

Per star bene

La rivista per i clienti della EGK-Cassa della salute
14ª annata | Aprile 2009

Parto cesareo

Un bambino su tre viene al mondo con il parto cesareo

Coppettazione

Viene riscoperto un metodo antichissimo

L'Emmental

Paesaggio dei cliché

www.egk.ch



EGK

Assicurati in modo sano



Yvonne Zollinger

Prendete carta e penna o mettetevi alla tastiera!

Scriveteci se avete da fare osservazioni o precisazioni riguardo ai testi pubblicati su «Per star bene»! La redazione sarà lieta di ricevere i vostri commenti che potete inviare per posta o e-mail.

Indirizzo di redazione
EGK-Cassa della salute
Redazione «Per star bene»
Casella postale 363
4501 Soletta
mirzlieb@gfms.ch

Impressum: Per star bene

Editore: EGK-Cassa della salute

Internet: www.egk.ch

Direzione di redazione: Zett Corporate Publishing, Yvonne Zollinger

Responsabile: GfM AG, Bruno Mosconi

Lettorato/coordinazione: GfM AG, Marianne De Paris

Redazione: Walter Hess, Petra Mark Zengaffinen, Mitra Devi

Layout: Ingold Design, Stephan Ingold, Caroline Diethelm

Foto di copertina: iStockphoto, Kati Molin

E-mail: mirzlieb@gfms.ch

L'editore non si assume alcuna responsabilità per l'invio di manoscritti, foto o illustrazioni non richiesti.

Vivere senza rischi?

Il rischio non ha più posto nella nostra vita. Perciò facciamo di tutto per minimizzarlo. Stipuliamo assicurazioni per ogni inconveniente che potrebbe accadere. Pianifichiamo accuratamente la nostra vita, poiché anche questo serve a escludere rischi e a prevenire brutte sorprese. Inoltre, la pianificazione ci dà la sensazione tranquillizzante di determinare da soli il nostro destino.

La medicina rende possibile pianificare non solo la nostra vita, ma anche la vita che deve nascere. Siamo noi a decidere quando è il momento di rimanere incinte. E decidiamo quando è il momento di mettere al mondo il bambino. In Svizzera un bambino su tre viene alla luce col parto cesareo. Tra i tanti motivi che rendono auspicabile questo intervento vi è – non da ultimo – la possibilità di pianificare. Almeno questo è il sospetto che viene leggendo i numerosi articoli apparsi negli ultimi mesi sulla percentuale, molto superiore alla media, di parti cesarei in Svizzera. Ulteriori notizie in merito sono l'argomento della rubrica Focus.

Se visitate l'Emmental sotto la guida collaudata di Walter Hess è necessaria solo una pianificazione minima. Il massimo rischio che qui potete correre è di lasciare il vostro cuore in questo paesaggio amabile.

I fratelli Marcel e Patrick Huber sono amanti del rischio. I due caratteri diversi gestiscono un campo da minigolf sfidando coraggiosamente tutte le avversità, dalla pioggia continua agli atti di vandalismo.

Il team di «Per star bene» vi augura una piacevole lettura.

Yvonne Zollinger

Direzione di redazione
 Per star bene

In Svizzera un bambino su tre viene al mondo con il parto cesareo. La Federazione svizzera delle levatrici si oppone a questa tendenza.



La coppettazione non è dolorosa e pare sia molto rilassante. «Per star bene» ha chiesto quale sia l'efficacia di questo metodo antichissimo.



Focus

Aumenta la percentuale di parti cesarei **4**
Aghi e gobuli in ostetricia **6**

Salute

Coppettazione: lenire e curare con la ventosa di vetro **8**

Centro di competenza

Voi fate le domande, noi diamo le risposte **11**

Voglia di viaggiare

La vita caratteristica dell'Emmental **12**
Un gioiello del Pays d'Enhaut: Rougemont **15**

Rubrica

Figli e dintorni **16**

Ritratto

Due fratelli che si mettono in gioco **17**

Pagina dei bambini **20**



Probabilmente non vi è altra regione svizzera così fortemente caratterizzata da tipici cliché come l'Emmental, valle piacevolmente collinosa situata nel Mittelland di Berna.



La percentuale di parti cesarei è in continuo aumento

In Svizzera solo due bambini su tre vengono al mondo spontaneamente. Più del 30 per cento dei medici e dei genitori decide la data di nascita con il parto cesareo. La Federazione svizzera delle levatrici si oppone a questa tendenza.

Se l'ecografia mostra il bambino in posizione podalica si procede con il parto cesareo.



In Svizzera un bambino su tre viene al mondo con il parto cesareo. Negli ultimi mesi questa notizia ha suscitato discussioni tra i media e negli ospedali.

DI YVONNE ZOLLINGER

La ragione di questo aumento e chi o cosa ne siano responsabili non è semplice da comprendere. «Facciamo ciò che è più sicuro per la mamma e per il bambino», dicono i medici. «Le parorienti ricevono troppe poche informazioni su tutte le possibilità a loro disposizione», dicono le levatrici. Inoltre oggetto di discussione è la questione finanziaria, poiché un parto cesareo porta all'ospedale molte più entrate rispetto a un parto naturale. E non da ultimo la pianificazione della nascita, in base ai desideri dei medici e dei genitori.

La Federazione svizzera delle levatrici ha avviato la discussione sull'aumento dei parti cesarei con un'informativa in cui esprime chiaramente le sue posizioni. «Chi, se non noi levatrici doveva prendere questa iniziativa!», dice Lucia Mikeler, presidente della Federazione svizzera delle levatrici.

La storia del parto cesareo

Il primo parto cesareo documentato in cui sono sopravvissuti la mamma e il bambino fu praticato nel 1500 da Jakob Nufer a sua moglie, a Siegershausen nel Canton Turgovia in Svizzera. Jakob Nufer era specializzato nella castrazione dei maiali per farli ingrassare più velocemente. Nufer sapeva di dover tagliare e ricucire un organo (l'utero). Questo era inusuale poiché si credeva che dopo il parto l'utero si ricontraesse al punto da rendere superflua una cucitura, per cui quasi tutte le partorienti morivano dissanguate.

Il taglio cesareo in senso odierno, ovvero con la cucitura delle pareti uterine, fu sviluppato scientificamente solo alla fine del 19° secolo dal ginecologo di Heidelberg Kehrler. Trascorsero quasi 100 anni senza che accadesse nulla di essenziale. Il parto cesareo era un'operazione molto rischiosa. Con la scoperta degli antibiotici, di nuovi metodi di anestesia, come l'anestesia spinale, l'arresto delle emorragie con l'alta frequenza e un tecnica operatoria delicata, il procedimento di sezione ebbe sempre meno rischi e divenne più prevedibile.

Oggi per la mamma e il bambino il rischio di morire durante un parto cesareo è molto ridotto.

ci. «In fondo si tratta proprio del nostro ambito professionale».

Le cifre riportate in questo documento parlano molto chiaro. Negli ultimi dieci anni, secondo l'Ufficio federale di statistica (UST), la percentuale di parti cesarei è salita al 32,2 per cento, con un aumento di 10 punti percentuali rispetto al 1998. Perciò la percentuale svizzera supera fino al 20 per cento quella di tutti gli altri paesi europei. All'interno della Svizzera si riscontrano però grandi differenze da cantone a cantone. In testa alla classifica è Zug, con un tasso del 40 per cento. Il minor numero di parti cesarei viene invece effettuato nel Canton Giura, con appena il 19 per cento (vedi riquadro). Un'ulteriore distinzione si può effettuare tra i parti cesarei praticati nelle località di campagna (meno frequenti) e in città. Anche la situazione assicurativa sembra avere la sua importanza: da anni negli ospedali privati il tasso dei parti cesarei supera di 10 punti percentuali quello degli ospedali pubblici.

PIÙ DENARO PER I PARTI CESAREI

La Federazione delle levatrici cerca di indagare le ragioni del crescente aumento di parti cesarei.

«Mi oppongo al fatto che si attribuisca tutta la responsabilità alle donne con la frase: facciamo solo ciò che le donne desiderano», dice Lucia Mikeler decisa. Secondo i risultati di un sondaggio, solo il 3 per cento delle donne si augura una parte cesareo. L'alta percentuale di parti cesarei non è quindi espressione della libertà di scelta delle gestanti.

E porta in campo altri fattori, come ad esempio un sistema d'incentivazione finanziaria errato. «Il parto cesareo si può programmare, è chiaramente circoscritto nel tempo e garantisce a chi lo pratica un compenso assolutamente redditizio», recita l'informativa della Federazione delle levatrici. Secondo Santésuisse, un parto naturale nel reparto generale costa circa 2200 Franchi, mentre per il parto cesareo l'assicurazione obbligatoria deve pagare 3950 Franchi. Che sia semiprivato o privato, ospedale pubblico o privato, il rapporto tra i costi di un parto naturale e un parto cesareo non varia: il parto cesareo costa quasi sempre il doppio.

La Federazione delle levatrici scrive: «In base a questi dati e fatti e alle esperienze delle oltre 2500 levatrici, la Federazione è giunta alla conclusione che la percentuale così elevata di parti cesarei non possa dipendere esclusivamente da ragioni mediche.»

PERICOLI SOTTOVALUTATI

All'origine il parto cesareo veniva praticato solo in situazioni d'emergenza. Oggi, invece, sempre più spesso viene considerata un'alternativa meno dolorosa al parto naturale. Negli ultimi trent'anni, sia le anestesie che la tecnica operatoria sono state notevolmente perfezionate. Ciononostante, il parto cesareo è sempre un'importante operazione al ventre con un rischio maggiore, ad esempio di emorragie e trombosi. In base agli studi effettuati, le donne che hanno fatto il parto cesareo hanno avuto il doppio di problemi successivi e di ricoveri ospedalieri. Hanno dolori, infezioni, non riescono a svolgere le normali mansioni quotidiane, non riescono a sollevare il bambino e all'inizio solo molto difficilmente riescono ad allattare. Inoltre, il doppio dei bambini nati con parto cesareo finiscono in terapia intensiva neonatale a causa di problemi respiratori.

Dal punto di vista medico, il parto cesareo è raccomandato se il bambino è posizionato, ad esempio, con il sedere o i piedi verso il basso, se la placenta blocca la bocca dell'utero o il battito cardiaco del bambino è strano. Anche i gemelli o i bambini troppo grossi spesso nascono con il parto cesareo. Se un bambino pesa più di quattro chilogrammi, spesso non passa più attraverso il canale del parto. Anche le partorienti più avanti con gli anni, quelle che soffrono di pressione ▶

Percentuale di parti cesarei

| Cantone | Percentuale (%) |
|---------|-----------------|
| ZG | 39,98 |
| SO | 36,93 |
| BL | 36,10 |
| SZ | 35,35 |
| ZH | 34,30 |
| AR | 34,24 |
| SH | 34,05 |
| TI | 34,05 |
| UR | 33,33 |
| GR | 33,14 |
| AG | 32,93 |
| BE | 32,61 |
| FR | 32,29 |
| VD | 32,09 |
| LU | 31,29 |
| SG | 30,46 |
| NW | 29,82 |
| GE | 29,73 |
| TG | 29,55 |
| AI | 29,55 |
| BS | 29,31 |
| GL | 27,74 |
| VS | 25,95 |
| NE | 25,62 |
| OW | 21,88 |
| JU | 18,98 |

Fonte:
Ufficio federale di statistica

alta, diabete gravidico o forte sovrappeso fanno salire la percentuale di parti cesarei.

INFORMARE MEGLIO

«Desideriamo che le donne siano consigliate con molta più cura», dice Lucia Mikeler. «Le informazioni che le donne ricevono sono estremamente importanti per prendere una decisione.» Come levatrice, Mikeler percepisce quotidianamente che mancano informazioni e spiegazioni chiare sulle possibilità a disposizione delle future partorienti. «Incontro sempre più donne che non sono convinte del parere del loro ginecologo e desiderano quindi un secondo parere da una levatrice.» Spesso la ragione è che erano state «dirette» dal medico verso il parto cesareo.

Ma non è importante solo cosa viene comunicato, bensì anche come. «Se si dice a una donna che il bambino è molto grosso e il parto potrebbe essere difficile, rifletterà sull'eventualità di un parto cesareo anziché pensare in positivo. Se il rapporto tra la testa del bambino e il bacino della mamma non va bene, si capisce solo al momento delle doglie.» La Federazione delle levatrici chiede che le donne incinte possano essere informate dettagliatamente sulle diverse forme di parto da una levatrice. Finora le consulenze di questo genere non vengono pagate dalla cassa malati. Proprio nella preparazione al parto, però, l'informazione riveste una notevole importanza. ■

Ulteriori informazioni

www.hebamme.ch

www.sggg.ch/d/tools/Geb_03.pdf

http://it.wikipedia.org/wiki/Taglio_cesareo



Lucia Mikeler è il presidente della Federazione svizzera delle levatrici.



Terapia naturale

Aghi e gobuli in ostetricia

La richiesta di medicina olistica per la gravidanza e il parto è in aumento anche tra le donne che partoriscono in ospedale.

La maggior parte dei circa 70 000 bambini che nascono in Svizzera ogni anno vengono partoriti in ospedale.

DI YVONNE ZOLLINGER

Locali sterili, molte apparecchiature tecniche e una medicina tradizionale poco sensibile: ecco come si presentavano i reparti maternità fino a pochi decenni fa. Da allora le cose sono parecchio cambiate. Da un lato, si sono aggiunte nuove conoscenze mediche, dall'altro, invece, ci si affida anche ai vecchi metodi di provata efficacia. Non da ultimo perché sempre più donne desiderano vivere la nascita del loro figlio secondo la loro volontà. Oggi invece i bagni rilassanti, gli sgabelli olandesi e l'omeopatia sono l'abbicci della medicina naturale collegata al parto.

MENO DOGLIE CON L'AGOPUNTURA

«Da alcuni anni la nostra clinica offre diverse terapie naturali nell'ostetricia e abbiamo riscontrato un interesse crescente in questa offerta», dice Martin Deckers, aiuto primario della clinica ginecologica, Spital Rheinfelden, AG. Nell'ospedale lavoriamo in particolare con l'agopuntura e l'omeopatia. Negli ultimi anni l'agopuntura si è affermata in particolare nell'area di lingua tedesca. Anche a Rheinfelden sempre più donne si convincono dei vantaggi dell'agopuntura durante le serate informative organizzate dall'ospedale. Per l'agopuntura preparatoria al parto, si pratica una seduta alla settimana dalla 36ª settimana di gravidanza fino al parto.

«Alcuni studi dimostrano», così Deckers, «che le donne che hanno fatto l'agopuntura preparatoria al parto in media hanno un travaglio più breve e necessitano di meno antidolorifici.» L'agopuntura fa ammorbidire la bocca dell'utero, quindi la fase di dilatazione procede più velocemente. L'agopuntura si può impiegare anche durante il parto, ad esempio per scatenare le doglie o per combattere la tensione e la paura.

«Ciò che non riusciamo a ottenere con l'agopuntura è un parto totalmente indolore», dice Martin Deckers, che ha effettuato una formazione di tre anni in agopuntura e medicina cinese tradizionale. Sia l'agopuntura, sia l'omeopatia avrebbero il compito di supportare le risorse delle donne per aiutarle a tollerare meglio il dolore. «Ciò non significa che una donna che non sopporta più il dolore non possa prendere antidolorifici.» Le due cose si possono anche combinare insieme. Una donna che ha fatto l'epidurale ma ha paura può essere aiutata con l'agopuntura. Nel

puerperio l'agopuntura viene impiegata contro il «babyblues», quando le donne sono stanche e tristi a causa del calo ormonale. Proprio in campo psicoemotivo l'agopuntura è molto efficace, dice Deckers.

SUCCESSI CON L'OMEOPATIA

«Riuscire a offrire terapie naturali oltre alla medicina tradizionale ha numerosi vantaggi», dice Karin Heuser, levatrice capo della clinica ginecologica presso lo Spital Rheinfelden. «Possiamo soddisfare le esigenze delle donne in modo molto più mirato.» A volte con la medicina tradizionale non si va molto lontano ma con i globuli si può fare qualcosa. Il presupposto è il tempo che la levatrice esperta si prende per la sua paziente. «Con il dialogo scopro il quadro fisico e psichico della donna e il metodo più adatto a lei.» Spesso si ha un buon successo ma, come per tutte le medicine, non sempre funzionano. «Negli anni passati la richiesta di omeopatia tra le partorienti è aumentata parecchio e penso che aumenterà ancora», è convinta Karin Heuser. Perciò le 12 levatrici della clinica ginecologica seguono sempre corsi di perfezionamento. L'obiettivo è che le partorienti possano prendere in considerazione in qualsiasi momento le medicine naturali.

Martin Deckers sottolinea che non si tratta di polarizzazione. Le terapie naturali sono un'offerta supplementare a disposizione delle donne, oltre alla sicurezza e alla competenza offerta da un ospedale acuto.

In molti ospedali di tutta la Svizzera, la richiesta di terapie naturali ha già avuto la conseguenza di far aumentare l'offerta. Vale la pena informarsi. ■



Dr. Martin Deckers, aiuto primario, Dr. Hanna Moser, assistente medico, Karin Heuser, levatrice capo hanno fatto buone esperienze con le terapie naturali.

Foto: Yvonne Zollinger



Coppettazione: lenire e curare con la ventosa di vetro

Che farsi «succhiare» possa essere di una qualche utilità, ad alcuni può suonare grottesco. Per gli outsider, anche gli ematomi bluastri che rimangono dopo la coppettazione sono piuttosto scioccanti. Eppure sempre più persone si affidano a questo antichissimo metodo di emunzione. La coppettazione non è dolorosa e pare sia molto rilassante. «Per star bene» ha chiesto quale sia la sua efficacia.

Foto: Petra Mark Zengaffinen



Nella coppetta di vetro viene creata una depressione che muove gli umori.

Marcel Isler (54 anni) è disteso sul lettino della terapeuta. Lo specialista in marketing e comunicazione soffre continuamente di disturbi nella

DI PETRA MARK ZENGAFFINEN

zona lombare. Ha una formazione in massaggio classico, ma per il mal di schiena ha deciso di affidarsi a qualcosa di completamente diverso: è qui per farsi praticare la coppettazione. «Naturalmente anche a me queste parole fanno venire subito in mente quei brutti detti della lingua parlata come «farmi dissanguare», «farmi spremere fino al midollo» oppure «mi hanno fatto un salasso», dice. Nel Medioevo, l'applicazione esagerata di questo metodo semplice ma efficace l'ha fatto cadere in discredito. «Eppure ho scelto consapevolmente questa forma di terapia perché, se fatta correttamente, può essere estremamente efficiente. Naturalmente devo preparare psicologicamente la mia partner, altrimenti resta scioccata questa sera quando vede sulla mia schiena tutti i lividi bluastri», dice simpaticamente Marcel Isler. E infatti, benché indolore, la coppetta forma rigonfiamenti impressionanti sulla schiena del

paziente, che si colorano lentamente dal rossastro al bluastro. Alla domanda se sia dolorosa risponde: «No, è addirittura molto piacevole».

L'ALLENAMENTO DELLE TENSIONI PORTA SOLLIEVO

«Ovviamente molti percepiscono come un sollievo l'allentamento delle tensioni e dei veleni che vengono messi in movimento», dice la terapeuta Jeanette Vöggtli che spesso chiede ai pazienti se resistono ancora. «Non riesco quasi a credere che non faccia male», dice mentre con una leggera forza allenta una piega della pelle nell'area lombare. «Il tessuto connettivo è talmente attaccato.» Ma Marcel Isler la prega di mettere ancora un paio di coppette anche in questa zona. «Esiste un collegamento tra le zone della pelle e gli organi», spiega la terapeuta, «che rappresenta un collegamento riflessologico tra la superficie della pelle e le zone interne come muscoli o, appunto, organi». In base alle zone corrispondenti, mediante le differenze di temperatura o le modificazioni del tessuto cutaneo o sottocutaneo, si può dedurre lo stato del relativo organo. Queste zone diagnostiche possono essere le cosiddette «zone di Head», le zone del tessuto connettivo, miogelosi o punti trigger (punti dolorosi nei muscoli o altri tessuti). La terapeuta applica con la massima precisione le coppette trasparenti sul punto corretto, fa uscire l'aria oppure utilizza la pompa per creare il vuoto.

UN METODO EFFICACE SPERIMENTATO DA MILLENNI

La coppettazione fu descritta per la prima volta 3300 anni fa, in epoca mesopotamica, e fu applicata spesso nella medicina popolare, in particolare nel medioevo. Per molto tempo cadde poi nel dimenticatoio. Ebbe un nuovo slancio quando, dopo la fine della guerra, i medicinali scarseggiavano, poiché la coppettazione è un metodo relativamente semplice e sicuro. Pare che sia nata dal comportamento istintivo di aspirazione che avevano i popoli primitivi in caso di ferite e morsi di serpenti. Dalle corna di bufala segate dei tempi antichi, si svilupparono coppette di metallo, quindi di vetro, fino alle odierne di plastica. Fino alla prima metà del 19° secolo, questo metodo depurativo veniva ancora utilizzato negli ospedali. Ippocrate ne riconosceva l'efficacia in particolare per le vertigini, con cui la medicina odierna ha difficoltà, per l'otite, la sciatalgia e diverse malattie ginecologiche. Secondo gli antichi medici, la coppettazione doveva provocare uno svuotamento, un cambiamento o una diminuzione del dolore. Si portavano gli umori o le sostanze della malattia in superficie, affinché il corpo potesse espellerle meglio.



In generale la coppettazione è ritenuta molto rilassante.

Indicazioni

Il trattamento si consiglia in caso di: malattie muscolari, disturbi circolatori, mal di testa/emicrania, malattie articolari reumatiche e artritiche, disturbi della colonna vertebrale, acne, nevralgie, asma bronchiale, affezioni bronchiali acute e croniche, disfunzioni cardiache, ipotonia e spassatezza perenne, insufficienza nell'irrorazione sanguigna, disturbi alla parte superiore del ventre con deficienza ghiandolaire generale, costipazione, disturbi urogenitali e intestinali funzionali e organici, mancanza di energia e inappetenza come espressione di una debolezza epatica, dolori da osteoporosi.

Sulla pelle possono restare delle tracce multicolore, totalmente innocue.

COSA SUCCEDDE ESATTAMENTE DURANTE LA COPPETTAZIONE

Si distinguono due componenti. Nella terapia dei segmenti, che lavora con le cosiddette zone di Head, i disturbi funzionali neurovegetativi e i disturbi organici vengono influenzati positivamente attraverso il sistema nervoso. A questa si aggiunge la terapia di cambiamento, dove il liquido che esce da un vaso sanguigno mediante la capacità di aspirazione della coppetta viene utilizzato come stimolo. Lo stimolo richiede la regolazione della funzione fisica disturbata. In questo modo si possono eliminare dolori e crampi, stimolare la circolazione e frenare le infiammazioni. La diagnosi con le coppette viene effettuata per scoprire la vera sede della malattia. Dopo aver applicato le coppette, lo specialista vede cosa succede sotto e dietro di esse. Gli extravasati, ovvero i liquidi che escono dai punti di coppettazione, si verifica- ▶



Zone di Head

Sono zone segmentali di pelle, che prendono il nome dal neurologo inglese Henry Head e corrispondono a determinati organi interni e, in caso di malattia di questi organi, sono sensibili al dolore in un modo caratteristico. Dai nervi sensibili della pelle ai nervi vegetativi degli organi interni corrono i riflessi cutiviscerali (ad es. gli impacchi caldi sulla pelle della pancia fanno rilassare l'intestino). I nervi sensibili di queste zone di Head si trovano inoltre nel midollo spinale alla stessa altezza dei nervi sensibili degli organi interni corrispondenti, per cui in caso di dolore dell'organo interno possono verificarsi dolori o ipersensibilità anche nelle zone di Head corrispondenti (ad es. dolori al braccio sinistro in caso di angina pectoris o infarto cardiaco).

Oltre agli stimoli sensibili che partono dalla pelle, ne partono anche dal tessuto connettivo, dal periosteo e dalla muscolatura dello scheletro attraverso archi riflessi sugli organi interni, sui muscoli dello scheletro e anche da un organo all'altro (vedi figura archi riflessi del midollo spinale). Oltre alle zone di Head (pelle), si distinguono anche zone del tessuto connettivo (tessuto sottocutaneo), zone del periosteo e zone muscolari. Si può dire che gli organi interni si proiettano sulla superficie del corpo attraverso la struttura nervosa (cosiddette zone di Head). Inoltre vi sono proiezioni che non possono essere spiegate in questo modo, per cui la superficie di ogni parte del corpo rispecchia nuovamente l'interno del corpo nella sua totalità (ad es. zone di riflesso del piede e della mano).

http://it.wikipedia.org/wiki/Terapia_del_dolore



Oggi le coppette sono disponibili di diverse forme, misure e varianti.

no in punti che corrispondono a un organo malato. Mostrano sempre la localizzazione o lo stimolo remoto di un organo o di una malattia, dice la naturopata. In Svizzera si pratica in particolare la coppettazione senza sangue o asciutta. Una forma speciale è il massaggio con coppette.

MASSAGGIO CON COPPETTE

«Innanzitutto ungo la pelle con un olio apposito», spiega la naturopata, «quindi applico la coppetta. La coppetta viene poi spostata sulla pelle tirandola oppure con movimenti circolari», così la specialista spiega il processo del massaggio con coppette. «Se la pelle diventa rossastra o bluastra, termino il massaggio, in totale non lavoro più

di tre minuti in una zona della pelle», dice. Può accadere che il massaggio con coppette possa essere un po' doloroso, proprio come un massaggio del tessuto connettivo effettuato vigorosamente. Poi possono insorgere anche dolori simili ai crampi muscolari. Il massaggio con coppette fa parte della terapia del cambiamento o dei segmenti e agisce in modo più profondo rispetto al massaggio manuale classico. Comporta una maggiore circolazione, quindi un miglior nutrimento del tessuto, anche per quanto riguarda l'approvvigionamento di ossigeno. «I pazienti apprezzano l'effetto energetico», dice Vögtli. Il flusso linfatico viene stimolato raggiungendo di riflesso gli organi interni. Di regola applica questo tipo di massaggio per le tensioni muscolari localizzate. È rilassante e al contempo distensivo.

COPPETTAZIONE – NO GRAZIE!

La coppettazione o il massaggio con coppette non sono però indicati per tutti indistintamente, avverte la naturopata. I bambini, i ragazzi, le persone molto anziane e le persone molto sensibili e con tendenza allo svenimento dovrebbero tenerne lontani. Ulteriori controindicazioni sono aritmie cardiache, insufficienze coronariche e anemie. Anche ai pazienti con deficit di liquidi, ad es. in caso di diarrea, non deve essere praticata la coppettazione, così come per le donne incinte si deve usare una certa prudenza. ■

Bibliografia

- Hedwig Piotrowski-Manz, *Die Kunst des Schröpfens*, edizione Sonntag
- Rainer Matejka, *Ausleitende Therapieverfahren*, edizione Urban & Fischer
- Abele Stiefvater, *Aschner Fibel*, edizione Haug
- Johann Abele, *Propädeutik der Humoraltherapie*, edizione Haug
- Johann Abele, *Lehrbuch der Schröpfkopfbehandlung*, edizione Haug
- Johann Abele, *Lehrbuch der Schröpfkopftherapie*, edizione Haug



Il Centro di competenza EGK risponde alle vostre domande

Il Centro di competenza EGK risponde alle domande sulla medicina complementare. È a disposizione di tutti. Abbiamo scelto per voi alcune delle domande poste finora, con le relative risposte.

Domanda: *Da anni mi faccio fare dal mio medico il vaccino antinfluenzale. Adesso ho sentito che esiste anche un vaccino omeopatico (di cui purtroppo non ricordo il nome). Qual è migliore?*

Risposta: Nessuno dei due vaccini offre una protezione completa contro l'influenza. I favorevoli e i contrari delle due possibilità discutono da anni su quale sia la migliore. Per questo motivo non possiamo e non vogliamo dare alcun consiglio. A proposito, il vaccino antinfluenzale omeopatico si può trovare in farmacia o in erboristeria, ad es. con il nome Influenzinum CH9.

Domanda: *Dovrebbe esserci una spezia da cucina che può essere impiegata per la chinetosi (nausea, vomito ecc.). Mi sa dire il nome?*

Risposta: Si tratta dello zenzero. Durante il viaggio, metta più volte una fetta di zenzero fresco sotto la lingua. Se è troppo forte, può essere anche masticato in forma essiccata. Per i bambini e le persone delicate si sono mostrati efficaci anche lo zenzero candito o la cioccolata allo zenzero.

Domanda: *Vorrei prendere per un determinato periodo un preparato a base di iperico, ma ho sentito che non è compatibile con il sole e io vado in Thailandia per tre settimane. Posso prendere comunque il preparato?*

Risposta: Alle persone sensibili alla luce, in particolare quelle con la pelle chiara, può accadere la cosiddetta fotosensibilizzazione della pelle (prurito, bolle, rossori, edemi, gonfiori). Le consigliamo di prenderlo al ritorno dalla vacanza. In generale quando si assume l'iperico bisogna tenersi lontani dal sole e dal solarium.

Domanda: *Soffro sempre di epistassi e il medico non ha trovato la causa. Un naturopata tedesco mi ha consigliato una terapia con veleni animali di una certa ditta Horvi. Cosa ne pensa?*

Risposta: Molto bene. In particolare il veleno della vipera di Russel si è dimostrato efficace per emorragie di ogni genere. P.S.: per la preparazione di questi medicinali, il veleno viene leggermente modificato ed estremamente diluito. Non ci sono quasi effetti collaterali.

Desiderate sapere quali medicinali naturali si possono utilizzare contro l'emicrania? Non siete sicuri che una determinata terapia sia adatta a voi? Desiderate un secondo parere su un prodotto terapeutico specifico? Per tutte le domande, i suggerimenti e le consulenze nell'ambito della medicina complementare, adesso il punto di riferimento è il Centro di competenza della EGK-Cassa della salute.

Al Centro di competenza EGK le informazioni si ottengono in modo semplice e veloce. L'offerta è riservata a tutti gli assicurati al costo della normale tariffa telefonica e senza pagamento di onorario. Il Centro è gestito dall'espertissimo naturopata Edgar Ilg, medico di fiducia della EGK, e da sua figlia Romina Ilg, assistente medica. In questa forma, la nuova offerta della EGK è unica in Svizzera e soddisfa un'esplicita esigenza. Per il momento si risponde alle domande solo in tedesco. ■

Fatti e dati sul Centro di competenza

Orario di apertura per le richieste telefoniche:

Dal lunedì al venerdì, ore 8.00–11.30
Telefono 071 343 71 80

Richieste via e-mail all'indirizzo:
info@egk-kompetenzzentrum.ch

Richieste via fax: 071 343 71 89

Informazioni generali sul Centro di competenza:

www.egk-kompetenzzentrum.ch



Foto: Walter Hess

La vita caratteristica dell'Emmental

«Nessun altro luogo è così dolce, bello e allegro ...», dicono nella valle dell'Emmental. Probabilmente non vi è altra regione svizzera così fortemente caratterizzata da stereotipi marcati come l'Emmental, questa valle piacevolmente collinosa, cosparsa di creste e fenditure situata nel Mittelland di Berna.



Cliché con un tocco di modernità: Heiligenland sotto al Lueg.

Il formaggio «Emmental», la cui origine sono gli ampi prati e pascoli in mezzo ai boschi di abeti, ha un significato quasi leggendario. E i romanzi, i racconti e le novelle di Albert Bitzius

DI WALTER HESS

(1797–1854), divenuto famoso con lo pseudonimo di Jeremias Gotthelf, penetrano a fondo nella mentalità dell'Emmental. Questo autore ci ha offerto uno sguardo impietoso sulla vita contadina del 19° secolo. Chi volesse andare a verificare nell'Emmental di oggi troverà ancora diverse tipiche caratteristiche che in questa zona, così consapevole delle proprie tradizioni, sono meno effimere che altrove.

Come ai tempi antichi: produzione del formaggio Stöcklikäse nel vecchio caseificio aperto al pubblico ad Affoltern i. E.

Studiando le mappe stradali del Mittelland svizzero si ha l'impressione che tutte le importanti vie di comunicazione siano state costruite evitando ad ampio raggio l'Emmental, con la dominante cima del Napf alta 1408 metri, composta prevalentemente da puddinga e arenaria. Si voleva preservare l'autenticità di questo paesaggio romantico nella zona di origine della Emme dalle caratteristiche di una violenta civiltà segnata dalla tecnologia? Ma in fondo, già «Ueli il mezzadro» (personaggio di Jeremias Gotthelf, N.d.T.) viveva in una regione «piuttosto sconosciuta, consistente in un groviglio di colline, attraverso la quale non conduceva nessuna strada militare» (t.l.) È difficile definire dove inizia e dove finisce l'Emmental. Le frontiere con i cantoni confinanti di Lucerna e Soletta e con le regioni adiacenti di Berna, valle dell'Aare, Fraubrunnen, Oberland Bernese e Alta Argovia non sono ben delimitate. Di solito vengono considerati parte della valle anche i quattro distretti di Burgdorf, Konolfingen, Signau (con Langnau) e Trachselwald.

QUASI UN EVENTO MUSICALE: LA PRODUZIONE DEL FORMAGGIO

Gli abitanti dell'Emmental sanno benissimo che cosa devono ai turisti: soprattutto la dimostrazione del modo in cui si crea il formaggio Emmental dai grandi buchi, che varia dal dolce al saporito, prodotto in numerosi caseifici della regione, come anche nel resto del mondo. Il posto migliore per essere spettatori della sua produzione è il caseificio aperto al pubblico di Affoltern, il quale a partire dal 1889 si è trasformato in vero



e proprio luogo di pellegrinaggio. Ne fanno parte altri 3 edifici di epoche diverse: il «Küherstock» (1741), dove si produce il formaggio «Stöcklikäse» secondo antichi metodi, la «Chäshütte» (1900) e il vecchio caseificio del paese (1954). Il visitatore può farsi prima iniziare ai segreti della produzione del formaggio guardando un film, e successivamente può seguirne la produzione da una galleria decorata con vecchi utensili. Diviene partecipe della rilassante rotazione degli agitatori nel latte crudo appena munto il quale, misto ad acqua, sale da cucina, caglio e colture batteriche selezionate caglia gradualmente e viene lavorato dall'apposito strumento, l'arpa svizzera. Gli additivi come i conservanti sono vietati al pari degli organismi geneticamente modificati. Inoltre, le mucche non possono essere alimentate con insilato o farina animale. Infatti nei pressi delle fattorie dell'Emmental non si vedono silos.

In questo «borgo caseario» viene mostrata la produzione tradizionale e quella moderna, e ovviamente sono offerte anche possibilità di degustazione e ristorazione. Successivamente è d'obbligo una passeggiata digestiva sulla Lueg (887 metri s.l.m.), la collina di Burgdorf nel territorio comunale di Affoltern.

Qui è situata una imponente colonna di pietra con bassorilievi dedicati ai cavalleggeri di Berna defunti nel 1918 a causa dell'influenza spagnola. Riposano nella quiete dell'Emmental. Da lassù la vista sulla valle e sulle Alpi è magnifica.

LA CULTURA DELLA CASA CONTADINA

I paesi, i borghi e le singole case contadine hanno un fascino impareggiabile ed è d'obbligo perlustrare la zona più che si può a piedi, per potersi godere con calma i dettagli. Le fattorie sono edifici polifunzionali costruiti in legno, comprendenti una parte adibita ad abitazione, l'aia, la stalla e un ripostiglio (rimessa) nel sottotetto. I tetti sono ampi e sporgenti, a volte provvisti di un arco ribassato, a fini protettivi e di comodità. La sensazione di protezione è anche un attributo del cosiddetto Stöckli (edificio per gli anziani), che si trova quasi esclusivamente nell'area di Berna.

Sotto a Langnau, presso il ponte doganale del comune di Rüderswil nel borgo di Ried, si trovano esemplari particolarmente belli di architettura in legno dell'Emmental. Tra il fossato superiore e inferiore del Frittenbach le costruzioni rurali sono allineate come un nastro lungo e compatto di pesanti tetti protettivi di tegole, come se un professionista le avesse sistemate per allestire una mostra. Una scopa in saggina appoggiata alla ringhiera di una scala mi apparve come un simbolo di pulizia e ordine, qualità che caratterizzano questo paesino quanto il suo legame con le tradizioni. Stupisce che esistano ancora porte dipinte

muniti di serrature forgiate a mano, finestre a traversi con tende lavorate all'uncinetto, verande e capriate decorate, costruite da carpentieri che avevano il senso della statica e dell'eleganza delle forme, orticelli con recinzioni in bosso di forme geometriche fantasiose, lì accanto dei maiali in un recinto che fiutavano con gusto l'aria di primavera. Insomma un ricordo vivente a Gotthelf, che nelle immediate vicinanze (a Lützelflüh) aveva osservato e descritto il viavai dell'Emmental senza nascondere certe intenzioni pedagogiche.

LA METTLENALP

Per penetrare più a fondo nell'Emmental sono partito da Langnau i.E. accanto all'Ilfis, un ruscello selvaggio affluente della Emme, andando verso est fino a Bärau. Il percorso passa accanto al ponte carraio di legno a una campata con doppia armatura trapezoidale costruito nel 1793, e pro- ▶

Il fascino della Emmental: il borgo di Ried con le sue case perfettamente in fila (comune di Rüderswil).



Latte fin sopra le orecchie

Ecco le parole originali di Jeremias Gotthelf nel 2° capitolo «Vehfreude» sulla «Storia naturale dei caseifici»:

«Con le mucche aumentava il latte, poiché tutto è connesso e l'uno nasce dall'altro in modo assai strano e talvolta così sottile, che l'occhio umano non vede nemmeno i fili, più sottili delle mucche e del latte. Si imburra come se ne andasse della propria vita; ma allora il burro non veniva esportato in Olanda come oggi, salato ed utilizzato sulle navi. Un verso scritto su una porticina dimostra quanto poco valesse il burro: «O uomo, pensaci un po', una libbra di burro vale tre Batzen!» C'era latte fin sopra le orecchie, diverse femmine quasi ci annegavano, diverse femmine ne hanno versato così tanto giù per la latrina, che se lo potessero avere al purgatorio ci si potrebbero dissetare per diversi anni. Di commerci come allora, dal giorno di San Michele fino al carnevale, quando i porci di famiglia abbiente vivevano quasi di sola panna, non ne farete finché una libbra di burro costa più di tre Batzen.» (t.l.)



Paesaggio collinoso incorniciato dalle Alpi: veduta dal Lueg (887 s.l.m.), la montagna di Burgdorf nel territorio comunale di Affoltern i. E.

segue fino a Trubschachen. Al centro del paese si trova una delle più belle locande con il nome molto diffuso «Zum Bären»: pare che sia il più antico «Bär» in assoluto. Questo albergo è uno splendido edificio a ritti e panconi (struttura a montanti verticali) con un frontone circolare.

Presso Trubschachen si imbecca la valle di Trub verso nordovest, raggiungendo prima Längengrund e poi Trub, un originale villaggio contadino dell'Emmental. Sulla destra l'altura di Risisegg limita il campo visivo. Circa 1 km più a monte il Trub si divide in due ruscelli: il Brandöschbach e il Fankhausbach. Ho seguito il secondo, girando leggermente verso destra nel Fankhausgraben, una zona naturale accanto al ruscello segnato dai tentativi dell'uomo di domarlo. Non ho cercato l'oro nel ruscello, sebbene non sarei stato affatto riluttante ad entrare in contatto con la presunta vena d'oro nella puddinga del Napf...

Poco dopo appaiono altri singoli poderi, Stockmatt e Mettlen, finché non entra nel campo visivo la Mettlenalp, ai piedi del versante meridionale del Napf. A questo punto il ristorante Mettlenalp, gestito dalla famiglia di Peter e Vreni Siegenthaler dal 1994, attira con una locandina dalla quale si deduce che qui, in qualsiasi momento, si cucinano pietanze sostanziose alla maniera dell'Emmental: Hübeliwürste (salsicce di Hübeli), Bauernbratwürste (salsicce arrosto), Älplerrösti (rösti dell'alpe) e altre simili fonti di energia per gente che nella vita deve lavorare duro e ha bisogno di calorie. Da qui una funicolare per il trasporto merci conduce sul Napf, che tra l'altro è raggiungibile solamente a piedi: uno dei suoi pregi.

Quando entrai nell'Emmentalerhaus, costruita nel 1818 e decorata con un certo gusto sia per i fiori che per altri ornamenti, la signora ed il signor

Informazioni

Pro Emmental (organizzazione turistica ed economica della Emmental)
Schlossstrasse 3, 3550 Langnau im Emmental
www.emmental.ch
e-mail: info@emmental.ch

Emmental Tours AG
Pfarrgässli 3, 3454 Sumiswald
www.emmental-tours.ch
www.kaesestrasse.ch

Emmentaler Schaukäserei AG

Ausserhof, 3416 Affoltern i. E.
Tel. 034 435 16 11, fax 034 435 01 51
e-mail: info@showdairy.ch
orari: tutti i giorni dalle 08.30 alle 18.30

Sul Napf

I punti di partenza per le escursioni sulla cima del Napf sono la Mettlenalp (1052 m s.l.m.) a sud, Luthern (778 m), Luthernbad (875 m) e la Wiggernhütte (comune di Hergiswil presso Willisau) sul lato settentrionale della montagna.

Siegenthaler mi salutarono stringendomi calorosamente la mano. Il ristorante è un soggiorno contadino accogliente, con mobili semplici e funzionali costruiti, al pari delle pareti, con il legno delle conifere che crescono lassù. I mosaici di legno sulle pareti rappresentano l'anno rurale nella Emmental, ricco di usi e costumi e caratterizzato dal faticoso lavoro agricolo. Ordinai una meringa e un caffè. La slanciata collina di albume montato a neve e panna con un acino d'uva nera sul culmine, striata da righe decorative poteva bastare per ben più di una persona.

L'oste e sua moglie si sedettero accanto a me, aumentando la sensazione di familiarità: ero a casa, ben accudito. Venni a sapere che da qui si potevano intraprendere belle escursioni sul Napf, anche sull'altro versante, nella regione di Entlebuch. Fui addirittura iniziato alla preparazione della meringa: l'albume montato a neve deve essere cotto al forno lentamente; più che altro si tratta di un'essiccazione a temperatura elevata (almeno un'ora a circa 150°C). Di solito, però, si fanno produrre dalle pasticcerie. La signora Siegenthaler disse che la panna proveniva dalla fattoria, e si sentiva. Non era un prodotto industriale omogeneizzato.

Forse il sapore predominante della Emmental non è quello saporito del formaggio, ma dolce come lo zucchero; oppure uno completa l'altro. ■

Supermercato nello stile della Emmental: il botteghino rurale «Hof-Lädli» di Mumi, tra Affoltern e Lueg.



La forza espressiva del romanico: il gruppo di costruzioni con la chiesa di Rougemont.



Un gioiello del Pays d'Enhaut: Rougemont

Nella regione di Saanen nell'Oberland Bernese e nel confinante Pays-d'Enhaut c'è tanto da vedere che ogni viaggiatore di passaggio rischia di rimanere bloccato qui.

Vicino al paese di Rougemont passa il confine del cantone Vaud/Berna e dunque anche il confine linguistico. Tuttavia gli châlet si assomigliano su entrambi i lati del confine. Diciamo che gli ele-

DI WALTER HESS

menti di divisione sono limitati, anche per quanto riguarda tradizioni e modo di vivere. Le tracce della signoria di Berna sono sovracantonali.

In un prospetto che ho ricevuto nell'ufficio informazioni della parte alta della località si legge di un «autentico paese tra Château-d'Oex e Gstaad». In modo particolare si richiama l'attenzione sull'architettura degli châlet. Nel 19° secolo i turisti avrebbero chiamato «châlet» tutte le case di legno; tuttavia, in origine questa definizione era riservata alle baite di montagna. Si potrebbe dunque dire che gli châlet sono baite di montagna più confortevoli, quindi case di montagna.

Nel Pays-d'Enhaut, con l'esempio paradigmatico di Rougemont, le costruzioni di legno con le fondamenta in muratura hanno le seguenti caratteristiche: tetto largo, molto sporgente, solo leggermente inclinato. Sulla parte alta della facciata (sotto al frontone) è incisa la data dell'anno di costruzione, a volte con una citazione della Bibbia e i nomi del proprietario e del mastro costruttore. Nel complesso le facciate anteriori sono ricche di sfaccettature, con mensole di travi ornamentali (elementi statici per la distribuzione del carico del tetto) e fregi. Talvolta ci sono anche pitture decorative con motivi agricoli, come raffigurazioni di teste di mucca o contadini che distribuiscono il fieno, immagini che paiono aprire uno scorcio sull'interno della casa, e balconi in legno in stile

traforato. Digne di nota sono inoltre le due scale simmetriche, che portano ognuna a un appartamento, dato che queste costruzioni imponenti di regola servivano o servono a più di una famiglia o generazione. Le case, per lo più risalenti al 17° e 18° secolo, sono espressione di una raffinata arte di carpenteria.

Edifici particolarmente notevoli sono «La Cotze» (1654), che apparteneva a Isaac Saugy, un famoso ritagliatore di figure, con la sua facciata color ocra, a quanto pare una protezione del legno contro gli insetti indesiderati. Il centro del paese è costituito dalla cosiddetta «culla», una combinazione di due case dell'anno 1623. Una tipica costruzione è la «Maison du Cordier» (1655), con la sua scala simmetrica verso la strada del paese. Una storia particolare pare sia quella della casa «Les Clématites» (1647). Fa inoltre parte delle costruzioni più importanti di Rougemont l'«Auberge du Cheval Blanc». Esso risale alla prima metà del 19° secolo. Questo elenco è incompleto – da qualsiasi parte il visitatore si volti scopre le caratteristiche di un modo di costruire tradizionale con particolarità individuali – si tratta di un'architettura non semplicemente degradata in edilizia grossolana.

LA FAMOSA CHIESA

Sotto al paese, nella parte opposta della strada di transito, si erge la famosa chiesa di Rougemont oggi riformata, l'ex priorato clunacense di San Nicola. Sul gruppo di edifici formato da chiesa, cimitero ed ex edificio del priorato giaceva una spessa coltre di neve, che completava il quadro.

Grazie alla loro semplicità e sobrietà formale le chiese romaniche sono edifici particolarmente ▶

Figli & dintorni

DI YVONNE ZOLLINGER

Il gene di maniaca della pulizia

Come la maggior parte delle cose nella vita, anche l'ordine è un concetto relativo. L'ordine è soggettivo come chi lo crea (si suppone). Mentre c'è chi non riesce ad addormentarsi se non ha allineato tutti i libri nella libreria, c'è anche chi per dormire ha bisogno solo di un metro e ottanta di superficie libera sul materasso per distendersi e se ne frega di tutto il resto. E fin qui non c'è nulla da ridire. Quali siano le leggi dell'ordine in vigore tra le quattro mura domestiche, interessa solo a chi ci abita (si suppone).

Noi però abitiamo in uno dei paesi più ordinati del mondo (almeno per consumo di sapone procapite!). Il nostro concetto di ordine e pulizia è così evoluto che è entrato a far parte del patrimonio genetico e viene trasmesso alle generazioni successive. Sebbene da bambini e soprattutto da adolescenti ci ribelliamo contro questa eredità e cerchiamo, senza successo, di sfuggire all'obbligo dell'ordine con il caos, al più tardi a 25 anni ci pieghiamo alle nostre disposizioni ereditarie e diventiamo ordinati, amanti della pulizia e igienisti.

Questo ordine non lo pratichiamo solo sull'ambiente, ma anche su noi stessi: ci facciamo la doccia tutti i giorni per evitare che qualsiasi odore umano disturbi il nostro o l'altrui olfatto; possediamo decine di spray e creme che conferiscono un nuovo profumo a ciascuna parte del corpo; stiriamo i nostri abiti finché non vediamo più la minima piega perché le pieghe sono disordinate e hanno un qualcosa di caotico. Oppure ci diciamo: se ci devono essere delle pieghe, allora devono stare dove le vogliamo, il che spiega la strana invenzione delle pieghe dei pantaloni.

Le tracce di usato su vestiti, mobili o auto sono tabù. Se dopo dieci anni cambiamo casa, l'acciaio cromato in cucina deve ancora splendere come il primo giorno (guai a voi se avete utilizzato il prodotto sbagliato). La cappa si deve poter smontare in tutte le sue parti e ogni singolo pezzo deve essere assolutamente privo di grasso. Ma il coronamento del delirio da pulizia prima di riconsegnare la casa è il forno: conoscono delle signore che non usano mai il forno perché hanno paura di non riuscire più a pulirlo bene.

Le capisco perfettamente, perché, in tutta sincerità, la prima cosa che faccio in una nuova casa è esaminare il forno con la torcia elettrica per vedere se la precedente inquilina l'ha pulito a dovere. Ma di questo comportamento non ne posso nulla: è il mio gene svizzero di maniaca della pulizia.



Molto amore per i particolari:
lo chalet «Les Arolles» del 1701.

te affascinanti. La chiesa di un tempo, costruita intorno all'anno 1080 da monaci dell'ordine di Cluny su incarico del conte di Greyerz, era a forma di croce latina e si orientava a est. Era il tempo della fioritura del romanico, della sua fase creativa. Sulla crociera è posto un campanile quadrangolare a forma di torretta con 4 campane. L'alta navata della chiesa con la sua muratura a vista e i semicerchi poggia sulle navate laterali; le colonne portanti hanno una struttura robusta. Il romanico è questo: si adagia imponente sotto archi a tutto sesto; tutto ha effetto massiccio.

Rougemont – una festa per gli occhi, che guarda orgogliosa al suo passato. Un elemento che dimostra la sua durata proprio in questi tempi, così disorientati, che poggiano su fondamenta insicure. ■

Bibliografia

- Chesaux, Alain, *Rougemont et son église*, Imprimerie de Château-d'Oex 1996.
- Prospetto «Rougemont».
- Foglio informativo «La chiesa di Rougemont», esposto in chiesa.

Due fratelli che si mettono in gioco

Poco più che ventenni, Marcel e Patrick Huber si sono messi in proprio e da allora gestiscono un campo da minigolf a Windisch. Il più grande dei due è il più attivo, il giovane è il «punto fermo» della coppia. Ecco come hanno fatto questi due fratelli così diversi a diventare un team di successo.

Da bambini volevano fare i poliziotti. Ma poi le cose sono andate diversamente. Marcel e Patrick Huber (28 e 25 anni), cresciuti nel paesino lucernese di Gunzwil, non inseguono delinquenti, ma piccole palle colorate.

DI MITRA DEVI

Cinque anni fa i due decisero di voltare le spalle ai mestieri che avevano imparato e osare qualcosa di non convenzionale. Marcel, di formazione installatore elettrico, e Patrick, che aveva appena finito la scuola professionale commerciale a Zurigo, presero in gestione dall'anziana coppia di predecessori l'impianto di minigolf di Windisch presso Brugg, senza avere la minima idea in cosa si stessero avventurando.

Quello che trovarono fu un'oasi di pace – un'area di 5000 metri quadrati simile a un parco, con fiori variopinti che crescono sul prato e cespugli in fiore che costeggiano le piste; il luogo ideale per incontri di divertimento sportivo nelle tiepide serate con gli amici.

UN SALTO NEL BUIO

«All'inizio era tutto un po' strambo», ricorda il più giovane dei due, con lo sguardo perso nel vuoto. «Non avevamo la più pallida idea di dove ▶

Due fratelli dinamici: Marcel (a sinistra) e Patrick Huber.

Minigolf

Il golf come sport e divertimento vanta una storia di molti secoli. Pare che i suoi precursori fossero conosciuti già presso gli antichi egizi e i romani, mentre i primi campi sono testimoniati nel tredicesimo secolo in Scozia.

Invece il cosiddetto sport di precisione minigolf, al quale appartengono anche il biliardo, il bowling, la gara di tiro, il curling e il gioco dei birilli, ha un passato più recente. Nel 1952 è sorto ad Ascona il primo impianto di minigolf, seguito da altri in tutta Europa. Gli impianti a norma sono costituiti da 18 piste e sono costruiti in cemento, Eternit o feltro. Dall'inizio degli anni novanta ogni due anni si organizzano campionati mondiali di minigolf. I primi campioni di singolo del mondo sono i due svizzeri Raffael Nösberger e Miranda Graf.

Il minigolf è un tipo di sport adatto a giovani e anziani, con un rischio di lesioni molto basso, in cui anche i non sportivi trovano soddisfazione. Il divertimento di muoversi all'aria aperta e il senso comunitario sono al primo posto.



Il campo da minigolf di Marcel e Patrick Huber attira visitatori da vicino e lontano per praticare questo gioco divertente.

acquistare le bevande, di come funzionassero gli attrezzi da giardino o come curare le piante.» I primi visitatori non credevano di trovarsi davanti ai gestori dell'impianto, ma che i due fratelli fossero studenti desiderosi di guadagnare un po' di soldi per il semestre. Marcel Huber ricorda con entusiasmo questa fase iniziale, quando tutto era ancora nuovo e sconosciuto. È stato il periodo più avventuroso. La routine quotidiana li spaventa. Amano i cambiamenti che comporta il loro lavoro. Ma è anche un lavoro duro, dicono entrambi all'unisono, anche se alcuni dei loro compagni sono dell'opinione che si tratti del dolce far niente in mezzo alla natura idilliaca. «Molte persone non sanno cosa significhi far funzionare un simile esercizio.»

D'estate i fratelli lavorano fino a settanta ore la settimana, racconta Patrick. «Ottanta!», ribatte

Marcel, Patrick scuote la testa, Marcel ribatte. Dopo un tira e molla stabiliscono che in ogni caso si tratta di moltissime ore. Durante le vacanze scolastiche e nei giorni festivi è alta stagione. Oltre al noleggio delle mazze e alla gestione del chiosco c'è molto da fare: acquistare bevande e snack, potare le siepi, tosare il prato, togliere le erbacce, ripulire il laghetto dalle alghe, dare un'occhiata alle tartarughe acquatiche. Nel loro parco tutto prolifera e cresce rigogliosamente, spiega Marcel Huber. «Ma soprattutto dobbiamo pulire tutto – le piste, le strade, le lastre, le pietre!»

BATTERIA E KICKBOXING

A volte si litiga su chi deve svolgere i compiti meno amati e chi quelli piacevoli? Negano entrambi. «Ci diamo il cambio. Altrimenti ci si annoia.» Tra i fratelli non è sempre esistita questa armonia. Da bambini non potevano essere più diversi. La passione di Marcel è il kickboxing, che pratica da quando aveva 16 anni. Si allena regolarmente, combatte ai campionati svizzeri di classe A, è una persona che ha bisogno di muoversi, che non può restare seduta a lungo senza agire. È il tipo che ha troppa iniziativa anziché troppo poca, così lo descrive il fratello, e a volte delle idee illusorie, che oltretutto vuole mettere in pratica col suo tipico perfezionismo. «In quel caso lo devo frenare!» Racconta che l'estate scorsa erano pieni di lavoro da non poterne più e Marcel voleva predisporre un ulteriore grill e una terrazza con giardino. Era una cosa completamente irrealistica e lui aveva dovuto dissuaderlo. Patrick definisce se stesso il «punto fermo». Sin dalla prima infanzia è affascinato dalla musica; suona il sintetizzatore e la batteria e ha già registrato diversi CD con la sua band «Dumb Red Stigma». Essendo una persona introversa, aspetta più a lungo prima di esprimersi, rimane spesso in silenzio e riflette.

La diversità di carattere di Marcel e Patrick Huber si è rivelata molto presto. Durante la loro giovinezza ognuno andava per la sua strada e frequentava giri di amici diversi. Anche dopo aver preso in gestione l'impianto di minigolf la situazione non fu assolutamente armoniosa. Marcel aveva idee ben precise su come dovesse funzionare tutto. Patrick invece era più rilassato. Gli attriti erano prevedibili sin dall'inizio. Nel frattempo entrambi stimano la reciproca individualità e la usano a favore del loro compito comune. «Se fossimo entrambi pignoli come Marcel», dice Patrick Huber, «non andrebbe bene.» E l'altro replica senza indugio: «E nemmeno se fossimo entrambi caotici come te!»

BATOSTE E PREVISIONI

È così che nella loro collaborazione entusiasmo e raziocinio sono in equilibrio. L'autunno scorso

tuttavia i due giovani imprenditori subirono un duro colpo. Una notte dei vandali versarono secchiate di vernice sulle piste del minigolf e rovesciarono prodotti chimici, rubati dal ripostiglio, sui fiori e sul prato. Per Marcel e Patrick Huber un simile atto distruttivo doloso è tutt'oggi incomprensibile. I colpevoli non furono mai presi e la fatica per rimettere a posto l'impianto fu enorme. «Una parte dei danni non è ancora stata eliminata.» I fratelli non sono assicurati contro gli atti vandalici; il pagamento delle spese insorte lo sborsano di tasca propria.

Ma non vogliono parlare a lungo del passato. Guardano avanti, si rallegrano degli anni a venire, sono curiosi di sapere come andranno i conti. Come tutti quelli che lavorano all'aperto, i loro guadagni dipendono dal tempo. Le giornate di sole primaverili ed estive attirano nel campo da minigolf fino a 350 visitatori. Si tratta di ragazzi e pensionati, vicini di casa e gente di altri cantoni, famiglie e persone sole. Regolarmente hanno luogo anche tornei del club di minigolf «Vindonissa». «Da noi vengono molti clienti abituali.» Si sentono come in una grande famiglia e a volte le giornate di lavoro di quattordici ore passano come volando.

I fine settimana nuvolosi invece comportano grosse perdite. Soprattutto i giorni di Pasqua, Pentecoste e dell'Ascensione sono problematici. Quanto convenga questo esercizio alla lunga, lo si potrà dire solo fra alcuni anni. Per il momento si tratta di rimanere in ballo e continuare.

Informazioni

Campo da minigolf a Dägerli

Mülligerstrasse 40, 5210 Windisch,
Tel. 056 441 15 76, www.mc-vindonissa.ch

Orari di apertura dal 1° marzo al 31 ottobre:

Da lunedì a venerdì: dalle 13.00 alle 22.00
Sabato e domenica: dalle 10.00 alle 22.00

Prezzi d'ingresso:

Ingresso singolo: adulti Fr. 6.–
bambini fino a 16 anni Fr. 4.–
Abbonamento da 10: adulti Fr. 50.–
bambini fino a 16 anni Fr. 25.–
Tessera stagionale: adulti Fr. 160.–
bambini fino a 16 anni Fr. 100.–

Vettovaglie:

Diverse bevande, snack, gelati,
tranci di pizza caldi



Il minigolf non è solo uno sport, è anche relax nella natura in fiore.

INVERNO AFRICANO

Allo stesso modo in cui Marcel e Patrick sono indaffarati nei mesi caldi, sono liberi di godersi la stagione fredda. Da novembre a febbraio il campo rimane chiuso. D'inverno il più giovane lo si trova soprattutto sulle piste da sci. La sua passione è lo snowboard. Il più grande invece è attratto dal vasto mondo. Negli anni scorsi ha intrapreso viaggi piuttosto lunghi in Africa e Australia, mentre l'ultimo inverno l'ha trascorso a Taiwan.

Ma prima o poi le giornate si allungano, le notti si fanno più temperate; il globetrotter rientra dall'estero, il fan dello snowboard ripone la sua tavola. Le porte dell'impianto di minigolf si aprono e inizia una nuova stagione. Ancora non sanno per quanto tempo gestiranno il campo. «Ma sicuramente ancora per qualche anno.» Si tratta di una situazione fuori dal comune. L'impegno è grande, la libertà anche.

E l'amore? «Siamo ancora entrambi disponibili», risponde Patrick Huber ridendo sotto i baffi, e suo fratello aggiunge, non del tutto seriamente: «Tra poco affiggeremo un cartello all'entrata: Gestore di minigolf cerca ragazze.» I due fratelli ridono, poi devono ritornare al lavoro. C'è molto da fare. Preparare le mazze e le palle, impilare le cassette di bevande, strappare le erbacce, piantare i fiori, tosare il prato – e vedere come stanno le tartarughe acquatiche, che si sono appena risvegliate dal letargo. ■



Concorso di pittura: i vincitori



Clarissa, Rancate



Elisa,
Mendrisio



Jonathan,
Riazzino

Cari bambini, nelle scorse settimane ci avete spedito tantissimi disegni. Molte grazie per gli splendidi disegni e collage. La fatina buona ha estratto tre vincitori. Congratulazioni per il bellissimo zainetto! Tutti gli altri partecipanti riceveranno un premio di consolazione.

Ricetta per bambini



Confettura di frutta

Dal libro di cucina «Kochen mit Felix und Lisa». Si può ordinare all'indirizzo mirzlieb@gfms.ch (prima edizione in lingua tedesca).

INGREDIENTI

- 1 dl d'acqua
- 3-4 cucchiaini di concentrato di pera (Birnel) o di agave o zucchero
- 1 kg di prugne



PREPARAZIONE

- 1 Lava le prugne e tagliale a metà. Togli il nocciolo.
- 2 Metti in una padella l'acqua, il Birnel e le prugne. Fai bollire le prugne. Diminuisci gradualmente la temperatura. Metti il coperchio sulla padella. Fai bollire la confettura per circa 5 minuti. Le prugne non devono disfarsi.

Consigli La confettura può essere servita tiepida o fredda. È ottima con il riso al latte o con le omelette. Si può fare anche con altri tipi di frutta.