es gibt also keinen Grund, sich zu drücken.

Stimmt, wobei man zwischen Sport und angemessener, moderater Bewegung unterscheiden muss.

Interview: Yvonne Zollinger



Mein Vitaparcours und ich

In der Schweiz gibt es über 500 Vitaparcours. Die ersten wurden bereits 1968 angelegt. Trotzdem hat die Autorin es bis vor Kurzem geschafft, nie einen zu besuchen. Ein Erfahrungsbericht mit Happy End.

500 Meter nach Beginn des Vitaparcours hängt meine Zunge bereits am Boden. So viel zum aktuellen Stand meiner Fitness.

VON YVONNE ZOLLINGER

Hinter mir liegen drei harmlose Posten mit Übungen, die sich vor allem dem Dehnen und Strecken und dem Balancieren auf Holzrollen widmen. Alles halb so wild. Aber der Waldweg hat es in sich. Er steigt stetig und für meine Begriffe steil an.

Was mich nach all den Jahren doch noch auf den «Trimm-dich-Pfad», wie ihn die deutschen Nachbarn nennen, führte, waren angefütterte Pfunde, die in kein T-Shirt mehr passten. 10 Minuten Bewegung am Tag erfülle den Zweck, las ich im Internet. Eine halbe Stunde Walking dreimal pro Woche habe bei ihr geholfen, sagte eine

Freundin. Zweimal die Woche ins Fitnessstudio gehöre beim Abnehmen dazu, meinte ein Bekannter. Weil der Mensch gerne den Weg des geringsten Widerstandes geht, entschied ich mich fürs Gehen. Zweimal die Woche. Auf gerader Strecke. Und ich war mächtig stolz auf meinen Durchhaltewillen und überzeugt, dass nun die Pfunde purzeln und als schöner Nebeneffekt meine Fitness zunehmen musste. Nach zwei Wochen zeigte die Waage kein Gramm weniger an.

Frustriert schleppte ich mich daher an einem wunderschönen, sonnigen Tag zum ersten Mal zum Vitaparcours in unserer Nähe. Natürlich wusste ich, was ein Vitaparcours ist und wie er funktioniert. Aber als echter Bewegungsmuffel hatte ich nie einen besucht. Bestimmt gibt es unter Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, fleissige Vitaparcours-Benutzer, die nun den Kopf schütteln werden. Aber sehen wir es doch einfach so: besser spät als nie.

«Dieser Vitaparcours wird vom örtlichen Männerturnverein instand gehalten», las ich auf der Tafel am Beginn des Pfades. Tatsächlich werden alle Vitaparcours in der Schweiz von lokalen Trägerschaften wie Gemeinden, Sportvereinen oder Tourismusverbänden betreut und unterhalten. Grössere Instandstellungsarbeiten übernimmt oft der Zivilschutz. Übrigens, die Vitaparcours heissen so, weil sie auf eine Initiative der damaligen Vita Lebensversicherungs-Gesellschaft zurückgehen.

«An den einzelnen Parcours-Posten finden Sie Übungen für Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination», hiess es da weiter. Na bitte, genau, was ich brauche. Also frisch drauf los.

Irgendwo in der ersten Hälfte des Parcours kam das Reck in Sicht. Die leichteste Übung bestand darin, sich 15 Sekunden lang bewegungslos an die Stange zu hängen. Nach fünf Sekunden fiel ich wie ein Sack Kartoffeln herunter. Das war ja eine schöne Blamage. Zum Glück konnten sich nur ein paar Eichhörnchen über mich lustig machen, ich hatte an diesem Werktag den ganzen Parcours für mich alleine.

Nach einer, wie mir schien, endlosen Holztreppe durch den Wald gelangte ich zu den Ringen. Ringe greifen, Füsse am Boden halten, Oberkörper steif machen und sich in den Hüften drehen. Es knackte, und ich hoffte inständig, dass es ein Holzzweig unter meinen Schuhen und nicht mein Rücken war. Als ich keine Lähmungserscheinungen in den Beinen feststellte, machte ich die Übung noch einige Male und bekam richtig Spass daran. Überhaupt schien mir der Waldweg bereits weniger steil (wahrscheinlich war er das auch) und ich fand es sogar angenehm, so richtig ausser Atem zu sein. Sollte dies etwa der Beginn einer innigen Freundschaft zwischen mir und den Vita-

parcours werden? Wenn ja, stünden mir in der ganzen Schweiz 500 und mehr zur Verfügung. Und alle haben einen eigenen Charakter, ihren eigenen Schwierigkeitsgrad und immer eine andere Umgebung.

Den längsten Vitaparcours findet man in Einsiedeln, SZ. Den kürzesten in Chateau-d'Oex, VD. Den steilsten in Poschiavo, GR. Den flachsten in Basel, BS. Den strengsten in Zollikerberg, ZH, und so weiter. Im Durchschnitt sind die Vitaparcours 2,345 km lang und weisen eine Steigung von 59 m auf.

Ich habe beschlossen, «meinem» Vitaparcours für eine Weile treu zu bleiben. Bin doch gespannt, ob ich in einigen Wochen nicht die «15 Sekunden regungslos an der Reckstange hängen» schaffe. ■



Chind & Chegel

VON YVONNE ZOLLINGER

Achilles-Blues

Es gibt bestimmt dümmere Arten, sich zu verletzen, aber keine, deren Erklärung so dumm klingt. Ich habe meine Achillessehne gerissen, beim Tanzen, alleine, im Hobbykeller. Schnapp hats gemacht, und das Ding war durch.

«Beim Tanzen?», fragte mich der Arzt im Spital ungläubig. «Alleine?» Beide Tatsachen schienen ihm schier unglaublich. «Was haben Sie gemacht, Solo-Akrobatik-Rock-'n'-Roll? Haha.» Von Stund an war ich in der Klinik bekannt als die verrückte Alte, die es schafft, beim Solotanz im Keller die Achillessehne zu ruinieren.

«Ich hab gehört, Sie sind die mit dem aussergewöhnlichen Tanzstil», sagte der Anästhesist. «Ah, die Dame mit den wilden Tanzeinlagen im Keller», sagte der Chirurg. Selbstlos wie ich bin, gönnte ich den Herren den Spass.

Mein linkes Bein steckte also für die nächsten sechs Wochen in einem Schalengips, der bis zum Knie reichte und mir die Eleganz eines Nilpferdes und die Beweglichkeit einer Schildkröte verlieh.

Als meine Teenie-Töchter sahen, wie ich zu Hause auf allen vieren die Treppe hinaufgekrochen kam, riefen sie voller Kummer: «Mum, du siehst ja furchtbar aus! Und du kannst jetzt mindestens eine Woche nicht laufen? Dann bist du sozusagen ans Haus gefesselt?» Warum gefiel mir der Ton nicht, in dem sie das sagten? Mein achter Sinn (den haben nur Mütter mit Teenagern) signalisierte mir Gefahr. «Ich kann mich zwar nicht bewegen, meine herzallerliebsten Schätze, aber ich höre und sehe trotzdem alles. Ich bin immer noch eure Supermum mit ihren übernatürlichen Kräften. Ich rieche jede Zigarette, die ihr im Umkreis von zehn Kilometern ansteckt, und ich höre jeden Bierrülpsler, den ihr von euch gebt. Also versucht es erst gar nicht.»

Zwei Stunden später begann ich ernsthaft, an dieser Behauptung zu zweifeln. Meine Bewegungslosigkeit animierte alles, was in unserem Haushalt zwei und mehr Beine hat, sich meiner Kontrolle zu entziehen. Innerhalb einer Stunde hatte unser Neufundländer entdeckt, dass er nun gefahrlos seiner Leidenschaft, dem Schlabbern aus der Toilette, frönen konnte, ohne von mir behelligt zu werden. Er drückte einfach den Türgriff mit der Schnauze herunter, und schon war er im Reich seiner Träume. Ich habe ihn seither in Verdacht, dass er ein WC-Stein-Schnüffler ist. Seine Miene jedenfalls strahlte nach jedem Gang zum Örtchen äusserstes Wohlbehagen aus. Und seine Nasenspitze war blau.

Meine Töchter verabschiedeten sich nachmittags um drei für ein Picknick mit Freunden am nahen Rhein. Um neun Uhr sollten sie wieder zu Hause sein. Es wurde neun und keine Töchter kamen. Es wurde zehn und es wurde elf. Um halb zwölf warf ich zum ersten Mal meine Krücken vor Ärger an die Wand. Das sollte in den nächsten Tagen noch öfters geschehen.



Risikoausgleich

Risikoausgleich: Wie lange noch?

Im nächsten Jahr soll ein erweiterter Risikoausgleich eingeführt werden. Welche Bedeutung hat der Risikoausgleich innerhalb des KVG und warum drängen einige wenige Krankenversicherer auf eine Reform des Risikoausgleichs?



«Der Risikoausgleich verursacht vor allem Kosten und somit höhere Prämien», meint Peter Rickenbacher, EGK-Direktor.

1996 wurde der Risikoausgleich im Krankenversicherungsgesetz (KVG) befristet für zehn Jahre bis Ende 2005 eingeführt. Nach der Ablehnung der 2. Teilrevision des KVG im Dezember 2003 wurde die Befristung des Risikoausgleichs in seiner bestehenden Form bis Ende 2010 verlängert. Da sich das Parlament auf diese Frist immer noch nicht einigen konnte, wurde im Dezember 2007 beschlossen, dass der revidierte Risikoausgleich 2012 in Kraft tritt – und zwar wiederum befristet für fünf Jahre bis Ende 2017.

WARUM EIN RISIKOAUSGLEICH?

Bei der Grundversicherung gilt eine Einheitsprämie, die umso tiefer ist, je gesünder die Versicherten sind. Krankenkassen mit überwiegend gesunden Versicherten können also günstigere Prämien anbieten. Mit dem Risikoausgleich will der Gesetzgeber jene Krankenkassen unterstützen, die einen älteren Versichertenbestand aufweisen. Einfach gesagt: Kassen mit vorwiegend jungen Versicherten zahlen Geld in den Risikoausgleich. Dafür erhalten Kassen mit eher älteren Leuten Geld aus dem Risikoausgleich. Das jährliche Umverteilungsvolumen zwischen den Krankenkassen hat zwischen 1996 und 2009 von 530 Millionen auf rund 1.6 Milliarden Franken zugenommen. Peter Rickenbacher, EGK-Direktor, meint dazu: «Beim Risikoausgleich handelt es sich um ein Umverteilungssystem, bei dem eine erhebliche Menge Geld ohne konkreten Nutzen für die Versicherten herumgepumpt wird. Profitieren tun jene Versicherer, die das Geld kassieren, und der bürokratische Apparat, der für die Abwicklung notwendig ist. Überspitzt gesagt, dient der Risikoausgleich als Beruhigungspille für die Politik und zur Durchsetzung handfester materieller Interessen einiger weniger Krankenversicherer.

Die Versicherten hingegen sind die Verlierer, denn der Risikoausgleich verursacht insgesamt zusätzliche Kosten und damit höhere Prämien.»

Die Folgen des Risikoausgleichs belasten die Versicherten finanziell teilweise erheblich. Dies betrifft insbesondere junge Familien und somit jene in unserer Gesellschaft, die sowieso schon das höchste Armutsrisiko haben. Den Betroffenen ist dies verständlicherweise meistens nicht bewusst – vielen Politikern leider auch nicht. Damit diese Ungerechtigkeit möglichst spät sichtbar wird, müssen Jahr für Jahr immer höhere Prämienverbilligungen gewährt werden. Inzwischen ist der Betrag für die Prämienverbilligungen höher als die gesamten Ausgaben für Armee und Sicherheit: ein Unsinn, in jeder Hinsicht!

FRAGWÜRDIGE KRITERIEN

Heute werden als Kriterien für die Einzahlung in den Risikoausgleich Alter, Geschlecht und Kanton als Abbild des Gesundheitszustandes der Versicherten berücksichtigt. Nach diesen Kriterien gelten junge Männer als «gute», ältere Menschen und Frauen als «schlechte» Risiken. Doch mit diesen Ausgleichsfaktoren Alter und Geschlecht können nur rund 20% der Gesundheitsunterschiede erfasst werden. Peter Rickenbacher betont nochmals: «Die entscheidende Frage ist jene nach dem Ziel dieser Übung. Es soll berechtigterweise die Solidarität gefördert werden. Aber mit diesem Umverteilungssystem und dessen Bürokratie gelingt dies leider nicht. Die politische Diskussion um Kriterien für den Risikoausgleich gaukelt Scheinlösungen vor, damit man nicht die relevanten, zugegebenermassen unangenehmen Aufgaben im Gesundheitswesen anpacken muss. Das mag man bedauern, aber es ist letztlich ein sehr menschliches Verhalten.»

ERWEITERTE KRITERIEN AB 2012

Ab 2012 sollen nun der Aufenthalt im Spital ab drei Tagen oder jener im Pflegeheim und zwar vom Vorjahr zur Berechnung des Risikoausgleichs mitberücksichtigt werden. Das Parlament verspricht sich mit diesem verfeinerten Risikoausgleich eine wesentliche Verbesserung. «Für die EGK-Versicherten bringt der verfeinerte Risikoausgleich nur Nachteile», so Peter Rickenbacher. Warum? «Die Berücksichtigung der Spitaltage als weiteres Kriterium bedeutet ein Stück weit eine Verhöhnung unserer langjährigen Versicherten und der EGK-Philosophie. Die EGK verfolgt seit vielen Jahren das Ziel, unsere Versicherten zu Eigenverantwortung und zurückhaltendem Konsum von Leistungen des Gesundheitswesens anzuhalten. Dementsprechend bieten wir auch alternative Behandlungsmethoden an. Der Erfolg der EGK zeigt, dass die EGK-Mitglieder diese Philosophie mittragen. Mit dem neuen Risikoausgleich wird die EGK-Philosophie noch mehr als bisher als «Jagd nach guten Risiken» betrachtet: Als Folge davon wird die EGK mit Prämienzuschlägen sanktioniert.»

ANGST VOR DEM WETTBEWERB

Wäre seinerzeit der Risikoausgleich nicht eingeführt worden, hätte sich das Prämienniveau der Kassen von selbst richtig eingependelt. Kassen mit hohen Prämien, bedingt durch schlechtere Risiken, hätten Mitglieder verloren: Diese wären zu den Kassen mit günstigeren Prämien gewandert. Dies hätte dazu geführt, dass die heutigen Grosskassen deutlich kleiner oder sogar verschwunden wären. Die guten und schlechten Risiken hätten sich auf dem Markt automatisch vermischt und die Prämienunterschiede zwischen den Kassen wären nicht mehr so gross. Nach Einführung des Risikoausgleichs mussten aber die Kassen mit schlechteren Risiken weiterhin hohe Prämien verlangen. Um die Abwanderung von Mitgliedern zu verhindern, begannen diese Kassen sogenannte Billigkassen zu gründen. Ironie der Geschichte: Heute sind auch die Billigkassen am Ende.

Der Risikoausgleich war von Beginn an heftig umstritten. Es war und ist nichts weiter als die Angst vor Wettbewerb, die hinter dem Risikoausgleich steht. Grundsätzlich behindert der Risikoausgleich einen sozialverträglichen Wett-

bewerb. Zusammenfassend meint Peter Rickenbacher: «Der Risikoausgleich kann weder zur Förderung der Solidarität noch zu einer gerechteren Finanzierung des Gesundheitswesens etwas beitragen. Im Gegenteil: Mit der Abschaffung des Risikoausgleichs könnte man einige Ungerechtigkeiten beseitigen, wie beispielsweise die zunehmende Belastung derjenigen, die das höchste Armutsrisiko haben.»

ZUSAMMENHÄNGE ERKENNEN

2012 wird ein entscheidendes Jahr für das schweizerische Gesundheitswesen. Abgesehen vom verfeinerten Risikoausgleich werden auch Fallpauschalen für die Spitäler und eine neue Spitalfinanzierung eingeführt. Nach dem neuen Tarifsystem (SwissDRG-Fallpauschalen-System) wird jeder Spitalaufenthalt anhand bestimmter Kriterien einer Fallgruppe zugeordnet und pauschal vergütet (siehe auch «Mir zlieb», Juli 2010). Mit der Einführung der Fallpauschale werden nicht mehr die entstandenen Kosten bezahlt, sondern Preise für Leistungen.

Was bedeuten diese Änderungen für die EGK? Dazu Peter Rickenbacher: «Die Einführung der Fallpauschalen ist mittelfristig ein Schritt hin zur weiteren Professionalisierung der Führung unserer Spitäler. Kurzfristig werden die Prämien steigen, da jeder Systemwechsel beachtliche Kosten verursacht, besonders im Gesundheitswesen mit seinem Volumen von 60 Milliarden Franken. Unsere Aufgabe besteht unverändert darin, die EGK-Philosophie bei sich ändernden Rahmenbedingungen für unsere Versicherten weiterzuführen und weiterzuentwickeln. Im Bereich der Grundversicherung wird der Handlungsspielraum leider zunehmend enger.»

Begegnungen 2011

27.06.2011

Gregor Staub

mega memory® Gedächtnistraining

«Ihr Gehirn kann viel mehr, als Sie glauben!» (Gregor Staub)

Luzern LU, Grand Casino/Panoramasaal,

Haldenstr. 6

24.08.2011

Alfred Pfeifer

Die Stimme ist der «Fingerabdruck» unserer Seele

Stimmungen sind im Klang hörbar

Wil SG, Stadtsaal Wil, Bahnhofplatz 6

25.08.2011

Alfred Pfeifer

Die Stimme ist der «Fingerabdruck» unserer Seele

Stimmungen sind im Klang hörbar

Aarau AG, KUK Kultur & Kongresshaus,

Schlossplatz 9

26.08.2011

Alfred Pfeifer

Die Stimme ist der «Fingerabdruck» unserer Seele

Stimmungen sind im Klang hörbar

Bern BE, Hotel Allegro/Saal Szenario,

Kornhausstr. 3

08.09.2011

Gregor Staub

mega memory® Gedächtnistraining

«Ihr Gehirn kann viel mehr, als Sie glauben!» (Gregor Staub)

Solothurn SO, Landhaus/Landhaussaal,

Landhausquai

03.10.2011

Gregor Staub

mega memory® Gedächtnistraining

«Ihr Gehirn kann viel mehr, als Sie glauben!» (Gregor Staub)

Winterthur ZH, Kirchgemeindehaus Winterthur,

Liebestr. 3

Informationstelefon: 032 623 36 31

Anmeldung: keine

Beginn: 20.00 Uhr



SNE Akademie 2011

17.06.2011

Yvonne Küttel

Erkenne Dich selbst

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

26.08.2011

Käthi Vögeli

Körpersprache wirkt

Thalwil ZH, Hotel Sedartis, Bahnhofstr. 16

01.09.2011

Yvonne Küttel

Erkenne Dich selbst

Thalwil ZH, Hotel Sedartis, Bahnhofstr. 16

07.09.2011

Barbara Berckhan

Das hört man gern!

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

08.09.2011

Barbara Berckhan

Das hört man gern!

Thalwil ZH, Hotel Sedartis, Bahnhofstr. 16

10.09.2011

Brigitte Speck

Süssen mit Stevia

Olten SO, Restaurant zum goldenen Ochsen,

Ringstr. 23

13.09.2011

Martin Wolf

Fit in Job und Privat

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

15.09.2011

Reto Wyss

1, 2, 3 ... stressfrei!

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

20.09.2011

Julia Onken

Werde, die du bist

Chur GR, Romantik Hotel Stern, Reichsgasse 11

Anmeldung: erforderlich, beschränkte Teilnehmerzahl

Seminarpreise gemäss ausführlichem Programm

Verlangen Sie das Programm Seminare/Workshops 2011

SNE, Solothurn – Telefon 032 626 31 13 oder

www.stiftung-sne.ch

12 Fragen an ...

1. Was tun Sie für Ihre Gesundheit?

Ich treibe Sport: Tennis, Volleyball, Krafttraining. Und beim Essen halte ich Mass!

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

Auf meine tägliche Dosis Schreiben und Lesen verzichten.

3. Auf welches Hausmittelchen schwören Sie?

Mein Hausmittelchen? Mein Schreibtisch am Fenster!

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

... halte mich da raus – lasse mir im Tram auch nicht in den Nacken husten. Übrigens: Bis jetzt habe ich mich noch nie gegen Grippe impfen lassen.

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

Spinat – leider immer als Pampe. Aber der Spinatschutzheilige Popeye stand mir damals bei ...

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

Auf mein abendliches Glas Wein ... oder auf die zwei Gläser.

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

Ich war in letzter Zeit («Holz alange») kaum ernsthaft krank. Trostpflasterchen? Die Hoffnung auf baldige Genesung. Und wenn nicht: die Hoffnung auf kompetente Hausärzte.

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

Beim Kochen weniger Öl und Butter zu benutzen.

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

Noch bin ich fit genug, um diese Strecke ohne Nebenwirkungen zu bewältigen.

10. Wie überlisten Sie den «inneren Schweinehund»?

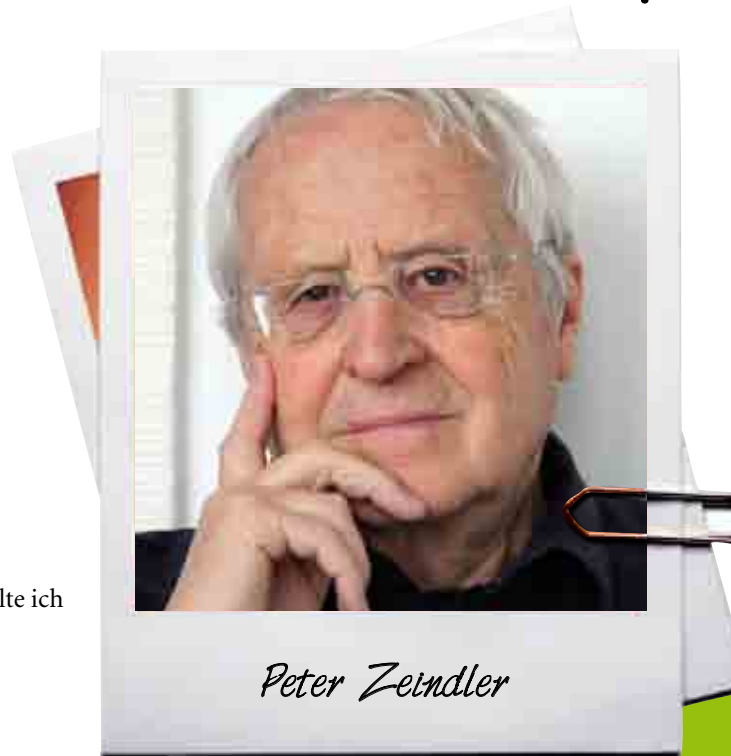
Augen zu und durch! Bellen verboten!

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

Ich vertraue meinem Altersbonus: mehr Gelassenheit!

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

100? Wenn ich noch auf zwei Beinen gehen kann und mein Kopf noch funktioniert, lasse ich mit mir reden. Feiern würde ich nur, wenn meine Freunde bis dahin auch durchhalten: also Prost!



Peter Zeindler

Peter Zeindler wurde am 18. Februar 1934 in Zürich geboren. Nach dem Lehrerseminar studierte er Germanistik und Kunstgeschichte an der Universität Zürich und promovierte bei Emil Staiger.

Als Dozent für deutsche Sprache arbeitete Peter Zeindler an den Goethe-Instituten von Radolfzell und in Iserlohn und als Deutschlehrer am Gymnasium Biel.

Seine journalistische Karriere begann er als Mitarbeiter im Pressedienst der «Pro Helvetia» in Zürich, schliesslich wurde er Redaktor und Moderator des Kulturmagazins «Perspektiven» beim Schweizer Fernsehen.

Er veröffentlichte neben Hörspielen und Theaterstücken mehrere Kriminalromane, von denen vier mit dem Deutschen Krimipreis ausgezeichnet wurden. 1996 erhielt er den Ehrengläuser. Der Serienheld von Peter Zeindler ist Konrad Sembritzki, ein Berner Antiquar.

Sein neuester Roman «Urknall» erschien im März 2011 im Reinhardt-Verlag, Basel.

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



Genf: ein bedeutender, randständiger Extremfall

Genf, die zweitgrösste Stadt des Landes, ist der äusserste schweizerische Extremfall, nicht allein, was die Lage anbelangt. Die Stadtgemeinde hat rund 192 000 Einwohner und einen Ausländeranteil von etwa 44 Prozent.

Zahlreiche internationale Organisationen wie die UNO und das Rote Kreuz, die sich zu einer eigenen Stadt formiert haben, die vielen Sehenswürdigkeiten in der Altstadt und die eigenwilli-

VON WALTER HESS

gen, reizvollen Dörfer im umliegenden Genfer Kantonsareal bilden eine kuriose Mischung. Und damit ist doch wieder alles typisch schweizerisch: zur Einheit verschmolzener Pluralismus.

«Ist Genf die Hauptstadt von Afrika?» Angesichts vieler dunkelhäutiger Menschen fragte mich dies ein schmunzelnder Bekannter in der Nähe des 1858 eingeweihten Bahnhofs Cornavin. Nein, auch andere Kontinente sind markant vertreten. Das ist ein Ausdruck der ungebrochenen Assimilationsfreude, die es gibt, seitdem Genf auf

den eigenen Wunsch hin schweizerisch wurde (1815).

Der Kanton Genf (Stadt und Hinterland) grenzt auf 102 km an Frankreich und auf nur 4 km an die übrige Schweiz. Der Zugang auf dem Landweg von der Rest-Schweiz nach Genf ist eng. Zwischen der französischen Gemeinde Ferney, einst die Residenz Voltaires, und der Gemeinde Bellevue GE ist auf Schweizer Boden ein Flaschenhals von bloss rund 2 km Breite hinterblieben, durch den sich Strassen und die Bahn zwingen.

GEBREMSTE HÖHENFLÜGE

Als Kantonshauptstadt ist Genf relativ klein. «Schüttle ich meine Perücke, so pudre ich die ganze Republik», sagte Voltaire. Die Stadt ihrerseits wirkt kompakt. Das nach allen Seiten ausufernde Weltbürgertum äussert sich im Stadtbild kaum,

abgesehen von Reklametafeln international tätiger Firmen. Um die unregelmässige Altstadt mit der Kathedrale St. Pierre im Zentrum gruppieren sich regelmässige Quartiere, die nach einem einheitlichen Plan anstelle der Befestigungen um die Mitte des 19. Jahrhunderts errichtet wurden.

Betrachtet man die Stadt, wie sie sich rund um das Ende des Genfersees präsentiert, dominiert die Horizontale dank entsprechender Vorschriften über die Bauhöhe. Die Gebäudezeilen unterliegen einem konsequenten, modularen Ordnungssystem, sind alle ungefähr gleich hoch, eine gebändigte Monumentalität. Die Waagrechte dominiert auch die Grosssiedlung Le Lignon mit einem über 1 km langen Wohnhaus – dem längsten der Schweiz. Umso eindrücklicher kommt der senkrechte Springbrunnen im Genfersee, der Jet d'Eau, zur Geltung. Und für das Jetten hat Genf einen eigenen Flughafen.

Hochhäuser, die in anderen Städten das Bild beherrschen, sind in Genf vornehm zurückhaltend, so etwa die Tour de Rive aus dem Jahr 1936; dieses Bauwerk gilt als erste Fassung eines Wohnhochhauses in der Schweiz. Inzwischen ist über das Stichwort «Verdichtung» auch in Genf die platzsparende Lust am Hochbauen erwacht. «Genève va bâtir des gratte-ciell!» (Genf baut Wolkenkratzer!) titelte die «Tribune de Genève» am 22.05.2007. Das Zürcher Architekturbüro Ernst Niklaus Fausch hatte an einer Pressekonferenz seinen Masterplan für das Gebiet Praille-Acacias-Vernets in Genf in der Senke zwischen Lancy und der Arve vorgestellt, der inzwischen in Kraft trat; die drei Gemeinden Carouge, Lancy und Genf teilen sich das Gebiet. Unter anderem ist eine durchmischte neue Stadt mit 9 Hochhäusern vorgesehen, deren höchstes 175 m hoch werden soll.

HÖHEPUNKT ALTSTADT

Genf wandelt sich, wie jede andere Stadt auch. Ein in diesem Sinne ruhiger Pol ist die Altstadt mit den steingewordenen Erinnerungen ans Patriziatum. In dieser bevorzugten, erhöhten Lage wird man auf Schritt und Tritt mit berühmten Namen und Objekten konfrontiert: der gewundenen Säule (Colonne triangulaire) von Max Bill (1966), den nach Ferdinand Hodler und Henri Guisan benannten Strassen usw. Jean-Jacques Rousseau, Sohn eines Uhrmachers, hinterliess hier ebenfalls bedeutendere Spuren als sonst irgendwo.

Über die Rue de la Fontaine kann man hinauf zum Justizpalast, ehemals ein Krankenhaus und Asyl, und zum Hotel de Ville spazieren. Dieses «Hotel», das zwischen 1470 und 1707 in mehreren Etappen erstellt wurde und ein entsprechend komplexes Bauwerk ist, dient heute als Rat- ▶

UNO-Stadt als Ausflugsziel

In Genf sind etwa 200 internationale Organisationen ansässig, die meisten rund um den UNO-Sitz am nördlichen Stadtrand in erhabener Lage über dem Lac Léman. Das baulich dominante Ereignis ist der Palais des Nations (Völkerbundpalast), ein monumentales, antikisierendes, spätneoklassizistisches Bauwerk, das zwischen 1929 und 1936 im Ariana-Park erbaut wurde und 1973 noch 2 Seitenflügel mit viel Glas erhielt.

Der 1920 auf britisch-amerikanischen Grundlagen gegründete Völkerbund, der die Zusammenarbeit der Nationen verbessern und den Frieden gewährleisten wollte und hier seinen Hauptsitz hatte, wurde 1946 aufgelöst; die USA hatten ihren Beitritt verweigert. 1945 wurden die Vereinten Nationen (United Nations, UN) gegründet, die ihren Hauptsitz in New York haben mussten und 3 weitere Sitze («Büros») erhielten: Genf, Nairobi und Wien. In der UNO sind 192 Länder vertreten, und seit 2002 gehört auch die Schweiz dazu.

In Genf beschäftigt die UNO 8500 Personen; etwa 7500 Angestellte sind bei einer anderen global tätigen Organisation wie beim Roten Kreuz in Genf angestellt. Die UNO-Filiale (2. Hauptsitz) ist vor allem mit der allgemeinen Verwaltung der europäischen Dienstleistungszweige betraut.

Der hellbeige, gigantische, etwa 600 Meter lange steinerne Palast mit den 34 Konferenzräumen und den fast 2800 Büros kann täglich besichtigt werden; laufend werden Führungen, vor allem in englischer und französischer Sprache, angeboten. Der Eingang zum Palais des Nations führt durch das Portail de Pregny an der 14, Avenue de la Paix (der Friedensstrasse). Man kommt sich, nachdem man Portal und Türen durchschritten hat, wie auf einem Flughafen vor, muss einen Ausweis zeigen, wird fotografiert, muss alles Metallzeug inkl. Portemonnaie auf ein Förderband legen und einen Metalldetektor-Rahmen durchschreiten.

Eine Attraktion ist der Saal XX (Saal der Menschenrechte), dessen Himmel seit November 2008 an eine knallig bunt bemalte Tropfsteinhöhle erinnert. Diese künstlerische Ausschmückung der Decke des Saals, in dem 700 Personen Platz finden, ist ein Geschenk des Staats Spanien. Der Mallorquiner Miquel Barceló, Spaniens höchstdotierter Maler, wurde mit der gestalterischen Aufgabe betraut.



Anklang an eine Tropfsteinhöhle: der UNO-Saal der Menschenrechte.

In den Genfer UNO-Gebäuden finden jährlich etwa 8000 Versammlungen und Zusammenkünfte statt, mehr als im New Yorker Komplex; Säle können gemietet werden. Und in den breiten, zu Sälen ausgewachsenen Gängen und Passagen wie dem «Saal der verlorenen Schritte», in Galerien usw. finden Kunstausstellungen in Fülle statt. Die Schritte, die man in diesen Hallen zurücklegt, dienen der Anregung und sind nicht verloren.



Im Zentrum der Altstadt: la place du Bourg-de-Four.



Hermance (Unterstadt) an der Grenze zu Frankreich: fabelhafter Lebensraum.

haus. In seinem Renaissancehof finden im Sommer jeweils Konzerte statt. In diesem Haus wurde Geschichte geschrieben, weil hier am 22.08.1864 das erste Abkommen des Roten Kreuzes, die Genfer Konvention, unterzeichnet wurde, eine wichtige Grundlage des humanitären Völkerrechts.

Eine Zitadelle der Reformen und der Reformationen war Genf schon alleweil; das Musterbeispiel dafür lieferte Johannes Calvin (1509–1564), der in Genf das religiöse und politische Chaos auszumisten hatte und Genf im umfassenden Sinne des Worts reformierte. Die Stadt blieb konsequent und vollzog auf der Grundlage einer Volksabstimmung von 1907 die konsequente Trennung von Staat und Kirche.

DÖRFER DER SÜDKÜSTE WIE HERMANCE

Freiheit – ein Begriff, den die Genfer in Ehren halten. Der Freiheit und dem Verteidigungswillen zusetzen ist das Städtchen Hermance am Südufer des Genfersees an der Landesgrenze zu Frank-

reich, ein im 13. Jahrhundert von Aymo II. de Faucigny als befestigter Ort mit Freiheit und Marktrecht gegründetes Städtchen. Das alte Ortsbild ist gut erhalten; Schloss (hinterblieben ist noch der Donjon = Wohnturm und Wehrturm aus dem 14. Jahrhundert) und Kirche sind in der Oberstadt neben der Schlucht des Bachs L'Hermance positioniert. Diesem Gewässer wird die Ehre zuteil, ein Stück weit die Landesgrenze Schweiz-Frankreich zu bilden. Im Dorfkern gibt es noch einen urtümlichen Laden mit lebenswichtigen Produkten, darunter Käse, Trockenwürste, Wein und Spirituosen, ein altertümlicher Verkaufsraum, an dem sich kein Ladenbauer vergriffen hat.

In der Unterstadt von Hermance führen 3 Parallelstrassen zum See. Beidseits stehen eng zusammengeschmiegte Hofstätten und Wohnbauten mit Gärten auf der Rückseite; Laternen, Bäume, Sträucher und Fassadenpflanzen wie Wilde Reben verschönern das Ortsbild. Hermance am Ende der Schweiz, zu der es 1816 kam, gilt als zu Recht eines der hübschesten Genferseedörfer.

Schöne Landsitze säumen das Ufer über Anières bis an den Stadtrand. In Anières befindet sich das exzellente Restaurant «Le Floris» – jeder Gang ein Meisterwerk.

Das Hinterland im Westen der Stadt ist ein auffällig weitläufiges Landwirtschaftsgebiet mit viel Weinbau und Dörfern, deren verborgene Poesie von Dichtern immer wieder besungen wurde. Ob in der Stadt oder auf dem Land – wer den Durchbruch in den Kanton Genf geschafft hat, stimmt ein. ■

Tipps

Tourismusbüro

Genève Tourisme, Rue du Mont-Blanc 18
Case postale 1602, 1211 Genève 1
Tel. +41 (0)22 909 70 00

Sehenswürdigkeiten in Genf

www.geneve-tourisme.ch/pdf/Decouvertes_DE.pdf
Webseite des Genfer Sitzes der Vereinten Nationen (französisch und englisch): www.unog.ch

Gastronomie

Restaurant «Vieux-Bois» an der 12, Av. de la Paix, direkt neben dem Völkerbundpalast, wo sich auch die Hotelfachschule Genf befindet:
www.vieux-bois.ch

«Le Floris» in Anières: www.lefloris.com



Seeüberquerung 2011

Am Mittwoch, 6. Juli 2011 (Ersatzdaten: 13. Juli und 24. August) findet die 24. Stadtzürcher Seeüberquerung statt. Der beliebte Breitensportanlass ist auch diesen Sommer die einmalige Gelegenheit, den Zürichsee gut gesichert zu überqueren.

Das Organisationskomitee der Seeüberquerung lädt zur 24. Durchführung ein und ist auf einen grossen Ansturm vorbereitet. Letzten Sommer wurde der Teilnahmerecord des beliebten Schwimmevents erneut gebrochen, 7334 Schwimmer und Aquajogger überquerten den See. Die erfolgreich eingeführte Disziplin «Aquajogging» wird auch dieses Jahr wieder angeboten. Wet Vests sind selber mitzubringen, vor Ort gibt es keine Vermietung. Ablauf und Strecke sind für Teilnehmende des «Aquajoggens» und «Schwimmens» identisch, die beiden Kategorien sind lediglich durch Bojen getrennt. Für die Strecke von 1,45 km können Schwimmende mit 30–60 Minuten, Joggende mit 90–120 Minuten rechnen.

SICHERHEIT AUF DER GANZEN STRECKE

Die Seeüberquerung ist für Schwimmerinnen und Schwimmer ein Erlebnis und die Gelegenheit, den Zürichsee gut gesichert zu überqueren. Rund 100 Rettungsschwimmerinnen und -schwimmer sind auf der ganzen Strecke im Einsatz. Gestartet wird von 16 bis 19 Uhr, Start für alle Teilnehmenden ist im Strandbad Mythenquai. Im Ziel erhalten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer eine Verpflegung, ein Getränk sowie ein Erinnerungsgeschenk. Im Startgeld von CHF 20.– ist neben dem Warm-up der Gepäcktransport ins gegenüberliegende Ziel enthalten.

Für die Teilnahme an der Seeüberquerung ist keine Anmeldung erforderlich. ■



Info

Öffnungszeiten Kasse

Schwimmen: 14.30–18.45 Uhr

Aquajogging: 14.30–17.45 Uhr

Erster Start: ab 15.30 Uhr

Aus Sicherheitsgründen startet die Kategorie Aquajogging nur bis 18 Uhr, deshalb schliesst diese Kasse eine Stunde früher. Nach Kassenschluss werden keine Startnummern mehr ausgegeben. Es gibt keine Teilnehmerbeschränkung.

Startgeld

(inkl. Verpflegung, Getränke-Bidon und Badekappe)

Erwachsene ab 16 Jahren: CHF 20.–

Stadtzürcher Jugendliche (12–15 Jahre): gratis

Auswärtige Jugendliche (12–15 Jahre): CHF 6.–

Begleitperson: CHF 20.–

Keine Vergünstigung für AHV/Studenten.

EGK-Mitglieder siehe oben.

Das OK Seeüberquerung informiert am Montagmorgen vor der Veranstaltung über die Durchführung auf www.seeueberquerung.ch, per SMS- oder Newsletter-Abo und Hotline 044 206 93 88.



Hin- und hergerissen

Roman Weishaupt, Theatermacher aus der Val Lumnezia, hat zwei Seelen in seiner Brust. Er liebt seine Heimat, gleichzeitig zieht es ihn andauernd wieder in die Ferne. Darüber ist er nicht immer glücklich.

Vom Lientheater Cuschnaus erhielt Roman Weishaupt die erste Anfrage, nachdem er seine Ausbildung als Theaterpädagoge absolviert hatte. Er inszenierte damals die Stücke «It Runs in the

VON ANDREA VESTI

Family» von Ray Cooney und «Der Vaterschaftsprozess des Zimmermann Joseph» von Ephraim Kishon. Ein Boulevardstück und eine satirische Komödie, die für heitere Stimmung garantierten. «Diese Schwänke waren nicht wirklich meine Vorstellung von Theatermachen», sagt er, «aber ich wollte nach dem Studium möglichst viele Erfahrungen sammeln.» Boulevardgeschichten seien schwierig, meint er weiter, man muss das

richtige Timing finden, gute Gags bringen. Er habe viel gelernt während der Zeit, darüber sei er im Nachhinein froh.

Das war vor vier Jahren. Auch in diesem Jahr arbeitet er wieder mit den Cuschnausern zusammen, obwohl er inzwischen einen ganz anderen Kurs eingeschlagen hat. Für die kommende Herbstaufführung wagen sie sich an die Theaterfassung «Das gefrorene Herz» nach dem gleichnamigen Film von Xavier Koller. «Wenn man mit Amateuren arbeitet, ist es wichtig, von dort zu starten, wo sie sind, um dann ein paar Schritte weiterzugehen», sagt Roman Weishaupt. Er nehme gerne Geschichten, in denen sich die Laienschauspieler selber erkennen können, mit ihren eigenen Formen, ihrer Sprache und ihrem eigenen Körperbewusstsein. So entstehe meist etwas besonders Authentisches. Das Stück werden sie auf ihre eigene Herkunft und die Umgebung anpassen und natürlich auf rätoromanisch aufführen. Die Arbeit mit diesem Theaterverein sei ihm sehr ans Herz gewachsen, sagt er, bisher sei es ihm immer gelungen, bei den Leuten ein Feuer zu entfachen. «Die anfängliche Skepsis hat stark abgenommen.» Eine Anfrage aus der Heimatregion abzuweisen, sei schwierig. Hier müsse man schon gut überlegen, wie man sich entscheide.

DER SPRACHE VERFALLEN

Was Heimat überhaupt für ihn bedeute, frage er sich immer wieder. Am ehesten: bei sich selber sein, den Frieden mit sich finden, meint Roman Weishaupt. «Zufrieden sein. Zuversicht haben, dass es gut kommt.» Seine andere Heimat sei die Sprache, bei ihm ist dies das Sursilvan. Wenn er etwas in Romanisch mache, merke er, da gehe etwas anderes in ihm ab. Eine ganz andere Welt, die es zu entdecken gelte. Dabei würde er sich oft wünschen, die Sprache sei nichts Seltenes oder Besonderes. Den Exotenbonus habe er inzwischen auch satt. «Ich kenne viele, die hier aufgewachsen sind, denen die Sprache nicht wichtig ist», meint er, «aber ebenso viele, die Heimweh haben, wenn sie weg sind.»

So leidenschaftlich er von seinem Zuhause spricht, so hin- und hergerissen fühlt er sich dennoch zwischen der Enge seiner Heimat und der grossen weiten Welt. Und immer wieder zieht es ihn weg, in neue und unbekannte Gefilde. «Es fällt mir oft schwer, mich zu entscheiden», sagt er, «dabei weiss ich eigentlich ganz genau, dass ich in Graubünden viel mehr bewegen kann, als in Zürich oder Berlin.»

Seine letzte Reise führte ihn nach Paris. Er bewarb sich beim Kanton Graubünden für ein Künstlerstipendium in der französischen Hauptstadt. Im vergangenen Januar war es so weit, während fünf Monaten lebte der Theaterpäda-

Roman Weishaupt, Jg. 1979, ist in Degen aufgewachsen. Nach dem Lehrerseminar in Chur absolvierte er das Studium der Theaterpädagogik an der «Hochschule für Musik und Theater Zürich». 2009 gründete er Bagat, www.bagat.ch. Er arbeitet freischaffend als Regisseur (Theater und Oper), Schauspieler und Theaterproduzent, www.romanweishaupt.ch (in Bearbeitung)

goge in einem der vielen Ateliers in der Cité Internationale des Arts. Künstler aus den verschiedensten Ländern arbeiten dort, ein spannendes und inspirierendes Zusammentreffen. «Ich wollte mir eine Auszeit nehmen, um in Ruhe an Projekten zu arbeiten und zu schreiben», sagt er. Die Stadt zu Fuss zu erkunden, habe er am meisten genossen. Beim Laufen seien ihm viele Ideen gekommen. So auch für das neue langfristige Jugendtheaterprojekt, das er in den nächsten Jahren im Kanton Graubünden aufziehen möchte. Auch seine seit zwei Jahren bestehende Theatergruppe Bagat, die rätoromanische und professionelle Theaterstücke für ein junges Publikum produziert, will er weiter ausbauen. Mit einem Klassenzimmerstück gingen sein Berufskollege David Flepp und er in den letzten zwei Jahren in verschiedene Schulen und spielten vor den Kindern. Seit seiner Jugend steht Roman Weishaupt sehr gerne auf der Bühne. «Während der Ausbildung zum Theaterpädagogen habe ich mir überlegt, ob ich nicht doch ins Schauspielfach wechseln soll.» Aber diese Idee hat er wieder verworfen. Heute weiss er, dass ihm die Vielseitigkeit des Theaterpädagogen besser liegt.

DER WEG IST DAS ZIEL

Die vierjährige Ausbildung zum Theaterpädagogen absolvierte Roman Weishaupt in Zürich. Dort hat er heute noch ein Zimmer in einer Wohngemeinschaft. Die Schule finanzierte er sich mit Romanisch unterrichten und Stipendien. «Am Ende des Studiums hatte ich eine Krise über den Sinn der Ausbildung, da kam die Anzeige von Regisseur Bruno Moll gerade recht», erzählt er. Moll, bekannt für Filme wie «Das ganze Leben» und «Brain Concert», suchte eine Hauptperson für einen Dokumentarfilm über den Jakobsweg. Da Roman Weishaupt bereits als 18-Jähriger vom Pilgerweg träumte, aber nie das Geld dazu hatte, meldete er sich. Beide waren einander sympathisch und sich einig, den langen Weg zu beschreiten. Drei Monate war er unterwegs, von Degen, seinem Heimatdorf im Bündnerland, bis ins 2300 Kilometer entfernte Santiago de Compostela. Obwohl seine Augen jahrelang in jeder

Messe am Fresko mit der Legende des Apostels Jakobus hängen geblieben waren, machte er sich nicht aus religiösen Motiven auf die Reise. Vielmehr packte ihn die Lust an der Herausforderung und die Hoffnung, sich selbst besser kennenzulernen. Und um sich zu entscheiden, wie es nachher weitergehen soll. «Das wusste ich am Ende der Reise natürlich nicht», meint er lächelnd, «dafür hatte ich eine grosse Zuversicht, dass sich alles ergeben wird. Und dass es möglich ist, Visionen zu haben und diese auch umzusetzen. Oder zumindest, es zu versuchen.»

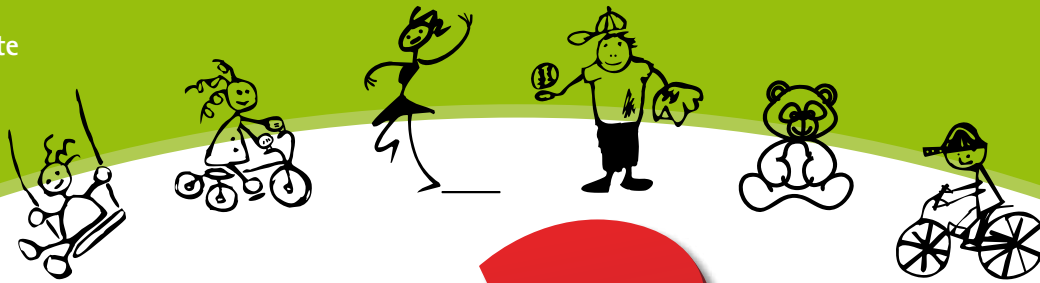
Seine Zuversicht wurde nicht enttäuscht. Kurz nach der Rückkehr in die Heimat wurde Roman Weishaupt von einem Produzenten angefragt, ob er bei einer Jubiläumsrevue eines Energieanbieters mit 150 Darstellern Regie führen möchte. Er hatte freie Hand, so wurde getanzt, gespielt und gesungen. «Das war ein optimaler Einstieg», meint er, «meine Art zu arbeiten ist gut angekommen.» Der Produzent habe von ihm gehört, im Bündnerland kenne man sich eben: «Vor vier Jahren war ich der Erste mit dieser Ausbildung in der Surselva.»

Gleichzeitig kam er über ein Jugendprojekt mit dem Theater Chur in Kontakt und später zu einer Teilzeitanstellung. Der Theaterpädagoge war verantwortlich für den Kontakt mit den Schulen, Schülern und Lehrern, vermittelte ihnen die zeitgenössischen Formen des Theaters. Eine Hauptaufgabe von ihm war neben der Leitung des Jugendspielclubs, Berührungspunkte gegenüber dem zeitgenössischen Theater abzubauen.

Roman Weishaupt nennt sich weder Pädagoge noch Regisseur, sondern Theatermacher. Er sei ein Macher, meint er, packe gerne an, kenne das Handwerk. Und am liebsten mache er mehrere Sachen auf einmal, auf die Gefahr hin, dass er sich manchmal verzettelt. Aber alles lasse sich nicht im Voraus planen, meint er. «Schlussendlich muss man auch Schritt für Schritt gehen, man kann ja nicht immer schon den fünften Schritt planen.»

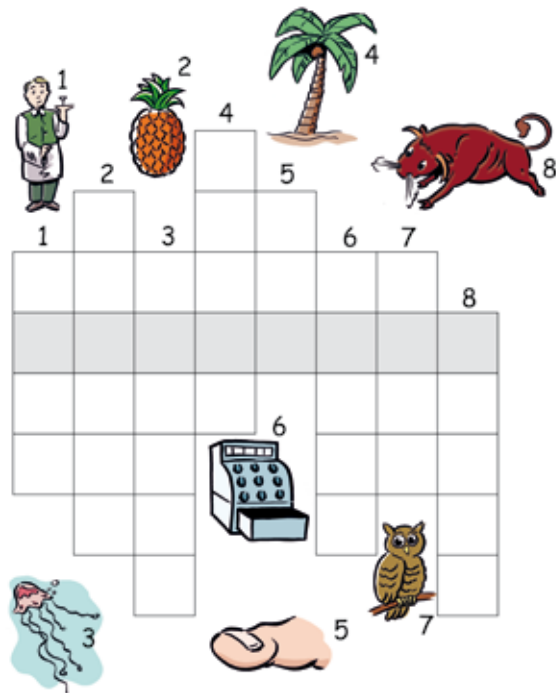
Steckt in jede Inszenierung viel Herzblut – Roman Weishaupt vor dem grossen Vorhang.





Schwedenrätzel

Benenne die nummerierten Gegenstände, schreibe sie in die entsprechende Zeile und finde das Lösungswort.



Das Lösungswort lautet: Baumhaus

Labyrinth



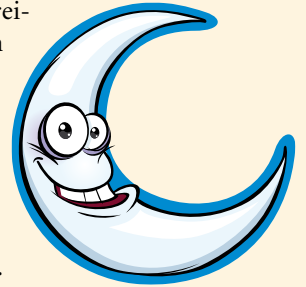
Hilf dem Mädchen durchs Labyrinth zum Ball.



Schlaumeier-Ecke

MIT EINEM BLATT PAPIER ZUM MOND?

Zumindest in Gedanken funktioniert das, obwohl der Mond fast 400 000 Kilometer von der Erde entfernt ist. Wenn es Dir gelingt, ein normales Blatt Papier, etwa so gross wie aus Deinem Schulheft, 42 Mal hintereinander auf die Hälfte zu falten, dann würde der Papierstapel so hoch, dass er bis zum Mond reicht. Aber wenn Du das ausprobierst, wirst Du gleich feststellen, dass das in Wirklichkeit nicht geht. Selbst eine grosse Seite aus der Zeitung lässt sich nur mit viel Kraft sieben- oder achtmal hintereinander falten.

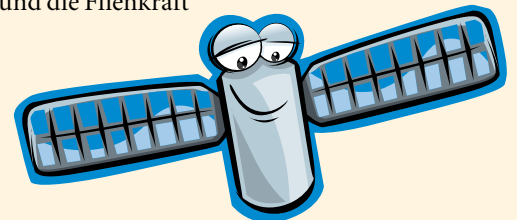


WOHER KOMMEN DIE STERNSCHNUPPEN?

Kometen ziehen im Weltraum ihre Bahnen und verlieren dabei kleine Gesteins- oder Metallbrocken. Wenn diese in die Nähe der Erde kommen, rasen sie mit hoher Geschwindigkeit in die Atmosphäre, also die Lufthülle der Erde. Dadurch werden sie plötzlich abgebremst und glühen vor Hitze auf. Viele Sternschnuppen explodieren zum Schluss. Das Aufleuchten wird dann von der Erde aus als Sternschnuppe gesehen.

WARUM FALLEN SATELLITEN NICHT VOM HIMMEL?

Ein Satellit bewegt sich auf der immer gleichen Umlaufbahn um die Erde. Zum einen wird er dabei von der Anziehungskraft der Erde gehalten, andererseits «flieht» er auch von ihr weg. Bei einer Geschwindigkeit von rund 28 000 Kilometern in der Stunde halten sich in 300 Kilometern Höhe die Anziehungskraft der Erde und die Fliehkraft genau die Waage.



WAS HAT DIE MILCHSTRASSE MIT MILCH ZUTUN?

Auch wenn sie diesen Namen trägt, die Milchstrasse hat nichts mit Milch zutun. In klaren Nächten ist sie als milchig weisses Band am Himmel zu erkennen. Sie besteht aus schätzungsweise 100 000 Millionen Sternen. Unser Sonnensystem gehört ebenfalls zur Milchstrasse, auch wenn es uns vorkommt, als seien wir unendlich weit davon entfernt.