

# Mir z'lieb

Die Kundenzeitschrift der EGK-Gesundheitskasse  
17. Jahrgang | November 2012

## Wenn die Tage kürzer werden

Wohlfühltipps für die dunkle Jahreszeit

## Martigny entdecken

Die Stadt am Rhônebogen

## Würdevoll auf die letzte Reise

Präparatorin Jasmin Bandelli

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



**EGK**

Gesund versichert



Walter Hess  
Redaktions-Mitglied  
«Mir z'lieb»

### Nolens volens

**Ob wir es wollen oder nicht – nolens volens (wohl oder übel): Der Winter mit seinen Beschwerden und Schönheiten kommt. Der Jahresverlauf will es so. Ob wir Fluchtgedanken erliegen und uns, wenn möglich, in wärmere Gegenden retten, oder uns im normalen Lebensraum behaglich einrichten, bestimmen wir selber. Wer in den eigenen vier Wänden bei gedämpftem Licht, individueller Raumtemperatur und –feuchtigkeit die stimmungsvolle Jahreszeit gestalten will, kann aus dieser «Mir z'lieb»-Ausgabe manche Idee entnehmen. Über die Dimension unseres Wohlbefindens bestimmen wir grösstenteils selber.**

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: 92900 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, Andrea Vesti  
Gestaltung: Ingold Design, Stephan Ingold, Caroline Diethelm  
Foto Titelseite: iStockphoto, Aleksandar Nakic  
Fotos Inhalt: iStockphoto, Walter Hess, Yvonne Zollinger, Andrea Vesti, Marco Bandelli

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

### Fokus

Lichtblicke in der dunklen Jahreszeit **3**  
Ein angenehmes Wohnklima in Winter **6**  
Was uns von innen wärmt **9**

### Kolumne

Chind und Chegel **9**

### Die guten Seiten der EGK

**10**

### Büchertipps

**12**

### Reiselust

Martigny: Wo der Alpenverkehr Geschichte schrieb **14**

### Ausflugstipp

Die bunte Welt der Schmetterlinge **17**

### Portrait

Würdevoll auf die letzte Reise **18**

### Kinderseite

**20**

### Wohlfühlklima

Zum Wohlbefinden im Winter gehört auch das ideale Raumklima. Temperatur, Luftfeuchtigkeit und richtiges Lüften tragen wesentlich dazu bei.

### Die Stadt am Knie der Rhône

Martigny ist mehr als ein Verkehrsknotenpunkt im Rhônetal, den man schnell hinter sich lässt. Die dreiteilige Stadt hat dem Besucher einiges zu bieten.



### Winterzeit ist Lesezeit

Auf zwei Seiten stellen wir Ihnen Bücher aus dem EGK-Shop vor – zum Selberlesen oder Verschenken.



Foto: Shutterstock, Yulia Popkova

## Lichtblicke in der dunklen Jahreszeit

**Denken Sie auch schon an die kalten, verregneten Tage, an denen es um fünf Uhr abends bereits stockdunkel ist? Trübe Monate stehen uns bevor. Lassen Sie sich von unseren Wohlfühltipps inspirieren. Vielleicht gelingt es Ihnen ja, mit deren Hilfe ein wenig Licht ins Dunkle zu bringen.**

Der Sommer war kurz, wieder einmal. Und jetzt kommt die kalte Jahreszeit, Übergangslos. Dunkle, frostige Monate stehen uns bevor, das fehlende Sonnenlicht schlägt uns aufs Gemüt. Wir

VON ANDREA VESTI

fühlen uns schlapp, haben Mühe, am Morgen aufzustehen und verspüren keine Lust, etwas zu unternehmen. Verstärken sich diese Symptome oder dauern sie ungewöhnlich lange an, sollte ein Arzt aufgesucht werden. Es könnte sich um eine Winterdepression oder um eine «saisonal abhängige Depression» (SAD) handeln.

Den Ausdruck Winterdepression brauchen wir oft als Schlagwort oder Überbegriff, weil wir nicht wissen, wie wir diese «Winterstimmung» sonst benennen sollen. Bei den meisten handelt es sich aber um eine vorübergehende Stimmungsschwankung, der man mit einfachen, natürlichen Mitteln entgegenwirken kann.

Wie wichtig Wohlfühlrituale und Streicheleinheiten in dieser kalten Jahreszeit sein können, weiss auch Erica Matile, Autorin des Buches «Hautsache Wohl», eines Ratgebers mit vielen Tipps und Tricks für Schönheit und Wohlbefinden: «Besonders im Winter sollten wir uns viel Gutes gönnen. Unsere Haut mit einer Crème oder einem Öl zu verwöhnen, hat eine grosse Wirkung; die Berührungen tun nebst unserer Haut auch unserer Seele gut.»

Die 55-Jährige ist eine Verfechterin einfacher und preiswerter Behandlungen, die ohne grossen Aufwand zu Hause angewendet werden können. So empfiehlt sie, die von Kälte, aber auch von Heizungsluft strapazierte Haut mit einem Bad aus Kaffeerahm und Olivenöl zu befeuchten. Das Immunsystem stärkt sie mit einem Tee aus Ingwer, Zitronen und Gewürzen. An melancholischen Tagen können dunkle Schokolade oder Muskatnuss Lichtblicke gewähren.

Sie selber kann dieser Jahreszeit aber auch viel Gutes abgewinnen: «Wir brauchen diese Monate, um einen Gang tiefer zu schalten; ausruhen, faulenz, uns besinnen. Und uns freuen, wenn wir die Sonne ab und zu sehen.» Für Wohlfühlmomente zu Hause rät sie, sich mit kuschligen Decken zu versorgen, warme Farben für die Dekoration zu wählen und Steinböden mit einem Teppich zu bedecken: «Warme Füsse sind ein Muss im Winter.»

Erica Matiles persönlicher Tipp gegen den Winterfrust: «Ich gönne mir einen Schönheitstag; mit einem Peeling aus Olivenöl und Salz reibe ich meinen Körper ein, dann trage ich eine Rahmmaske, die aus je einem Esslöffel Quark, Rahm und einem Eigelb besteht, auf das Gesicht auf. Ich lege mich zwei, drei Stunden auf das Sofa und lasse meinen Gedanken freien Lauf.» ■

*Lust auf mehr? Auf den folgenden Seiten finden Sie weitere Tipps und Tricks gegen den Winterfrust.*

Das Buch «Hautsache Wohl» von Erica Matile ist im Salis Verlag erschienen, ISBN 978-3-905801-54-5.



*Wenn es draussen richtig «huddlet», ziehe ich mich warm an und mache einen Spaziergang. Als Belohnung nehme ich ein heisses Bad und trinke eine warme, selbstgemachte Schoggi.*

**Christine, 57, Sozialarbeiterin**

Das Highlight im Winter: ein schönes Feuer im Cheminée. Nach Möglichkeit kommt die Marronipfanne zum Einsatz; den Duft der gerösteten Kastanien mag ich ganz besonders. Meine Portion schäle ich zuerst; wenn sie alle braun gebrannt vor mir liegen, bedecke ich sie mit einer extra Portion frischem Schlagrahm.

**Martin, 42, IT-Spezialist**

Mein persönliches Rezept gegen den «Winterblues» sind regelmässige Saunabesuche. Beim Schwitzen kann ich Wärme und Energie tanken und in den Ruhepausen Geist und Seele entspannen. Das anschliessende Wohlgefühl lässt mich wieder gestärkt und beschwingt in die Kälte treten.

**Silja, 40, Bankangestellte**

Wenn der Hochnebel über Wochen nicht weicht, nehmen wir den grossen Reiseatlas hervor und planen unsere nächsten Sommerferien. Beim Träumen von warmen und exotischen Destinationen vergessen wir den tristen Alltag komplett.

**Claudia, 39, Kindergärtnerin  
und Roland, 42, Systemingenieur**

Der trüben Stimmung will ich schon gar keinen Platz einräumen. Ich versuche, so aktiv wie möglich zu sein, sei es mit sportlichen Indoor-Aktivitäten oder dem Ausmisten von Kleiderschränken, Keller und Estrich. Es gibt mir ein gutes Gefühl, Altlasten und Angesammeltes wegzuräumen. Manchmal verlege ich auch den Frühjahrsputz bereits auf Februar, damit ich im Frühling Zeit habe, die warmen Sonnenstrahlen zu geniessen.

**Marianne, 51, Juristin**



*Wenn ein Seelenschmetter im Anzug ist, trommle ich meine drei Freundinnen zusammen. Wir machen uns schick und verbringen den ganzen Nachmittag in einer wunderschönen Konditorei, bei mehreren Stück Kuchen und vielen Tassen Kaffee.*

**Elsa, 72, Rentnerin**



*Wenn draussen der Morgennebel die ersten kühlen Tage und den kommenden Winter ankündigt, dann überkommt mich jedes Jahr der unwiderstehliche Drang zum Stricken. Ich schwelge dann erst einmal tagelang in Musterheften, bevor ich mich für ein Modell entscheide und die Wolle kaufe. Da ich zu Hause arbeite, kann ich immer mal wieder eine Viertelstunde an meinem Strickprojekt arbeiten. Das ist für mich wie eine kleine Auszeit aus dem Alltag.*

**Carin, 48, freischaffende Journalistin**

Ich freue mich richtig auf die düsteren, kalten Abende im Winter; sie geben mir eine gute Ausrede, zu Hause zu bleiben und mich meinem neuen Hobby zu widmen. Bierbrauen ist sehr zeitintensiv und ich freue mich jetzt schon, mein Wissen zu vertiefen und neue Rezepte auszuprobieren.

**Bruno, 46, Informatiker**

Ich kaufe mir ein neues, kuschliges Pyjama und gönne mir einen Schlampen-Tag; ich lese und telefoniere, sehe fern und verwöhne mein Gesicht mit einem Peeling und einer Maske. An diesem Tag esse und trinke ich, worauf ich gerade Lust habe. Ich mache keinen Schritt vor die Tür!

**Eva, 28, Bauzeichnerin**

Im Winter plane ich den Sommer meines Gartens. Ich wälze allerlei Gartenbücher und stelle mir vor, welche Veränderungen ich in meinen Blumenrabatten vornehmen werde. In einem hellen Raum unseres Kellers stehen alle Topfpflanzen, die den Winter draussen nicht überleben würden. Die Orangenbäumchen blühen auch im Winter und verströmen dabei ihren süssen Duft. Manchmal stelle ich mich zwischen sie, schliesse die Augen und fühle mich wieder in die warme Jahreszeit versetzt.

**Herbert, 75, Rentner**

Wenn mich der Winterfrust packt, mache ich es wie im Sommer: Ich gehe früh zu Bett und räume mir für den nächsten Tag die Chance ein, dass es besser geht. Die Hoffnung, dass mir dies gelingen wird, gibt mir beim Einschlafen ein gutes Gefühl.

**Denise, 42, Privatsekretärin**



*An kalten, nebligen Tagen hole ich gerne meine Fotoalben aus dem Keller und schwelge beim Anblick der Bilder in alten Erinnerungen. Oder ich organisiere für meinen Mann und mich einen kinderfreien Abend und bestelle beim Libanesen feine Häppchen zum Essen. Den weiteren Verlauf des Abends überlassen wir dann unserer Stimmung.*

**Silvia, 43, Familienfrau**



## Ein angenehmes Wohnklima im Winter

**Zum Wohlbefinden im Winter trägt das ideale Raumklima bei. Dazu gehören die richtige Temperatur, die richtige Luftfeuchtigkeit und die Verringerung von Luftschadstoffen. Mit einigen einfachen Regeln lässt sich nicht nur ein angenehmes Wohnklima schaffen, sondern können auch oft noch Heizkosten gespart werden.**

Der Winter ist nicht mehr fern und allorts wird die Heizung hochgefahren. Nun beginnt sie wieder, die Zeit, in der zwischen Heizen und Lüften, zwischen Lufttrockenheit und Luftbe-

VON YVONNE ZOLLINGER

feuchtung das richtige Mass gefunden werden muss. Nicht einfacher wird diese Aufgabe durch das subjektive Empfinden jedes Einzelnen, was Wärme und Feuchte betrifft. Während viele sich gerne Pullover oder Strickjacke überziehen und nichts gegen warme Socken haben, möchten andere nicht mehr als ein T-Shirt auf der Haut spüren. Die Raumtemperatur wird ausserdem je nach Tätigkeit verschieden empfunden: Sind wir aktiv, reicht uns die Wärme, während uns bei gleicher Temperatur beim Lesen, Fernsehen oder vor dem Computer die Kälte die Beine hochkriecht. Den Thermostaten einfach höher drehen, ist jedoch nicht immer die richtige Lösung.

### WÄRME IST EIN KOSTBARES GUT

Den grössten Teil des Lebens verbringt der Mensch in Innenräumen. Im Winter, wenn es draussen nass und kalt ist, umso mehr. Ob Büro

oder Wohnung, wir lieben es mollig warm. Ein schneller Dreh an der Heizung verschafft uns die gewünschte Wärme. Dabei ist uns oft nicht bewusst, wie viel Energie wir verbrauchen. Schon wenn wir die Raumtemperatur um ein Grad erhöhen, verbrauchen wir bis zu sechs Prozent mehr Energie. Das belastet nicht nur den Geldbeutel, sondern auch die Umwelt. Wie macht man es richtig?

Zunächst muss festgestellt werden, dass es kein allgemeingültiges ideales Raumklima gibt. Wie oben schon erwähnt, spielen viele Faktoren eine Rolle, wie wir unsere Innenräume empfinden. Nicht nur, was wir gerade tun oder was wir tragen, auch die Beschaffenheit von Böden und Wänden, Durchzug, kalte Fenster oder trockene Luft beeinflussen unser Wohlbefinden. Das Bundesamt für Energie, BFE, empfiehlt als allgemeinen Richtwert 20 bis 23 Grad Celsius im Wohnbereich bei einer Luftfeuchtigkeit zwischen 30 und 65 Prozent. Ältere Menschen brauchen etwas mehr Wärme. Schlafzimmer können etwas weniger beheizt werden. In Treppenhäusern, Kellern, Abstellräumen und Garagen ist Heizen nicht nötig. Das BFE gibt folgende weitere Tipps zur richtigen Nutzung der Heizwärme.

Damit die Wärme ihr Ziel erreicht, sollten Heizkörper nicht durch Möbel oder Vorhänge verdeckt werden. Die warme Luft staut sich hinter ihnen und entweicht durch Brüstung und Fenster. Deshalb die Möbel verschieben und lange, dichte Vorhänge auf die Seite ziehen, damit der Heizkörper Wärme in den Raum abgeben kann. Bei Bodenheizungen spielt die Wahl des Bodenbelags eine wichtige Rolle. Dicke Teppiche behindern die Abgabe von Wärme. Statt wärmer wird es kälter.



An kühlen Zimmerwänden kann Schimmel entstehen.

Weil auch durch geschlossene Fenster Wärme entweicht, nachts Fenster und Rollläden schliessen, um die Abkühlung der Räume zu vermindern. Wer bei offenem Fenster schlafen möchte, sollte frühzeitig vor dem Schlafengehen das Heizkörperventil schliessen (Thermostatenventile bis zum Schneeflocken-Signet – es steht für «Frostschutz» – zudrehen).

Wo Durchzug herrscht, wird es kaum gemütlich sein. Fenster, Türen und Fugen abdichten, das schafft Abhilfe. Wärme entweicht auch durch offene Cheminéeclappen und Schwedenöfen, die nicht in Gebrauch sind. Darum: Ofentüren und Kaminklappen schliessen und regelmässig prüfen, ob sie dicht sind.

In schlecht gedämmten Gebäuden kann es hingegen nötig sein, die Temperaturen etwas höher einzuregulieren. Kalte Wände erfordern nicht nur deshalb höhere Temperaturen, damit sich die Bewohner trotz der Kälteabstrahlung behaglich fühlen. Die höheren Temperaturen vermindern auch das hohe Risiko für Feuchtigkeits- und Schimmelprobleme. Aus demselben Grund sollte man in schlecht isolierten Gebäuden auch für einen frühzeitigen Heizbeginn sorgen. Nachhaltiger wäre es natürlich, die Wärmedämmung zu verbessern.

Schlafzimmer zählen zu den Problemräumen mit relativ häufigen Feuchtigkeits- und Schimmelproblemen. Um das zu vermeiden, sollte man auch Schlafräume ausreichend heizen. Zwar verbessern tiefe Temperaturen den Schlafkomfort. Sehr tiefe Temperaturen unter 18°C oder leicht herabgesetzte Temperaturen in Problemhäusern mit schlechter Dämmung können insbesondere bei offenen Zimmertüren zu Kondensationen an den kühleren Schlafzimmerräumen oder Fensterrahmen führen, die Schimmel und Feuchtigkeit verursachen, informiert das Bundesamt für Gesundheit, BAG, in seinen Richtlinien zu korrektem Lüften und Heizen.

## RICHTIG LÜFTEN

Nachdem wir alles daran setzen, dass keine kostbare Wärme aus unseren Räumen entweicht, kommen wir jedoch nicht um regelmässiges Lüften herum.

«Beim Lüften werden nicht nur jene Schadstoffe aus den Wohnräumen entfernt, die der Bewohner beim Atmen und Schwitzen abgibt und die durch seine Aktivitäten entstehen. Es werden auch chemische Substanzen beseitigt, die aus Einrichtungsmaterialien und Bauprodukten entweichen. Besonders wichtig ist das Abführen von Feuchtigkeit, was im Winter besonders leicht durch Lüften möglich ist. Dadurch kann das Risiko für Milbenwachstum, Feuchtigkeitsprobleme und Schimmelbefall vermindert werden», schreibt das BAG.

Als Faustregel gilt daher: mindestens zweibis dreimal täglich die Fenster öffnen und fünf bis zehn Minuten querlüften («Durchzug»). Insbesondere in neuen und sanierten Gebäuden mit dichter Gebäudehülle und dichten Fenstern ist regelmässiges Lüften wichtig, da nahezu keine Undichtheiten im Gebäude vorhanden sind, durch die ein Luftaustausch von selbst erfolgen könnte.

Häufig werden Kippfenster in Küche oder Bad ständig offen gelassen. Das lässt sehr viel Energie entweichen. Steht ein Kippfenster ständig offen, verpuffen laut BFE während eines Winters bis zu 200 Liter Heizöl.

Und im Büro? «Dicke Luft» am Arbeitsplatz hat im Winter häufig falsches Lüften als Ursache. Beim sogenannten «Stosslüften», bei dem kurz, aber kräftig gelüftet wird, findet kein für die Raumgrösse ausreichender Luftaustausch statt. Bei einem schlechten Raumklima in unklimateisierten Räumen sollte zu festen Zeiten gelüftet werden, z. B. fünf Minuten am Morgen und während der Pausen. Hinzu kommt, dass die Luft- ▶

Ein Hygrometer misst die Luftfeuchtigkeit.



## Wie funktioniert ein Hygrometer?

Hygrometer, die im Haushalt zum Einsatz kommen, beruhen entweder auf mechanischen oder elektronischen Methoden. Ein bekannter Vertreter ist das sogenannte «Haarhygrometer». Haar ist ein hygroskopischer Stoff, dessen Länge sich mit der Feuchtigkeit ändert. Die Längenänderung wird auf einen Zeiger übertragen, der auf einer Skala nun die relative Luftfeuchte anzeigen kann.

Dabei gilt, je geringer die Luftfeuchte, desto mehr zieht sich das Haar zusammen. Bevorzugt wurde dafür Frauenhaar benutzt. Als Ersatz für menschliches Haar kommen auch synthetische Stoffe zum Einsatz. Man spricht bei dieser Art von Hygrometer auch von einem «Absorptionshygrometer». Bei der elektronischen Version wird die Änderung des elektrischen Widerstandes oder der elektrischen Kapazität (dabei handelt es sich um einen Kondensator) in Abhängigkeit der Luftfeuchte gemessen.

feuchtigkeit oft zu niedrig ist und die Raumluft verschiedene Emissionen aufnimmt: Staub und chemische Stoffe aus Arbeitsmitteln wie Drucker und Computern, Baumaterialien und Einrichtungsgegenständen.

### DIE RICHTIGE LUFTFEUCHTIGKEIT

Wenn Sie glauben, die Luft in Ihren Räumen sei zu trocken, dann schaffen Sie sich erst einen Feuchtigkeitsmesser an, bevor Sie Geld für einen Luftbefeuchter ausgeben. Oft ist dieser gar nicht nötig. Mit einem Feuchtigkeitsmesser (Hygrometer) kann zunächst einmal die tatsächlich bestehende Raumfeuchtigkeit objektiv festgestellt werden. Die allgemeine Empfehlung lautet, die Luftfeuchtigkeit sollte nicht mehrere Tage unter 30 Prozent liegen. Wohl fühlen wir uns zwischen 30 bis zu 65 Prozent.

Normalerweise genügt die im Alltag anfallende Feuchtigkeit z. B. beim Duschen, Kochen oder Atmen, um die Räume ausreichend zu befeuchten. Vor allem in modernen Häusern, die sehr gut abgedichtet sind, kann sich schnell zu viel Feuchtigkeit ansammeln. Anzeichen dafür sind beschlagene Scheiben oder sogar feuchte, schimmelnde Tapeten.

Oft genügt es, die Raumtemperatur etwas zu reduzieren, und das Trockenheitsgefühl verschwindet. Unterstützend wirkt, wenn man auch während der kalten Tage viel Wasser, Tee oder Fruchtsaft-Schorle trinkt. Bei trockenen Nasenschleimhäuten bieten isotonische Salzlösungen als Nasenspray Linderung.

### GRÜNE LUFTBEFEUCHTER

Gute Luftfeuchtigkeit ganz ohne aufwendige Technik und dazu noch eine schöne Wohnatmosphäre liefern Zimmerpflanzen. Diesen Tipp gibt

### Nützliche Links

- BAG Korrektes Lüften und Heizen:  
[www.bag.admin.ch](http://www.bag.admin.ch)  
(weiter über die Links: Themen/Chemikalien/Wohngifte/Gesund Wohnen)
- BAG zum Thema Luftbefeuchter:  
[www.bag.admin.ch](http://www.bag.admin.ch)  
(weiter über die Links: Themen/Chemikalien/Wohngifte/Gesund Wohnen)
- Luftbefeuchter im Test:  
[www.kassensturz.sf.tv](http://www.kassensturz.sf.tv) (unter: Tests/2011)
- Antworten zu Energiefragen:  
[www.energieantworten.ch](http://www.energieantworten.ch)
- Stromverbrauch und Ihr Sparpotenzial:  
[www.energybox.ch](http://www.energybox.ch)

das Verbrauchermagazin «Gazette». Die Pflanzen geben über die Blätter und die Erde Feuchtigkeit an die Luft ab. Die abgegebene Feuchtigkeitsmenge hängt dabei sowohl von der Art der Pflanze als auch von den Licht- und Temperaturverhältnissen im Raum und der Feuchtigkeit der Pflanzenerde ab. Pflanzen sind für das Raumklima ideal, denn sie verbessern nicht nur die Luftfeuchtigkeit, sondern filtern auch Kohlendioxid aus der Luft und geben im Gegenzug Sauerstoff ab. Damit sorgen die Pflanzen für mehr Frische im Raum. Sie haben ausserdem eine positive Wirkung auf die Seele und helfen oft auch bei Alltagsstress. Wer Pflanzen als Luftbefeuchter einsetzen möchte, sollte immer mal wieder überprüfen, dass sie nicht von Schädlingen befallen sind und keine Anzeichen von Fäulnis liefern. Kranke Pflanzen sollte man aus dem Zimmer entfernen, damit sie keine Bakterien an die Luft abgeben.

Wer lieber ein elektronisches Gerät zur Luftbefeuchtung einsetzt, sollte sich gut informieren, welches Modell für ihn infrage kommt. Eine akribische Wartung des Luftbefeuchters ist in jedem Fall notwendig, denn sie verschmutzen und verkeimen schnell. Manche Geräte entwickeln sich dann zu richtigen Bakterienschleudern. (Mehr Infos dazu siehe Kasten.)

Oft braucht es nur kleine Veränderungen, um sein persönliches Wohlfühlklima in der Wohnung zu erreichen. Einen Versuch ist es wert. ■

Ältere Menschen mögen es etwas wärmer.



Foto: Stockphoto, Paul Vasanthy

Quellen: Energiefachstelle der Kantone und Energie Schweiz, Bundesamt für Energie, BFE. Bundesamt für Gesundheit, BAG.



## Was uns von innen wärmt

In der Fünf-Elemente-Lehre der «Traditionellen Chinesischen Medizin» (TCM) werden sämtliche Lebensmittel in eine von fünf Gruppen eingestuft: als kühlend, erfrischend, neutral, wärmend oder erhitzen. Menschen, die leicht frieren, sollten Lebensmittel zu sich nehmen, die dem Körper Wärme abgeben. Hier eine Auswahl:

### WÄRMENDE GEWÜRZE

**Chili:** Je nach Sorte bringen sie Feuer oder erträgliche Hitze ins Essen. Das aus gemahlenden Chilischoten bestehende Pulver wird auch als Cayennepfeffer bezeichnet.

**Ingwer:** Die Schärfe des Wurzelstocks wirkt nicht nur wärmend, Ingwer wirkt auch keimtötend und blähungswidrig und bewährt sich herausragend gegen Erkältungen, Schnupfen, Heiserkeit und Husten.

**Koriander:** Die Samen des einjährigen Korianderkrauts harmonieren besonders mit Hülsenfrüchten und passen gut zu orientalischen Fleisch- und Gemüsegerichten.

**Kreuzkümmel (Cumin):** Kreuzkümmel ist essenzieller Bestandteil von Currymischungen und aus der indischen Küche nicht wegzudenken. Der charakteristische Geschmack erinnert an Zwiebel, Kümmel und Anis.

**Muskat:** interessantes Universalgewürz, das sowohl süsse wie auch pikante Speisen geschmacklich abrundet. Wird für Kartoffelgerichte ebenso verwendet wie für Suppen und Eintöpfe, findet sich aber auch als natürliches Geschmacksmittel in diversen Süssigkeiten und Backwaren wieder.

**Zimt:** Als Gewürz wird Zimt bei uns hauptsächlich für Süssspeisen und zur Aromatisierung von Heissgetränken und Alkoholika verwendet. Nicht zufällig ist er zusammen mit weiteren wärmenden Gewürzen wie Anis und Sternanis, Gewürznelken und Kardamom eine wichtige Zutat von Glühwein und Lebkuchen.

### WEITERE WÄRMENDE LEBENSMITTEL

**Obst und Gemüse:** Zwetschge, Granatapfel, Kumquat, Fenchel, Kürbis, Kohlsprossen, Petersilienwurzel, Kren, Süsskartoffel.

**Getränke:** Tees aus Fenchel, Anis, Kümmel, Vanille oder aber Kaffee. Auch Glühwein ist im Winter – in Massen genossen – wegen der enthaltenen Gewürze ein ideales Wärmegetränk, ebenso Rotwein. ■

Quelle: gesund.co.at

## Chind & Chegel

VON YVONNE ZOLLINGER

### Ungeniessbar

Da steht ein Joghurt auf der Arbeitsfläche in der Küche. Der Deckel ist abgerissen, ein Löffel daneben, aber weit und breit kein Kind, das ihn essen wird.

«So eine Verschwendung!», rufe ich in Richtung Wohnzimmer, wo ich meinen Nachwuchs vermute. Dann tauche ich den Löffel genüsslich in den Becher und öffne meinen Mund. In diesem Moment fliegt meine Tochter um die Ecke, macht einen Hechtsprung auf mich zu und schlägt mir den Löffel aus der Hand. Joghurt spritzt über mich hinweg und klatscht an die Küchenwände. Vor Schreck lasse ich den Becher fallen und auf dem Boden bildet sich ein interessantes Muster aus rosa Joghurt.

«Was?», rufe ich entsetzt. «Was ist mit diesem Joghurt los? Hab ich Schimmel übersehen?»

«Nein, Mum.»

«Hat die Katze daran geschleckt oder etwas anderes Unausprechliches damit veranstaltet?»

«Neeeeein.»

«Hat sich ein Mitarbeiter in der Molkerei den Finger beim Schneiden der Erdbeeren abgehackt und du hast ihn im Joghurt gefunden?»

«Naheeeein. Viel schlimmer. Schau mal auf das Datum!»

Ich sehe mir den Foliendeckel an und stelle fest, dass das Joghurt vor zwei Tagen abgelaufen ist.

Und hiermit, liebe Leserinnen und Leser, sehen Sie, mit welchen Problemen ich mich herumschlage, seit meine Tochter weiss, was die Zahlen auf den Lebensmittelpackungen bedeuten. Ich weiss nicht, woher sie das hat. Ich esse alles, solange es nicht ein eigenes Biotop entwickelt hat oder selbstständig vom Teller läuft. Von mir hat sie es also nicht.

Tatsache ist, statt auf böse E-Nummern zu achten, achtet mein Kind nur auf gedruckte Daten. Und sie findet sie immer. Wo ich mit der Lupe suche, die Packung zehnmal drehe und schliesslich einfach dem Geruchssinn folge, findet sie mit Zielsicherheit jedes Datum. Und wehe, wir haben einen Tag später. Dann bleiben Wurst, Käse, Eier, Joghurt und sogar Schokolade liegen.

Ich weiss nicht, ob die Angst vor abgelaufenen Lebensmitteln ein Phänomen unter Teenagern ist. Mein Kind ist jedenfalls davon überzeugt, dass diese Daten eine biologisch/physikalische Grenze markieren, die ein Lebensmittel von essbar in ungeniessbar oder sogar giftig verwandeln.

Darum betrachtet sie die Joghurtsauerei gelassen, schliesslich hat sie mich vor einem gesundheitlichen Schaden bewahrt. Zu unseren Füssen schmatzt die Katze genüsslich den Küchenboden rein.

«Wenn Kunibert morgen alle Viere in die Luft streckt, weil er einen abgelaufenen Joghurt geschleckt hat, dann bist du schuld», sage ich.

Interview

## «Die EGK unterstützt die Komplementärmedizin und die Schulmedizin weiterhin gleichwertig»

Seit dem 1. März 2012 ist Dr. Reto Flury Geschäftsleiter der EGK-Gesundheitskasse. Von Beginn an waren sein Engagement und sein diplomatisches Geschick gefragt.



Dr. Reto Flury arbeitet seit Mai 2010 bei der EGK, seit März 2012 als EGK-Geschäftsleiter.

*Welche Ziele haben Sie sich als neuer Geschäftsleiter der EGK gesetzt? Wohin möchten Sie die EGK führen?*

Wir wollen die EGK-Philosophie der Chancengleichheit zwischen der Komplementärmedizin und Schulmedizin neu beleben, modernisieren und neue Versicherungsprodukte entwickeln. Dabei werden wir auch den Aspekten der Gesundheitsförderung und der Prävention Rechnung tragen. Bei der Kundenbetreuung wollen wir noch mehr Möglichkeiten nutzen und die Qualität auf einen höheren Stand bringen. Die EGK soll in allen Bereichen finanziell stark und eine stabile Versicherung sein.

*Welche Grundsätze sind Ihnen bei der Umsetzung dieser Ziele wichtig?*

Für mich ist neben den genannten Zielen die Tatsache wesentlich, dass die EGK – vorher «Die Eidgenössische» – zu den traditionsreichsten Kranken- respektive Gesundheitskassen der Schweiz gehört. Die EGK konnte über viele Jahrzehnte gedeihen, weil sie zuerst als kleine und dann als mittlere Gesundheitskasse stets eine relativ enge Beziehung zu den Mitgliedern pflegte. Diejenigen, die für die EGK arbeiteten, verhielten sich bodenständig, unkompliziert und kostenbewusst. Diesen Grundsätzen wollen wir wieder mehr Beachtung schenken. Mit Freude stelle ich immer wieder fest, dass bei vielen Versicherten und Mitarbeitenden Leidenschaft und ein inneres Feuer für die EGK und deren Philosophie spürbar sind. Ich bin deshalb überzeugt, dass es richtig ist, wenn wir uns für die kommenden drei Jahre sehr ehrgeizige Ziele setzen.

*Die EGK wird weiterhin die Komplementärmedizin fördern: warum?*

Es zeigt sich immer mehr, dass komplementärmedizinische Methoden eine wirkungsvolle Ergänzung zur Schulmedizin bilden. Berücksichtigt man das Verhältnis von medizinischer Wirkung und Kosten, so ist die Komplementärmedizin in diversen Bereichen die zu bevorzugende Alternative. Dementsprechend ist es nicht überraschend, dass die Komplementärmedizin soziologisch gesehen in der Mitte der bürgerlichen Gesellschaft angekommen ist.

*Kann sich die EGK im Markt der Krankenversicherer mit dieser Nischenstrategie gegenüber Mitbewerbern genügend abgrenzen?*

Andere Krankenkassen haben ebenfalls festgestellt, dass komplementärmedizinische Methoden ihre Berechtigung haben und bieten Produkte in diesem Bereich an. Die EGK setzt diese Erkenntnisse allerdings nach wie vor am konsequentesten um. Wir werden unsere Nischenstrategie nun mit hoher Intensität weiterentwickeln. Übrigens gehört zu unserer Philosophie auch, dass wir der Eigenverantwortung und der Privatsphäre des Individuums ein hohes Gewicht beimessen. Deshalb ist es für die EGK selbstverständlich, dass wir kein Telefonmarketing betreiben.

*Können Sie uns ein aktuelles Beispiel nennen, wie die EGK ihre Philosophie konkret umsetzt?*

Es sind verschiedene Arbeiten im Gang, insbesondere für neue Produkte, über die wir erst zu einem späteren Zeitpunkt orientieren können. Ein aktuelles und gutes Beispiel ist unser neues Buch «Aus meinem Kräutergarten», das in der Juli-Ausgabe von «Mir z'lieb» vorgestellt worden ist. In diesem schön gestalteten Kochbuch wird traditionelles Wissen rund um Kräuter und Pflan-

zen sehr ansprechend vermittelt und in vielen einfachen Rezepten dargestellt. Mit diesen Rezepten kann man genussvoll und gleichzeitig gesund kochen. Das Buch ermöglicht somit auch ein Stück gelebte Prävention.

***Weshalb soll man eine Zusatzversicherung abschliessen?***

Im Falle der EGK ist der Hauptgrund sicher, dass man damit ein umfassendes Angebot an Komplementärmedizin erhält, auch im stationären Bereich. Zusätzlich sichert man sich die bekannten Leistungen, die in der Grundversicherung nicht abgedeckt sind, im Ernstfall aber wichtig sein können, beispielsweise die freie Arztwahl im Spital oder das Einbett-Zimmer.

***In der öffentlichen Diskussion wurde in jüngerer Zeit oft der Eindruck erweckt, dass die Bedeutung von Zusatzversicherungen abnehmen würde.***

Dieser Eindruck kann entstehen, weil sich die öffentliche Diskussion fast nur um die Grundversicherung dreht und gerne die entscheidenden Fragen ausgeblendet werden. Es sind abstrakte Fragen, die zu unangenehmen Antworten führen: Wie sollen all die medizinischen Leistungen finanziert werden, welche Anreize werden gesetzt und welche Auswirkungen hat dies auf den Wohlstand, wenn man die schiere Grösse des Gesundheitswesens berücksichtigt? Die Zusatzversicherungen nehmen an Bedeutung zu. Es ist schon heute nicht mehr möglich, immer noch grössere Anteile des medizinischen Fortschritts und des medizinischen Angebots über das Prämiensystem der Grundversicherung zu finanzieren. Dies zeigt sich an den Prämienverbilligungen, die in der Zwischenzeit in etwa so viel Geld wie die gesamte Armee verschlingen. Die jüngsten Abstim-

mungen zeigen zudem, dass das Krankenversicherungsgesetz (KVG) von politischer Seite kaum substanziell angepasst beziehungsweise reformiert werden kann. Wer eine gute, umfassende und stabile Deckung für medizinische Leistungen wünscht, wird deshalb je länger desto mehr auf Zusatzversicherungen angewiesen sein. Unsere Aufgabe ist es, hier gute und finanziell tragbare Versicherungsprodukte anzubieten.

***Was kann die EGK unternehmen, damit die Prämien der Grundversicherung weiterhin moderat ausfallen?***

Unsere Möglichkeiten sind begrenzt, da wir ja die Prämien nach diversen gesetzlichen Bestimmungen und den Vorgaben des BAG festlegen müssen. Wir versuchen jedoch, mit Angeboten wie TelMed oder dem Hausarztmodell einen gewissen Einfluss zu nehmen und die damit verbundenen Einsparungen unseren Versicherten zugutekommen zu lassen. Letztendlich kann jede Versicherte, jeder Versicherte selbst einen kleinen Beitrag durch eine gesunde Lebensweise leisten, soweit dies möglich ist.

***Die Prämien in der Grundversicherung sind je nach Kanton – sogar Region – unterschiedlich hoch. Warum?***

Die Prämien für die Grundversicherung sind so festzulegen, dass sie in jedem Kanton respektive in jeder Prämienregion die anfallenden Kosten decken. Da sich die Kantone in den Pro-Kopf-Gesundheitskosten stark unterscheiden, resultieren unterschiedliche Prämien.

Neue Buch-Publikation

## «Wegweiser zur Gesundheit» – der neue Gesundheitsratgeber



Prof. Dr. med. Dr. rer. nat. Bernhard Uehleke



Prof. Dr. med. Reinhard Saller

Die EGK-Gesundheitskasse veröffentlicht in Zusammenarbeit mit der SNE Stiftung für Naturheilkunde und Erfahrungsmedizin ein neues Buch. «Wegweiser zur Gesundheit» zeigt auf, wie sich komplementärmedizinische Anwendungen in allen Lebenslagen und Lebensabschnitten positiv auf die Gesundheit auswirken und wie das Gesundheitsbewusstsein auf natürliche Weise gefördert und das eigene Wohlbefinden gestärkt werden können.

Die Autoren, Prof. Dr. med. Dr. rer. nat. Bernhard Uehleke und Prof. Dr. med. Reinhard Saller, beide Ärzte von Beruf, sind ausgewiesene Experten auf dem Gebiet der Komplementärmedizin mit langjährigen klinischen und akademischen Karrieren und Erfahrungen sowie nationalen und internationalen Arbeitsbereichen.

### AUSZUG VOM BUCHRÜCKEN:

«Die Bedeutung der Gesundheit hat im Bewusstsein der Menschen in den letzten Jahren zugenommen und steht heute bei vielen im Zentrum. Wir alle möchten gesund sein und bleiben, und nicht etwa schwer erkranken, gar dauernd eingeschränkt sein oder frühzeitig sterben. Bei einer ständig steigenden Lebenserwartung gilt dieser Wunsch heutzutage bis ins hohe Alter.

Eine vernünftige Lebensweise mit angemessener Belastung und ausreichender Ruhe, mit ausreichendem Training und richtiger Ernährung ist



Taschenbuch  
151 Seiten

Voraussetzung für eine gute Gesundheit und ein langes Leben. Doch was versteht der Einzelne unter einer vernünftigen Lebensweise? Die Antwort liegt nahe: Eine naturgemässe Lebensweise entspricht unserem Körper am besten.

Vieles in diesem Ratgeber mag banal und simpel erscheinen. Doch als Ärzte sind wir in der Sprechstunde oft erstaunt, wie verworren und falsch viele Meinungen über gesundheitliche Massnahmen sind. Die Angaben und Empfehlungen in diesem Ratgeber verstehen sich nicht als absolut, sondern als Richtwerte. Eine ärztlich verordnete Naturheilkunde erhebt in vielen Bereichen keinen Absolutheitsanspruch. Der Patient muss selbst entscheiden, ob und welche naturheilkundliche Massnahme/Therapie er anwenden möchte und ob er diese anstatt (alternativ) oder zusätzlich (komplementär) zu anderen medizinischen Massnahmen anwenden will. Für solche Entscheidungen ist ein gewisses Verständnis der Möglichkeiten und Grenzen komplementärmedizinischer Verfahren notwendig, in die wir hier einen Einblick geben.»

Die EGK-Gesundheitskasse freut sich, ihren Versicherten diese Publikation zum Spezialpreis anbieten zu können.

Wir wünschen Ihnen viel Vergnügen beim Lesen und eine gute Gesundheit!

## Bestelltalon

### «Wegweiser zur Gesundheit»

Ich bestelle ..... Exemplare.

- EGK-Versicherte CHF 19.- (inkl. MwSt. + Porto)
- Nicht EGK-Versicherte CHF 35.- (inkl. MwSt. + Porto)

Name, Vorname: \_\_\_\_\_

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

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

Mitglieder-Nr.: \_\_\_\_\_ 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

## «Kochen mit Felix und Lisa»

«Kochen mit Felix und Lisa» hat viele Leserinnen und Leser des «Mir z'lieb» bereits überzeugt. Was macht es so besonders? «Mir war sehr wichtig, dass das Kochbuch leicht verständlich ist», sagt Autorin Brigitte Speck. «Einfache und schwierigere Rezepte werden mit kleinen Kochhüten klassifiziert. Rezepte für Vorschulkinder sind zum Beispiel gezeichnet. So wissen die Kinder genau, welche Küchengeräte und Zutaten sie brauchen. Das Kochbuch ist so konzipiert, dass die Hilfestellung von Mutter oder Vater nur noch am Rande geschieht. Das Kind kann also selbstständig seine ersten Kocherfahrungen machen.»



## «Backen mit Felix und Lisa»



Kinder backen fürs Leben gern! Ist es nicht toll, dass du nun mit diesem Backbuch ohne Hilfe eines Erwachsenen dein Lieblingsbrot, dein Lieblingsgutzli, deinen Lieblingskuchen backen kannst!

Damit kleine und grosse Kinder ganz allein Bäcker und Bäckerin «spielen» können, gibt es in diesem Buch drei Rezept-Kategorien. Ein Hut steht für ein einfaches Rezept, zwei Hüte für ein etwas schwierigeres Rezept, drei Hüte für ein sehr schwieriges und aufwendiges Rezept. Je grösser (älter) du bist, desto mehr Hüte darfst du dir zumuten!

## «Aus meinem Naturgarten»

Beim Blättern im EGK-Buch «Aus meinem Naturgarten» bekommt man schnell Hunger, so lecker sehen die Fotos zu den Rezepten aus. Das Konzept des Buches ist stimmig und die grafische Gestaltung sehr ansprechend. Bei der Herstellung des Buches wurde sehr darauf geachtet, dass die Rezepte mit alltäglichen Zutaten einfach zu kochen sind. Die verwendeten Kräuter können im eigenen Garten gepflanzt oder im Topf auf dem Balkon gehalten werden. Wem dies zu aufwendig ist, findet viele Kräuter auf dem Markt oder sogar in der freien Natur. Interessant sind die Geschichten über Botanik und Verwendung in der Naturheilkunde, besonders auch von Pflanzen, an denen wir meistens achtlos vorbeilaufen, ohne uns Gedanken zu machen, welche Heilkraft in ihnen steckt.



## Bestelltalon

### «Kochen mit Felix und Lisa»

Ich bestelle ..... Exemplare.

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

### «Backen mit Felix und Lisa»

Ich bestelle ..... Exemplare.

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

### «Aus meinem Naturgarten»

Ich bestelle ..... Exemplare.

- EGK-Versicherte CHF 18.- (inkl. MwSt. + Porto)
- Nicht EGK-Versicherte CHF 28.- (inkl. MwSt. + Porto)



Name, Vorname: \_\_\_\_\_

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

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

Mitglieder-Nr.: \_\_\_\_\_ 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

Martigny unter den Reben:  
von der Strasse zum Col de  
la Forclaz aus gesehen.

# Martigny: Wo der Alpenverkehr Geschichte schrieb

**Auf der Walliser Landkarte findet man Martigny auf den ersten Blick: Der Ort befindet sich dort, wo die Rhône, einer plötzlichen Eingebung folgend, einen rechten Winkel nach Nordwesten beschreibt und sich dem Ostufer des Genfersees zuwendet. Martigny eignet sich als Verkehrsknotenpunkt und für Industrieansiedlungen, aber kaum ein entdeckungsfreudiger Tourist verspürt Lust, ausgerechnet dieser mehrteiligen Kleinstadt einige Stunden zu widmen. Er fährt durch. Und verpasst einiges, wie hier aufgezeigt werden soll.**

Der Rhônebogen und die Verkehrsströme vom Unter- ins Oberwallis und umgekehrt sind nichts Besonderes. Durchgangsverkehr auf Schienen und

VON WALTER HESS

Strasse gibt es durchs ganze Wallis. Das Spezielle an der geografischen Lage von Martigny (deutsch: Martinach) ist aber, dass sich das Tal in südwestlicher Richtung in verschiedene Seitentäler aufzweigt, aus denen die aus drei Quellflüssen bestehende Dranse (La Drance) heranfliesst und die Vereinigung mit der Rhône sucht. Sie kann immer wieder einmal aus ihrer Trance erwachen und sich wild gebärden, produziert gelegentlich verheerende Flutwellen, besonders wenn Gletscherabbrüche das Wasser gestaut haben und dieses plötzlich freigeben. Das lässt auf die enthemmte Gestalt der Dranse-Täler schliessen: Sie dringen, weit und tief eingeschnitten, in das vom Mont Collon, Grand Corbin und Montblanc-Massiv beherrschte Hochgebirge ein; nirgends sind die

Alpen höher als hier. Es sind denn auch die nach Süden strebenden Pässe, die Martigny zu der verkehrsmässigen Bedeutung verholfen haben: Simplon, Grosser Sankt Bernhard (beide führen nach Italien) und der Col de la Forclaz (nach Chamonix unter dem Montblanc und Savoyen F).

## ANDENKEN AN DIE GESCHICHTE

Die Lage am Fuss eines wichtigen Alpenübergang-Trios hat in Martigny seit mindestens 2000 Jahren Geschichte geschrieben. Keltische Stämme, Römer (Caesar liess Martigny 57 v. u. Z. im Gallischen Krieg durch den Feldherrn Servius Galba besetzen) wie auch Kirchenmachthaber bis zu den Truppen Napoleons haben ihre Andenken hinterlassen. Dazu gehören ein restauriertes Amphitheater und römische Thermen, Tempel und Unterkünfte.

Martigny besteht aus drei verschiedenen Ortsteilen (Martigny-Ville als Hauptort, Martigny-Bourg sowie La Bâtiatz, das bis 1956 eine selbstständige Gemeinde war). Hoch über La Bâtiatz

steht auf einem überhängenden Felsensporn aus brüchigem Marmor der runde Turm, Nachfolger eines kleinen römischen Wachtturms, der Bestandteil einer mittelalterlichen Festung in dieser wichtigen Verkehrsposition war. Sie wurde in der Mitte des 13. Jahrhunderts im Auftrag von Bischöfen als Bollwerk gegen das invasive Savoyen errichtet. Martigny war übrigens der 1. Bischofssitz in der Schweiz um 370. Bischof Theodorus von Octodurum (so hiess Martigny damals) ist denn auch die mystische Schlüsselfigur der Walliser Geschichte. Heute ist der Turm das Wahrzeichen von Martigny und eine Touristenattraktion.

### GROSSE WÜRFE

Um der historischen Bedeutung des Orts Genüge zu tun, unternahm ich bei meiner Martigny-Exkursion vom 25.10.2011 von Martigny-Ville aus zuerst einmal den viertelstündigen Spaziergang hinauf zum runden Turm Bâtiatz mit seinen 3,9 m dicken Mauern und zur ihn umgebenden mittelalterlichen Festung. Der Wanderweg

durchquert zuerst die gedeckte Holzbrücke von La Bâtiatz, die im 14. Jahrhundert erstmals erwähnt wurde. 1818 zerstörte Hochwasser den Flussübergang, nachdem die Dranse den vom Glacier du Giétroz gebildeten Damm durchbrochen hatte. 1829 entstand eine neue Brücke mit einem Bogen aus Lärchenholz, die 1920 verstärkt und 1948 mit Fussgängersteigen ergänzt wurde. Sie ist die letzte im Gebrauch stehende gedeckte Holzbrücke des Wallis. Der Weg steigt dann über ein asphaltiertes Strässchen und als Fussweg im Rebhang steil an.

Bei der Burg sind grosse Wurfmaschinen aus dem 12. bis 15. Jahrhundert aufgestellt, gross dimensionierte Weiterentwicklungen von Steinschleudern, wie sie im Mittelalter bei der Belagerung von Burgen eingesetzt wurden, um die dicken Mauern zu zertrümmern. Mit den Katalpulten liessen sich auch grössere Geschosse abfeuern. Die Wurfmaschinen nahmen gewaltige Ausmasse an: «Le Trébouchet» war eine besonders gefürchtete, 16,5 m hohe Steinschleuder. Mit ihr konnten Belagerer 125 kg schwere

**La Bombarde: spätmittelalterliches, mauerbrechendes Geschütz (oben)...**

**...und die Wurfmaschine Le Trébouchet, eine gefürchtete Steinschleuder bei der Festung «La Bâtiatz» (unten).**

## Essen und Regionalprodukte

Vom Zufall und vielleicht auch vom Geschichtsbewusstsein geleitet, kehrte ich im Hôtel des Trois Couronnes im Ortsteil Bourg ein. Das dreigeschossige Haus steht an der Ostecke der zentralen Place du Bourg. Vom ursprünglichen, spätmittelalterlichen Bau ist noch ein Rundturm erhalten, über dessen Portal das Wappen von Bischof Franz Josef Supersaxo (von Sitten) von 1731 angebracht ist, und ein alter Krieger mit Schweizerfahne grüsst von der gerundeten Fassade. Das Wappen zeigt die Initialen der Supersaxo-Devise «Wie Gott will».

Falls es solch einen bestimmenden Gott geben sollte, meinte er es mit mir in diesem Haus gut. Eine mollige junge Dame mit einem schwingenden Röckchen erkundigte sich gut gelaunt nach meinen Wünschen. Weil gerade Wildsaison war, entschloss ich mich als ewiger Sünder, der sich den Jahreszeiten und lokalen Sitten anpasst, für Gemsrücken an einer kräftigen, mit Preiselbeeren versüsst Sauce, Totentrompeten, Nudeln, Trauben sowie glasierte Kastanien, und mit dem Hebammenwein «Humagne rouge» konnte ich nicht viel falsch machen. Das war ein Festessen; sogar das vierteilige Dessert auf Heidelbeersorbet-Basis überzeugte. Das Restaurant hatte rundum seinen welschen Charme – ich fühlte mich bei aller Einfachheit der Einrichtung bestens aufgehoben.

Martigny-Bourg war lange Zeit der Ville an wirtschaftlicher Bedeutung überlegen; zwischen den beiden Ortsteilen gab es einen harten Konkurrenzkampf, wobei die Märkte in Bourg eine starke Anziehungskraft hatten und Bourg bekannter machten. Eine Ahnung davon erhielt ich in der Fromagerie/Épicerie/Produits du Terroir in der Nähe des Gemeindehauses. Der kleine, gut assortierte Laden weist auf die landwirtschaftlich geprägte Vergangenheit des Orts hin. Ein fröhlicher Verkäufer namens Gilles erklärte geduldig seine Käsespezialitäten, ebenso die Joghurts von der weissen Milch schwarzer Kampfkühe aus Hérens oder solche aus Schafmilch. Als ich den heimeligen Laden mit meinen Einkäufen verlassen hatte und ein Stück des Wegs gegangen war, rannte mir Gilles mit einer halb-salzigen französischen Butter in einem Spanplattentöpfchen («Échiré») nach, die er mir unbedingt noch schenken wollte.





Platanenallee in Martigny-Ville: im Zeichen von Herbst und Wein.



Gilles Clot, der freundliche Käsehändler in Martigny-Bourg.



Berühmtes Museum in Martigny: Fondation Pierre Gianadda.

Geschosse bis 220 Meter weit werfen. 50 bis 100 kräftige Männer waren nötig, um den gigantischen Hebelarm in Wurfposition zu spannen. Zudem ist eine 1,5 Tonnen schwere Riesenkanone ausgestellt, die bis zu 100 kg schwere Kugeln mit enormer Durchschlagskraft verschiessen kann.

Von der Burg am Mont d'Ottan ist ein guter Überblick über den etwas wirren Siedlungsbrei von Martigny aus alten Gebäuden und Wohnblöcken und allem weiteren Zubehör wie Strassen und Bahnanlagen möglich. Oberhalb des Dransekanals geht es hinauf nach Martigny-Combe, wo sich die Überbauung allmählich auflöst und sich eine gut ausgebaute Passstrasse durch eine karge, gebirgige Landschaft auf den Col de la Forclaz windet.

#### MARTIGNY-BOURG

Das alte Martigny ist vor allem vorab im Ortsteil Le Bourg zu erleben. Die Hauptstrasse hat ihren attraktivsten typischsten Teil auf der Höhe eines dreigeschossigen Längsbaus im italienischen Renaissancestil von 1645 in der östlichen Häuserzeile, der einst als Gefängnis mit Folterkammer, anschliessend als Ursulinerinnen-Kloster und eine Zeitlang als Gemeindehaus diente. Nachgotische Fenstergruppen und eine sechsachsige Säulenarkade sind seine Hauptmerkmale. Die benachbarten, zusammengebauten, nach

#### TIPPS

Mit dem «Mont-Blanc Express» kann von Martigny aus über eine kühn angelegte Schmalspureisenbahn in 1,5 Stunden der Ferienort Chamonix F erreicht werden. Der «Sankt Bernhard Express» führt von Martigny nach Orsières und weiter mit dem Bus durch eine imposante Gebirgslandschaft zum Hospiz auf dem Grossen Sankt Bernhard.

#### Literatur

- Biffiger, Karl und Ruppen, Oswald: «Wallis. Erbe und Zukunft», Verlag Paul Haupt, Bern 1975.
- Donnet, André und Blondel, Louis: «Burgen und Schlösser im Wallis», Schweizerischer Burgenverein im Walter-Verlag, Olten 1963.

#### Tourismus

*Martigny Tourisme*  
CH-1920 Martigny  
Tel. 027 720 49 49, Fax 027 720 49 48  
E-Mail: [info@martignytourism.ch](mailto:info@martignytourism.ch)  
Internet: [www.martigny.com](http://www.martigny.com)

Fondation Pierre Gianadda: [www.gianadda.ch](http://www.gianadda.ch)

südlicher Art in Pastelltönen gefärbten Häuser mit den Fensterläden sind malerisch. Der kompakte Ort ist durch die Wälder am Mont Chemin vor Lawinen geschützt. Holzschlag war hier früher deshalb unter Strafe verboten... «d'avoir le poing droit coupé avec infamie et de soixante livres d'amende».

#### KULTURZENTRUM GIANADDA

Eine wichtige Motivation, nach Martigny zu reisen, war die Ausstellung Claude Monet im Palast der Fondation Pierre Gianadda. Das Museum wurde am Ausgrabungsort der Überreste eines gallo-römischen Tempels errichtet, die 1976 gefunden worden waren. Es gehört zu den bedeutendsten Museen der Schweiz. Darin sind die wichtigsten archäologischen Funde aus Martigny untergebracht, ebenso ein Automobilmuseum mit vielen Schweizer Modellen.

Für Monets Schaffen typisch ist das 1875 entstandene Bild «Der Spaziergang. Frau mit Sonnenschirm»: Eine vornehme Dame mit einem bodenlangen, luftig, spiralig um Hüfte und Beine gewickelten weissen Kleid, in dem sich die Umgebungsfarben spiegeln, lässt sich in einer Wiese vom Wind umgarnen. Schleier und Nebel lassen in diesen Werken vieles sanfter erscheinen.

Die Stärke gehört zu Martigny... und die Sanftheit kann ein Ausdruck von dieser sein. ■





## Die bunte Welt der Schmetterlinge

Bevölkert von rund 1000 Schmetterlingen bietet das Papiliorama in Kerzers ein einzigartiges, buntes Schauspiel. Zu sehen sind aber auch Tiere, die sonst nur in der Nacht aktiv sind. Und wer sich für den Erhalt des Tropenwaldes interessiert, kann sich auf dem Jungle Trek informieren.

Die neuartige und avantgardistische Architektur des Papilioramas dient in erster Linie dem Wohlergehen seiner Bewohner. Das Amphitheater mit einem Durchmesser von 40 m und einer Höhe von bis zu 14 m beherbergt mehrere Dutzend Pflanzenarten, darunter 16 Palmenarten, die auch im Winter ideale Bedingungen zum Gedeihen und Blühen vorfinden.

In diesem Garten fliegen über 60 Schmetterlingsarten aus allen Tropengebieten der Welt. Die rund 1000 Schmetterlinge bieten ein buntes Ballet. Die Besucher können den kompletten Lebenszyklus des Schmetterlings vom Ei über die Raupe bis zur Puppe beobachten, denn über 10 Arten vermehren sich im Garten auf natürliche Weise.

Wer keine Angst vor Krabbeltieren hat, kann im Papiliorama auch die faszinierende Welt der Arthropoden (Gliederfüsser) entdecken. Das Arthropodarium präsentiert aus der Gruppe der Spinnentiere z. B. die Skorpione und Vogelspinnen. Zu bestaunen sind ebenfalls fünf verschiedene Arten von Phasmen, die kaum von den Ästen und Blättern, auf denen sie sitzen, zu unterscheiden sind. Ergänzt wird diese Vielfalt durch verschiedene bunte Käfer, Gottesanbeterinnen und Tausendfüssler.

Das lichtdurchlässige Dach des Doms im Nocturama filtert das natürliche Tageslicht und schafft im Innern eine Vollmondnacht-Stimmung. Durch den umgekehrten Tages- und Nachtrhythmus ist es möglich, mitten am Tag einen nächtlichen Spaziergang zu machen und die mysteriösen nachtaktiven Tiere der amerikanischen Tropenwälder zu beobachten. Entlang den Pfaden in den sehr natürlich eingerichteten Gehegen sind Faultiere, baumbewohnende Greifstachler, Nachtaffen, Ozeloten, Gürteltiere, grosse Anakondas und viele andere Tiere zu entdecken.

Dank Jungle Trek, einer exakten Kopie von Shipstern, dem 11 000 Hektaren grossen Schutzgebiet in Belize, können die Besucher eine spannende Wanderung durch das Papiliorama-Reservat in Zentralamerika unternehmen. Tropenwälder, Mangrovensümpfe und Orchideenweiher lassen die Besucher in die Ferne abschweifen, ohne eine lange Reise auf sich nehmen zu müssen. Auch zu sehen sind spannende Arten wie der Nasenbär oder das Pekari. Eine 7 m hohe Panoramabrücke erlaubt den Aufstieg in die Baumkronen und eine atemberaubende Aussicht.

### Besuchersinformationen

**Öffnungszeiten:** Das Papiliorama ist 363 Tage im Jahr geöffnet. Im Winter: Montag–Sonntag, 10.00 Uhr bis 17.00 Uhr. Am 25.12. und 1.1. bleibt das Papiliorama geschlossen.

**Eintrittspreise:** Erwachsene CHF 18.–; Kinder, Jugendliche von 4–15 Jahren CHF 9.–; Kinder von 0–3 Jahren gratis

#### Anreise

*Mit dem öffentlichen Verkehr:* Haltestelle «Kerzers Papiliorama». Der Eingang befindet sich nur 80 m von der Haltestelle entfernt.

*Mit dem Auto:* Autobahn Yverdon–Bern, Ausfahrt Kerzers. Folgen Sie der Beschilderung in Richtung Lyss. Das Papiliorama befindet sich ca. 0,7 km ausserhalb von Kerzers an der Hauptstrasse gelegen.

- [www.papiliorama.ch](http://www.papiliorama.ch)
- [www.shipstern.org](http://www.shipstern.org)

### Verlosung

Das «Mir z'lieb» verlost zwei Familieneintritte ins Papiliorama (zwei Erwachsene und zwei Kinder).

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

*Einsendeschluss ist der 30. November 2012. Viel Glück!*

(Über den Wettbewerb wird keine Korrespondenz geführt, die Gewinner werden direkt benachrichtigt)





## Würdevoll auf die letzte Reise

**Jasmin Bandelli ist Präparatorin am Kantonsspital Baden. Die 29-Jährige hat den Beruf gefunden, der ihr vollkommen entspricht. Ihre Berufswahl wurde durch den Tod ihrer Halbschwester geprägt.**

Im Spital Baden ist die Pathologie die erste Station auf der letzten Reise eines Toten. Wenn ein Mensch gestorben ist, nimmt Jasmin Bandelli ihn in Empfang und schiebt ihn behutsam an ihren Arbeitsort im Erdgeschoss des Gebäudes.

VON ANDREA VESTI

Ihr Raum sei ihr Reich, sagt die junge Frau, dort könne sie ungestört ihre Arbeit verrichten, niemand rede ihr drein, niemand störe sie: «Ich bin gerne alleine mit den Toten.» Ausser dem Geräusch des Kühlers ist nichts zu hören: «Die Stille macht mir nichts aus. Ich fände es unpassend, Musik laufen zu lassen.»

Fotos: Marco Bandelli,  
Andrea Vesti

Die Grundversorgung eines Verstorbenen verrichtet Jasmin Bandelli umgehend: Mit Wasser und einem Lappen wäscht sie sorgfältig den Körper, den Männern rasiert sie das Gesicht. Damit Haut und Lippen nicht austrocknen, trägt sie eine spezielle Crème auf. Sie schliesst Augen und Mund und streift ein Hemd über. Dann wartet sie auf die Anweisungen der Angehörigen, die über die Sargauswahl, aber auch Schminke, Frisur und spezielle Kleider zu entscheiden haben. «Manche Hinterbliebenen wollen das weitere Vorgehen sofort besprechen, andere brauchen ein paar Stunden oder einen Tag Ruhe.» In diesen Fällen werden die Toten vorübergehend in den Kühlraum gebracht.

Von ihrem Beruf erzähle sie oft nicht viel, meint Jasmin Bandelli, meist belasse sie es bei der Spitalangestellten. «Leichen zu sehen und anzufassen ist für mich Alltag, ich liebe meine Arbeit.» Dies anderen Leuten zu erklären, sei schwierig. Viele denken fälschlicherweise, sie habe keine Gefühle. Dafür könne sie bei Lebenden kein Blut sehen, geschweige denn eine Nadel im Arm wie beim Blutspenden.

### UNGEWÖHNLICHE BERUFSWAHL

Bereits ihr erster Beruf passte nicht ins Schema. Ein Männerberuf musste es sein und so beschloss sie, Bauspenglerin zu lernen: «Ich war schon immer so, vom Aussehen her kein typischer Bueb, aber nur an Handwerk und Fussball interessiert.» Auch der Umgang mit den männlichen Kollegen fiel ihr leicht: «Die Zeit auf der Baustelle war toll, ich mochte das raue Klima, das war genau mein Ding.» Nach der Berufslehre arbeitete sie noch zwei Jahre im Betrieb; während dieser Zeit starb ihre Stiefschwester an Krebs. Ihr Tod kam nicht überraschend, die Familie wusste, dass die Krankheit unheilbar war. Warum Jasmin Bandelli den Wunsch hatte, ihre verstorbene Schwester zu schminken und herzurichten, kann sie sich heute noch nicht so recht erklären: «Ich denke, ich wollte ihr auf diesem Wege die letzte Ehre erweisen und von ihr Abschied nehmen.»

Heute sieht sie diesen speziellen Moment in ihrem Leben wie eine Eingebung. Etwas habe sie dermassen fasziniert, dass der unbedingte Wunsch, mit Verstorbenen zu arbeiten, immer stärker wurde: «Ich wusste, wenn ich das bei meiner Schwester konnte, kann ich es bei jedem anderen auch.»

Im Internet stiess sie auf den Beruf der Präparatorin, von dem sie nie zuvor gehört hatte. Die Beschreibung passte genau zu ihren Vorstellungen. Auf gut Glück schickte sie allen Spitalern in der Umgebung eine Bewerbung. Das Kantonsspital Baden lud sie zu einer Schnupperwoche ein. Der positive Bescheid habe sie total

begeistert, erzählt Jasmin Bandelli. Dass sie zuallererst bei einer Autopsie dabei sein musste, schreckte sie keineswegs ab: «Mir wurde weder mulmig noch übel, als der Präparator den Körper öffnete und die Organe entnahm. Von Anfang an stimmte es für mich.»

Da Jasmin Bandelli bereits über eine abgeschlossene Berufslehre verfügte, dauerte die interne Ausbildung in Baden nur drei statt sechs Jahre. In dieser Zeit lernte sie alles vor Ort. Ihr Vorgänger unterrichtete sie und legte ihr nahe, gegenüber der Arbeit eine gewisse Distanz und Gelassenheit zu wahren. «Oft fragen mich Leute, ob ich über das Leben der Hingeschiedenen nachdenke oder gar Gespräche mit ihnen führe.» Sie mache beides nicht. Wenn Angehörige ihr von einer verstorbenen Person erzählen möchten, höre sie gerne zu. «In diesen Momenten verspüre ich natürlich auch Mitgefühl. Aber immer mit dem nötigen Abstand.»

### DER TOD MUSS NICHT HÄSSLICH SEIN

Autopsien sind heute noch interessante Herausforderungen im Arbeitsalltag von Jasmin Bandelli. Am liebsten jedoch schminkt und frisiert sie die Verstorbenen, richtet sie schön her, bevor die Hinterbliebenen sie das letzte Mal sehen: «Ich frage die Angehörigen immer nach einem Bild der verschiedenen Person und frage, welche Frisur sie trug.» Ein Verstorbener solle so aussehen, wie er gelebt habe, und nicht plötzlich einen Scheitel haben, wenn er sein Leben lang Fransen trug. Gerne gehe sie auch auf individuelle Wünsche ein, sei das bei älteren Damen mit Lockenwicklern zu arbeiten oder bei jüngeren Menschen ein Make-up auf das Gesicht zu zaubern.

Diese Arbeit möge sie so besonders, sagt die 29-Jährige, weil sie danach ein Ergebnis sehe. «Wenn die Angehörigen positiv darauf reagieren und sich bedanken, weiss ich, dass ich das Richtige gemacht habe.» Hat ein Verstorbener keine Angehörigen, richtet ihn Jasmin Bandelli trotzdem her. Es sei für sie nicht vertretbar, einen Toten nicht schön zu machen, nur weil niemand auf ihn warte: «Jeder Verstorbene verlässt meinen Raum zurechtgemacht.»

Über ihren eigenen Tod denkt Jasmin Bandelli nicht nach. Dazu sei es noch zu früh. Eine Patientenverfügung und Anweisungen, wie ihre Bestattung vor sich gehen solle, habe sie aber veranlasst: «Zu oft erlebe ich Angehörige, die mit der Situation eines Todesfalles überfordert sind. In diese Lage möchte ich mein Umfeld nicht bringen.»

Die Gespräche mit den Hinterbliebenen machen einen grossen Teil der Arbeit einer Präparatorin aus. Mit viel Feingefühl muss die junge

Frau auch amtliche Dinge zur Sprache bringen: «Am Anfang war ich unsicher, ob ich die richtige Haltung gegenüber den Angehörigen finden würde, hatte Angst, den passenden Ton zu verfehlen.» Die Menschen hätten unterschiedliche Arten, ihre Trauer auszudrücken; manche seien ruhig, fast still, andere redeten ununterbrochen. Einige werden wütend, dann sei sie so etwas wie ein Blitzableiter: «Trotzdem muss ich ruhig bleiben und erklären, was als nächstes passiert.» Viele Angehörige seien zu dem Zeitpunkt so mitgenommen, dass sie kaum darüber nachdenken könnten, worum sie sich alles kümmern müssten.

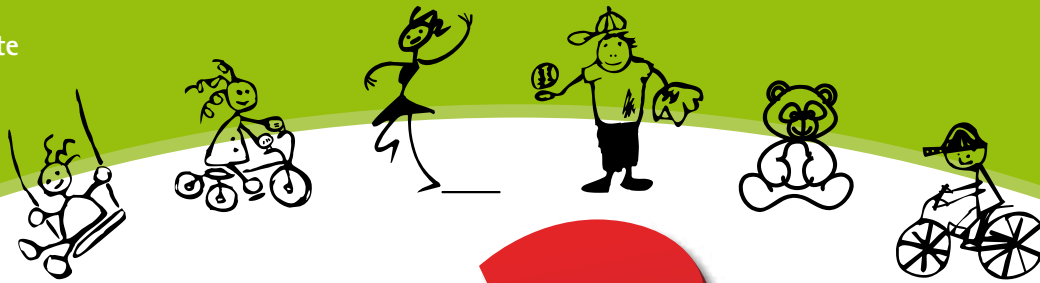
### LIEBE AM ARBEITSPLATZ

Ist der Verstorbene eingesargt, wird er von Jasmin Bandelli durch viele schmale Gänge bis zu einer Einfahrt gebracht. Ein Bestattungsinstitut holt den Sarg ab und bringt ihn entweder zum Friedhof oder ins Krematorium. Mehrmals täglich kommt die Präparatorin mit Angestellten des Spitals, aber auch anderen Firmen in Kontakt. Und immer wechselt sie gerne ein paar Worte mit ihnen.

Ihren Mann, einen Rettungsanwärter, hat sie auf diesem Wege kennengelernt. Seit ein paar Monaten sind die beiden verheiratet. Eine bessere Kombination könne sie sich gar nicht vorstellen, meint sie, obwohl viele Leute, die nach ihren Berufen fragen, etwas irritiert seien: «Mein Mann rettet Leben, während ich für die Verstorbenen zuständig bin.» ■

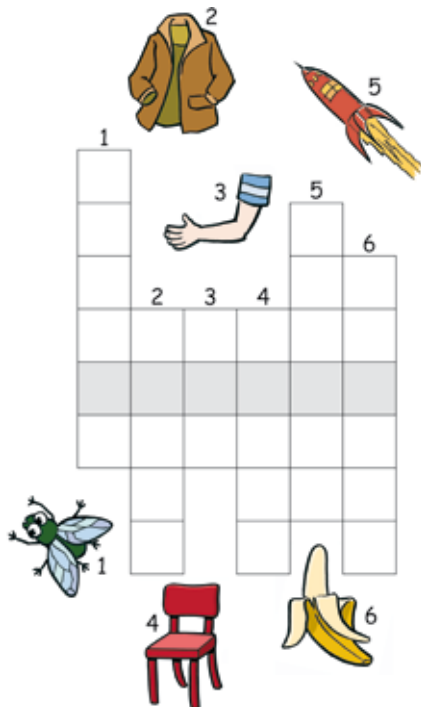


Mit viel Feingefühl und Hingabe verrichtet Jasmin Bandelli ihre Arbeit als Präparatorin.



## Schwedenrätzel

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



Das Lösungswort lautet: Garten

## Irrgarten



Führe den Frosch zur Fliege.



## Schlaumeier-Ecke

### WIE WEIT SIEHT MAN IN DEN WELTRAUM?

An einem klaren Nachthimmel sieht man unendlich viele Sterne. Einige davon sehr deutlich. Darum hatten die Menschen schon vor der Erfindung des Fernrohres die Sternbilder und die nächsten Planeten ausgemacht. Sogar die 2,5 Millionen Lichtjahre entfernte Andromeda-Galaxie ist mit bloßem Auge noch zu erkennen. Die ersten Fernrohre entstanden vor rund 400 Jahren. Seither hat man sie ständig verbessert und stärker gemacht. 2004 wurde der bisher weiteste Blick ins Weltall geworfen. Dabei wurde eine Galaxie entdeckt, die über 13 Milliarden Lichtjahre entfernt ist.

### WIE VIEL WOLLE WÄCHST AM SCHAF?

Das dicke Fell der Schafe hält sie auch im Winter warm. Im Frühjahr, wenn es draussen nicht mehr so kalt ist, werden die Tiere geschoren. Mit einer besonderen Schere oder einem Rasierer wird ihnen der dicke Wollpelz abgeschnitten. Das Vlies – so nennt man das geschorene Fell der Schafe – kann bis zu zehn Kilogramm wiegen. Die Schafe müssen dann im Sommer nicht schwitzen und bis zum Winter ist der Pelz nachgewachsen. Übrigens ist das Fell der Schafe nicht immer weiss. Es gibt auch graue, braune, schwarze und gemusterte Schafe.



### WER HAT DIE SPRACHEN ERFUNDEN?

Wann die Menschen die Fähigkeit zum Sprechen erwarben, weiss man bis heute nicht genau. Manche Wissenschaftler glauben, dass der Neandertaler der Urvater des heutigen sprechenden Menschen sei. In einigen Kulturen ist die Sprache ein Geschenk Gottes an die Menschen.

Als die Menschen begannen, sich über die Erde auszubreiten, beherrschten sie wahrscheinlich schon irgendeine Form von Sprache. Vielleicht bestand sie aus nur wenigen einfachen Lauten. Im Laufe der Menschheitsgeschichte wurde die Sprache komplexer. Da sich die Menschen weit voneinander entfernt über die Kontinente verteilten, entwickelten sich ganz unterschiedliche Sprachen und die verschiedensten Kulturen konnten entstehen.

Quelle: Der Kinder Brockhaus