

# Mir z'lieb

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

## Gigantische Skulpturen

Die Mythen bei Schwyz

## Gingko und Ginseng

Zwei starke Asiaten

## Schule am Krankenbett

Spitalschulen für Kinder

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



**EGK**

Gesund versichert



Mitra Devi  
Redaktionsmitglied  
«Mir z'lieb»

### Liebe Leserinnen und Leser

Unser Leben ist voller Mythen. Ginkgo und Ginseng, Naturheilmittel, die in Europa immer mehr Beachtung finden, gelten in Asien seit Jahrtausenden als mythologische Pflanzen. Die Mär, dass Pensionierte ihren Lebensabend untätig verbringen, trifft alles andere als zu – wie der Bericht über das St. Galler Seniorentheater zeigt. Walter Hess schliesslich hat sich auf den Mythos des gleichnamigen Berges Mythen eingelassen. Ganz anders der Artikel von Yvonne Zollinger, der nicht ins Reich der Phantasie gehört, sondern veranschaulicht, wie wichtig der Schulunterricht für Kinder im Spital ist. Das «Mir z'lieb»-Team wünscht Ihnen gute Unterhaltung beim Lesen.

Schreiben Sie uns bitte, wenn Sie Ergänzungen oder Einwände gegen die im «Mir z'lieb» publizierten Texte haben! Die Redaktion freut sich auf Ihre Post, ob als Brief oder E-Mail.

Redaktionsadresse:  
EGK-Gesundheitskasse, Redaktion «Mir z'lieb»  
Postfach 363, 4501 Solothurn  
mirzlieb@gfms.ch

Impressum: «Mir z'lieb»  
Herausgeberin: EGK-Gesundheitskasse  
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  
Gestaltung: Ingold Design, Stephan Ingold, Caroline Diethelm  
Foto Titelseite: Yvonne Zollinger  
Fotos Inhalt: iStockphoto, Yvonne Zollinger, Walter Hess, Bea Huwiler  
E-Mail: mirzlieb@gfms.ch

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

### Fokus

Die Schule im Spital

3

### Gesundheit

Zwei starke Asiaten

6

### Begegnungen 2010

Clemens Kuby – Gesund aus eigener Kraft

9

### Die guten Seiten der EGK

10

### EGK Programm

14

### SNE Programm

14

### Reiselust

Mythen-Mythos

15

### Portrait

Bühne frei für die Senioren

18

### Kinderseite

20

### Was Ginkgo und Ginseng können

Ginseng und Ginkgo zählen im Fernen Osten seit Urzeiten zu den bekanntesten Heilmitteln. Auch bei uns weiss man sie zu schätzen.



### Der Mythen-Mythos

Die Mythen oberhalb von Schwyz sind ein starkes Stück Natur. Wie gigantische Skulpturen stehen sie in der Landschaft.



### Seniorentheater

Der ehemalige Generalkonsul Albert Mehr wirkt mit Leib und Seele beim Seniorentheater St. Gallen mit.





Schulleiterin Manuela Sidler und der 5.-Klässler Janick üben Deutsch.

## Schulstunden für kleine Patienten

Wenn ein Kind ins Spital muss, dann sind die Sorgen um verpasste Schulstunden erst einmal ganz weit weg. Dauert der Aufenthalt jedoch länger, kann die Spitalschule für das Kind zu einem Ort werden, an dem es nicht nur den Anschluss an seine Klasse bewahrt, sondern auch ein Stück Normalität im Krankenhausalltag erfährt.

Fotos: Yvonne Zollinger

Das Zimmer ist hell, der Blick geht ins Grüne. An den Wänden hängen die Ergebnisse vieler Schul- und Bastelstunden, Blumen und Girlanden aus Papier sowie Zeichnungen. Tierfiguren

VON YVONNE ZOLLINGER

aus Gipsbinden und Specksteingürchen stehen auf Schränken und Regalen. Diese sind gefüllt mit Malutensilien, Ordnern, Büchern und Bastelmaterial.

Acht Schultische haben Platz im Raum. Und zwei Spitalbetten, denn es ist das Schulzimmer im Kinderspital Luzern auf dem Areal des Luzerner Kantonsspitals. Vor der Türe nimmt der Spitalbetrieb seinen Gang. Hier drinnen ist davon nicht viel zu spüren. Die Kinder sitzen über ihren Aufgaben, die einen konzentrierter als die anderen. Dann und wann streckt eine Pflegefachfrau den Kopf zur Türe herein und ruft eines der Kinder: «Zeit für die Therapie, Melanie», oder «Wir gehen jetzt ins Labor, Severin». Dann stehen Melanie und Severin auf und sind für eine halbe Stunde oder auch etwas länger wieder Patienten, die sich untersuchen oder behandeln lassen müssen, je nachdem, was ihre Krankheit erfordert.

### EIN STÜCK NORMALITÄT

Im kommenden Jahr feiert das Kinderspital Luzern sein 40-jähriges Bestehen. Von Anfang an gehörte die Patientenschule, die vom Luzerner Kantonsspital finanziert wird, dazu. Das Schulzimmer im zweiten Stock des Kinderspitals und der Kindergarten/Werkraum eine Etage tiefer wurden 2009 von 475 Patienten im Alter von 3 bis 16 Jahren besucht. Den Kindergarten dürfen die kleinen Patienten bereits ab dem ersten Tag ihres Spitalaufenthaltes besuchen. In die Schule können sie ab dem dritten Tag. Schulkindern, die weniger lang bleiben, steht der Werkunterricht offen. Natürlich hängt der Schulbesuch davon ab, ob die Kinder sich wohl genug dazu fühlen. Kein Kind wird zum Unterricht genötigt. Einzig bei den Patienten mit psychischen Erkrankungen wird der Besuch der Schule, wann immer möglich, fest in den Tagesplan eingebaut. Denn eine regelmässige Tagesstruktur ist für sie besonders wichtig.

Manuela Sidler ist Schulleiterin der Patientenschule. Sie ist Primarlehrerin mit Zusatzausbildungen in Englisch und Französisch und hat ein Diplom der Handelsschule. «Am Morgen macht das Lehrerinnenteam seine Runde durch die Krankenzimmer», sagt sie, «und schaut, wer in die Schule kommen kann.» Die zwei Schulstunden von 9 bis 11 Uhr seien für die jungen Patienten ein willkommenes Mittel gegen die Lan- ▶

## Einheitliche Finanzierung

Eine einheitliche Bestimmung zur Finanzierung der Spitalschulen fordert die parlamentarische Initiative «Bildung für chronisch kranke Kinder» der Winterthurer SP-Nationalrätin Chantal Galladé. Schulunterricht soll auch für chronisch kranke Kinder in der ganzen Schweiz garantiert sein. Mitte April befasste sich die Kommission für Wissenschaft, Bildung und Kultur des Nationalrates (WBK-N) mit der Initiative.

Heute hängt der Besuch einer Patientenschule für ein Kind vom Wohnort und vom Krankheitsverlauf ab. Kann ein Kind die Schule z.B. wegen einer Knochenmarktransplantation ein halbes Jahr nicht besuchen, stehen ihm je nach Kanton und Gemeinde zwischen 4 bis 16 Stunden Einzelunterricht zu.

Genauso unterschiedlich sieht die Finanzierung der Patientenschulen aus. Die meisten Spitalschulen werden heute vom Spital, der Gemeinde oder der Gesundheits- und Bildungsdirektion teilweise oder ganz subventioniert.

Im Initiativtext fordert Nationalrätin Galladé den Bundesrat auf, Bestimmungen auszuarbeiten, die gewährleisten, dass die Bildung für chronisch kranke Kinder garantiert ist und nicht von Zufälligkeit und Wohnort abhängig bleibt, wie dies heute der Fall ist. Ausserdem solle in diesen Bestimmungen die Finanzierung der Spitalschulen für Kinder in Zentrumsspitalern geregelt werden.

Inzwischen ist die parlamentarische Initiative «Bildung für chronisch kranke Kinder» durch die Initiantin zurückgezogen worden. Dies geschah, nachdem die Vertreter und Vertreterinnen der Schweizerischen Konferenz der kantonalen Gesundheitsdirektorinnen und -direktoren (GDK) sowie der Schweizerischen Konferenz der kantonalen Erziehungsdirektorinnen und -direktoren (EDK) angeboten hatten, die Kantone auf die möglichen bestehenden Lücken und Probleme aufmerksam zu machen und an einer Lösungsfindung mitzuwirken. Die Kommission für Wissenschaft, Bildung und Kultur des Nationalrates (WBK-N) hatte sich nämlich dafür ausgesprochen, erst nach der Anhörung von GDK- und EDK-Vertretern darüber zu entscheiden, ob sie der Initiative Folge geben will oder nicht.

geweile und eine Ablenkung von Spritzen, Schläuchen und Verbänden. Wer in die Schule möchte, aber nicht gehen kann, wird mit dem Bett ins Schulzimmer geschoben.

Schule, das ist ein Stück Normalität in einem Alltag, der von der Krankheit dominiert wird. «Mit dem Unterricht helfen wir den Kindern, den Anschluss in ihrer Klasse nicht zu verpassen und wir vermitteln ihnen, dass wir an eine Zukunft ohne Krankheit glauben, dass wir sie nicht im Stich lassen. Auch wenn der Ausgang ihrer Erkrankung nicht immer gewiss ist», sagt Manuela Sidler. Zum Glück komme es relativ selten vor, dass man von einem Kind Abschied nehmen müsse, weil die Krankheit stärker war.

## SCHÜLER ALLER STUFEN

Unterstützt wird Manuela Sidler im Unterricht von der Heilpädagogin Simona Althaus. Jeder Tag bringt den beiden Frauen eine neue Situation. Immer wieder andere Kinder auf den verschiedensten Schulstufen und jedes von ihnen mit dem Handicap einer Krankheit. «Ich vermisse manchmal, dass ich mit meinen Schülern keine längeren Arbeitsphasen habe», sagt Simona Althaus. Trotzdem weiss sie, dass ihre Schüler von dem sehr individuellen Unterricht viel profitieren, auch wenn er nur einige Tage oder Wochen dauerte.

Die Patientenschule orientiert sich an den Lernzielen der Herkunftsklassen ihrer Schüler. Die Kinder bringen ihre eigenen Schulbücher mit. Die Lehrerinnen orientieren sich bei der je-

Simona Althaus erklärt einer kleinen Patientin die Aufgaben.





Malen geht auch mit Gips am Arm.

weiligen Klassenlehrperson über den aktuellen Stand in der Klasse und lassen sich allenfalls Arbeitsunterlagen zuschicken. So soll, zumindest in den Hauptfächern, keine Lücke entstehen.

Für sie selbst bedeutet dies den täglichen Spagat zwischen mehreren Schulstufen. Während das eine Kind mit ersten Schreibübungen beschäftigt ist, vermitteln sie einem anderen die Konjugation französischer Verben. Zehn Minuten später korrigieren sie die Deutschaufgaben eines Viertklässlers und danach folgt Englisch lesen mit einem Oberstufenschüler.

Im Schulzimmer unterhalten sich Manuela Sidler und Simona Althaus nicht über die Infusionen, Magensonden oder Gipsverbände mit den Kindern. Hier sind sie in erster Linie Lehrerinnen. Trotzdem geht ihre Arbeit an der Patientenschule über die reine Wissensvermittlung hinaus. Sie stehen in ständigem Austausch mit den Ärztinnen und Ärzten und lassen ihre Beobachtungen in einen wöchentlichen Rapport einfließen. Sie halten sich über die Krankengeschichte ihrer Schüler auf dem Laufenden und stehen auch mit den Eltern in Verbindung.

#### DIE KOSTENFRAGE

Weil das Kantonsspital Luzern die Patientenschule selbst finanziert, stellt sich für keines der Kinder die Frage, ob es die Schule im Spital besuchen darf oder nicht. Das ist nicht überall so einfach. Die Finanzierung ist in jedem Kanton anders geregelt. Manchmal übernimmt die Gemeinde die Kosten, manchmal der Kanton, dann wieder zahlen die Spitäler einen Teil. Im Kanton Zürich teilen sich Gemeinde und Kanton die Kosten. Für ausserkantonale Schüler kommt Zürich jedoch nicht auf. Darum muss das Kinderspital Zürich vor der Schulung eine Kostengutsprache beim jeweiligen Kanton einholen. Doch nicht alle Kantone halten den Besuch der Patientenschule für wichtig. Für die Spitäler wäre eine einheitliche, für alle Kantone gültige Vorgabe deshalb eine grosse Erleichterung. (Siehe Kasten Seite 4.)

Ob sich der Schulunterricht im Spital lohnt oder nicht, diese Frage müssen sich die Lehrerinnen an der Patientenschule des Kinderspitals Luzern nicht stellen. Sie sehen jeden Tag den Erfolg ihrer Bemühungen. Die Schule, ein Stück Normalität im Krankenhausalltag, lässt die Kinder für einige Stunden ihre Krankheit vergessen. Sie macht Mut und zeigt, dass es trotz allem weitergeht. ■

#### 1917 erste Spitalschule

Die erste «Schule im Spital» entstand im Jahre 1917 im Orthopädischen Spital Speising in Wien. Sie wurde initiiert vom Wiener Orthopäden Professor Karl Spitzzy. Er liess die in grosser Zahl anwesenden Kinder im Spital durch den kriegsversehrten Lehrer Hans Ra unterrichten.

Heute führen die meisten der grossen Uni- und Kantonsspitäler in der Schweiz eine Spitalschule. Sie stellt einen entscheidenden Bereich im Sonderschulwesen dar, können doch die betroffenen Kinder grösstenteils ohne Anschlussprobleme in den Schulalltag ihrer Stammklasse integriert werden. Insofern kommt der Patientenschule eine wichtige Brückenfunktion zu.

Quelle: Bildung Schweiz 10a/2009

Weitere Infos zum Thema finden Sie unter [www.hospitalteachers.eu](http://www.hospitalteachers.eu)

# Zwei starke Asiaten

Ginseng und Ginkgo zählen im Fernen Osten seit Urzeiten zu den bekanntesten Heilmitteln. Auch hierzulande werden die Pflanzen immer beliebter. Sie sollen die Durchblutung fördern, gegen Erschöpfung und Infektanfälligkeit helfen und wirksam gegen Demenz sein. Was ist wirklich dran am grünen Blatt und der knorrigen Wurzel?

Der eine kann tausend Jahre alt werden und besitzt ästhetisch geformte Blätter. Der andere wächst tief unter der Erde und ist Teil einer unscheinbaren Staude.

VON MITRA DEVI

Die Rede ist von Ginkgo und Ginseng, zwei Heilpflanzen, denen seit jeher medizinische Höchstleistungen nachgesagt werden. Verwendet werden sie hauptsächlich von älteren Menschen, die auf die anregende und regenerierende Wirkung der ungleichen asiatischen Brüder schwören. Doch auch Junge greifen während Prüfungsvorbereitungen wegen des konzentrationsfördernden Effekts danach. In China, Japan und Korea, wo die Pflanzen ursprünglich herkommen, wurden sie schon in antiken Kräuterlexika beschrieben; in Europa erforscht man Ginkgo und Ginseng erst seit rund einem halben Jahrhundert systematisch. Inzwischen gehören beide zu den am meisten untersuchten Naturheilmitteln überhaupt.

Seit Bestellungen via Internet möglich sind, hat der Import von Heilmitteln in westliche Länder extrem zugenommen. Unbekannte kleine Online-Apotheken, Versandfirmen und Kräutershops verschicken ihre Kapseln, Pülverchen und Pillen genauso wie seriöse Anbieter mit Qualitätskontrolle. «Nützt's nüt, so schadt's nüt», sagen sich viele und nehmen die Extrakte mehr oder weniger gedankenlos ein, da es sich ja nicht um «Chemie» handelt.

Pflanzliche Heilmittel sind heute überall erhältlich, dennoch sind Abklärungen betreffend Indikation ratsam. Denn nicht alles Grüne ist harmlos. Sowohl Ginseng als auch Ginkgo können in falscher Dosierung der Gesundheit schaden.

Ginkgo



Foto: iStockphoto, purelik



Foto: iStockphoto, WERNEK

Ginseng

## Bezugsquellen

Zwei Beispiele für seriöse Anbieter sind die Berg-Apotheke in Zürich und das Chrüterhüsli in Basel. Doch auch andere Apotheken, Drogerien und Heilmittelfirmen vertreiben hochwertige Ginkgo- und Ginsengprodukte. Fragen Sie nach Qualitätskontrollen und informieren Sie sich über die Dosierung und Einnahmedauer.

- Berg-Apotheke, Stauffacherstrasse 26, 8004 Zürich, Tel. 044 241 10 50, [www.berg-apotheke.ch](http://www.berg-apotheke.ch)
- Drogerie zum Chrüterhüsli, Gerbergasse 69, 4051 Basel, Tel. 061 269 91 20, [www.chrueterhuesli.ch](http://www.chrueterhuesli.ch)

## DAS LEBENDE FOSSIL

Ein Ginkgobaum kann nicht nur uralt, sondern auch riesengross werden. Einige Quellen berichten von 40 Meter hohen Bäumen, andere von 60-Meter-Giganten. Der *Ginkgo biloba*, wie er mit vollem Namen heisst, ist der letzte Vertreter einer vor etwa 300 Millionen Jahren weltweit häufig vorkommenden Gruppe von Samenpflanzen. Während der Eiszeit verschwand er aus Europa und gelangte erst im 18. Jahrhundert über China, Korea und Japan zurück auf unseren Kontinent. Wird er hierzulande in erster Linie als Zierbaum und Heilmittel verwendet, gehören Ginkgonüsse – geröstet und gesalzen – in Japan zu den kulinarischen Delikatessen.

Da der Ginkgobaum gegen Schädlinge, Bakterien, Pilzbefall, Verkehrsabgase und Streusalz so gut wie resistent ist, findet man ihn häufig in Alleen, Parks oder anderen städtischen Anlagen. In Europa werden hauptsächlich die männlichen Bäume gepflanzt, da die Samen der weiblichen einen unangenehmen Geruch nach Buttersäure absondern. In seiner asiatischen Heimat zählt der Ginkgo zu den «heiligen» Bäumen und steht für Langlebigkeit und Kraft. Auf eindrückliche Weise zeigte sich dies, als nach dem Atombombenabwurf in Hiroshima der Ginkgobaum eines Tempels vollständig verbrannte, ein Jahr später aber bereits wieder Triebe hervorbrachte.

Die aussergewöhnliche fächerförmige Silhouette seiner Blätter – in der Mitte eingekerbt und herzförmig – hat nicht nur orientalischer Mystiker zu poetischen Texten inspiriert, sondern auch Goethe, der die Form sinnbildlich für den Menschen in seiner Beziehung sah.

## WIRKUNG UND ANWENDUNG

Das Blatt des Ginkgos fördert die Blutzirkulation, wirkt gegen toxische Sauerstoffradikale und wird bei Konzentrationsmangel, Vergesslichkeit und Lernschwierigkeiten eingesetzt. Etliche Untersuchungen belegen bei regelmässiger Einnahme markant bessere Gedächtnisleistungen und fokussiertere Aufmerksamkeit. Ebenso hilft Ginkgo gegen Durchblutungsstörungen in Händen, Beinen und im Kopf, Ohrensausen und Tinnitus, Schwindel, Kopfschmerzen, Schlafstörungen, Venenschwäche und Arteriosklerose. Wegen der Verbesserung der Fliesseigenschaften des Blutes und der gerinnungshemmenden Wirkung kann das Ginkgoblatt gegen Thrombosen eingenommen werden. Bei Alzheimer-Beschwerden und anderen Demenzerkrankungen soll es ebenfalls hilfreich sein.

Ginkgo wird zumeist in Kapselform angeboten. Tees sind ebenfalls erhältlich, sind jedoch mit Vorsicht zu geniessen. Wie kürzlich in einem Konsumentenmagazin berichtet wurde, ver- ▶



Ginkgo – der grüne Riese hat in Asien eine mythologische Bedeutung.

## Ginkgo biloba

Dieses Baumes Blatt, der von Osten  
Meinem Garten anvertraut,  
Gibt geheimen Sinn zu kosten,  
Wie's den Wissenden erbaut.  
Ist es ein lebendig Wesen,  
Das sich in sich selbst getrennt?  
Sind es zwei, die sich erlesen,  
Dass man sie als eines kennt?  
Solche Fragen zu erwidern,  
Fand ich wohl den rechten Sinn,  
Fühlst du nicht an meinen Liedern,  
Dass ich eins und doppelt bin?

Johann Wolfgang von Goethe



Ginsengtee wird seit Jahrtausenden zur Stärkung verwendet.

kaufen etliche Reformhäuser, Bio-Läden und Drogerien Ginkgo-Tees, ohne die nötigen Verkaufsbewilligungen dafür zu haben. Der Grenzwert von 1,2 Mikrogramm Ginkgolsäure pro Tag wird in vielen getesteten Teemischungen überschritten. Das kann zu Allergien führen und Nervenzellen schädigen. Nicht empfehlenswert ist deshalb auch der Bezug des Heilmittels ohne Qualitätskontrolle übers Internet.

#### SO KOSTBAR WIE GOLD

Genauso beliebt wie der Ginkgo ist seit vielen Jahren der Ginseng. *Panax ginseng*, übersetzt «allheilende Menschenwurzel», war früher nur den Königen und Kaisern vorbehalten. Als Gegenwert wurde ihr Gewicht mit Gold aufgewogen. Die Pflanze, die zu den Efeugewächsen gehört, kommt hauptsächlich in den Gebirgs- und Waldregionen der Mandschurei und Koreas vor. Sie mag keine direkte Sonneneinstrahlung, wird knapp einen Meter gross und trägt rote Beeren. Es dauert mehrere Jahre, bis die Wurzeln genügend heilsame Wirkstoffe gebildet haben und geerntet werden können.

Bereits vor 2000 Jahren wurde Ginseng in der chinesischen Medizin verwendet. Wie auch der Ginkgo gilt die Wurzel als Symbol für Langlebigkeit und Energie. Man unterscheidet den weissen und den roten Ginseng: Weiss ist der Ginseng in seiner natürlichen Form. Nach dem Ernten wird er geschält und entweder frisch verwendet oder zusätzlich gebleicht und getrocknet. Beim roten Ginseng handelt es sich um die gleiche, aber mit Wasserdampf behandelte und getrocknete Wurzel.

Im Mittelalter brachten arabische Kaufleute die Heilpflanze nach Europa. Doch sie wurde als «maurisches Teufelszeug» verbannt und erst Jahrhunderte später wiederentdeckt. Inzwischen

ist Ginseng weltweit bekannt und als Tonikum und Geriatrikum im Handel erhältlich. Dass der Ginsenganbau keine asiatische Angelegenheit ist, beweisen Ursula und Walter Schindler aus Affoltern im Emmental. Seit 1995 bauen sie in der Gegend, die weltweit für ihren Käse bekannt ist, die exotische Heilpflanze an und bieten nebst Wurzeln und Saatgut auch Degustationen an. Wer Lust hat, die Pflanzen während ihres Wachstums kennenzulernen, kann sich bei einer Führung durch den Ginsenggarten davon überzeugen, dass Schweizer Hügel für den Anbau genauso geeignet sind wie koreanische Bergwälder.

#### AUS SCHWACH MACH STARK

Die herausragende Wirkung des Ginsengs ist seine Eigenschaft, unspezifisch die eigene Abwehrkraft zu stärken. Welche Ursache auch immer hinter Schwäche, Erschöpfung, Konzentrationsmangel oder Anfälligkeit für Infektionskrankheiten steckt – eine Behandlung mit Ginseng kann angezeigt sein. Laut Studien verbessert die Wurzel die Stimmung und die intellektuelle Leistung, ist hilfreich gegen Angstzustände, Appetitlosigkeit und Schlafprobleme, unterstützt die Durchblutung und kräftigt den Organismus in der Rekonvaleszenz.

Verantwortlich für die kräftigende Wirkung sind die Ginsenoside. Die Wurzel der Schatten liebenden Pflanze gilt ausserdem als «Adaptogen», das heisst, sie adaptiert gewisse Unter- oder Überfunktionen des Körpers und gleicht sie aus. Es gibt Hinweise, dass die Einnahme von Ginsengpräparaten nach oder während einer Krebserkrankung die Nebenwirkungen von Chemotherapie oder Bestrahlungen vermindern können. In Zellversuchen im Reagenzglas konnte Ginseng gar das Wachstum von Tumoren hemmen, doch ob sich dies auch beim Menschen so verhält, ist noch nicht erforscht.

Ginseng wird auf diverse Arten angeboten: als Tee und sirupähnliches Konzentrat, in Kapsel- oder Dragéform, als Kaffee und sogar als Ginsengschnaps.

#### Emmentaler Ginseng

Führungen für 2 bis 40 Personen mit Bildpräsentationen, Informationen über den Anbau der Pflanze, Degustation von Ginsengtee oder «Rundgang mit Bauernzvieri»:

Walter und Ursula Schindler, Oberrinderbach, 3416 Affoltern im Emmental, Tel. 034 435 16 68, [www.panax.ch](http://www.panax.ch)



## RISIKO OPERATION

Ginkgo sowie Ginseng sind potente Mittel, doch alles können sie nicht. Euphorischen Heilversprechungen und dubiosen Internetschnäppchen sollte man skeptisch gegenüberstehen und sich stattdessen seriös beraten lassen.

Dr. Andreas Lenherr, Inhaber der «Berg-Apotheke» Zürich, gibt zu bedenken, dass die Garantie für die Qualität bei reinen Online-Lieferanten nicht gewährleistet ist. Bei legal im Handel befindlichen und bei «Swissmedic» registrierten Produkten hingegen entspreche die Rohware den Anforderungen des europäischen Arzneibuches und sei auf Pestizide geprüft. Die Drogerie «Chrüterhüsli» in Basel beispielsweise bezieht ihre Heilmittel von der St. Galler Firma «Dixa» mit Analysezertifikat und stellt die Pflanzkapseln selber her.

Da sowohl Ginkgo als auch Ginseng zwar kaum Nebenwirkungen haben, jedoch blutverdünnend sind, sollten sich Personen, die auf gerinnungshemmende Medikamente angewiesen sind (z. B. *Marcumar* oder *Aspirin Cardio*), mit ihrem Arzt oder ihrer Ärztin absprechen. Mehrere Tage vor einer Operation sollte die Einnahme von Ginseng oder Ginkgo eingestellt werden. Ausserdem muss der Chirurg entsprechend informiert sein. Eine gute Durchblutung ist durchaus willkommen, doch wer möchte sich schon mit einer verminderten Blutgerinnung operieren lassen. ■



Die Heilkraft des Ginkgos steigert nicht nur bei älteren Menschen die mentale Leistung.

## Vortrag/Workshop

### Begegnungen 2010

Menschen, die etwas zu sagen haben

#### Vortrag

## Gesund aus eigener Kraft

Wie heile ich mich selbst?

#### Datum und Ort:

31.08.2010 Naters VS, Zentrum Missione, Landstr. 5

**Beginn:** 20.00 Uhr

**Eintritt:** frei

**Anmeldung:** keine

Um an unsere Heilkräfte zu gelangen, brauchen wir ein anderes Verständnis von dem, was Krankheit ist. Kuby zeigt, wie wir Schmerzen als Motor für unsere Entwicklung zu Glück und Gesundheit nutzen können. Dafür lernen wir, uns als ein beseeltes, geistiges Wesen zu verstehen, dem der Körper untergeordnet ist. Indem wir mit unserer Seele sprechen, erfahren wir, wie wir gesund werden oder bleiben.

Lassen Sie sich inspirieren von einem fesselnden Vortrag, der Ihnen Kraft und Mut gibt, um «Gesund aus eigener Kraft» zu werden oder zu bleiben.

#### Workshop

## Wie heile ich mich selbst?

#### Datum und Ort:

01.09.2010 Naters VS, Hotel Alex/Alexandersaal, Furkastr. 88

**Dauer:** 09.00–13.00 Uhr

**Preis:** EGK-Versicherte/Therapeuten: CHF 60.–, Andere: CHF 80.–

Anmeldung und nähere Informationen bei der EGK-Gesundheitskasse

Selbstheilung ist ein tiefer Wunsch von jedem, aber wie funktioniert sie? Clemens Kuby gibt darauf eine profunde Antwort, denn er hat sich nicht nur selbst von einer Querschnittslähmung geheilt, sondern jahrzehntelang weltweit geistiges Heilen in 14 unterschiedlichen Kulturen dokumentiert und analysiert. In diesem Workshop gibt er seine Erkenntnisse weiter, damit auch Sie lernen, sich selbst zu heilen.



Clemens Kuby  
Dokumentarfilmer,  
Autor, Vorträge  
und Seminare im In-  
und Ausland

#### EGK-Agence de Sion

Av. de Tourbillon 9, 1951 Sion

Tél. 027 329 60 40, fax 027 329 60 49

sion@egk.ch, www.egk.ch



EGK-Produkte

## EGK-SUN – die bewährte Zusatzversicherung für viel Naturmedizin

Die Zusatzversicherung EGK-SUN leistet einen umfassenden Schutz für die Spital-Deckung und sorgt für die Gleichstellung von Natur- und Schulmedizin. Es gibt sie in 4 Varianten.

Die EGK-SUN ist die perfekte Zusatzversicherung für Leute, die viel Wert auf Behandlungsmethoden der Naturmedizin legen. Seit mehr als 20 Jahren bietet die EGK mit diesem Produkt einen umfangreichen Katalog an ambulanten Leistungen der Naturmedizin an. Zum Beispiel:

- **Naturärzte:** Die EGK übernimmt die Kosten zu 80 %, sofern die Behandlung durch eine(n) EGK-registrierte(n) Naturarzt/Naturärztin erfolgt.
- **Natürliche Heilanwendungen:** Insbesondere Homöopathie, Anthroposophische Medizin, Chinesische Medizin, Phytotherapie und Neuraltherapie, ausgeführt von Ärzten mit kantonaler Berufsausübungs-Bewilligung, werden zu 80 % übernommen.
- **Naturmedizinische Therapien:** Erfolgt die Behandlung durch einen EGK-registrierten Therapeuten, vergütet die EGK insgesamt 3 Methoden. Für jede Methode erhält der EGK-SUN-Versicherte je 70 Franken für maximal 12 Sitzungen pro Kalenderjahr. Fragen Sie Ihren EGK-Versicherungsberater, welche Methoden im Leistungskatalog akzeptiert sind.
- **Gesundheits- und Ernährungsberatung:** 200 Franken pro Kalenderjahr. Die EGK legt viel Wert auf Prävention: Es ist gut zu wissen, wie man seine Gesundheit erhält und welche Ernährung einem gut tut.
- **Leistungen für die Gesundheit:** Wir unterstützen Sie, wenn Sie Gutes tun für Ihre Gesundheit. In der EGK-SUN werden viele gesundheitliche Aktivitäten mit total 500 Franken pro Kalenderjahr vergütet.

### STATIONÄRE LEISTUNGEN

Die EGK-SUN-Zusatzversicherung bietet eine sehr gute Spital-Deckung. Je nach Wunsch und Bedürfnis können Sie sich versichern: allgemeine, halbprivate oder private Abteilungen eines öf-

fentlichen oder privaten Akutspitals gemäss kantonalen Spitallisten. Eine interessante Variante stellt auch die EGK-SUN-Flex dar, bei der Sie sich erst bei Spitaleintritt entscheiden, in welcher Klasse Sie behandelt werden möchten.

Besonders berücksichtigt werden bei der EGK die Spitäler mit komplementärmedizinischer Ausrichtung. Es sind dies:

- Aeskulap-Klinik, Brunnen
- Ita Wegmann Klinik, Arlesheim
- Lukas-Klinik, Arlesheim
- Paracelsus-Spital, Richterswil
- Regionalspital Langnau, komplementärmedizinische Abteilung
- Siloah-Klinik, Gümligen

### WERTVOLLE BERATUNG

Zusammen mit Ihrem EGK-Kundenberater können Sie klären, welche der 4 EGK-SUN-Varianten Ihren Bedürfnissen und Ihrem Budget entspricht. Selbst innerhalb der Familie kann sich jedes Mitglied für diejenige EGK-Zusatzversicherung entscheiden, die der momentanen Lebenssituation gerecht wird.

### THERAPEUTEN-TELEFON DER EGK

Bei der Wahl einer Naturärztin oder eines Therapeuten erhalten Sie eine kostenlose Auskunft bei der EGK-Therapeutenstelle. Telefonisch geben Ihnen EGK-Mitarbeitende die Adressen von EGK-qualifizierten Naturärzten und Therapeutinnen bekannt. Damit haben Sie gleichzeitig die Garantie, dass die angebotene Behandlung dem hohen EGK-Qualitätsstandard entspricht. ■

EGK-Produkt

## Wichtiges zur EGK-Hausarztversicherung

**Mit der EGK-Hausarztversicherung können Sie in der obligatorischen Grundversicherung Prämien sparen. Der Versicherte verpflichtet sich, bei jeder medizinischen Behandlung zuerst zu seinem Hausarzt zu gehen.**

Bei der EGK-Hausarztversicherung gilt der Grundsatz, dass der Hausarzt die ganzheitliche Betreuung und Beratung des Patienten sicherstellt. Die versicherte Person schränkt bei der Wahl dieses Modells die freie Arztwahl freiwillig ein. Sie wählt einen Hausarzt aus, den sie bei jeder medizinischen Behandlung immer zuerst konsultiert. Auch beim Bezug von Medikamenten oder medizinischen Hilfsmitteln wendet sie sich zuerst an den Hausarzt.

Bei Bedarf überweist der Hausarzt die Patientin an andere Ärzte. Die Überweisung muss schriftlich erfolgen und innert 14 Tage bei der EGK eintreffen. Sie ist maximal 180 Tage gültig. Stellt der empfohlene Arzt während der Behandlung fest, dass die Patientin zu einem anderen Spezialisten gehen muss oder ein Spitalaufenthalt notwendig ist, ist die Patientin verpflichtet, ihren Hausarzt im Voraus zu informieren. Der Hausarzt erstellt daraufhin wieder das Überweisungsformular für die weitergehende Behandlung.

Aufenthalte in Spitälern oder Rehabilitationskliniken, Badekuren oder operative Eingriffe müssen ebenfalls schriftlich vom Hausarzt bewilligt werden. Wieder muss die EGK umgehend schriftlich informiert werden. Grundsätzlich gilt: immer über den Hausarzt.

### AUSNAHMEN UND NOTFÄLLE

Ist der Hausarzt abwesend, ist dessen Stellvertretung zuständig. Bei einer längeren Abwesenheit des Hausarztes kann der Versicherte einen anderen Hausarzt wählen.

Auch bei einer Notfallsituation – wenn also sofort eine dringende medizinische Behandlung notwendig ist – sollte man sich wenn immer möglich an seinen Hausarzt wenden. Falls dieser nicht

erreichbar ist, gelangt man wahlweise an dessen Stellvertretung oder die regionale Notfallorganisation am Wohn- oder Aufenthaltsort. Wichtig ist, dass man den Verantwortlichen der Notfallstation bekannt gibt, dass man bei der EGK im Hausarzt-Modell versichert ist. Ebenso ist die versicherte Person verpflichtet, den Hausarzt schnellstmöglich über den Notfall zu informieren, damit er die weitere Behandlung koordiniert und, falls notwendig, Überweisungen veranlassen kann.

Behandlungen bei folgenden Ärzten müssen nicht über den Hausarzt erfolgen: Frauenarzt, Augenarzt, Kinderarzt, Zahnarzt.

### WECHSEL DES HAUSARZTES

Dies ist möglich, wenn die Mitteilungsfrist – drei Monate vor dem 30. Juni oder 31. Dezember – eingehalten wird mit einer schriftlichen Mitteilung an die EGK. Verändert sich Ihr Wohnort oder Ihr Arbeitsplatz, dann können sie den Hausarzt sofort wechseln. ■

### Managed-Care-Modelle

Viel wird über HMO- oder Managed-Care-Modelle geschrieben. HMO ist die englische Abkürzung des Begriffs «Health Maintenance Organization» – auf Deutsch «Gesundheitserhaltungsorganisation». In einem Gesundheitszentrum sind mehrere Ärzte unterschiedlichster Fachrichtungen zusammengeschlossen. Eine andere Möglichkeit sind Ärztenetzwerke. Die Ärzte einer Region schliessen sich zusammen mit dem Ziel, effiziente und kostengünstige Behandlungspläne zu erarbeiten, Behandlungsabläufe zu koordinieren sowie den Erfahrungsaustausch und die Weiterbildung zu pflegen. Die Gesundheitskommission des Nationalrats möchte Managed-Care-Modelle fördern und mit finanziellen Anreizen die Versicherten für die Einschränkung der freien Arztwahl motivieren. Grundsätzlich verpflichtet sich die versicherte Person mit einem Managed-Care-Modell, sich zuerst beim ausgewählten Hausarzt oder bei der Gemeinschaftspraxis zu melden. Oder, wenn man TeilMed versichert ist, per Telefon die medizinischen Behandlungsschritte zu besprechen.

Interview

## Beide Medizinsysteme für die Diagnostik und Therapie einsetzen

In der Gemeinschaftspraxis des Zentrums für Komplementärmedizin Paramed in Baar werden für die Diagnostik und Therapie das Wissen der Schulmedizin und der Naturmedizin vereint genutzt. Jürg Hess, Arzt für Allgemeinmedizin FMH und Mitbegründer des Ambulatoriums, erklärt warum.



**Dr. med. Jürg Hess** ist Arzt für Allgemeinmedizin FMH und Komplementärmedizin mit Schwerpunkten auf Homöopathie, Akupunktur, Bioresonanztherapie, Neuraltherapie.

*Herr Hess, was bewegte Sie 1995, das Ambulatorium für Komplementärmedizin als eine Gemeinschaftspraxis zu eröffnen?*

Als Hausarzt führte ich 25 Jahre eine Praxis in Buchs im Kanton St. Gallen. Der Heilpraktiker Urs Gruber kannte mich gut und wusste, dass ich als Arzt für Allgemeinmedizin FMH und für die Komplementärmedizin ausgebildet und tätig bin. Deshalb besprach er mit mir seine Idee: Im Zentrum für Komplementärmedizin Paramed soll neben der heilkundlichen Ausbildung auch das Zusammenwirken von Schul- und Naturmedizin konkret in einer Gemeinschaftspraxis umgesetzt werden. Seit 15 Jahren behandeln wir nun Patienten und Patientinnen in unserem Ambulatorium zusammen mit 13 weiteren Therapeuten und bieten gleichzeitig praktische Ausbildungsstellen an.

*Wie unterscheiden Sie sich hauptsächlich von einer anderen Hausarztpraxis?*

Schulmediziner und Therapeuten arbeiten bei uns Hand in Hand. Der markante Unterschied liegt bereits im Ablauf unseres Gesundheits-Checks. Jede Patientin wird bei ihrem ersten Besuch sowohl vom Arzt wie auch von der Naturheilpraktikerin je eine Stunde befragt und untersucht. Nach dieser Erstkonsultation besprechen sich der Arzt und die/der Naturheilpraktiker/in. Trotz unterschiedlicher Methode stimmen Wahrnehmung und Diagnose mit kleinen Abweichungen überein. Gemeinsam wird dann mit der Patientin der therapeutische Prozess festgelegt. Unser komplementärmedizinisches, diagnostisches und therapeutisches Konzept ist in dieser Synthese immer noch einzigartig, europaweit.

*Welches sind die Vorteile, wenn in Ihrer Gemeinschaftspraxis schulmedizinisch ausgebildete Fachleute mit komplementärmedizinisch ausgebildeten Spezialist(inn)en zusammenarbeiten?*

Meine Erfahrung zeigt, dass eine Einzelperson nicht den gleichen Therapieerfolg erzielen kann wie unser Team im Ambulatorium. Und dank unserem grossen therapeutischen Angebot können wir unseren Patienten gezielt die passende Therapie anbieten. Damit dies gelingt, sind eine vernetzte Zusammenarbeit und ein dauernder Austausch im Team notwendig. Zudem wissen wir, dass beispielsweise die Homöopathie oder die Akupunktur nicht die allein selig machende Therapiemethode ist. Wir kennen die Vor- und Nachteile sowie die Wirkung der verschiedenen Therapiemethoden und können sie deshalb patientengerecht einsetzen.

*Begrüssen Sie als Arzt für Allgemeinmedizin FMH das Hausarzt-Modell, bei dem versicherte Personen für jede medizinische Behandlung zuerst zum Hausarzt gehen müssen? Wenn ja, warum?*

Wenn der Allgemeinmediziner die Patienten wieder im Sinne des Haus- und Familienarztes betreut, dann begrüsse ich die Entwicklung. Der Hausarzt kann sehr viele Krankheitsfälle bestens mit seinem Wissen und seinen Erfahrungen behandeln. Dazu braucht es keine teuren Spezialisten und Spezialuntersuchungen.

*Was ist Ihre Meinung zur sogenannten Managed-Care-Medizin?*

Theoretisch kann die Managed-Care-Medizin sinnvoll sein. Was ich befürchte, ist, dass beispielsweise bei der telefonischen Beratung zu-

sätzliche Ängste ausgelöst werden können. Anstatt wie früher jemanden in der Familie oder Nachbarschaft zu fragen, ruft man eine Fachperson an. Da kommt es sehr drauf an, wie die Beratung ausgeführt wird. Beim Hausarzt-Modell ist es wichtig, dass die Kompetenz des Hausarztes wieder vermehrt geschätzt wird und der Hausarzt nicht als Durchlaufstelle angeschaut wird, um einfach Kosten zu sparen.

**Die Gesundheitskommission schlägt vor, dass in Zukunft versicherte Personen, die nicht das Managed-Care-Modell benutzen, den doppelten Selbstbehalt bezahlen müssen. Halten Sie diesen Vorschlag für eine gute Lösung?**

Auch dieser Vorschlag ist in Ordnung. Nur, man muss eines sehen, die Hausärzte wurden in den letzten drei Jahrzehnten sehr gekonnt degradiert. Während dieser Zeit verringerte sich das Einkommen eines Hausarztes um zirka 40 Prozent. Die Stimmung unter den Hausärzten ist dementsprechend schlecht. Der Hausarzt ist der am breitesten ausgebildete Mediziner. Die vorgeschlagenen Managed-Care-Modelle können erfolgreich sein, wenn die Stellung und Kompetenz des Hausarztes aufgewertet wird – auch finanziell.

**Welches wären für Sie notwendige und sinnvolle Massnahmen, um ein bezahlbares und qualitativ hochstehendes Gesundheitswesen in der Schweiz zu erhalten?**

In unserem Ambulatorium betreuen wir zu fast 85 Prozent Patienten mit schweren chronischen Krankheiten. Trotzdem hören wir immer wieder die erstaunte Feststellung, wie günstig wir arbeiten. Naturheilkundliche Medikamente sind billig, und auch unsere Therapien sprengen nicht den Rahmen. Selbstverständlich arbeiten wir mit Spezialisten zusammen und veranlassen Röntgenbilder oder andere Spezialuntersuchungen. Bei chronisch Kranken geht es zuerst um die Erhöhung der Lebensqualität mit dem Ziel der Genesung. Mit unserem Gesundheitsmodell erreichen wir dieses Ziel mit erstaunlich geringen Kosten.

**Es wird viel über die ständig steigenden Kosten gesprochen. Geht bei dieser Diskussion nicht die Sicht auf alternative Therapiesysteme, wie Sie es beispielsweise in Ihrem Ambulatorium anbieten, verloren?**

Ja, leider. Unsere Erfahrungen und Erfolge, die übrigens in Europa – ganz im Gegensatz zur Schweiz – anerkannt werden, zeigen, dass es sehr wohl Alternativen gibt, die günstig sind und dem

Wohl der Patienten dienen. Es braucht für diese Diskussion aber auch ein anderes Welt- und Menschenbild. Die Naturmedizin kann auf ein oft jahrhundertealtes Wissen zurückschauen – im Gegensatz zur Schulmedizin. Dennoch scheitern wir an der Wissenschaftsfrage. In der Schweiz wurde in den letzten Jahren ein enormer Aufwand betrieben, um die wissenschaftliche Prüfung naturmedizinischer Therapien sogar zu verhindern.

**Welchen Weg soll die Komplementärmedizin einschlagen?**

Unser Ausbildungszentrum für Komplementärmedizin wurde in den letzten zwei Jahren von sechs Kantonen als Höhere Fachschule anerkannt. Ziel ist, dass wir ebenso vom Bund anerkannt werden. Die universitäre Arbeit mit dem Ausland möchten wir verstärkt weiterführen. Wir stehen in Kontakt mit dem Interuniversitären Kolleg für Gesundheit und Entwicklung in Graz und haben ein Ausbildungsabkommen mit der Hochschule für Gesundheit und Sport in Berlin. In Europa läuft sehr viel, damit die Komplementärmedizin ein universitäres Niveau erreicht. Einmal mehr geht es darum, dass die Schweiz den Anschluss nicht verliert.

**Was kann jeder persönlich unternehmen, um innerhalb des Gesundheitswesens verantwortungsvoll zu handeln?**

Patienten sind nicht leidende und passive Kranke. Mit dieser Haltung beraten wir Patientinnen und Patienten und versuchen, die inneren Kräfte zu aktivieren, sodass ein Selbstheilungsprozess stattfinden kann. Das bedingt jedoch, dass der Patient bereit ist, in einen Prozess einzusteigen. Wenn er mitmacht und hinschaut, können beachtliche Heilungsprozesse in Gang gesetzt werden. In diesem Sinne möchte ich antworten, dass wir alle selber verantwortlich sind für unsere Gesundheit und Krankheiten.

**Wie erholen Sie sich am besten von Ihrer Arbeit?**

In der Natur und in meinem grossen Garten.

Mehr Informationen: [www.paramed.ch](http://www.paramed.ch)

## Begegnungen 2010

**01.09.2010**

Pietro Sassi

**Gesichter lesen –  
Menschen besser verstehen**

**Menschenkenntnis stärkt**

**Ihre Selbstsicherheit**

Solothurn SO, Landhaus/Landhaussaal,  
Landhausquai

**06.09.2010**

Thomas Rau

**Biologische Medizin**

**Die Zukunft des natürlichen Heilens**

Thun BE, Hotel Freienhof, Freienhofgasse 3

**14.09.2010**

Thomas Rau

**Biologische Medizin**

**Die Zukunft des natürlichen Heilens**

Chur GR, Kirchgemeindehaus Titthof,  
Tittwiesenstrasse 8

**07.10.2010**

Dietrich Grönemeyer

**Das Kreuz mit dem Kreuz**

**Der Rücken ist mehr als ein Körperteil**

Bern BE, Hotel Allegro/Saal Szenario,  
Kornhausstr. 3

**08.10.2010**

Dietrich Grönemeyer

**Das Kreuz mit dem Kreuz**

**Der Rücken ist mehr als ein Körperteil**

Luzern LU, Grand Casino/Panoramasaal,  
Haldenstr. 6

**Vorträge D. Grönemeyer: Reservation erforderlich**

Tel. 032 626 31 26 (Di-Fr 09.00 bis 11.00 Uhr)

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

Eintritt: EGK-Versicherte CHF 10.–,

Nicht-Versicherte CHF 20.–

**03.–08.10.2010**

**Gesunde Tage in Davos**

**Ferienwoche mit Referaten und Kursen**

Davos GR, Hotel Sunstar

**Informationstelefon:** 032 623 36 31

**Anmeldung:** keine

**Beginn:** 20.00 Uhr



## SNE Akademie

**26.08.2010**

Barbara Stucki Bickel

**Heilkräuter-Rezepturen für den  
täglichen Gebrauch**

Männedorf ZH, Boldern, Ev. Tagungs- und  
Studienzentrum, Boldernstr. 83

**08.09.2010**

Käthi Vögeli

**Wer gut wirkt, bewirkt**

Luzern LU, Hotel Cascada, Bundesplatz 18

**14.09.2010**

Jacqueline Steffen

**Mut zu klaren Worten**

Bern BE, Hotel Allegro, Kornhausstr. 3/  
Vivace 3+4

**18.09.2010**

Brigitte Speck

**Süssen mit Stevia**

Oltén SO, Restaurant zum goldenen Ochsen,  
Ringstr. 23

**20.09.2010**

Yvonne Küttel

**Souverän handeln unter Druck**

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

**22.09.2010**

Barbara Berckhan

**Das hört man gern!**

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

**20.10.2010**

Monika Matschnig

**Mehr Mut zum Ich**

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

**21.10.2010**

Monika Matschnig

**Mehr Mut zum Ich**

St. Gallen SG, Hotel Einstein, Berneggstr. 2  
(im Klostersviertel)

Anmeldung: erforderlich, beschränkte Teilnehmerzahl

Seminarpreise gemäss ausführlichem Programm

Verlangen Sie das Programm Seminare/Workshops 2010

SNE, Solothurn – Telefon 032 626 31 13 oder

[www.stiftung-sne.ch](http://www.stiftung-sne.ch)



Annäherung aus dem Alpthal: die Seilbahn Brunni-Holzegg, rechts der Grosse Mythen, eine eher ungewohnte Ansicht.

## Sagenhafte Mythen-Mythen

Hat man die beiden Mythen oberhalb von Schwyz vor sich, stehen diese beeindruckenden Berge mit ihren zum Teil lotrechten Wänden wie eine gigantische Skulptur, wie losgelöst in der Landschaft – «als gehörten diese Berge nicht dorthin, wo sie stehen» (so der Geologe Albert Heim). Sie sind und bleiben ein dominantes Stück Natur, halten menschliche Kulturaktivitäten fern. Man darf sie bewundern, mehr nicht.

Der Name der Mythen wird auf das lateinische Wort «meta» zurückgeführt, mit dem «etwas Aufragendes» bezeichnet wird, falls diese Definition keine Mythenbildung ist.

### VON WALTER HESS

Das Wort «Mythos» seinerseits steht für eine überlieferte, etwas verschwommene Erzählung zwischen Glorifizierung und falscher Vorstellung. Der Mythos erzählt von etwas Grosse, Gewaltigem und vielleicht auch von sagenhaft Furchtbarem. Und genau das sind ja die Attribute von Gebirgsriesen. Wer sich anschickt, von den Mythen bei Schwyz zu erzählen, agiert deshalb im doppelten Sinne im mythologischen Umfeld.

Die Alpen seien der Stolz der Schweizer, heisst es in der Literatur, und die Mythen sind der Stolz der Schwyzer, die an ihrem Fuss ihre Heimat gefunden haben und dort wunderschöne Häuser bauten. Die Mythen üben einen tief greifenden Einfluss auf ihre Existenz aus. Der Ostschweizer Staatsmann und Gelehrte Friedrich von Tschudi schrieb 1853 im Buch «Das Tierleben der Alpenwelt» zum Leben in der Nähe von Bergen: «Sie bedingen theilweise sein natürliches und geisti-

ges, sein geselliges und politisches Leben. Er liebt sie fast instinktmässig; er hängt mit den verborgenen Wurzeln seines Gemüthes an ihnen und sehnt sich, wenn er sie verlassen hat, immer wieder nach seinen lieben Höhen zurück.»

Und, möchte man beifügen, wer im Tal wohnt, hat das Bedürfnis, auf die Höhen zu steigen, um den Weitblick zu erlangen, zum Beispiel auf die Mythen. Die Kleinen Mythengipfel sind nur Leuten mit Klettererfahrung zugänglich, der Grosse Mythen aber allen einigermaßen «strapazierfähigen» Wandernaturen. Doch wie kommt man dorthin? Nur ein einziger Weg führt auf den Grossen Mythen, will man Gras- und Felsklettereien vermeiden.

### VOM ALPTHAL HER

Der einzige Wanderweg auf den Grossen Mythen beginnt entweder in Brunni im Alpthal oder (weiter oben) auf der Holzegg. Ins Alpthal gelangt man von Einsiedeln aus in südlicher Richtung. Auch Postautokurse verkehren bis zur Seilbahnstation in Brunni.

Das Alpthal ist eine Tallandschaft und gleichzeitig auch eine politische Gemeinde im Kanton Schwyz. Fährt man von Einsiedeln aus in die- ▶



Gut gesicherter Weg, schöne Aussicht: das Alpthal mit Brunni.



Gipfelrast auf dem Grossen Mythen: hoch über Schwyz und dem Vierwaldstättersee (Mitte: Brunnen, rechts: Rigi).

## Ein Kapitel Geologie

Auf dem Bergweg lernt man nicht nur Menschen und Pflanzen, sondern auch die Geologie kennen. Im Buch «Die Mythen» von Hans Steinegger finden sich ausgezeichnete Angaben dazu. Interessant ist, dass der an sich helle Kalkberg im Gipfelbereich eine markante Rotfärbung hat. Es handelt sich um verschieferte Mergelkalle, die sogenannten Couches Rouges (rote Schichten) der Oberkreide. Die Rotfärbung wird von einem fein verteilten Eisenoxid (Rost) verursacht. Die Mythen ruhen auf einer Unterlage von Flysch, der 70 bis 45 Mio. Jahre alt ist. Er besteht aus Schiefertonen, Mergeln und Kalken, entstanden aus Ablagerungsschutt der Alpen, der wenig verfestigt ist und zu Hangrutschungen neigt. Darauf baut sich gegen 400 m hoch der silbergraue Malmeralk auf, der sich vor rund 150 Mio. Jahren im Flachmeer des Oberjura-Zeitalters gebildet hat. Darauf sitzt der rötliche Mergelkalk, eine grandiose gestalterische Leistung, selbst was die Einfärbung unter Einbezug von Pfirsichblütenrot angeht.

se Landschaft hinein, hat man immer die Nordseite des Grossen Mythen, eine drei- bis fünfkantige Pyramide, vor sich, die sich zunehmend höher auftürmt, je mehr man sich ihr nähert. Aber auch die Kleinen Mythen, die von Bergschuttkegeln gestützt zu sein scheinen, sind markante Gestalten.

In Brunni (ein Ortsteil von Alpthal) kann man auf einem grossen Gratisparkplatz sein Fahrzeug deponieren und in etwa einer Stunde zu Fuss vorerst auf die Holzegg wandern oder aber in bequemerer Art mit der Luftseilbahn über Bäume und Heuwiesen hinwegschweben und dorthin gelangen. Für die Fahrt von 305 Metern in die Höhe auf die Holzegg (1405 m) sind bloss fünf Minuten nötig. Erwachsene zahlen für die Retourfahrt 15, Kinder 7 Franken.

## DER AUFSTIEG

Die Wanderdauer von der Holzegg auf den Mythen (1898,6 m ü. M.) wird auf dem Wanderwegweiser mit 1 Std. 20 Min. angegeben; ich brauchte wegen vieler Fotohalte – und um die zunehmend attraktiver werdende Aussicht zu geniessen – für die 494 Höhenmeter rund 2 Stunden. Der Weg gleicht vielerorts einem Bachbett und wird dann zu einem ausgesprochenen Felsweg, wobei die Tritt-Kalksteine von den Wanderern blank geschliffen und etwas glitschig sind. Rund 30 000 Menschen kommen pro Jahr hier vorbei. Besonders im unteren Teil sind die Trittsteine mechanisch aufgeraut, sodass sie etwas griffiger sind. Auf jeden Fall ist bestes Schuhwerk nötig. Bei Nässe ist höchste Vorsicht geboten; jedes Jahr verunglücken Berggänger am Mythen. Denn man wird immer zum Umherschauen verleitet, zum Beispiel zum «Köpfli», einer zerklüfteten Gebirgsnadelspitze mit Tannen drauf. Der Fels unter den Füssen ist speckig, das Geröll locker.

Die Route steigt in 47 nummerierten Serpentin in der Regel steil an. Im unteren Teil sind herrliche Alpenblumenwiesen mit Gelbem Enzian, Blauem Eisenhut, Bergbaldrian usw. zu bewundern. Aber auch beim weiteren Aufstieg, z. B. über eine Lawinnenrinne zwischen Karrenplanggen und dem Ostwand-Turm, sind immer Alpenblumen-Dekorationen anzutreffen. So grüssen die Grosse Bibernelle, Alpen-Steinquendel, Gemswurz-Kreuzkraut und Glockenblumen.

Beim Aufstieg erlebt man den Wechsel der Gesteine (siehe Kasten), bis dann endlich das Gipfelrestaurant mit den rot-weiss wellenförmig gestreiften Fensterläden ins Bild rückt.

## DER AUSBLICK

Als ich am 06.08.2009 gegen Mittag die Bergmajestät erklommen hatte, war es fürchterlich



## Tipps

Tourismusverband Kanton Schwyz  
Schwyz Tourismus  
Bahnhofstrasse 4, Postfach 655  
6431 Schwyz  
Tel. 041 855 59 50, Fax 041 810 17 01  
E-Mail: mail@info-schwyz.ch

*Touristische Informationen aus dem Internet:*

- [www.schwyz-tourismus.ch](http://www.schwyz-tourismus.ch)
- [www.mythenregion.ch](http://www.mythenregion.ch)
- [www.grosser-mythen.ch](http://www.grosser-mythen.ch)

*Quellen*

- Landeskarte der Schweiz 1:25 000: «Ibergereg», Blatt 1152.
- Flüeler, Niklaus: «Schwyz. Portrait eines Kantons», Edition 91, Schwyz 1991.
- Orsouw, Michael van: «Schau Schwyz Schweiz! Von Mythen und Menschen», Verlag Helden GmbH, Zürich 2006.

heiss, wie es in dieser Höhenlage nicht zu erwarten wäre, wohl über 25 Grad. Genau zum Zeitpunkt meiner Ankunft landete der blaue Helikopter «Samedan» zentimetergenau auf einem oben abgeflachten Fels neben dem Toilettengebäude. Nur etwa 20 cm blieben den Landeschuhen des Hubschraubers bis zur Felskante.

Im beflaggten Restaurant-Kiosk mit Solaranlage kaufte ich das aufklappbare, plastifizierte und drei Meter lange Mythen-Panorama, aufgenommen von Prof. Dr. Albert Heim (1848–1937), für 26 Franken und hatte nun beim Genuss der leicht verschleierte Umgebung in allen Zweifelsfällen eine gute Bestimmungsgrundlage.

Das Städtchen Schwyz direkt tief unter dem Aussichtspunkt, das Vierwaldstättersee-Knie bei Brunnen und den links anschliessenden Urnersee, die Rigi und den Pilatus hätte ich auch freihändig identifiziert, und der Kettenjura im Hintergrund ist mir auch nicht fremd. Lauerzer- und Zugersee kennt man ebenfalls. Doch zwischen diesen Wasserflächen und Erhebungen tauchen Spitzen auf, deren Identifikation Mühe macht. Selbst die Hohe Rone hinter den Kleinen Mythen hätte ich nicht ohne Weiteres ausmachen können, und den Ballon d'Alsace hinter dem Ross kann man bei aller Elsass-Begeisterung glatt übersehen. Das Grosse Schreckhorn, Jungfrau, Eiger, die Walenstöcke, die Schwalmis und den Klewenstock, die zusammen mit einigen anderen, von hier oben aus betrachtet, hinter dem Urnersee gelegen sind, können nur fleissige Berggänger aus



**Von Serpentine zu Serpentine neben schiefri-gen Wänden: schauen, wohin man seinen Fuss setzt.**

dem Stegreif aufsagen. Diese Fülle von Spitzen, Rücken und Zwischentälern präsentiert sich je nach Standort, nach geänderter Perspektive, in immer wieder anderen Formen.

Aus dem Talkessel zogen einige Quellwolken auf, die den blauen Himmel mit ausfransenden weissen Feldern anreicherten. Um den mythischen Kulminationspunkt zu erreichen, stieg ich die noch fehlenden vielleicht drei bis vier Meter hinauf zum Gipfelkreuz (1898 m ü. M.) mit seinen Blitzableitern, die einzige kleine Kletterpartie übrigens, die an diesem Tag zu bewältigen war.

## DER ABSTIEG

Für den Abstieg zur Holzegg – diesmal 500 Höhenmeter in die Tiefe –, für den der Wanderwegweiser bescheidene 55 Minuten vorgibt, brauchte ich anderthalb Stunden. Man muss schauen, wo man seine Füsse hinsetzt; Vorsicht ist geboten. Inbegriffen waren einige Aussichtshalte, die genauere Betrachtung u. a. des Gebiets Zwüschen Mythen (1356 m) und des Alpthals bis nach Einsiedeln mit den riesigen Schanzen, wo sich Simon Ammann und Andreas Küttel im Fliegen üben können.

Auf der Holzegg stattete ich noch der heimeligen, auf ein Steinfundament gebauten, hölzernen Bruder-Klaus-Kapelle einen Besuch ab. Sie war verriegelt. Nicht einmal der Ländlermusiker Carlo Brunner war da, der sein Stück «Bim Domintsch uf de Holzegg» hätte vorspielen können.

Über Einsiedeln und Rothenthurm erreicht man Schwyz. Von hier aus lässt man die Mythen über der Stadt, die Wiesen, Obstgärten und den Wald (Mythenbann) nochmals auf sich wirken. Die Berge erscheinen von unten noch viel höher. Und man wird auf seine sagenhafte alpinistische Wanderleistung erst recht stolz ... ■



## Bühne frei für die Senioren

Rund zwanzig Frauen und Männer im Pensionsalter wirken im Seniorentheater St. Gallen mit. Die einen sind als Techniker für Licht und Ton zuständig, die anderen schlüpfen mit Herzblut in die verschiedensten Rollen. Einer von ihnen ist der ehemalige Generalkonsul Albert Mehr. «Mir z'lieb» besuchte ihn bei den Proben.

Fotos: Bea Huwiler

Noch ist der grosse Saal des Pfarreiheimes St. Gallen – St. Fiden fast leer. Der Vorhang der Bühne ist offen und lädt zur Probe ein.

VON MITRA DEVI

Zwei ältere Männer sind mit den Mikrofonen beschäftigt, verlegen Kabel und testen die Soundanlage. Plötzlich ertönt ein schrilles Pfeifen aus dem Lautsprecher, einer der Techniker lacht, der andere läuft ihm entgegen und reduziert an der Anlage die Lautstärke. Die Regisseurin Erja Fischer kommt herein und begrüsst Frauen und Männer, alle über sechzig und sichtlich gut gelaunt. Darunter Albert Mehr, gebürtiger Appenzeller, gross gewachsen und mit unverkennbarem Dialekt. «Die Erja macht das phantastisch!», schwärmt er und lobt die kreative Mischung aus Disziplin und Temperament der Regisseurin.

### DIE GANZE WELT BEREIST

Bevor Albert Mehr das Theaterspielen entdeckte, war er über 40 Jahre für das EDA tätig. Als Konsul bereiste er mit seiner Frau Renate und seinen drei Söhnen alle Kontinente. Seine Einsatzorte waren unter anderem London, Kairo und Montreal. Seine Arbeit beinhaltete mehr als einmal abenteuerliche, aber auch tragische Elemente. Nebst dem Visadienst und der Handelsförderung war er für Besuche bei Schweizer Gefangenen im Ausland zuständig.

Kurz nachdem er 1991 nach Bangladesch versetzt wurde, verwüstete ein Taifun das Land und hinterliess unzählige Tote. Albert Mehr war gefordert. Einige Jahre später stürzte die Swissair-Maschine über Halifax ab, das zu seinem neuen Konsularbezirk gehörte. Wieder war er mit vielen Opfern konfrontiert, arbeitete eng mit den internationalen Journalisten und Gerichtsmedizinern zusammen. Doch auch erfreuliche Begegnungen prägten sein Berufsleben. Von ägyptischen Kellnern über indische Kricketspieler bis zur damaligen Bundesrätin Ruth Dreifuss lernte er die verschiedensten Menschen kennen – nicht zuletzt die Königin von England.

### SPUREN UND PLÄNE

Vor fünf Jahren wurde Albert Mehr als Generalkonsul von Sydney pensioniert, doch ein Ruhestand im Schaukelstuhl kam für ihn nicht infrage. Er beschloss, ein Buch über sein interessantes und anspruchsvolles Arbeitsleben zu schreiben. In seinem 220-seitigen Werk «Spuren», das kürzlich erschienen ist, berichtet er über seine unzähligen Reisen. Er beschreibt die tropischen Regenwälder von Madagaskar, die burmesischen Reisfelder, die Stille der Sahara und die Eisberge der Antarktis. Nordkorea, Bahamas, Ga-

lapagos, Tasmanien, Namibia, es gibt beinahe keinen Ort auf der Welt, an dem Albert Mehr noch nicht war. Schmiedet er weitere Reisepläne – welchen Flecken dieser Erde würde er gern noch kennen lernen?

Ohne zu zögern antwortet er: «Bhutan. Da war ich noch nicht.»

### ZAHLEICHE THEATERAUFFÜHRUNGEN

Doch noch ist er in St. Gallen, und die Theaterproben stehen an. 56 Mal hat das Seniorentheater das vorherige Stück «Öppe e Million» aufgeführt; in Davos, Zürich, Sarnen, Herisau, Winterthur und etlichen anderen Orten. Im neuen Dialektlustspiel «Zuefäll git's» (von Hedi Wehrli und Joe Stadelmann) geht es um eine Altersresidenz der gehobeneren Klasse, in der die verschiedensten Charaktere aufeinanderprallen, was zu turbulenten Situationen und einer überraschenden Wendung führt. In ein paar Wochen findet die Premiere in St. Gallen statt.

Die Regisseurin winkt die erste Gruppe der Schauspieler auf die Bühne, gibt Anweisungen, macht sich Notizen. Und dann geht's los. Teils mit Skript in den Händen, teils locker aus dem Gedächtnis üben die Männer und Frauen die einzelnen Szenen. Eine arrogante Dame mit Zürcher Akzent beschwert sich über den neuen Bewohner, eine Junggebliebene im Jogginganzug gibt ihren Senf dazu, die Heimleiterin rechtfertigt sich. Immer wieder wird herzlich gelacht und geschäkert, dann aber ernsthaft weitergeprobt.

Albert Mehrs Rolle hat zu seinem Privatleben absolut keine Parallelen und könnte gegensätzlicher nicht sein. Er spielt den Aussenseiter Gottfried Meierhans, dessen Eintritt in die Altersresidenz nicht nur bei der arroganten Zürcherin für Unruhe sorgt. Mit zögerndem Schritt überquert er die Bühne und setzt sich neben einen gut aussehenden Heimbewohner. Die zwei beginnen ein vertrauliches Gespräch. Wird eine Annäherung der älteren Herren stattfinden oder werden sich die Fronten weiter verhärten?

### ARBEIT FÜR DIE GRAUEN ZELLEN

«Ihr sprecht zu leise!», ruft die Regisseurin den beiden zu. Sie ist der Fixpunkt, auf den immer wieder alle Blicke gerichtet sind. «So hört man euch nicht im Publikum!» Die Szene wird wiederholt, bis sie sitzt.

Die Stimmung ist locker und trotzdem sind alle konzentriert. Doch es gibt auch Schattenseiten. Erst kürzlich ist eine Theaterkollegin an Krebs gestorben. Viele von ihnen sind weit über siebzig, Krankheiten und Todesfälle gehören – anders als in herkömmlichen Schauspielgruppen – beim Seniorentheater dazu.

Für Albert Mehr ist dieses Thema nicht Tabu, offen spricht er über die Krankheit seiner Kollegin. Dann erzählt er vom Theaterspielen, seiner neuen Leidenschaft, und über die freundschaftlichen Kontakte in der Schauspielgruppe. Nebst Wandern, der Freiwilligenarbeit in einem Pflegeheim und dem Zusammensein mit seiner Frau und dem Enkel gibt ihm das Spiel auf der Bühne einen willkommenen Kick. Man merkt ihm die Freude an der Herausforderung an. «Doch etwas vom Wichtigsten», meint er schelmisch und klopft sich mit dem Finger an die Schläfe, «ist das Gedächtnistraining beim Auswendiglernen!» ■

Bei den Proben des Seniorentheaters St. Gallen geht es konzentriert und trotzdem locker zu und her.



### St. Galler Seniorentheater

Das Seniorentheater bietet Aufführungen in geschlossenem Rahmen in Altersheimen und an anderen Orten an. Die Premieren sind jeweils öffentlich. Regisseurin Erja Fischer ([www.danceartforum.com](http://www.danceartforum.com)) ist seit vielen Jahren in der Theaterproduktion im In- und Ausland tätig. Zusätzlich erteilt sie Schauspielunterricht, Jazztanz- und Ballettstunden für Kinder und Erwachsene.

[www.senioren-theater.ch](http://www.senioren-theater.ch)

Premiere des neuen Stücks «Zuefäll git's»:

Samstag, 11. September, 18.30 Uhr und Sonntag, 12. September, 15.00 Uhr, jeweils im Pfarreiheim St. Fiden, Greithstrasse 10, 9000 St. Gallen



# Lavendel-Dinkelspreu-Kissen

Das Lavendel-Dinkelspreu-Kissen der EGK-Gesundheitskasse erleichtert das Einschlafen und eignet sich als Schmusekissen für Kinder. Es ist mit einer Mischung aus Lavendel und Dinkelspreu gefüllt. Jedes Kissen ist aus hochwertigen Materialien von Hand gefertigt. Der Kissenbezug/Überzug ist abnehmbar.

## Bestellitalon



Ich bestelle ..... Exemplare.  
Preis: CHF 15.- pro Stück inkl. 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](mailto:mirzlieb@gfms.ch)

## Backrezept für Kinder

Aus dem Backbuch «Backen mit Felix und Lisa».  
Kann unter [mirzlieb@gfms.ch](mailto:mirzlieb@gfms.ch) bestellt werden.  
(Erstausgabe in deutscher Sprache.)

### Brötchengesichter



#### ZUTATEN

- 1 Brot
- 150 g Frischkäse mit Kräutern
- 1 Paket Käsescheiben
- 1 rote Peperoni
- 1 kleines Glas Oliven ohne Steine
- 5-6 Cherrytomaten
- 4 Radieschen
- 1 Glas Cornichons
- 1 Bund Schnittlauch

#### ZUBEREITUNG

- 1 Schneide das Brot in dünne Scheiben.
- 2 Bestreiche die Brotscheiben mit Frischkäse oder belege sie mit einer Scheibe Käse.
- 3 Halbiere die Peperoni. Von Hand kannst Du den Stiel und die Kerne entfernen. Schneide die Peperonihälften in dünne Streifen.
- 4 Nun kannst Du mit den Oliven, den Cherrytomaten, den Cornichons, den Peperonistreifen, den Radieschen und dem Schnittlauch Gesichter machen.

#### TIPP

An Deiner Geburtstagsparty kannst Du auch einen Wettbewerb machen. Motto: Wer macht das schönste oder lustigste Brötchengesicht.