

Mir z'lieb

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

So ticken wir

Der Rhythmus unserer inneren Uhr

Schutz und Schmuck

Die schönen Dächer von Gais AR

Mit Tieren sprechen

Tierkommunikatorin Jacqueline Küng

www.egk.ch



EGK

Gesund versichert



Walter Hess
Redaktions-Mitglied
«Mir z'lieb»

Im Takt bleiben

Die Musik ist keine Ausnahme: Der Rhythmus gliedert die Zeit in gleiche Einheiten. Schlaginstrumente strukturieren melodische Eskapaden. Die Zuhörer möchten tanzen, zusammengeführt vom gemeinschaftsbildenden Takt.

Auch wir tragen ein taktgebendes Instrument in uns: das Herz.

Unsere Welt aber ist polyrhythmisch, Versmasse sind abgeschafft. Metren überlagern sich. Schon die unnötigen Umstellungen auf die Sommer- und die Winterzeit irritieren.

In dieser Ausgabe befassen wir uns mit den individuellen Rhythmen.

Guter Rat ist billig: Lassen wir uns nicht aus dem Takt bringen! Die Umsetzung ist schwieriger.

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: 121 700 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
Fotos Inhalt: iStockphoto, Walter Hess, Andrea Vesti, Yvonne Zollinger, Jacqueline Küng

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

Fokus

Wie wir ticken 3
Wenn die Nacht zum Tag wird 7

Kolumne

Chind und Chegel 9

Die guten Seiten der EGK

10

EGK-Projekt

Kochen und backen mit Felix und Lisa 12

Persönlich

12 Fragen an Peter Reber 13

Reiselust

Die Dächer von Gais 14

Ausflugstipp

Entdeckungsreise mit allen Sinnen 17

Portrait

Tierische Gespräche 18

Kinderseite

20

Arbeiten, wenn andere schlafen

Wovon hängt es ab, ob jemand Schichtarbeit erträgt? Was gibt es bei der Gesundheit und dem sozialen Umfeld zu beachten?



Schöne Dächer

Das Dach schützt nicht nur das Innere des Hauses vor dem Wetter, sondern ist oft auch ein Schmuckstück. Wie zum Beispiel in Gais AR.



Tiere verstehen

Schon als Kind hatte Jacqueline Küng einen besonderen Draht zu Tieren. Heute ist sie Tierkommunikatorin und hilft Tier und Mensch.





So ticken wir

Ob wir Morgen- oder Abendtypen sind, um welche Zeit wir uns fit fühlen und wann unsere Leistungskraft auf dem Tiefpunkt ist – die Chronobiologie zeigt unsere individuellen Rhythmen auf. Diese zu verstehen und nach ihnen zu leben, lohnt sich. Denn ein Missachten unserer inneren Uhr macht auf Dauer krank.

Peter wird vom Wecker aus dem Tiefschlaf gerissen, richtet sich schlaftrunken auf und schlurft zum Badezimmer, wo er eine geraume Weile verbringt. Ansprechbar wird er erst nach

VON MITRA DEVI

dem zweiten Kaffee. Ganz anders seine Frau Claudia. Sobald die ersten Sonnenstrahlen durch die Jalousien dringen, fühlt sie sich quicklebendig. Mit Elan erledigt sie etliche Dinge im Haushalt, beantwortet die Mails, die ihre nachtaktiven Freundinnen ihr geschickt haben, und bereitet das Frühstück zu. Wenn Peter in der Küche auftaucht, lächelt sie über seinen grummeligen Ausdruck und fragt sich: «Wie kann man nur so ein Morgenmuffel sein?»

Abends kehrt Peter von seiner Arbeit heim, geht eine Runde joggen und fühlt sich nun fit. Er hat Lust, etwas zu unternehmen und schlägt Claudia einen Kino- oder Theaterbesuch vor,

doch Claudia ist nach ihrem strengen Arbeitstag müde und möchte bald zu Bett gehen. Nach Einbruch der Dunkelheit lässt ihre Tatkraft schlagartig nach. Widerwillig begleitet sie ihren Mann zwar noch in eine nahe Bar auf ein Glas Wein, doch Peters angeregtem Gespräch kann sie kaum mehr folgen. Dieser murmelt enttäuscht: «Jetzt fängt der Tag doch erst richtig an.»

RHYTHMEN DES LEBENS

Szenarien wie diese kennen wir alle. Wir sprechen von Morgen- oder Abendmenschen und spüren intuitiv, dass wir nicht alle gleich ticken. Während die Frühaufsteher in der Arbeitswelt gewöhnlich als fleissig, engagiert und erfolgreich gelten, wird den «Späten» Faulheit und Unzuverlässigkeit nachgesagt. In der Freizeit verhält es sich umgekehrt. Diejenigen, die abends keine Energie mehr haben, sich ins Nachtleben zu stürzen, werden als langweilig eingestuft, die Abendmenschen hingegen, die erst jetzt so richtig in Fahrt kommen, gelten als interessant, gesellig und unterhaltsam.

Verantwortlich für diese Unterschiede sind weder Erziehung noch Kultur oder soziale Prägung, sondern die Gene. Zu welchem «Chronotyp» man gehört, ist vererbt und lässt sich mit Willenskraft nicht ändern. Die Chronobiologie (*chronos* = Zeit, *Biologie* = Lehre der belebten Natur) zog erst im 20. Jahrhundert die Aufmerksamkeit der Wissenschaftler auf sich. Rhyth- ▶



Das Nickerchen sieht friedlich aus, doch dahinter kann sich eine chronische Schlafstörung verbergen.

men bestimmen unser Leben und das ganze Universum – von Millisekunden über Tage, Monate, bis Jahrtausende; von der Zellteilung über den Herzschlag, die Jahreszeiten bis zur Rotation der Gestirne.

Auch der Mensch wird durch innere Takte geleitet. Einer der wichtigsten ist der Schlaf-Wach-Rhythmus. Hauptverantwortlich dafür ist das Hormon Melatonin. Dieses steht in direktem Zusammenhang mit dem Licht, dem wir ausgesetzt sind. Nehmen die Augen – auch durch geschlossene Lider – tagsüber Helligkeit auf, wird die Hormonausschüttung gebremst. Lässt das Licht am Abend nach, produzieren wir mehr Melatonin, das eine schlaffördernde Wirkung hat. Dieser Ablauf, der sich Tag für Tag abspielt, wiederholt sich alle 24 Stunden, könnte man denken.

GEDEHNTEN TAGE IM BUNKER

Genau dies glaubten die Forscher lange Zeit auch. Dann startete der deutsche Wissenschaftler Jürgen Aschoff in den 60er-Jahren Versuche mit Freiwilligen in einem unterirdischen Bunker. Dieser war geräuschisoliert, fensterlos und gab den Probanden keine Informationen über die Tageszeit. Die Versuchspersonen lebten mehrere Wochen nach ihrem eigenen Rhythmus, gingen schlafen, wenn sie müde waren, standen auf, wenn sie sich ausgeruht fühlten und assen, wenn sie hungrig waren. Je länger sie ohne äussere Zeitgeber wie Uhren, Zeitungen oder den Sonnen-

stand lebten, desto mehr entfernte sich ihr «Tag» vom 24-Stunden-Rhythmus.

Einige der Probanden lebten zufrieden einen 25-Stunden-Zyklus (und «verloren» so in weniger als einem Monat einen Tag), bei anderen dehnte sich der subjektiv empfundene Tag sogar noch viel weiter aus. Nun war der Nachweis erbracht, dass wir Menschen zwar eine «innere Uhr» haben, dass diese jedoch täglich aufs Neue von äusseren Faktoren synchronisiert werden muss. Für Steinzeitmenschen war der Tag-/Nachtwechsel der optimale «Synchronisator». Doch das moderne Leben mit elektrischem Licht, nächtlichen Veranstaltungen und Schichtarbeit bringt unsere feine Abstimmung durcheinander.

Studien zeigen, dass etwa zwei Drittel der Menschen zum «späten Chronotyp» gehören. Würden diese Menschen ebenfalls im Bunker leben, hätten sie also 25-stündige oder noch längere Tage. Sie würden immer später aufstehen und immer später zu Bett gehen. Es sind diejenigen, die wir umgangssprachlich «Eulen» nennen – im Eingangsbeispiel Peter, für den der Morgen eine Stunde zu früh beginnt. Die restlichen von uns sind «Lerchen» wie Claudia. Ihre Bunkertage würden weniger als 24 Stunden dauern. Dank Professor Aschoffs Experiment wurde klar, dass wir nicht nach exakten Rhythmen funktionieren, sondern von *circadianen** (lateinisch: ungefähr einen Tag) Zyklen gesteuert werden.

EULEN-TEENAGER

Einerseits ist die menschliche Natur so flexibel, dass sie sich an vieles anpassen kann. Andererseits sind wir vom Grundtyp her vorbestimmt. Wobei sich auch dieser im Laufe des Lebens leicht verändert. Die meisten Kinder sind Lerchen und haben keine Schwierigkeiten, morgens aufzustehen. In

*Die circadianen Periodenlängen

- **Ultradiane Rhythmen** (ultra = über) finden mehrmals pro Tag statt, wie zum Beispiel die 90-minütige REM-Schlafphase.
- **Circadiane Rhythmen** (circa = ungefähr) dauern etwa 24 Stunden, wie der menschliche Wach-Schlaf-Zyklus.
- **Circatidale Rhythmen** (tidal = entspricht Ebbe und Flut) wiederholen sich etwa alle 12,5 Stunden und bestimmen unter anderem das Leben einiger Wassertiere.
- **Infradiane Rhythmen** (infra = unter) dauern länger als einen Tag, beispielsweise die Mondphasen oder der Wandel der Jahreszeiten.

der Pubertät wird der Mensch zur Eule. Eltern kriegen ihre Teenies nicht mehr aus den Betten, dafür können diese ohne Müdigkeitserscheinungen nächtelang durchfeiern. Konservativen Pädagogen nach bräuchten Jugendliche nur die richtige Strenge und Disziplin, dann würden diese Marotten von selbst verschwinden.

Doch so einfach ist es nicht. Die Hormone in unserem Organismus sind machtvolle Zeitgeber. Für Pubertierende, die morgens um acht die Schulbank drücken, was für ihr System eine völlige Unzeit bedeutet, ist das, wie wenn Erwachsene mitten in der Nacht aus dem Bett gerissen würden, um Bestleistungen zu bringen. Entsprechend klein ist die Chance, dass Jugendliche um diese Zeit ihr volles Potenzial nutzen können. Till Roenneberg, einer der führenden Chronobiologen, plädiert dafür, den Schulunterricht später beginnen zu lassen. Heftige Widerstände gegen seinen Vorschlag stammen von Lehrern, die in vielen Fällen «Lerchen» sind, und kein Verständnis für die «Langschläfer» haben.

GLÜCKLICHE ENGLISCHE SCHÜLER

Nicht alle Lehrpersonen sind dem Experiment «Späterer Schulanfang» gegenüber negativ eingestellt. In der Schweiz sind zwar skeptische Stimmen zu hören, doch in England beispielsweise hat man durchaus vielversprechende Erfahrungen damit gemacht. Paul Kelley, Direktor der nord-englischen Monkseaton High School in Tyne-side, hat den Schulbeginn auf 10 Uhr angesetzt. Worauf sich der Notendurchschnitt seiner Schulklassen prompt um 20 bis 30 Prozent verbesserte. In der vierzigjährigen Geschichte der Schule war so etwas nicht vorgekommen. Da keine anderen Ursachen für diese Leistungssteigerung sichtbar sind, geht Paul Kelley davon aus, die veränderten Schulzeiten seien dafür verantwortlich.

Tipps für den Alltag

- Die meisten spüren, zu welchem Chronotyp sie gehören. Wer es genau wissen möchte, kann einen Selbsttest auf folgender Webseite machen: www.thewep.org.
- Sind Sie eine Lerche? Geniessen Sie den Morgen, wenn alle anderen noch schlafen, und lassen Sie sich von Ihren Eulen-Freunden nicht allzu oft zu nächtlichen Aktivitäten überreden.
- Sind Sie eine Eule? Vielleicht ist Ihr Arbeitgeber einverstanden mit fließender Arbeitszeit, sodass Sie später beginnen können. Ist dies nicht möglich, setzen Sie sich morgens einer starken Lichtquelle aus – das macht wach.
- Wer an Werktagen zu spät schlafen geht, häuft ein Schlafdefizit an, das am Wochenende «aufgeholt» werden muss. Nach überlangem Ausschlafen am Samstag und Sonntag ist man jedoch oft noch schlapper. Eine Regelmässigkeit über die ganze Woche hilft.
- Gehen Sie raus! Die Lichtstärke beträgt an bewölkten Tagen 8000 Lux, an sonnigen bis zu 100 000. Künstliches Licht besitzt etwa 500 Lux. Haben Sie tagsüber genügend Lux aufgenommen, sind die Voraussetzungen für einen tiefen Schlaf gut.
- Vermeiden Sie Arbeiten am Laptop oder Fernsehen direkt vor dem Schlafengehen. Der hohe Blauanteil dieser elektronischen Geräte hemmt die Ausschüttung von Melatonin. Lampen mit mehr Rotlichtanteil sind abends besser geeignet.

Als kleiner Nebeneffekt hat das Schulschwänzen in der Monkseaton High School abgenommen. Es scheint, dass Schülerinnen und Schüler, die ihrem eigenen Rhythmus gemäss lernen dürfen, keinen Grund haben, der Schule fernzubleiben. Ob das Experiment des späteren Schulanfangs auch in anderen Ländern eine Chance hat, wird sich zeigen.

Nachdem Heranwachsende zu immer späteren Chronotypen werden, ist der Höhepunkt ungefähr mit 20 Jahren erreicht. Mit diesem Alter entwickelt sich der Mensch wieder leicht zurück ▶

Schichtarbeiter sind von ungesundem Schlaf-Wach-Rhythmus ganz besonders betroffen.



In der Pubertät wird der Mensch zur Eule.



in Richtung «Frühtyp», wobei auch dann noch grosse individuelle Unterschiede bestehen.

UNNATÜRLICHE SCHICHTARBEIT

Nicht nur Schülerinnen und Schüler müssen zu Zeiten produktiv sein, die für sie ungünstig sind. Erst recht gilt dies für Schichtarbeitende. Waren früher vor allem Pflegepersonal, Polizei, Feuerwehr und Sanität nachtaktiv, sind es heutzutage nebst Taxifahrern, Piloten, Fluglotsen und Hotelangestellten immer mehr Menschen, die der Industrialisierung dienen. Fabrikmaschinen sollen nachts nicht mehr abgestellt werden, alles muss rentieren und 24 Stunden in Betrieb sein, egal, wie hoch der Preis ist. Und der Preis ist hoch. Schichtarbeit zählt zu den grössten Stressfaktoren des Arbeitslebens.

Natürlich möchte niemand auf nächtliche medizinische Hilfe verzichten, nur weil der Notfallarzt nicht geweckt werden will. Doch inzwischen arbeitet ein Heer von schlechtbezahlten Callcenter-Angestellten in Indien, auf den Philippinen und in anderen asiatischen Ländern; diese Menschen erteilen westlichen Anrufern telefonische Auskünfte, ohne dass diese wissen, dass auf der anderen Seite tiefste Nacht herrscht.

Schichtarbeiter schlafen zu Zeiten, in denen ihr Körper auf Aktivität eingestellt ist, und arbeiten, wenn sie Ruhe bräuchten. Sie essen, wenn der Magen nicht auf Nahrungsaufnahme programmiert ist und fasten, wenn der Hunger sich meldet. Ihre Augen werden mit künstlichem Licht bestrahlt, wenn sie von Dunkelheit umgeben sein sollten und sind im Finstern, wenn sie Helligkeit aufnehmen müssten. Folgen jahrelanger Schicht-

Reisen über mehrere Zeitzonen beeinträchtigen unseren Organismus.



Foto: Shutterstock, Brasil2

Themen-Bücher

- Till Roenneberg: «Wie wir ticken», Die Bedeutung der Chronobiologie für unser Leben, Dumont-Verlag
- Jürgen Zulley und Barbara Knab: «Unsere Innere Uhr», Natürliche Rhythmen nutzen und der Non-Stop-Belastung entgehen, Mabuse-Verlag

arbeit können chronische Schlafstörungen, Verdauungsprobleme und Energielosigkeit bis hin zu schweren Depressionen sein.

JETLAG UND SOMMERZEIT

Nicht seinen Rhythmen gemäss zu leben, hat zwar in den letzten Jahren sehr zugenommen, ist jedoch keine Erfindung der modernen Zeit. Schon 1784 prangerte Benjamin Franklin den übermässigen Verbrauch von Kerzen in den Abendstunden an und schlug vor, die Uhr im Sommer eine Stunde nach vorn zu verschieben. Die Idee der Zeitumstellung wurde weltweit mehrmals umgesetzt und wieder verworfen, und ist nun in den meisten Ländern seit 30 Jahren verankert. Begründung war die Einsparung von Energie. Doch diese ist bis heute umstritten.

Befürworter begrüssen es, abends länger bei Tageslicht die Freizeit zu geniessen, doch seit einiger Zeit mehren sich wieder kritische Stimmen. Tatsache ist, dass es für «Eulen» – also für die meisten von uns – einige Wochen braucht, bis sich der Organismus an die Umstellung angepasst hat. Bauern beklagen, dass ihre Melkkühe lange benötigen, um sich an die neuen Melkzeiten zu gewöhnen. In den Tagen nach der Umstellung auf Sommerzeit passieren mehr Unfälle als sonst.

Indem wir um die ganze Welt reisen und mehrere Zeitzonen überfliegen, sorgen wir zusätzlich für chronobiologische Unruhe. Wir verbringen unsere Ferien an Orten, wo Sommer herrscht, während unser Körper auf Winter ausgerichtet ist, und wundern uns, wenn wir nach der Rückkehr erschöpft sind. Was mit dem «Jetlag» bei Flugreisen begann, wird immer mehr zum sogenannten «Social Jetlag»: Bis in die Morgenstunden durchtanzen, Spaghettiplausch um Mitternacht, ausschlafen bis Mittag – wer jung ist, schafft dies meist problemlos. Doch mit zunehmendem Alter wird es schwieriger, sich gegen seine innere Uhr zu stellen. Ein Leben im Gleichklang mit seinem Chronotyp lohnt sich. Der Körper dankt es mit erholsamem Schlaf, stabilerer Gesundheit und ausgeglichener Psyche. ■

Wenn die Nacht zum Tag wird

Foto: iStockphoto, Ryan Campbell

Schichtarbeit betrifft rund 15 bis 20 Prozent der arbeitenden Bevölkerung. Sie stellt besondere Anforderungen an die Arbeitnehmer und ihr privates Umfeld. Ein Gespräch mit Daniel Hicklin, Projektleiter Schichtarbeit an der Schlafklinik in Bad Zurzach.

Herr Hicklin, wie viele Menschen arbeiten Schicht?

Die letzten Zahlen stammen aus dem Jahr 2006. Sie besagen, dass 17,6 Prozent Abendarbeit und 5,4 Prozent Nachtarbeit leisten. Der Trend ist bei beiden zunehmend. Das deckt sich auch mit der individuellen Wahrnehmung. Es gibt immer mehr Tankstellenshops oder Geschäfte an Bahnhöfen, die nur noch wenige Stunden am Tag geschlossen sind.

Leisten die 5,4 Prozent ausschliesslich Nachtarbeit?

Nein, die meisten leisten innerhalb verschiedener Schichten Nachtarbeit. Die reine Nachtarbeit ist relativ selten. Man trifft sie vielleicht in Spitälern, z. B. bei Nachtwachen etc. Aber das ist auch dort die Ausnahme.

Ist eine reine Nachtarbeit über längere Zeit möglich?

Die reine Nachtarbeit hat grosse soziale Auswirkungen. Nachtarbeiter leben dauernd in Ungleichheit zu ihrem Umfeld. Der Vorteil reiner Nachtarbeit wäre, dass der Nachtarbeiter seinen Schlaf-Wach-Rhythmus dauerhaft umstellen könnte. Wenn er konsequent immer morgens ins Bett ginge, auch in der Freizeit, dann würde es etwa zwei Wochen dauern, bis sich seine innere Uhr auf diesen Rhythmus umgestellt hat.

Der Anstieg des Schlafhormons Melatonin wäre dann gegen Morgen, der gute Schlaf wäre dann

tagsüber. Aber nur, wenn er auch in der Freizeit in diesem Rhythmus bleibt. Während der Freizeit ist der Druck aber besonders gross, wieder auf den normalen Schlaf-Wach-Rhythmus umzustellen. Darum funktioniert das nur in der Theorie.

Der Körper lässt sich wirklich komplett umstellen?

Ja, auch das Hungergefühl, die Verdauung usw. würden sich nach etwa zwei Wochen verschieben. Aber wie gesagt, nur bei ganz konsequenter Einhaltung des Rhythmus.

Haben bestimmte Chronotypen weniger Probleme mit der Schichtarbeit?

Der Unterschied zwischen Morgen- und Abendmenschen ist ja der Schlaf-Wach-Rhythmus. Eulen haben einen eher längeren Rhythmus, sie können sich schneller anpassen und sich auch schneller wieder zurückstellen. Darum sind Fachspezialisten auch der Meinung, dass Menschen, die sich zu den Eulen zählen, besser für die Schichtarbeit geeignet sind.

Morgenmenschen sind besser geeignet für die Frühschicht. Aber die Schwierigkeit bei der Schichtarbeit ist der Wechsel zwischen den Schichten. Den schaffen Nachtmenschen besser.

Machen sich die Betriebe mit Schichtarbeit dieses Wissen zunutze?

Alleine anhand des Chronotyps kann man nicht festmachen, ob sich jemand für Schichtarbeit mehr oder weniger eignet. Es können Befra- ▶



lic. phil. Daniel Hicklin

Fachpsychologe für Psychotherapie FSP

Daniel Hicklin arbeitet in der Klinik für Schlafmedizin in Bad Zurzach und behandelt Patienten mit Schlafstörungen. Er ist leitender Psychologe und ist verantwortlich für die Durchführung der Projekte im Bereich Schichtarbeit. Er führt Beratungen für Schichtarbeitende durch und leitet Seminare.

gungen eingesetzt werden, wann sich jemand fit fühlt oder wann er eher schläfrig ist usw. Im Einzelfall kann es durchaus so sein, dass jemand, der sich zu den Lerchen zählt, für Schichtarbeit geeignet ist.

Nehmen wir an, ich müsste mich entscheiden, ob ich einen Job mit Schichtarbeit annehmen soll. Welche Fragen sollte ich mir stellen?

Es gibt verschiedene medizinische Ausschlusskriterien. Wenn Sie z. B. Diabetes oder Epilepsie haben, sind Sie für die Schichtarbeit ungeeignet. Wenn Sie schon vorher Mühe haben, tagsüber zu schlafen, wäre ich skeptisch. Denn Sie müssen ja ungefähr ihrem normalen Schlafbedürfnis gerecht werden. Sie sollten sich also darüber Gedanken machen, ob Sie bereits gute Erfahrungen damit gemacht haben, tagsüber zu schlafen.

Für Schichtarbeiter ist entscheidend, wie die Einstellung des Umfeldes ist, denn es muss den Rhythmus mitgehen. Ich erinnere mich an einen Schichtarbeiter, der sagte, «es ist nicht nur so, dass ich Schicht arbeite, sondern meine ganze Familie arbeitet Schicht». Die Familie muss sich in ihren Gewohnheiten ebenfalls nach dem Schichtplan richten.

Wir haben in unseren Umfragen festgestellt, dass es wesentlich ist, ob man in seinem Umfeld Unterstützung findet oder nicht. In Zusammenhang mit der Gesundheitseinschätzung fühlen sich Menschen, die unterstützt werden, wesentlich wohler.

Das Umfeld und der Schlaf spielen also eine zentrale Rolle bei der Schichtarbeit.

Es gibt eine Regel, die sich mehrfach bestätigt hat: je früher die Frühschicht, desto grösser der Schlafmangel. Früh am Abend einschlafen, ist nicht immer problemlos möglich. Der Freizeitwert des Abends ist sehr gross. Im Sommer ist es lange hell und eventuell noch heiss. Auch der Schichtarbeiter möchte bei der Familie sein. Draussen sind die Nachbarn am Grillieren. Oder man hat selbst Gäste eingeladen.

Der Schlaf kommt zu kurz und der Schichtarbeiter gerät schnell unter Druck. Er versucht, die kurzen Schlafphasen effizient zu nutzen, aber es geschieht genau das Gegenteil. Die hohe Anspannung lässt ihn nur kurz und oberflächlich schlafen.

Wie wirkt es sich auf meine Gesundheit aus, wenn ich als Schichtarbeiter immer etwas zu wenig oder nur einen oberflächlichen Schlaf bekomme?

Schlafprobleme entstehen häufig bei der Frühschicht. Man kann nicht mehr richtig ein- oder durchschlafen. Das führt zu einer Verunsicherung, die wiederum zu noch schlechterem Schlaf führt. Das Vertrauen in den Schlaf kann verloren gehen. Schlafstörungen können natürlich auch beim Tagesschlaf auftreten, da dann vom Schlaf-Wach-Rhythmus her in einer Aktivitätsphase geschlafen wird und der Schlaf dann störanfälliger ist.

Abgesehen von Schlafstörungen und Schlafmangel treten Herz-Kreislauf-Probleme und Magen-Darm-Probleme bei Schichtarbeitern etwas häufiger auf. Schichtarbeit stellt erhöhte Anforderungen an den Körper.

10 Schlaf-Tipps für Schichtarbeiter

01. Festlegen, wie viel Schlaf Sie brauchen, und dafür ausreichend Zeit einplanen
02. Veränderungen der Schicht- und Schlafzeiten vorgängig berücksichtigen
03. Schlafmangel möglichst bald ausgleichen
04. Powernap durchführen (reduziert Schläfrigkeit, erhöht Wachheit)
05. Beim Tagesschlaf Licht am Morgen vermeiden
06. Sich entspannen vor dem Schlaf (Entspannungsmethoden, Einschlafritual)
07. Den Blick auf den Wecker in der Schlafphase vermeiden
08. Aufstehen, wenn man nicht einschlafen kann, und später mit Müdigkeit wieder ins Bett legen
09. Keine schweren Mahlzeiten vor dem Schlaf zu sich nehmen
10. Koffeinhaltige Getränke, Alkohol und Nikotin nicht vor dem Schlafengehen konsumieren

Was man verhindern sollte ist, dass ein chronischer Schlafmangel entsteht. Das gilt für alle Menschen, nicht nur für Schichtarbeiter. Schlafmangel ist Stress pur für den Körper. Er führt insbesondere zu Konzentrationsstörungen, zu Gewichtszunahme, Stimmungsschwankungen und vermehrten Fehlern.

Gibt es denn so etwas wie einen idealen Schichtplan?

Das werde ich sehr häufig gefragt. Ideal wäre eine Schicht, die morgens nicht zu früh beginnt, vielleicht um 8 Uhr. Das ist für die Frühschicht ideal, aber eher schwierig für die Nachtschicht. Für die Nachtschichtarbeitenden ist es um diese Zeit bereits hell, wenn sie von der Arbeit kommen. Licht macht wach. Also könnten sie Probleme mit dem Schlafen bekommen. Darum liegt der optimale Schichtbeginn bei 5 oder 6 Uhr morgens.

Wir empfehlen in der Schichtberatung eher kurz rotierende Schichtpläne. Das heisst, es werden nur wenige Nächte hintereinander gearbeitet, maximal zwei bis drei. Mit jeder Nacht mehr, die man jemanden Schicht arbeiten lässt, verstellt man dessen Schlaf-Wach-Rhythmus um etwa 30 bis 45 Minuten nach vorne. Der Schichtarbeiter kann seinen Rhythmus viel schneller wieder zurückstellen, wenn er nur wenige Nächte hintereinander arbeitet.

Aber sind kurze Rhythmen in den Schichtplänen nicht viel stressiger?

Das ist das subjektive Erleben, weil die Schichtpläne meist komplizierter sind und die verschiedenen Schichten in kürzeren Abständen aufeinanderfolgen. Aber für jemanden, der Schwierigkeiten mit der Umstellung hat, sind diese sicher besser. Wir in Europa empfehlen die kurzrotierenden Schichtpläne. Alles bringt natürlich Vor- und Nachteile mit sich.

Wir sprachen bisher von der Schichtarbeit als etwas eher Negativem. Gibt es auch positive Aspekte an diesem Arbeitszeitmodell?

Ja, Schichtarbeit sollte nicht nur defizitär dargestellt werden. Sie bringt auch eine gewisse Abwechslung in den Alltag. Redet man mit Schichtarbeitern, dann äussern sich die meisten positiv. Geschätzt wird zum Beispiel, dass man Dinge ausserhalb der Stosszeiten erledigen kann oder bei geschickter Planung längere Freizeitblöcke bekommt. Wenn man kleine Kinder hat, kann man die Betreuung besser aufteilen.

Wichtig ist auf jeden Fall, dass man eine gute Einstellung zur Schichtarbeit hat.

Kind & Chegel

VON YVONNE ZOLLINGER

Langeweile

Es gibt etwas, das eine Mutter noch mehr fürchtet als Tomatensauce auf einer weissen Baumwollbluse. Es sind die drei Worte: «Mir isch langwiilig!» Der wehklagende Ton dieser Feststellung genügt, um ihr eine Gänsehaut den Rücken hinunterzuschicken. Erfahrene Mütter wissen, dass es jetzt aus ist mit dem friedlichen Nachmittag, dass weder die 55 Vorschläge, die sie dem Glangweilten machen wird, noch die 105 Spielsachen in seinem Zimmer etwas an seinem bedauernswerten Zustand ändern werden. Ein Kind, das diesen Satz äussert, hat nur ein Ziel: Es will die Nervenstärke seiner Erzeugerin testen und sie wenn möglich zur Verzweiflung bringen. Danach ist ihm wohler und es kann sich wieder mit neuen Ideen seinen 105 Spielsachen widmen.

Dem gelangweilten Kind, das weiss eine erfahrene Mutter ebenfalls, kann sie sich nicht entziehen. Es hängt einem am Rockzipfel, es baumelt ermattet am Küchentisch, es klebt kraftlos im Türrahmen und hat gerade noch genug Energie, um alle fünf Minuten «Mir isch soooo langwiilig!» zu stöhnen. Es soll Mütter geben, die nach zwei Stunden völlig entnervt ihre erzieherischen Vorsätze über Bord werfen und ihr Kind hemmungslos mit einer Ladung Schokopudding, haufenweise Gummibärchen und/oder einem Big Mac Deluxe zum Schweigen bringen. Aus gesundheitlichen Gründen ist von solchen Kurzschlusshandlungen jedoch abzuraten. Viel besser bewährt haben sich die folgenden Taktiken:

1. Sie drehen den Volksmusiksender des Radios auf volle Lautstärke. Innert zwei Minuten wird ihre Wohnung von allen Kindern, sämtlichen Katzen und Hunden befreit sein.
2. Sie singen alle Songs, die Sie von Rex Gildo, Roy Black und Heintje noch auswendig können. (Hat denselben Effekt wie Obiges.)
3. Sie verstecken sich im Kleiderschrank und warten, bis Ihr Kind im heiratsfähigen Alter ist.

Die Erfahrung lehrt, dass die Langeweilephase des Kindes nicht ewig dauert, auch wenn es der Mutter so vorkommen mag. Bald verschwindet Ihr Kind in seinem Zimmer, es wird ruhig und Sie können aufatmen. Aber wahrscheinlich nicht für lange. Denn wenn eine Mutter etwas noch mehr fürchtet als «Mir isch langwiilig!», dann ist dies ein völlig ruhiges Kinderzimmer, in dem sich ein Kind oder (noch schlimmer) mehrere aufhalten.



EGK-Dienstleistungen

Begegnungen mit Menschen, die etwas zu sagen haben

Seit vielen Jahren bietet die EGK zusammen mit der SNE-Akademie interessante Vorträge und Seminare zu Themen rund um die Gesundheit an, die während des ganzen Jahres an verschiedenen Orten in der Schweiz stattfinden. Auch 2012 werden die beliebten Veranstaltungen durchgeführt. Die Nachfrage ist auch in diesem Jahr gross: Es lohnt sich, das Programm rechtzeitig zu studieren.

Die jährlich stattfindende Vortragsreihe «EGK-Begegnungen» wird ihrem Motto gerecht: Nach einem Vortrag kommen Besucherinnen und Besucher nicht selten ins Gespräch, denn die Ausführungen der Referenten sorgen mit ihrem fachlich fundierten und praxisnahen Wissen für Gesprächsstoff. Die Vorträge regen an, sich über das Gehörte selber Gedanken zu machen und sich auszutauschen. Die EGK als Veranstalterin ist bedacht, Themen zu präsentieren, die Frauen und Männer jeden Alters interessieren und die grundsätzlich eine lustbetonte und gesundheitsbewusste Lebensgestaltung vermitteln.

DAS GEDÄCHTNIS VERBESSERN: EINDRÜCKE EINES VORTRAGES

Der grosse Saal füllt sich schnell: Schon eine Viertelstunde vor Beginn des Vortrages müssen zusätzliche Stühle organisiert werden. Das Thema «Ihr Gehirn kann viel mehr, als Sie glauben!» von Gregor Staub interessiert viele Leute im unterschiedlichsten Alter. Der quirlige Referent ist bereits vor seinem Vortrag im Gespräch mit Besucherinnen und Besuchern und begrüsst Bekannte. Nach der freundlichen Einleitung des Agenturleiters der EGK Solothurn begeistert Gregor Staub die Anwesenden mit seinem Humor und Elan. Die Zeit verfliegt rasend schnell, obwohl Gregor Staub fast zwei Stunden spricht. Keine trockene Theorie wird vermittelt, sondern lebendiges Mitmachen ist gefragt. Die Besucherinnen und Besucher müssen tief durchatmen,

bevor sie sich die Reihenfolge der letzten zehn amerikanischen Präsidenten merken müssen. Damit sie diesen Test bestehen, erklärt Gregor Staub, wie man sich die einzelnen Namen einfach merken kann: Jeder Präsident erhält einen bestimmten Platz im Saal. Erstaunt stellen die Teilnehmenden fest, dass es klappt und sie schon beim ersten Anlauf praktisch alle Präsidenten in der korrekten Reihenfolge kennen, weil sie den Namen mit dem zugewiesenen Platz verbinden können. Immer wieder betont Staub, dass aber auch Fehler machen zum Lernen gehört – genauso wie der Spass. «Lachen und Vergnügen beim Lernen helfen enorm», ist seine Aussage. Als die Besucherinnen und Besucher gegen Ende des Vortrages eine weitere komische Geschichte auswendig lernen, ist die Überraschung gross, als Gregor Staub beim Auflösen des Rätsels alle Staaten der EU aufzählt. Auch nach dem Vortrag gibt Gregor Staub vielen Interessierten Auskunft. Sicher wird der eine oder die andere mit etwas Übung sich besser Vor- und Nachnamen merken können und mit den neu erworbenen Rechenkünsten andere Leute verblüffen.

VIELSEITIGES SEMINARPROGRAMM

Die rund 45 Seminare und Workshops der SNE-Akademie zeichnen sich aus durch ihre Vielfalt. Neben psychologischen und naturheilkundlichen Themen können sich die Teilnehmenden auch über Kommunikation, die Pflege eines Rosengartens und ab 2012 in handwerklichen Fer-

tigkeiten weiterbilden. Das Programm berücksichtigt ein breites Themenspektrum: Von der Lebenskunst über Heilkräuter-Rezepturen bis zum emotionalen Stressmanagement bieten die SNE-Seminare eine einmalige Bildungsplattform. Die Teilnehmenden nehmen sich einen halben oder ganzen Tag Zeit, um sich Aspekte eines Fachgebiets anzueignen. Damit erweitern sie ihre Fähigkeit der eigenen Gesundheit sowohl körperlich wie auch mental und seelisch bewusster und ganzheitlicher Sorge zu tragen.

SORGFÄLTIGE AUSWAHL VON REFERENTEN

Sämtliche Referenten werden sorgfältig ausgewählt. Bedingungen sind, dass sie mit viel Erfahrung einen Workshop durchführen können und sich sowohl mit ihrem Fachwissen als auch dem Seminarthema etabliert haben. Die Organisatorin der SNE-Akademie, Monika Bütschi, benutzt für das Kennenlernen und Engagieren der Referenten verschiedene Kanäle. Sie besucht Vorträge möglicher Referenten, wird über ein Buch auf ein Thema aufmerksam oder sie erhält einen Tipp eines bereits teilnehmenden Referenten. Die ausgewählten Fachpersonen sind Persönlichkeiten, die oft einem breiteren Publikum bekannt sind, da sie ihre Anliegen auch in den Medien oder in ihren Publikationen vertreten. Beispielsweise konnte man 2011 Julia Onken oder auch Ute Lauterbach an SNE-Seminaren im kleinen Kreis live erleben.

Beliebte Referentinnen und Referenten werden regelmässig eingeladen, um Interessierten, die auf einer Warteliste landeten, eine neue Teilnahmegelegenheit zu ermöglichen. Barbara Berckhan beispielsweise begeistert während ihrer lebendigen Seminare immer wieder mit ihrer vitalen und humorvollen Art. Ihr Schwerpunktthema, wie man andere Menschen mit einer positiven Kommunikation überzeugen kann, ergänzt und variiert sie über die Jahre mit neuen Aspekten und Gedanken. Sehr viele Anmeldungen erhielt auch das Seminar «Heilkräuter-Rezepturen» mit Barbara Stucki Bickel. In solchen Fällen kann es vorkommen, dass ein zusätzlicher Kurs organisiert wird; vorausgesetzt, der Referent, die Referentin sowie genügend Teilnehmende der Warteliste machen mit und ein Seminarlokal steht zur Verfügung.

EMPFEHLENSWERT: FRÜHZEITIG ANMELDEN

An einem Seminar können wertvolle Begegnungen stattfinden, denn die Teilnehmenden lernen sich bei einer Diskussion oder einer Gruppenarbeit kennen. Während der Pausen oder des Mittagessens werden die Gespräche

weitergeführt. Daraus sind sogar Freundschaften unter den Teilnehmenden entstanden, oder es bildete sich eine Gruppe, die sich nach dem Seminar unabhängig selber organisierte, um sich nochmals mit dem Gehörten auseinanderzusetzen.

Pro Seminar können durchschnittlich 16 bis 20 Personen teilnehmen. Da die einzelnen Workshops auf reges Interesse stossen, ist es empfehlenswert, sich frühzeitig anzumelden. Die Seminarkosten sind in Anbetracht der Qualität der Workshops sehr preiswert und beinhalten den Besuch des Seminars sowie die Pausenverpflegung und das Mittagessen. EGK-Versicherte und EGK-Therapeuten erhalten gegenüber den anderen Teilnehmern eine Preisreduktion. Interessant ist für Teilnehmende, die sich in einem Jahr für mindestens drei Seminare anmelden und diese gleichzeitig buchen, die zusätzliche Kostenreduktion von 100 Franken. Die ausgewählten Seminarlokale liegen zentral und sind mit den öffentlichen Verkehrsmitteln gut erreichbar.

ENGAGEMENT DER EGK

1995 gründete die EGK-Gesundheitskasse die SNE-Stiftung für Naturheilkunde und Erfahrungsmedizin. Die Stiftung lanciert seither verschiedene Aktivitäten, die auf die Förderung der Gesundheit ausgerichtet sind. Sowohl die EGK-Vortragsreihe als auch die Seminare und Workshops der SNE-Akademie sind wichtige Pfeiler des Engagements der EGK für einen selbstverantwortlichen Umgang mit der Gesundheit. Die erfreulichen Rückmeldungen von Besucherinnen und Besuchern zeigen, dass diese Unterstützung für die eigene Gesundheit geschätzt wird.

Text: Brigitte Müller ■

EGK-Begegnungen

Unter dem Motto «Menschen die etwas zu sagen haben» bietet die EGK-Gesundheitskasse regelmässige Vorträge an. Die Teilnahme ist sowohl für EGK-Mitglieder wie auch für alle anderen Interessierten kostenlos. Themen, Vortragsdaten und Orte werden auf der Website sowie im EGK-Kundenmagazin «Mir z'lieb» publiziert: www.egk.ch > Veranstaltungen/Infos.

SNE-Seminare und -Workshops

Mit der SNE-Akademie bietet die EGK ihren Mitgliedern und anderen Interessierten praxisnahe Seminare mit bekannten Referenten zu ermässigten Preisen an. Die Veranstaltungen werden an ausgewählten Orten in der Schweiz während des ganzen Jahres durchgeführt.

Informationen über das reichhaltige Programm: www.stiftung-sne.ch



Kochen und backen mit Felix und Lisa

Die Stiftung für Naturheilkunde und Erfahrungsmedizin SNE hat in den letzten Jahren mit viel Erfolg Kinderkochkurse und Koch-Klassenlager durchgeführt. Das positive Echo bewog die EGK-Gesundheitskasse in Zusammenarbeit mit der Ernährungsberaterin Brigitte Speck dazu, die Koch- und Backbücher «Felix & Lisa» zu kreieren. Die Bücher sollen Kinder zum selbstständigen Kochen und Backen anregen.

Mit den Büchern können die Kinder erste Kocherfahrungen sammeln. Die Hilfestellung von

Mutter und Vater geschieht nur noch am Rande. Die Rezepte sind leicht verständlich dargestellt. In drei Kategorien präsentieren sich die Rezepte für kleine und grosse Kinder; ein Hut steht für ein einfaches Rezept, zwei Hüte für ein etwas schwierigeres Rezept, drei Hüte für ein sehr aufwendiges Rezept.

Wie bei so vielen Sachen im Leben macht auch beim Kochen und Backen Übung den Meister.

Viel Spass beim Kochen & Backen!

Bestellatalon



«Backen mit Felix und Lisa»
(Erstausgabe in deutscher Sprache)



Ich bestelle Exemplare.

- EGK-Versicherte Fr. 10.- (inkl. MwSt. + Porto)
 Nicht EGK-Versicherte Fr. 20.- (inkl. MwSt. + Porto)



«Kochen mit Felix und Lisa»
(Erstausgabe in deutscher Sprache)



Ich bestelle Exemplare.

- EGK-Versicherte Fr. 10.- (inkl. MwSt. + Porto)
 Nicht EGK-Versicherte Fr. 20.- (inkl. MwSt. + Porto)

Name: _____ Vorname: _____

Adresse: _____

PLZ/Ort: _____ Tel.-Nr.: _____

Datum: _____ Unterschrift: _____

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

12 Fragen an ...



Peter Reber

Peter Reber & Nina auf grosser Schweizer Tournee

Auf dieser grossen Konzerttournee schaut Peter Reber musikalisch auf die Höhepunkte seiner äusserst erfolgreichen Karriere zurück. Die zahlreichen Hits des Schweizer Liedermachers bescherten ihm über vierzig Edelmetallauszeichnungen. Sein siebenjähriges Segelabenteuer mit der «Cindy» hielt er auch filmisch fest. In Videogrossprojektion erleben die Konzertbesucher in Bild und Ton die Höhepunkte seiner Weltreise.

Mit von der Partie ist auch Tochter Nina, die mit grossem Erfolg mit ihrem Vater die Weihnachtsalben «Winterland» und «Himmel & Erde» einspielte. Das Programm bietet aber auch neue Lieder, die zum Tourneestart auf CD veröffentlicht werden.

Peter Reber und Nina bestreiten ein Programm, das seinesgleichen sucht und das Publikum begeistern wird.

Tourneedaten und Tickets unter www.peterreber.com

1. Was tun Sie für Ihre Gesundheit?

Ich mache Musik und versuche, mich möglichst wenig zu ärgern. Zudem schwimme ich jeden Tag.

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

Eine Busenvergrösserung und liften kommen für mich nicht infrage.

3. Auf welches Hausmittelchen schwören Sie?

Ein gutes Glas Wein und mit Freunden zusammensitzen. Ich nehme nur Medikamente, wenn ich wirklich muss.

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

... ziehe diesen sofort aus. Spass beiseite: Vor einer Konzerttournee lasse ich mich impfen.

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

Eigentlich nichts. Wir mussten nur «probieren». Ich war kein grosser Gemüseesser.

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

Auf keines, denn dann würde das Leben keinen Spass mehr machen.

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

Dann kann ich mal ausgiebig Fernseh gucken, weil ich sonst nicht so oft dazukomme.

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

Die Liste ist länger als mir und Ihnen lieb ist. Deshalb schweigt des Sängers Höflichkeit.

9. Sie müssen in den 5. Stock, der Lift ist ausgefallen – wie fit sind Sie für die Treppe?

Im Moment habe ich Probleme mit meinem Knie, ansonsten steige ich gerne Treppen.

10. Wie überlisten Sie den «inneren Schweinehund»?

Zuerst versuche ich, nicht hinzuhören, dann verhandle ich mit ihm. Zum Schluss gibt es meistens einen Kompromiss und beide fühlen sich als Sieger.

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

Nein, leider nicht. Aber gutem Stress bin ich nicht abgeneigt. Da entstehen oft auch Dinge, die sonst nicht entstanden wären.

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

Ich möchte jung sterben, aber so spät wie möglich. Sollten es 100 Jahre werden, gebe ich für meine letzten noch lebenden drei Fans ein Geburtstagskonzert.

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



Die schönen Dächer von Gais

Beim Ausbruch der kalten Jahreszeit ist man für ein gutes Dach über dem Kopf besonders dankbar – ob es sich nun um ein Sattel-, Mansard-, Bohlen-, Walm-, Pult-, Zelt- oder Flachdach handelt. Wer nach der landesüblichen Redensart kein Dach über dem Kopf hat, ist obdachlos. Das Dach ist nicht nur ein Schutz, das vor allem Niederschläge vom Hausinnern fernzuhalten und abzuleiten hat, es ist oft auch ein Schmuckstück.

Am Giebel und am Dach, spürt man des Wirtes Hausgemach.

Spruchwort

Wer bei Reisen durch die Schweiz alte, nach allen Regeln der Handwerkskunst erstellte Häuser bewundert, staunt vielfach über das Gepräge, das das Dach dem Haus vermittelt, ähnlich wie

VON WALTER HESS

die Frisur einem menschlichen Kopf. Was sich zwischen First und Traufe abspielt, ist manchmal noch eindrücklicher als die Schönheit der Fassade.

Kein anderes Element bestimmt den Charakter eines Gebäudes und sogar ganze Siedlungslandschaften so sehr wie das Dach. Würde ich nach den imposantesten Dächern gefragt, kämen mir zuerst die Berner Bauernhäuser mit ihren ausladenden Walmdächern und dem Gehrschild, dem Dachdreieck über der Ründi (geschweiften Rundbogen), in den Sinn, die früher mit Stroh bedeckt waren. Ähnliche Bedachungen finden sich auch im Hochschwarzwald. Sie bieten Schutz und befriedigen auch das Bedürfnis nach Repräsentation. Geknickte Dachflächen (Krüppelwalmdach) sor-

Harmonische, geschlossene Einheit: die barocken Mansardgiebelhäuser am beflaggten Dorfplatz von Gais.

gen für eine zusätzliche Belebung der Formen. Man spricht in solchen Fällen von Dachhäusern, weil das Dach die dominante Erscheinung ist, und andererseits von Wandhäusern mit schwach geneigtem Dach, bei denen alle Fassaden gut sichtbar sind und sich das Dach zurückgezogen hat.

WAS DÄCHER ERZÄHLEN

Allein schon die Dachneigung erzählt ein Kapitel aus der Architekturgeschichte und gibt ein Bild der zur Verfügung stehenden Bedachungsmaterialien (Stroh, Schindeln, Steinplatten, Ziegel usw.). Bis ins 17. Jahrhundert waren die Dächer schwach geneigt, weil Steildächer, die mehr Raum für die Einlagerung von Heu oder verschiedenen Gegenständen bieten, erst durch die Verbreitung von Eisennägeln ab dem 18. Jahrhundert möglich wurden. Die mit Steinplatten beschwerten, wenig geneigten Satteldächer (Tätschdächer), wie man sie insbesondere im Tessin und in anderen alpinen Zonen noch immer antrifft, erfordern eine starke, stabile Holzkonstruktion. Weil die Natursteinplatten unterschiedlich gross sind,

ist der Dachdeckeraufwand zwar gross, aber umso befriedigender ist das Resultat – ein Rustico mit Ziegeldach ist fast unvorstellbar.

Auch die heutigen Flachdächer mit ihrer minimalen Neigung sind ein Ausdruck der modernen Baumaterialien: kunststoffvergütete Bitumenabdichtungen oder Kunststoffdachbahnen. Sie bestimmen das Aussehen eines Bauwerks ebenfalls, wie das Beispiel Davos GR deutlich lehrt. Dort geht diese kühl und unpersönlich wirkende Bauweise auf den Bündner Architekten Rudolf Gaberel (1882–1963) zurück. Sein Markenzeichen war das unterlüftete Flachdach, bei dem das Regen- und Schmelzwasser zentral im Hausinnern abgeleitet wird. Seines Erachtens ist dieses die ideale Bedeckung für Bauten im Hochgebirgsklima. Die Idee setzte sich aber im Alpenraum nicht durch, wo sich das Schräg- beziehungsweise Satteldach nicht vertreiben liess, obschon sich die ländliche Architektur im Übrigen gern der Horizontalen zuwendet, weil der Platz dafür ja zur Verfügung steht.

KIELBOGIGE APPENZELLERHÄUSER

Im Appenzellerland wirken nach wie vor mit einem ausgesprochenen Kunstsinn ausgestattete Handwerker, denen das Nützliche allein nicht genügt. Es muss auch noch schön sein. Und das ist besonders in Gais AR mit seinen zusammengebauten, barocken Mansardgiebelhäusern am Dorfplatz gelungen. Die serienmässig angeordneten Reihenfenster sind zum Teil mit Schwenkläden versehen.

Gais – der Ortsname leitet sich von der Ziege (Geiss) ab – verdankte seine Blüte seiner Berühmtheit als Molkenkurort, der mit der ausgedehnten Vieh- und Milchwirtschaft zusammenhing. Die Molkenära dauerte bis in die 1880er-Jahre. Handwerk, Gewerbe, Textilindustrie, Tourismus und eine medizinische Rehabilitationsklinik brachten später Verdienst ins Dorf. Nach dem Dorfbrand von 1780 wurde das Dorf, das auf einer Hangterrasse wie in eine grosse, mit prächtigen Früchten bestückte Fruchtschale eingebettet ist, nach Plänen des örtlichen Baumeisters Konrad Langenegger noch im 18. Jahrhundert als wahres Bijou wieder aufgebaut. Überhaupt brachten die Appenzeller mehrere grandiose ▶

Alpine Dachkonstruktion: baubiologisch durchkomponierte Alphütte in Aeschiried (bei Spiez BE).



Die «Trube» serviert Veredeltes

Gäbe es Gault-Millau-Punkte für Dorfbilder, hätte Gais 19 bis 20 verdient, das dortige Restaurant «Trube» in der Rotenwies 9, etwas vom Dorfzentrum entfernt, hat es immerhin auf deren 15 gebracht. Die in einem alten Bauernhaus eingerichtete Wirtschaft wird von Silvia und Thomas Manser-Mösli geführt. Ich hatte im Buch «Urchuchi» von Martin Weiss darüber gelesen: «Die Traube, eine kleine, feine Wirtschaft am Fusse des Gäbris, ist ein Geheimtipp, den man am besten für sich behält.» Damit ist gemeint, dass das Haus nicht für eine Massenverköstigung geeignet sei, denn hier wird mit besten Zutaten von Grund auf gekocht und auf Sonderwünsche der Gäste eingegangen.

Man tritt zuerst einmal in ein gemütliches Gaststübli, in dem sich die Einheimischen gern bei einem Bier über die Politik unterhalten. Gleich dahinter ist das geräumige Speiserestaurant mit modernen Kunstwerken an den Wänden, die an Baumrinde erinnern. Die Räume sind niedrig, wie dies bei den Appenzeller Häusern üblich ist; doch kann die gross gewachsene, schlanke Frau Manser darin immerhin aufrecht stehen; sie passt genau hinein. Gibt es so grosse

Appenzellerinnen? Sie sei eine waschechte, sagte sie – und verwies mit Augenzwinkern darauf, dass der Fremdenverkehr im Appenzelischen eine lange Tradition habe...

Sie bediente mich mit geduldiger Einfühlsamkeit, zauberte eine Rüebli-suppe mit Ingwer hervor, türmte krause Salatblätter in Grün und Violett sowie Sprossen über einer delikaten Sauce auf. Ich hatte mich, dem herbstlichen Angebot entsprechend, für Rehschnitzel mit einer Zimtsauce mit Trauben auf der Grundlage eines dunklen Kalbsfonds entschieden. Vielleicht nicht ganz ur-appenzellisch, aber dennoch ein kulinarischer Höhenflug. Dazu wurden in einem speziellen Porzellantopf mit Deckel butterige Spätzli, sodann Gemüse (Rotkraut und Rosenkohl), glasierte Kastanien und Apfel mit Preiselbeeren gereicht. Jedes Detail, auch das Gemüse, stimmte, war liebevoll zubereitet. Zum Espresso wurde ein Turm mit hausgemachten Friandises aufgestellt – ein delikater Abschluss.

Der Sinn der Gaiser fürs Schöne und Gute erstreckt sich somit bis in die Küchen hinein.

Baumeister hervor – im nahen Teufen wirkte *Hans Ulrich Grubenmann*. Er war auch ein genialer Brückenbauer, hatte ein besonderes Talent und Gefühl für die Statik.

Das schönste Haus von Gais ist das freistehende Haus von Hans Jakob Gruber von 1783, der Landessäckelmeister war und offenbar selber einen gut gefüllten Geldbeutel besass. Der doppelt geschweifte Quergiebel hat eine vergipste Traufhohlkehle als Bestandteil des geschweiften Mansarddachs. Gais begeistert aber nicht nur durch seine Einzelbauten, sondern auch als Gesamtkunstwerk – dieser Begriff kann hier ohne Übertreibung verwendet werden. Der berühmte Dorfplatz erhält seine Wirkung durch die aneinandergereihten Bauten mit den geschwungenen Giebeln und vom ehemaligen Gasthof «Ochsen» mit seinem Zwiebelturm. Alles, mit Einbezug der reformierten Kirche, ist in eine vollendete Harmonie gebracht. Sogar das Stationsgebäude aus der Zeit des Appenzellerbahn-Baus (1889) übernimmt die Formen der Bauten am Dorfplatz. Man schaut und staunt.

Schönes Fenster am schönsten Haus von Gais, an jenem von Hans Jakob Gruber von 1783.



Verschachteltes Tessinerhaus mit eindrücklicher Natursteindach-Landschaft auf dem Ballenberg.

HINWEISE

Gais Tourismus:

Tel. 079 600 65 65

E-Mail: gais.tourismus@ueli-fitzi.ch

Sehenswürdigkeiten in der Umgebung

Gäbris-Seeli, ein Erholungsort auf 1170 m ü. M.

Museum am Dorfplatz mit alten Stichen, Aquarellen, Dokumenten und Gerätschaften.

Stossdenkmal: Erinnerungsort an die Schlacht am Stoss vom 17.06.1405.

Quellen

- Flückiger-Seiler, Roland: «Berner Bauernhäuser», Verlag Paul Haupt, Bern 1988.
- Heusser, Sibylle (Herausgeberin): «ISOS. Inventar der schützenswerten Ortsbilder der Schweiz. Kantone Appenzell Ausserrhoden und Innerrhoden», Vertrieb: Bundesamt für Bauten und Logistik BBL, 3003 Bern 2007/08.

Nicht zuletzt dank der Gaiser Giebel hat das Ortsbild nationale Bedeutung erlangt; auch der Wakkerpreis (1977) war mehr als verdient. Im ISOS-Buch über Appenzell (siehe Quellen) ist der Gaiser Dorfplatz als «eines der schönsten ländlichen Dorfzentren der Schweiz» bezeichnet.

DIE UMGEBUNG

Gais, am Südhang des Gäbris, ist in saftige Wiesen und Weiden eingebettet. Das Dorf dringt in verschiedene Richtungen vor wie ein Baum, der immer wächst und im Inneren gesund ist. Solche Vorlagen haben die Bauernmaler schon immer dazu veranlasst, zu Farbstiften zu greifen oder den Pinsel tief in die Farbkübel, vor allem den grünen, einzutauchen. Der Alpstein setzt mit seiner krönenden Kulisse noch eins drauf... auch er ist unverrückbar. Wanderwegweiser zeigen zum Gäbris-Seeli, zum Gäbris selber, zum Sommersberg und zum Hirschberg, der bereits zum Innerrhodischen gehört.

Der Winter sollte uns nicht abhalten, uns in und rund um Gais umzusehen. Das Bild dieser schönen, authentischen Kulturlandschaft, in der es eine Raumordnung wirklich gibt, überträgt die Gefühle der Appenzeller für die Natur und ihre Verbundenheit mit ihrer Heimat. ■



Entdecken mit allen Sinnen

Ein Ausflug nach Walkringen, BE, ins Sensorium Rüttihubelbad ist nicht nur an grauen Tagen ein Fest für die Sinne. Scheint die Sonne, lässt sich an den Ausstellungsbesuch ein Spaziergang durch den Erlebnispfad anhängen.

Im Sensorium im Rüttihubelbad dreht sich alles um die Aktivierung der sinnlichen Wahrnehmungen. Die Besucher und Besucherinnen – und ausdrücklich Kinder und Jugendliche – werden an 53 Erlebnisstationen spielerisch tätig, um Bekanntes und Unbekanntes zu hören, zu sehen, zu riechen und zu tasten. So erlebt man beispielsweise an rotierenden Scheiben optische Phänomene, der Duftbaum präsentiert die verschiedensten Gerüche, Steine, Hölzer und grosse Gongs lassen Töne und ihre Schwingungen spüren, eine Partnerschaukel lässt ein aktives Miteinander erleben.

Um es mit den Worten von Hugo Kükelhaus zu sagen, auf den die Sensoriums-Idee zurückgeht: Der Besucher erfährt, «wie das Auge sieht, das Ohr hört, die Nase riecht, die Haut fühlt, die Finger tasten, der Fuss versteht, die Hand begreift, das Gehirn denkt, die Lunge atmet, das Blut pulst, der Körper schwingt».

Das «Erfahrungsfeld der Sinne» bietet vielfältige und praktische Anknüpfungspunkte für die persönliche Lebensgestaltung, für Schule, Unterricht und Forschung. Es eröffnet tiefere Einsichten in den Zusammenhang von Mensch und Natur und trägt so auch zu einem erweiterten Verständnis von Umwelterziehung bei. In diesem Sinne wirkt das Sensorium im Rüttihubelbad auch über die eigentliche Ausstellung hinaus.

Bei schönem Wetter besuchen Sie die lichtdurchfluteten Ausstellungsräume, geniessen die Sonnenterrasse, machen einen Spaziergang oder verbinden den Besuch mit einer Wanderung. Zwei Grillplätze ganz in der Nähe, für kleine und grosse Gruppen, laden zum Bräteln ein.

Anschliessend – wenn Sie möchten – kommen Sie nochmals ins Sensorium: Der Eintritt ist den ganzen Tag gültig! Bei Schlechtwetter fahren Sie mit dem Postauto oder Ihrem Privatwagen direkt und sicher vors Haus. Restaurant, Laden, Galerie und Cafeteria sind trockenen Fusses erreichbar. Man darf im Sensorium-Bistro ganz einfach auch mit Selbstmitgebrachtem picknicken. ■

Infos

Anreise: mit dem Postauto: ab Worb – Rüttihubelbad – Walkringen. Mit dem Auto: Autobahnausfahrt Muri nach Worb. In Worb (Kreisel bei Migros) links, durchs Dorf. Kreuzung nach der Bahnstation gerade überqueren. Sie kommen nach Enggstein. Mitten im Dorf links den Berg hoch, Wegweiser Rüttihubelbad.

Öffnungszeiten:

Dienstag–Freitag: 09.00–17.30 Uhr.

Samstag–Sonntag: 10.00–17.30 Uhr.

Montag: nur für Gruppen auf Voranmeldung.

Anmeldung grundsätzlich empfohlen für Gruppen ab 10 Personen.

Adresse: Stiftung Rüttihubelbad, Rüttihubel 29, 3512 Walkringen, BE.
Sekretariat Sensorium Tel. 031 700 85 85
www.ruettihubelbad.ch

Aktion Gratisführungen für Gruppen

Die interaktive Dauerausstellung Sensorium können Sie getrost alleine erkunden. Noch besser ist es allerdings, wenn Sie sich führen lassen. Vom 1.11.2011 bis 29.2.2012 erhalten Gruppen ab 10 Personen die Führung geschenkt (*nur auf Voranmeldung und so lange der Vorrat reicht*).



Tierische Gespräche

Schon als Kind hatte Jacqueline Küng einen besonderen Draht zu Tieren. Es dauerte aber viele Jahre, bis sie sich eingestehen konnte, dass sie mit Tieren sprechen kann. Heute ist die Tierkommunikatorin selbstständig und hat allein durch Mundpropaganda einen beachtlichen Kundenkreis in der ganzen Schweiz aufgebaut.

«Es gibt viele Leute, die denken, ich spinne. Und ich kann sie gut verstehen.» Jacqueline Küng zuckt mit den Schultern. «Es ist für viele schwierig, meine Arbeit nachzuvollziehen.»

VON ANDREA VESTI

Die meisten Tierkommunikatoren arbeiten telepathisch, also mittels Gedankenlesen oder Gedankenübertragung. Ob Telepathie wirklich

existiert, weiss niemand. Deshalb ist es auch für Jacqueline Küng immer wieder eine Herausforderung, ihren Beruf zu erklären. Aber sie tut es gerne. Und dies so bodenständig, dass alle Fragezeichen rund um das Thema verschwinden. Sie erzählt von ihren Anfängen, als sie mit Herzklopfen die ersten Gespräche mit Kunden am Telefon führte. «Ich war sehr unsicher, ob es funktioniert.» Anscheinend tat es dies, denn plötzlich meldeten sich Menschen aus der ganzen Schweiz an. «Bis heute mache ich keine Werbung», meint sie, «wenn ein Tierbesitzer zufrieden ist, empfiehlt er mich weiter.»

GESCHWÄTZIGE KATZEN UND WEISE PFERDE

Bereits als Kind hatte Jacqueline Küng gemerkt, dass sie mit Tieren sprechen kann. Die Eltern baten sie stets, dies für sich zu behalten. Ihre Mutter hatte grosse Angst, sie rutsche in die Esoterik ab. «Dabei bin ich nüchterner als viele andere», sagt sie. Sie wuchs in bescheidenen Verhältnissen auf, in einer Wohnsiedlung umgeben von Natur und Tieren. Ein Glück für das kleine Mädchen, das am liebsten alleine die Bäche und Felder erkundete. Sie schloss Freundschaft mit einem Pferd und machte den Besitzer hin und wieder darauf aufmerksam, dass das Tier Bauchschmerzen hatte oder ihm die Hufe drückten. Obwohl sie eine Einzelgängerin war, baten sie viele Kinder in der Schule bei Problemen um Rat.

Heute ist dies nicht anders. Nicht immer geht es ums Tier, wenn sich jemand meldet. Deshalb lasse sie sich seit Längerem bewusst auf das Seelenleben des Anrufers ein. «Manchmal handelt es sich dann eher um eine Beratung», sagt Jacqueline Küng, «das gefällt mir sehr.» So funktioniere es oft auch mit dem Tier besser. Natürlich könne es vorkommen, dass ein Tier nicht sprechen möchte. «Das muss man akzeptieren», erzählt die Kommunikatorin. Die Unterschiede, wie sie sich ausdrücken, seien enorm. Einige Katzen und Hunde plappern munter drauf los, während andere verschlossen und abwartend seien. Es gebe Pferde, die eine Sprache wie Dichter oder Philosophen hätten oder über eine immense Weisheit verfügten.

EIN TIER IST KEIN MENSCH

Bevor sie eine telepathische Sitzung mit einem Tier beginnt, begibt sich Jacqueline Küng in ihren Ruheraum und bereitet sich vor. Sie meditiert einige Minuten und macht sich frei von allen Gedanken. «Ich muss völlig neutral einen Kontakt aufbauen können.» Für das Gespräch wechselt sie an ihren Arbeitsplatz im Büro. Sie will die Tiere auf gar keinen Fall sehen, vom Besitzer benötigt sie nur den Namen und das Alter

des Tieres. «Wenn ich die Augen eines Tieres sehen würde, könnte ich vieles herauslesen, interpretieren. Für mich funktioniert ein Gespräch nur, wenn ich über einen freien Geist verfüge», erzählt sie, «dann kommen Gefühle, Bilder und Worte.» Sie höre und verstehe die Tiere in unserer Sprache. Einige unter ihnen hätten junge Stimmen, andere tiefe. Manchmal sehe sie plötzlich eine Pfote und müsse dies interpretieren. Oder sie fühle selber den Schmerz, den die Tiere haben, erstaunlicherweise empfinde sie diesen meist in ihren Zähnen. Sie folge keinem Fragenkatalog des Besitzers, sondern berichte ihm nach der Tierkommunikation über das Gefühlsleben seines Schützlings. Während einer Kommunikation schreibe sie alles auf. «Manchmal füllt sich ein A4-Blatt innert Minuten.» Eine Redefrist gebe es nicht. «Oft reicht eine halbe Stunde aus», meint Jacqueline Küng, «wenn jemand zwei Stunden benötigt, dann habe ich die auch.» Wenn sie in Kontakt mit einem sterbenden Tier trete, brauche sie nicht unbedingt mehr Zeit, dafür sehr viel Einfühlungsvermögen für den Besitzer, damit er versteht und verkraftet, dass ein Freund geht.

Nach einer Kommunikation sei sie nicht erschöpft, sondern zufrieden. Sich abzugrenzen, habe sie gelernt. Und wenn ein Tierarzt nötig sei, dann empfehle sie dies mit Nachdruck. «Tier bleibt immer Tier, das ist für mich wichtig.» Mit ihren eigenen Tieren, dem Hund Kiro, Pferd Don Wakan und vier Hasen kommuniziert sie nur im Notfall. Es sei emotional schwierig, weil sie ihr so naheständen. Aber spüren wie es ihnen gehe, das tue sie.

WER IST DER RICHTIGE?

Die grosse Anzahl der Tierkommunikatoren im Internet hinterlässt bei Jacqueline Küng ein zwiespältiges Gefühl. «Ich habe ehrlich gesagt Zweifel, ob man diese Fähigkeit so einfach mit einem Tierkommunikationskurs erlernen kann», sagt sie. Unbestritten habe jeder Mensch telepathische Anlagen, nur könnten die wenigsten sie zulassen oder gar nutzen. Von sich selber denke sie schon, dass ihre Gabe medialer Art sei. Vielleicht rufen deshalb immer mehr Menschen bei ihr an, die etwas wissen wollen. Sie sei aber keine Hellseherin, sondern mache Leute lediglich auf etwas aufmerksam. Meistens kämen die Antworten von alleine. «Diese Gabe können nicht so viele Menschen haben», meint sie, «die Schamanen früher, in ihrer Kultur als Medizinmänner und Zauberer angesehen, waren auserwählte Leute. Ein langer Weg, um überhaupt so weit zu kommen.» Vielleicht fördere sie ihre Begabung, indem sie so lebe. «Wenn ich höre, dass jemand nach einem Kursbesuch Tierkommunikation anbietet, dann schlucke ich leer.»



Eine besonders innige Beziehung pflegt Jacqueline Küng zu ihrem Pferd Don Wakan.

Lange Zeit in ihrem Leben schlummerte ihre Begabung allerdings. Jacqueline Küng hatte auf dem Weg zum Erwachsensein anderes im Kopf. «Ich ging feiern, besuchte Konzerte und amüsierte mich, wie alle anderen auch.» Nach einer Coiffeurlehre absolvierte sie die Handelsschule, danach arbeitete sie für ein Musiklabel, in einer Autogarage und als Sekretärin. «Meinen beruflichen Werdegang kann man als unstet bezeichnen», meint sie, «meine privaten Interessen aber galten immer schon Mensch und Tier. Und allem, was dazwischenliegt.» Sie lächelt. Erst Jahre später, bei der Geburt ihrer Tochter, seien diese besonderen Gefühle wieder zum Vorschein gekommen. Ihr kleines Mädchen habe sehr viel dazu beigetragen, dass sie wieder auf sich zu hören anfang und auch darauf vertraute.

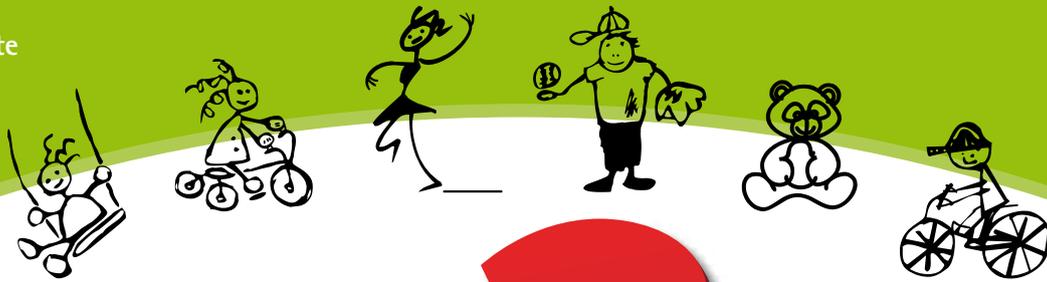
«Viele Leute glauben, ich wisse über alles Bescheid, wenn ich mit ihnen rede», erzählt sie. Ihr Mann anfangs ebenfalls. «Du weisst doch jetzt gerade, was ich denke», sagte er hie und da. Sie lacht. «Wenn ich ständig wissen würde, was der andere denkt, wäre ich bereits wahnsinnig geworden.» Ihr Beruf sei für ihren Mann so normal wie jeder andere auch. Als Landschaftsgärtner teile er ihre Leidenschaft für die Natur. Auch ihre Tochter fände gut, was sie tue. Einigen Freunden erzähle sie es, anderen nicht. ■

Jacqueline Küng, Jg. 1964, wohnt in Ebmatingen. Sie absolvierte unter anderem Kurse in Shiatsu für Mensch und Tier, Persönlichkeitsanalyse, Aroma- und Kräutertherapie sowie verschiedene Kurse betreffend Pferde. Ihre Praxis «Sunnehüsli» hat sie 2004 gegründet.

Folgende Bücher zum Thema Tierkommunikation empfiehlt die Fachfrau:

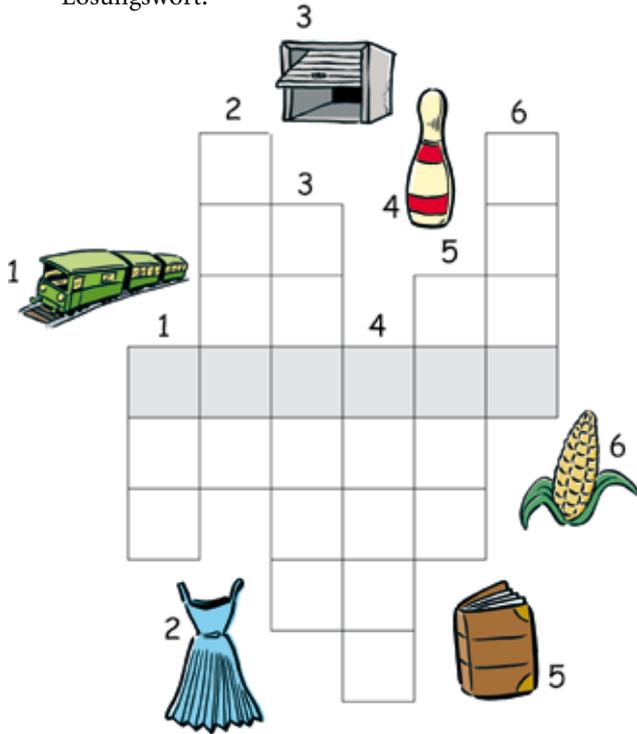
- «Gespräche mit Tieren» von Penelope Smith
- «Der Knochenbrecher» von Tamme Hanken

Für Kurse und Seminare empfiehlt Jacqueline Küng das TierGesundheitsZentrum in Uzwil, www.healthbalance.ch



Schwedenrätzel

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



Das Lösungswort lautet: Zirkus

Labyrinth



Führe den Astronauten zu seiner Rakete.



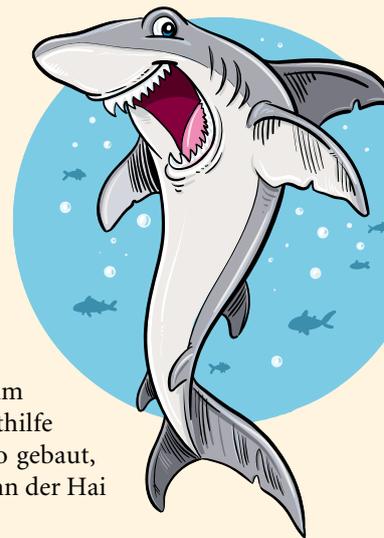
Schlaumeier-Ecke

WARUM BEKOMMEN WIR GÄNSEHAUT?

Ist uns kalt oder erschrecken wir uns, bekommen wir eine Gänsehaut. Schuld daran sind kleine Muskeln, die sich in der oberen Hautschicht am Ende der Haarwurzeln befinden. Wenn sie sich zusammenziehen, sträuben sich die Haare. Dabei handelt es sich um ein Überbleibsel aus der Zeit, als unsere Vorfahren noch dicht behaart waren. Aufgestellte Haare können die wärmende Luftschicht besser festhalten. Ausserdem wirkt der Körper für Feinde dadurch grösser und bedrohlicher.

WARUM MÜSSEN HAIE IMMER SCHWIMMEN?

Für Haie ist es lebenswichtig, immer in Bewegung zu bleiben. Das hat zwei Gründe: Zum einen haben Haie keine Schwimmblase wie andere Fische, die ihnen im Wasser Auftrieb verschafft. Wenn sie nicht mehr schwimmen, sinken sie daher in die Tiefe. Zum anderen benötigen Haie die Bewegung zum Atmen. Wie alle Fische atmen sie den im Wasser enthaltenen Sauerstoff mithilfe der Kiemen. Diese sind allerdings so gebaut, dass sie nur dann funktionieren, wenn der Hai sich bewegt.



WAS HAT DAS KAMEL IN SEINEN HÖCKERN?

In den Höckern speichert das Kamel nicht etwa Wasser, sondern Fett. Wenn die Nahrung knapp wird, liefert dieses Fett Energie. Im Körper können Kamele jedoch auch hervorragend Wasser speichern. Und sie gehen sehr haushälterisch damit um. Darum ist ihr Urin so dick wie Sirup und ihr Dung extrem trocken. Herrscht Wassermangel, kann ein Kamel bis zu einem Viertel seines Körpergewichtes verlieren. Aber es kann diesen Verlust auch in wenigen Minuten wieder wettmachen: Es säuft und säuft und säuft.

