

Per star bene

La rivista per i clienti della EGK-Cassa della salute
15ª annata | Agosto 2010

Sculture giganti

I Mythen presso Svitto

Ginkgo e Ginseng

Due fantastici asiatici

La scuola presso il capezzale

Le scuole ospedaliere per i bambini

www.egk.ch



EGK

Assicurati in modo sano



Mitra Devi
Membro della redazione
«Per star bene»

Cari lettori,

La nostra vita è piena di miti. Ginkgo e Ginseng, rimedi naturali che in Europa riscuotono sempre più attenzione, in Asia sono considerate da millenni piante mitologiche. La diceria che i pensionati trascorrono inattivamente gli ultimi anni della loro vita è tutt'altro che vera, come dimostra l'articolo sul «Senioren-Theater», il teatro della terza età di San Gallo. Walter Hess infine si è dedicato al mito della montagna che ha il nome significativo di Mythen. Di tutt'altro genere l'articolo di Yvonne Zollinger, che non rientra nel regno della fantasia, ma illustra l'importanza delle lezioni scolastiche per i bambini che devono stare molto tempo all'ospedale. Il team di «Per star bene» vi augura buon divertimento nella lettura.

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, Mitra Devi

Layout: Ingold Design, Stephan Ingold, Caroline Diethelm

Foto di copertina: Yvonne Zollinger

Foto del sommario: iStockphoto, Yvonne Zollinger, Walter Hess, Bea Huwiler

E-mail: mirzlieb@gfms.ch

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

Focus

La scuola in ospedale

3

Salute

Due fantastici asiatici

6

Rubrica

Figli e dintorni

9

I lati buoni della EGK

10

Sapere

Dove l'economia è florida, sopravvivono meglio le specie estranee

14

Voglia di viaggiare

Il mito dei Mythen

15

Ritratto

Scena libera per gli anziani

18

Pagina dei bambini

20

I poteri del Ginkgo e del Ginseng

In Estremo Oriente, da tempi remoti il Ginseng e il Ginkgo sono tra i rimedi più noti. Anche da noi sono ormai apprezzati.



Il mito dei Mythen

I monti Mythen, sopra a Svitto, sono un elemento naturale molto imponente. Troneggiano sul paesaggio come gigantesche sculture.



«Senioren-Theater»

L'ex console generale Albert Mehr partecipa anima e corpo al «Senioren-Theater», il teatro della terza età di San Gallo.





La direttrice scolastica, Manuela Sidler, e l'alunno della 5a classe, Janick, si esercitano in tedesco.

Lezioni per piccoli pazienti

Se un bambino deve stare all'ospedale, inizialmente le preoccupazioni per la perdita delle ore di lezione non sono in primo piano. Tuttavia, se la degenza dura più a lungo, la scuola ospedaliera può diventare per il bambino un luogo in cui, oltre a mantenere il contatto con la sua classe, trova anche un po' di normalità nella routine dell'ospedale.

Foto: Yvonne Zollinger

La stanza è luminosa, lo sguardo spazia nel verde. Sulle pareti campeggiano i risultati di molte ore di lezione e bricolage, fiori, ghirlande di carta e disegni.

DI YVONNE ZOLLINGER

Animali di gesso e figurine di steatite troneggiano su armadi e scaffali pieni di utensili per la pittura, raccoglitori, libri e materiale per il bricolage.

Nell'aula ci sono otto banchi e due letti di ospedale, perché si tratta della classe dell'ospedale pediatrico di Lucerna, nell'area dell'ospedale cantonale. Davanti alla porta l'attività dell'ospedale segue il suo corso. Qui dentro non si percepisce molto di ciò che accade all'esterno. I bambini fanno i compiti, alcuni più concentrati di altri. Ogni tanto un'infermiera fa capolino sulla porta e chiama uno dei bambini: «Melanie, è ora della terapia», oppure «Severin, adesso andiamo in laboratorio». Melanie e Severin si alzano e per una mezz'ora o qualcosa di più tornano ad essere pazienti che si fanno visitare o curare, a seconda di quello che richiede la loro malattia.

UN PO' DI NORMALITÀ

Il prossimo anno l'ospedale pediatrico di Lucerna festeggia il suo 40esimo compleanno. La scuola dei pazienti, finanziata dall'ospedale cantonale di Lucerna, esiste fin dall'inizio. La classe al secondo piano dell'ospedale pediatrico e l'asilo/laboratorio al piano sottostante nel 2009 sono stati frequentati da 475 pazienti di età compresa tra i 3 e i 16 anni. I piccoli pazienti possono recarsi all'asilo già il primo giorno della loro degenza in ospedale, mentre possono frequentare la scuola dal terzo giorno. I bambini in età scolare che restano meno tempo possono frequentare le lezioni di lavori manuali. Naturalmente la frequenza alla scuola dipende dal fatto che i bambini si sentano abbastanza bene per andarci. Nessuno viene obbligato ad andare a lezione. Solo per i pazienti con disturbi psichici, la frequenza della scuola – quando possibile – viene inserita con orari fissi nel programma quotidiano, perché la regolarità per loro è particolarmente importante.

Manuela Sidler è la direttrice scolastica della scuola per i pazienti. È maestra elementare con specializzazioni aggiuntive in inglese, francese e ha conseguito un diploma presso la scuola commerciale. «La mattina il team degli insegnanti fa il giro nelle camere degli ammalati», dice, «e vede chi può venire a scuola.» Per i piccoli pazienti, le due ore di lezione dalle 9 alle 11 sono un piacevole espediente contro la noia e un diversivo da iniezioni, tubicini e bendaggi. Chi desidera ▶

Finanziamento unitario

Una normativa unitaria per il finanziamento delle scuole ospedaliere è stata richiesta dall'iniziativa parlamentare «Istruzione per bambini malati cronici», della consigliera nazionale PS di Winterthur Chantal Galladé. Le lezioni scolastiche devono essere garantite anche ai bambini malati cronici in tutta la Svizzera. A metà aprile, la Commissione della scienza, dell'educazione e della cultura del Consiglio nazionale (CSEC-N) si era occupata dell'iniziativa.

Oggi per un bambino la frequenza di una scuola per i pazienti dipende dalla residenza e dal decorso della malattia. Se un bambino, ad es. a causa di un trapianto di midollo osseo, non può andare a scuola per sei mesi, a seconda del cantone e del comune sono a sua disposizione dalle 4 alle 16 ore di lezione individuali.

La stessa differenza si registra per il finanziamento alle scuole dei pazienti. Oggi la maggior parte delle scuole ospedaliere sono sovvenzionate in parte o in tutto dall'ospedale, dal comune e dal dipartimento della formazione e della salute del cantone di Zurigo.

Nel testo dell'iniziativa, la consigliera nazionale Galladé chiede al Consiglio federale di elaborare delle normative che garantiscano che la formazione dei malati cronici non sia affidata al caso e alla residenza, come accade oggi. Inoltre queste normative devono regolare il finanziamento delle scuole ospedaliere per i bambini negli ospedali centrali.

Nel frattempo, l'iniziativa parlamentare «Istruzione per bambini malati cronici», è stata ritirata dalla sua iniziatrice. Questo è avvenuto dopo che i rappresentanti della Conferenza svizzera delle direttrici e dei direttori cantonali della sanità (CDS) e della Conferenza svizzera dei direttori cantonali della pubblica educazione (CDPE) avevano proposto di sottoporre all'attenzione dei cantoni le possibili lacune e i problemi esistenti e di contribuire a trovare una soluzione. La Commissione della scienza, dell'educazione e della cultura del Consiglio nazionale (CSEC-N) si era infatti ripromessa di decidere se dare o meno un seguito all'iniziativa, solo dopo aver ascoltato i rappresentanti di CDS e CDPE.

andare a scuola ma non può camminare viene portato in classe con il letto.

La scuola rappresenta un minimo di normalità in una routine dominata dalla malattia. «Con le lezioni aiutiamo i bambini a non perdere il contatto con la loro classe e comunichiamo loro che crediamo in un futuro senza malattia e che non li abbandoniamo. Anche se l'esito della loro malattia non è sempre certo.» dice Manuela Sidler. Per fortuna ci è accaduto di rado di congedarci da un bambino perché la malattia si era aggravata.

ALUNNI DI TUTTI I LIVELLI

Manuela Sidler viene coadiuvata nelle lezioni dalla pedagoga curativa Simona Althaus. Ogni giorno si presenta alle due donne una situazione nuova, sempre più bambini dei più disparati livelli scolastici, ciascuno dei quali ha l'handicap di una malattia. «A volte mi manca il fatto di non avere fasi lavorative più lunghe con i miei scolari», dice Simona Althaus. Ciononostante sa che i suoi alunni traggono grandi vantaggi dalle lezioni individuali, anche se durano solo alcuni giorni o settimane.

La scuola dei pazienti è orientata sugli obiettivi di apprendimento delle classi di origine degli scolari. I bambini portano i loro libri e le insegnanti si informano presso il relativo personale docente sullo stato attuale della classe ed eventualmente si fanno inviare la documentazione di lavoro. In questo modo non dovrebbero restare lacune, almeno nelle materie principali.

Simona Althaus spiega i compiti a una piccola paziente.





Si può dipingere anche con il braccio ingessato.

Per loro questo significa cimentarsi in una spaccata quotidiana tra diversi livelli scolastici. Mentre un bambino è occupato con i primi esercizi di scrittura, insegnano ad un altro la coniugazione dei verbi francesi. Dieci minuti più tardi correggono i compiti di tedesco di un bambino di quarta, quindi seguono la lettura in inglese di uno studente delle superiori.

Nell'aula Manuela Sidler e Simona Althaus non parlano con i bambini di infusioni, sonde nello stomaco o gessi. Qui sono innanzitutto delle insegnanti. Ciononostante il loro lavoro nella scuola dei pazienti consiste essenzialmente nell'intermediazione delle conoscenze. Sono in costante scambio con i medici e raccolgono le loro osservazioni in un rapporto settimanale. Si tengono aggiornate sull'anamnesi dei loro scolari e sono anche in contatto con i genitori.

LA QUESTIONE DEI COSTI

Poiché la scuola dei pazienti è finanziata dall'ospedale cantonale di Lucerna, per nessuno dei bambini sorge la questione se possono frequentare o meno la scuola nell'ospedale. Questo non è sempre così semplice. In ogni cantone il finanziamento è regolato in modo diverso. A volte i costi vengono coperti dal comune, a volte dal cantone, quindi una parte viene nuovamente pagata dagli ospedali. Nel cantone di Zurigo, il comune e il cantone si dividono i costi. Per gli studenti esterni al cantone, Zurigo non dà alcun contributo, perciò l'ospedale pediatrico di Zurigo deve richiedere la copertura dei costi al relativo cantone. Non tutti i cantoni, però, ritengono che la scuola dei pazienti sia importante. Per gli ospedali, quindi, una direttiva unitaria valida per tutti i cantoni sarebbe un grande sollievo. (Vedi riquadro a pagina 4.)

1917: prima scuola ospedaliera

La prima «Scuola nell'ospedale» nacque nel 1917 nell'ospedale ortopedico di Speising, a Vienna. Fu iniziata dall'ortopedico viennese, il professor Karl Spitzky, che fece dare lezioni ai molti bambini presenti nell'ospedale dal maestro mutilato di guerra Hans Ra.

Oggi la maggior parte delle grandi università e degli ospedali cantonali svizzeri hanno una scuola ospedaliera. Costituisce un settore fondamentale delle scuole speciali, poiché la maggior parte dei bambini interessati riesce a reinserirsi nella classe originaria senza problemi. Perciò la scuola dei pazienti svolge un'importante funzione di tramite.

Fonte: Bildung Schweiz 10a/2009

Le insegnanti della scuola dei pazienti dell'ospedale pediatrico di Lucerna non devono interrogarsi sull'utilità delle lezioni. Ogni giorno vedono le loro fatiche premiate. La scuola, un minimo di normalità nella routine dell'ospedale, fa dimenticare per qualche ora ai bambini la loro malattia, dà loro coraggio e mostra che, nonostante tutto, si va avanti. ■

Per maggiori informazioni sul tema, visitate il sito www.hospitalteachers.eu

Due fantastici asiatici

In Estremo Oriente, da tempi remoti il Ginseng e il Ginkgo sono tra i rimedi più noti. Anche da noi le piante sono sempre più apprezzate poiché stimolano la circolazione, coadiuvano in caso di spossatezza e predisposizione alle infezioni e sono efficaci contro la demenza. Ma cosa c'è di realmente interessante nella foglia verde e nella radice bitorzoluta?

L'uno può vivere migliaia di anni e possiede delle foglie dalla forma magnifica, l'altro cresce molto sotto terra ed è parte di un arbusto poco appariscente.

DI MITRA DEVI

Si tratta del Ginkgo e del Ginseng, due piante medicinali a cui da sempre vengono attribuite grandiose proprietà terapeutiche. Vengono utilizzate principalmente dalle persone anziane che giurano sull'effetto stimolante e rigenerante dei due diversi fratelli asiatici. Ma anche i giovani ne fanno uso durante la preparazione degli esami, poiché favoriscono la concentrazione. In Cina, Giappone e Corea, dove le piante sono originarie, venivano già descritte negli antichi erbari; in Europa il Ginkgo e il Ginseng si studiano già sistematicamente da circa mezzo secolo.

Oggi entrambi appartengono ai rimedi naturali più studiati in assoluto.

Da quando è possibile effettuare gli ordini via Internet, l'importazione di medicinali nei paesi occidentali è aumentata considerevolmente. Piccole farmacie online sconosciute, aziende di spedizione ed erboristerie inviano le loro capsule, polverine e pillole, proprio come seri fornitori con controllo di qualità.

«Alle brutte non fa nulla, ma male non fa», si dicono in molti e assumo gli estratti più o meno senza pensarci troppo, poiché non si tratta di «roba chimica».

Oggi i rimedi vegetali sono disponibili ovunque, ma è consigliabile richiedere chiarimenti sulle indicazioni. Poiché non tutto ciò che è verde è innocuo. Con il dosaggio errato, sia il Ginseng, sia il Ginkgo possono danneggiare la salute.

Ginkgo



Foto: iStockphoto, purebak



Foto: iStockphoto, WERNEK

Ginseng

Dove acquistare

Due esempi di fornitori seri sono la farmacia Berg-Apotheke di Zurigo e la drogheria Chrüterhüsli di Basilea. Ma anche altre farmacie, drogherie e ditte di medicinali vendono pregiati prodotti di Ginkgo e Ginseng. Richiedete i controlli di qualità e informatevi sul dosaggio e sulla durata di assunzione.

- Berg-Apotheke, Stauffacherstrasse 26, 8004 Zurigo, Tel. 044 241 10 50, www.berg-apotheke.ch
- Drogheria zum Chrüterhüsli, Gerbergasse 69, 4051 Basilea, Tel. 061 269 91 20, www.chrueterhuesli.ch

IL FOSSILE VIVENTE

L'albero di Ginkgo può diventare vecchissimo ma anche gigantesco. Alcune fonti riportano di alberi alti 40 metri, altri di giganti di 60 metri. Il Ginkgo biloba, come si chiama con il nome completo, è l'ultimo rappresentante di un gruppo di piante da seme molto diffuse in tutto il mondo circa 300 milioni di anni fa. Durante la glaciazione, scomparve dall'Europa e ne fece ritorno solo nel 18° secolo attraverso la Cina, la Corea e il Giappone. Qui da noi viene utilizzato in primo luogo come pianta decorativa e medicinale, mentre in Giappone le noci di Ginkgo tostate e salate fanno parte delle specialità gastronomiche.

Poiché l'albero di Ginkgo è resistente a parassiti, batteri, funghi, gas di scarico e sale antigelo, spesso lo si trova in viali, parchi o giardini pubblici. In Europa vengono piantati principalmente gli alberi maschi, poiché i semi delle femmine emanano uno sgradevole odore di acido butirrico. Nella sua patria asiatica, il Ginkgo fa parte degli alberi «sacri» ed è simbolo di longevità e forza. Una testimonianza straordinaria è quella dell'albero di Ginkgo di un tempio, completamente bruciato dopo il lancio della bomba atomica su Hiroshima, che un anno più tardi ricominciò a germogliare.

L'eccezionale forma a ventaglio delle sue foglie – con un intaglio nel centro e a forma di cuore – ha ispirato poesie di mistici orientali, ma anche lo stesso Goethe, che vedeva nella forma il simbolo dell'uomo nelle sue relazioni.

EFFETTI E UTILIZZO

La foglia del Ginkgo stimola la circolazione del sangue, agisce contro i radicali dell'ossigeno tossici e viene utilizzata in caso di mancanza di concentrazione, smemoratezza e difficoltà di apprendimento. Numerosi studi confermano che l'assunzione regolare migliora le capacità mnemoniche e aiuta la concentrazione. Il Ginkgo aiuta anche in caso di disturbi circolatori alle mani, alle gambe e alla testa, fischio all'orecchio e acufene, capogiri, mal di testa, disturbi del sonno, fragilità delle vene e arteriosclerosi. Grazie al miglioramento delle capacità di scorrimento del sangue e all'azione anticoagulante, la foglia di Ginkgo può essere assunta contro la trombosi. Dovrebbe essere utile anche in caso di disturbi da Alzheimer e altre malattie da demenza.

Il Ginkgo viene venduto per lo più in forma di capsule. Sono disponibili anche le tisane, che devono però essere assunte con molta prudenza. Come è stato raccontato di recente in una rivista dei consumatori, molte erboristerie, negozi di prodotti biologici e drogherie vendono le tisane di Ginkgo senza avere le autorizzazioni alla vendita necessarie. Il valore limite di 1,2 micro- ▶



Ginkgo – in Asia il gigante verde ha un significato mitologico.

Ginkgo biloba

**La foglia di quest'albero,
venuto dall'Oriente al mio giardino,
consente di gustare sensi occulti,
edificando il saggio.**

**Sarà un essere vivo,
che sé in sé medesimo ha spartito?
Oppure saran due,
che vollero apparire come uno?
Per dare alla domanda una risposta,
il senso giusto trovo:
non senti nei miei canti,
che sono uno e insieme sono doppio?**

Johann Wolfgang von Goethe



La tisana al Ginseng viene impiegata da millenni come corroborante.

grammi di acido ginkgolico al giorno viene superato in numerose miscele testate. Questo può causare allergie e danneggiare le cellule nervose. Perciò è sconsigliato acquistare il medicinale via Internet, senza il controllo di qualità.

PREZIOSO COME L'ORO

Da molti anni, amato come il Ginkgo è il Ginseng. Il *Panax ginseng*, tradotto «panacea, radice a forma di uomo», una volta era riservato solo ai re e agli imperatori. Come controvalore, il suo peso veniva compensato in oro. La pianta, che appartiene alla famiglia delle Araliaceae, si trova principalmente nelle regioni montuose e boschive della Manciuria e della Corea. Non ama la luce diretta del sole, raggiunge a malapena il metro d'altezza e produce bacche rosse. Occorrono numerosi anni, finché le radici non hanno costituito sufficienti principi attivi curativi e possono essere raccolte.

Già 2000 anni fa, il Ginseng veniva impiegato nella medicina cinese. Come anche il Ginkgo, la sua radice è simbolo di longevità ed energia. Si distingue tra il Ginseng bianco e rosso. In natura il Ginseng è bianco. Dopo il raccolto viene sbucciato e utilizzato fresco, oppure sbiancato ed essiccato. Il Ginseng rosso è la stessa radice, ma trattata ed essiccata con vapore acqueo.

La pianta fu portata in Europa nel medioevo dai commercianti arabi, ma fu bandita come «diavoleria moresca» e fu riscoperta solo secoli dopo. Oggi il Ginseng è noto in tutto il mondo ed è disponibile in commercio come tonico geriatrico. Che la pianta di Ginseng non sia una faccenda asiatica, lo dimostrano Ursula e Walter Schindler di Affoltern, nell'Emmental. Dal 1995

coltivano la pianta medicinale esotica nella zona conosciuta in tutto il mondo per il formaggio tipico e, oltre alle radici e alle sementi, offrono anche degustazioni. Chi vuole conoscere la crescita della pianta, può effettuare una visita guidata nei giardini di Ginseng e vedere con i propri occhi che le colline svizzere sono altrettanto idonee alla coltivazione dei boschi montani coreani.

LA DEBOLEZZA DIVENTA FORZA

Lo straordinario effetto del Ginseng è la sua caratteristica di rafforzare in generale le difese. Qualunque sia la causa di debolezza, spossatezza, mancanza di concentrazione o predisposizione alle malattie infettive, può essere indicata una cura con Ginseng. Secondo studi effettuati, la radice migliora l'umore e il rendimento intellettuale, combatte gli stati d'ansia, l'inappetenza e i problemi d'insonnia, stimola la circolazione e rafforza l'organismo nella convalescenza.

Responsabili dell'effetto corroborante sono i ginsenosidi. La radice della pianta, amante dell'ombra, è inoltre «adattogena», ovvero adatta certe ipo o iperattività dell'organismo e le compensa. Pare che l'assunzione di preparati a base di Ginseng dopo o durante un tumore possa diminuire gli effetti collaterali della chemio o della radioterapia. In esperimenti sulle cellule in provetta, il Ginseng ha inibito la crescita di tumori, ma non è stato ancora sperimentato se lo stesso avviene anche nell'uomo.

Il Ginseng viene proposto in diversi modi: come tisana e concentrato simile allo sciroppo, in capsule o pasticche, come caffè e addirittura come grappa.

OPERAZIONE A RISCHIO

Il Ginkgo e il Ginseng sono potenti rimedi, ma non possono risolvere tutto. Bisognerebbe guardare con scetticismo le euforiche promesse di guarigione e le dubbie offerte in Internet e farsi invece consigliare in modo serio.

Il dr. Andreas Lenherr, proprietario della farmacia «Berg-Apotheke» di Zurigo fa riflettere sul

Ginseng dell'Emmental

Visite guidate per 2-40 persone con presentazioni di immagini, informazioni sulla coltivazione della pianta, degustazione di tisane al Ginseng o «visita con merenda contadina»:

Walter e Ursula Schindler, Oberrinderbach,
3416 Affoltern im Emmental, Tel. 034 435 16 68,
www.panax.ch

fatto che i semplici fornitori online non concedono alcuna garanzia di qualità. Per i prodotti che si trovano legalmente in commercio e quelli registrati presso «Swissmedic», invece, la merce grezza soddisfa i requisiti della farmacopea europea ed è esente da pesticidi. La drogheria «Chrüterhüsli» di Basilea, ad esempio, acquista i suoi medicinali dalla ditta di San Gallo «Dixa» con il certificato d'analisi e prepara in proprio le capsule vegetali.

Poiché sia il Ginkgo, sia il Ginseng non hanno quasi effetti collaterali, ma fluidificano il sangue, le persone che assumono anticoagulanti (ad es. *Marcumar* o *Cardioaspirina*), dovrebbero interpellare il proprio medico. Alcuni giorni prima di un'operazione si dovrebbe sospendere l'assunzione di Ginseng o Ginkgo.

Inoltre si deve informare il chirurgo. Una buona circolazione è assolutamente auspicabile, ma chi si farebbe mai operare con una coagulazione del sangue ridotta? ■



Il potere terapeutico del Ginkgo aumenta le capacità mentali non solo negli anziani.

Figli & dintorni

DI YVONNE ZOLLINGER

Le funzioni del corpo

Lo sviluppo dell'essere umano è un processo molto interessante, soprattutto tra il quattordicesimo e il diciottesimo anno di vita. Se nella fase in questione avete in casa uno di questi soggetti particolari, vi sarete sicuramente accorti che le funzioni del suo corpo non si sviluppano in maniera uniforme, ma ciascuna per conto proprio, a singole tappe. Non si sviluppano cioè mai due cose contemporaneamente. Questo spiega anche perché un adolescente che ha festeggiato e ballato fino a notte fonda con i suoi amici non sempre è in grado di scendere una rampa di scale per portare giù il sacco della spazzatura. Oppure, dovendo andare tre volte alla settimana all'allenamento di calcio, non è in grado di piegarsi per raccogliere da terra gli asciugamani bagnati dopo aver fatto la doccia. Questo strano modello evolutivo si manifesta non solo nella muscolatura, ma anche nello sviluppo del linguaggio. Dopo aver chiacchierato per ore con la propria ragazza, un adolescente non sarà assolutamente capace di rispondere anche alle domande che gli state facendo voi. Se avete la sensazione che il voto del silenzio sia stato inventato da un adolescente nella pubertà, cercate di aver pazienza. Del resto non vi conviene forse nemmeno sentire tutto quello che avrebbe da dirvi. Rallegratevi piuttosto del fatto che lo sviluppo della vista ha fatto nuovamente un passo avanti. Il vostro tesoro non è forse riuscito, dopo vari tentativi, a scovare i biscotti che avete nascosto con cura in fondo all'armadietto della cucina? Una vera prova di maturità. Gli si può quindi senz'altro perdonare il fatto di non vedere il cane che si è già mezzo infilato sotto la porta perché vuole finalmente andare a fare il suo giretto. Chi capisce che negli adolescenti non si sviluppano mai due cose contemporaneamente, avrà più comprensione per la sordità temporanea che colpisce i giovani. Nell'età che va dai quattordici ai diciotto anni, l'udito sembra presentare un deficit evolutivo soprattutto nei confronti della voce materna o paterna. Ma anche nei confronti della musica. È estremamente significativo a questo proposito che tutti gli adolescenti devono mettere la musica a tutto volume per poterla sentire. Degna di nota per quanto concerne lo sviluppo degli adolescenti è la loro sorprendente abilità quando si tratta di scrivere SMS. Anche la tastiera del telecomando o l'uso della console della playstation è un gioco da ragazzi per loro. Con i dispositivi più semplici, come ad esempio gli interruttori della luce, hanno invece maggiori difficoltà, soprattutto quando si tratta di spengerli. Solo dello sviluppo di un organo potete essere assolutamente sicuri: il cervello del vostro adolescente fa dei progressi pazzeschi in questo periodo. A 17 anni sa già infatti tutto meglio di voi. Non è sorprendente?

EGK – I prodotti

EGK-SUN – la valida assicurazione complementare a favore della medicina naturale

L'assicurazione complementare EGK-SUN offre una protezione completa per la copertura ospedaliera e fa in modo che la medicina naturale e quella tradizionale siano poste sullo stesso piano. Esiste in quattro varianti.

La EGK-SUN è l'assicurazione complementare perfetta per chi dà molto valore ai metodi curativi della medicina naturale. Da più di 20 anni la EGK offre, con questo prodotto, un vasto catalogo di prestazioni ambulatoriali di medicina naturale. Ad esempio:

- **Naturopati:** la EGK assume l'80% dei costi, a condizione che il trattamento venga praticato da un/una naturopata registrato/a nell'elenco EGK.
- **Trattamenti terapeutici naturali:** in particolare omeopatia, medicina antroposofica, medicina cinese, fitoterapia e terapia neurale, praticate da medici in possesso dell'autorizzazione cantonale all'esercizio della professione, assunzione dell'80% dei costi.
- **Terapie di medicina naturale:** se il trattamento è effettuato da un terapeuta registrato nel suo elenco, la EGK, paga complessivamente 3 metodi. Per ogni metodo l'assicurato EGK-SUN riceve 70 franchi per ognuna delle sedute per anno civile, 12 al massimo. Chiedete al vostro consulente assicurativo EGK quali metodi sono accettati nel catalogo delle prestazioni.
- **Consulenza per la salute e l'alimentazione:** 200 franchi per anno civile. La EGK dà molto valore alla prevenzione: è bene sapere come conservare la propria salute e qual è il tipo di alimentazione che la favorisce.
- **Prestazioni a favore della salute:** vi sosteniamo nel prendervi cura della vostra salute. Nella EGK-SUN vengono rimborsate molte attività salutari per un importo totale di 500 franchi per anno civile.

PRESTAZIONI STAZIONARIE

L'assicurazione complementare EGK-SUN offre un'ottima copertura ospedaliera. Potete assicurarvi secondo i vostri desideri e le vostre esi-

genze: reparti comuni, semiprivati o privati di un ospedale acuto pubblico o privato, in base alle liste ospedaliere cantonali. Una variante interessante è rappresentata anche dalla EGK-SUN-Flex, con la quale potete aspettare fino al momento del ricovero ospedaliero per decidere in che classe farvi curare.

La EGK considera in modo particolare gli ospedali orientati alla medicina complementare. Questi sono:

- Clinica Aeskulap, Brunnen
- Clinica Ita Wegmann, Arlesheim
- Clinica Lukas, Arlesheim
- Ospedale Paracelsus, Richterswil
- Ospedale regionale di Langnau, reparto di medicina complementare
- Clinica Siloah, Gümliigen

CONSULENZA PREZIOSA

Insieme al vostro consulente clienti EGK potete chiarire quale delle 4 varianti EGK-SUN corrisponde alle vostre esigenze e al vostro budget. Anche all'interno della stessa famiglia, ogni membro può decidersi per l'assicurazione complementare EGK che meglio corrisponde alla sua situazione attuale.

TELEFONO DELL'UFFICIO TERAPISTI

Per la scelta di un naturopata o terapeuta ricevete informazioni gratuite presso l'Ufficio terapisti EGK. I collaboratori della EGK vi forniscono al telefono gli indirizzi di naturopati e terapisti qualificati, che rientrano nell'elenco EGK. In questo modo avete la certezza che il trattamento offerto corrisponda all'elevato standard di qualità EGK. ■

EGK – Il prodotto

Informazioni importanti sull'assicurazione del medico di famiglia EGK

Con l'assicurazione del medico di famiglia EGK potete risparmiare premi nell'assicurazione di base obbligatoria. Per ogni tipo di trattamento medico l'assicurato si impegna ad andare prima dal proprio medico di famiglia.

L'assicurazione del medico di famiglia EGK si basa sul principio che il medico di famiglia assicura al paziente prestazioni di assistenza e consulenza complessive. Scegliendo questo modello, l'assicurato limita volontariamente la propria libertà di scegliere il medico. Esso sceglie un medico di famiglia da consultare per primo in caso di qualsiasi trattamento medico. Anche in caso di richiesta di medicinali o mezzi ausiliari medici si rivolge prima al medico di famiglia.

In caso di necessità, il medico di famiglia fa al paziente un'impegnativa per andare da un altro medico. L'impegnativa deve essere scritta e deve pervenire alla EGK entro 14 giorni. Essa è valida al massimo per 180 giorni. Se durante il trattamento il medico consigliato dovesse accertare che il paziente deve andare da un altro specialista o che è necessario un soggiorno ospedaliero, il paziente è obbligato a informare anticipatamente il proprio medico di famiglia. In questo caso, il medico di famiglia compila nuovamente il modulo dell'impegnativa per l'ulteriore trattamento.

Anche soggiorni in ospedali o cliniche di riabilitazione, cure balneari o interventi operatori devono essere approvati per iscritto dal medico di famiglia. Anche in questo caso, la EGK deve essere immediatamente informata per iscritto. In linea di principio vale quanto segue: si passa sempre attraverso il medico di famiglia.

ECCEZIONI ED EMERGENZE

In caso di assenza del medico di famiglia, la persona competente è il suo sostituto. In caso di assenza prolungata del medico di famiglia, l'assicurato è libero di scegliere un altro medico di famiglia.

Anche in caso di un'emergenza – dunque se è necessario un trattamento medico urgente – se è

possibile ci si dovrebbe sempre rivolgere al proprio medico di famiglia. Se esso non è raggiungibile, si può scegliere se rivolgersi al suo sostituto o all'organizzazione di pronto soccorso regionale del luogo di residenza o soggiorno. L'importante è notificare ai responsabili della stazione di emergenza che presso la EGK si è assicurati con il modello del medico di famiglia. La persona assicurata è inoltre tenuta a informare il più presto possibile il proprio medico di famiglia del caso di emergenza, affinché esso possa coordinare ulteriori trattamenti e, se necessario, fare ulteriori impegnative.

Per i trattamenti presso i seguenti medici non deve esserci come tramite il medico di famiglia: ginecologo, oculista, pediatra, dentista.

CAMBIO DEL MEDICO DI FAMIGLIA

È possibile cambiare medico di famiglia rispettando il termine di notifica di tre mesi prima del 30 giugno o del 31 dicembre, comunicandolo per iscritto alla EGK. In caso di cambio del luogo di residenza o del posto di lavoro, è possibile cambiare immediatamente medico di famiglia. ■

Modelli Managed-Care

Si scrive molto sui modelli HMO o Managed-Care. HMO è l'abbreviazione inglese del concetto di «Health Maintenance Organization» – in italiano «Organizzazione per il mantenimento della salute». In un centro di salute sono riuniti più medici dei vari settori. Un'altra possibilità è quella delle reti di medici. I medici di una regione si riuniscono con l'obiettivo di elaborare piani di cura efficienti ed economici, coordinare lo svolgimento delle cure, curare lo scambio di esperienze e l'ulteriore formazione professionale. La commissione sanitaria del Consiglio nazionale desidera incentivare i modelli Managed-Care e motivare gli assicurati, attraverso incentivi finanziari, a limitare la propria libera scelta del medico.

In linea di principio, con il modello Managed-Care l'assicurato si impegna a rivolgersi innanzitutto al medico di famiglia prescelto o al poliambulatorio. Oppure, se si è assicurati con TelMed, a consultarsi telefonicamente in merito ai trattamenti medici necessari.

Intervista

Ricorso a entrambi i sistemi medici per diagnostica e terapia

Nel poliambulatorio del centro di medicina complementare Paramed a Baar, per la diagnostica e le terapia si ricorre sia alle conoscenze della medicina tradizionale che di quella naturale. Jürg Hess, medico di medicina generale della Federazione dei medici svizzeri FMH e socio fondatore dell'ambulatorio, spiega perché.



Il Dr. med. Jürg Hess è medico di medicina generale FMH e medicina complementare, specializzato in omeopatia, agopuntura, terapia di biorisonanza, terapia neurale.

Signor Hess, cosa la spinse nel 1995 ad aprire l'ambulatorio di medicina complementare come poliambulatorio?

Ho condotto per 25 anni uno studio medico a Buchs, nel Cantone San Gallo, come medico di famiglia. Il naturopata Urs Gruber mi conosceva bene e sapeva che operavo come medico generico FMH e come medico di medicina complementare e che avevo una formazione in questi due orientamenti. Per questo mi parlò della sua idea: nel centro di medicina complementare Paramed, oltre alla formazione medica doveva essere messa in atto in modo concreto, all'interno di un poliambulatorio, anche la cooperazione tra medicina tradizionale e naturale. Nel nostro poliambulatorio da 15 anni curiamo i pazienti insieme ad altri 13 terapisti e allo stesso tempo offriamo posti di formazione professionale pratica.

In cosa vi distinguete principalmente rispetto a un altro studio di medico di famiglia?

Da noi i medici tradizionali e i terapisti lavorano a stretto contatto. La notevole differenza è già in come si svolge il nostro controllo della salute. Alla sua prima visita, ogni paziente viene esaminato e ascoltato per un'ora sia da un naturopata che da un medico. Dopo questo primo consulto il medico e il naturopata conferiscono insieme. Nonostante la differenza di metodo, a parte piccole divergenze, percezione e diagnosi coincidono. Insieme al paziente si stabilisce quindi il processo terapeutico. Il nostro concetto di medicina complementare, diagnostico e terapeutico, è ancora unico in tutta Europa per la sintesi che opera.

Quali sono i vantaggi, se nel suo poliambulatorio specialisti con una formazione medica tradizionale collaborano con specialisti in medicina complementare?

La mia esperienza dimostra che una singola persona non può riscuotere lo stesso successo terapeutico del team del nostro ambulatorio. E, grazie alla nostra vasta offerta terapeutica, possiamo offrire ai nostri pazienti una terapia adatta e mirata. Affinché questo riesca, sono necessari una stretta collaborazione e un continuo scambio all'interno del team. Sappiamo inoltre, che ad esempio l'omeopatia o l'agopuntura non sono gli unici metodi terapeutici giusti. Conosciamo i vantaggi e gli svantaggi, nonché l'effetto dei diversi metodi terapeutici, e possiamo dunque applicarli in modo mirato per ogni paziente.

In quanto medico generico della Federazione dei medici svizzeri FMH, è favorevole al modello di assicurazione del medico di famiglia, in base al quale ogni assicurato per ogni trattamento medico deve prima andare dal medico di famiglia? E se è favorevole, ci spiega perché?

Se il medico generico si prende nuovamente cura dei pazienti come un medico di casa e di famiglia, sono favorevole a questo sviluppo. Il medico di famiglia può curare benissimo molte malattie, basandosi sulle sue conoscenze ed esperienze. Per questo non servono costosi specialisti e visite specifiche.

Cosa ne pensa della cosiddetta medicina Managed-Care?

Teoricamente la medicina Managed-Care può avere un senso. Quello che temo, è che ad esempio nel caso della consulenza telefonica possano scatenarsi ulteriori paure. Anziché chiedere, come si faceva una volta, a qualcuno della famiglia o del vicinato, si telefona a uno specialista. In questo caso dipende molto da come si svolge la consulenza. Con questo modello è importante che la competenza del medico di famiglia venga di nuovo rivalutata e che non sia considerato come un punto di passaggio per risparmiare semplicemente sulle spese.

La commissione sanitaria propone che in futuro le persone assicurate che non usano il modello Managed-Care debbano pagare il doppio di quota parte a carico dell'assicurato. Trova che questa proposta sia una buona soluzione?

Anche questa proposta va bene. Ma, si deve riconoscere che negli ultimi tre decenni i medici di famiglia sono stati degradati molto abilmente. In questo periodo il reddito di un medico di famiglia è diminuito circa del 40 per cento. Di conseguenza, l'umore dei medici di famiglia corrisponde a questo peggioramento. Il medico di famiglia è il medico con la preparazione più vasta. I modelli di Managed-Care proposti possono avere successo se la posizione e la competenza del medico di famiglia viene rivalutata – anche finanziariamente.

Quali sarebbero per lei i provvedimenti necessari e sensati, affinché il sistema sanitario in Svizzera si mantenga pagabile e di buona qualità?

Nel nostro ambulatorio assistiamo quasi all'85 per cento pazienti con gravi malattie croniche. Nonostante questo, ci sentiamo dire ripetutamente che lavoriamo in modo molto economico. I medicinali naturali costano poco e anche le nostre terapie non superano il limite. Naturalmente lavoriamo insieme a specialisti e facciamo eseguire radiografie o altre visite specialistiche. Per i malati cronici si tratta innanzitutto di aumentare la qualità della vita per ottenere la guarigione. Con il nostro modello sanitario raggiungiamo questo obiettivo con costi straordinariamente bassi.

Si parla molto delle spese in continuo aumento. Discutendo di questo, non si perdono forse di vista i sistemi terapeutici alternativi, come quelli offerti ad esempio da Lei nel suo ambulatorio?

Purtroppo sì. La nostra esperienza e i nostri successi, riconosciuti in tutt'Europa, al contrario che in Svizzera, dimostrano che esistono veramente

alternative economiche, che favoriscono molto il benessere del paziente. Per questa discussione è però necessaria anche una diversa visione del mondo e dell'uomo. Contrariamente alla medicina tradizionale la medicina naturale può guardare a un sapere spesso secolare. Tuttavia falliamo a causa della questione scientifica. In Svizzera negli ultimi anni c'è stato un dispendio enorme addirittura per impedire l'analisi scientifica delle terapie di medicina naturale.

Che strada dovrà prendere la medicina complementare?

Negli ultimi due anni il nostro centro di formazione per la medicina complementare è stato riconosciuto come scuola secondaria superiore da sei cantoni. L'obiettivo è quello di essere riconosciuti anche dalla Confederazione. Vorremmo continuare il lavoro universitario collaborando più strettamente con l'estero. Siamo in contatto con il collegio interuniversitario per la salute e lo sviluppo di Graz e abbiamo un accordo di formazione professionale con l'istituto superiore per la salute e lo sport di Berlino. In Europa stanno accadendo molte cose, affinché la medicina complementare raggiunga un livello universitario. Ancora una volta, bisogna fare in modo che la Svizzera non venga tagliata fuori.

Cosa può fare ognuno, personalmente, per agire in modo responsabile all'interno del sistema sanitario?

Il paziente non sono malati sofferenti e passivi. È con questo atteggiamento che offriamo consulenza ai pazienti e cerchiamo di attivare le loro forze interiori, affinché possa avvenire un processo di autoguarigione. Questo presuppone però che il paziente sia pronto a entrare a fare parte di un processo. Se partecipa e osserva è possibile che vengano messi in atto processi di guarigione notevoli. In questo senso vorrei rispondere che siamo tutti i primi responsabili della nostra salute e delle nostre malattie.

Qual è per Lei il metodo migliore per riprendersi dal lavoro?

Stare in mezzo alla natura e nel mio grande giardino.

Ulteriori informazioni: www.paramed.ch

Intervista: Brigitte Müller ■



Dove l'economia è florida, sopravvivono meglio le specie estranee

Le piante e gli animali invasivi approfittano della globalizzazione: in tutto il mondo si diffondono attraverso le rotte commerciali e turistiche in nuovi territori e soppiantano le specie locali. Nei centri ad alta concentrazione economica si diffondono con il maggiore successo. Lo ha scoperto un team di ricercatori internazionali, con partecipazione bernese.

Per l'invasione biologica di specie animali o vegetali non locali, oltre ai fattori geografici o climatici è decisivo il fattore «umano», più precisamente il benessere economico di un paese e la relativa densità di popolazione. Lo ha scoperto un team di ricercatori internazionali, con la partecipazione dell'Istituto per l'ecologia e l'evoluzione dell'Università di Berna. È stato così dimostrato per la prima volta che l'influsso degli uomini è più forte degli influssi naturali. «Nei ricchi centri ad alta concentrazione, le attività umane sono le maggiori, ad es. i viaggi con importazione e liberazione di animali domestici non locali o l'importazione involontaria di prodotti

La balsamina ghiandolosa è una delle piante invasive più diffuse che si sono insediate in Svizzera.

agricoli durante il commercio», spiega il Prof. Wolfgang Nentwig dell'Istituto per l'ecologia e l'evoluzione dell'Università di Berna.

In calcoli modello completi, i ricercatori hanno combinato i dati di specie animali e vegetali invasive con diversi fattori, utili per la diffusione di queste specie in Europa.

I modelli mostrano che per una bioinvasione di successo sono sì necessarie condizioni naturali favorevoli, ma sono decisivi i fattori economici e demografici. La diffusione maggiore si è riscontrata infatti in zone densamente popolate ed economicamente ricche con più di 91,1 abitanti per chilometro quadrato e un reddito procapite di circa USD 250 000. Il minor numero di specie estranee si è trovato invece in zone con meno di 8,5 abitanti per chilometro quadrato, indipendentemente dal grado di benessere.

COMBATTERE LA BIOINVASIONE SENZA FRENARE L'ECONOMIA

Crescita della popolazione, commercio e ricchezza: secondo i ricercatori queste sono le cause dell'importazione sempre più massiccia di specie invasive. «Questo ci pone di fronte a grandi sfide», dice Wolfgang Nentwig. «Come si possono arginare gli effetti negativi dell'aumento del traffico commerciale e turistico, senza frenare la crescita economica?»

Secondo i ricercatori, ad esempio si dovrebbe aumentare il prezzo di mercato degli «articoli a rischio» come i nuovi animali domestici e le specie di piante introdotti in modo mirato, in base ai costi generati dalla loro liberazione e diffusione. A livello internazionale, questo difficilmente si potrebbe mettere in pratica e celerebbe inoltre il rischio di abuso per esercitare il protezionismo, così i ricercatori. Essi chiedono dunque alla politica di prendere provvedimenti. Già oggi la lotta alle specie invasive, come ad es. l'arginamento dei parassiti nell'agricoltura, costa all'Unione Europea oltre 10 miliardi di Euro all'anno. «Occorre la collaborazione tra le istituzioni scientifiche e politiche per determinare in modo ancora più preciso quegli influssi che favoriscono maggiormente la bioinvasione», è convinto Nentwig. Solo così i politici possono stimare e combattere la diffusione di specie invasive, senza intralciare interi rami economici.



Avvicinamento dall'Alpthal: la funivia Brunni-Holzegg, a destra il Grosser Mythen, una vista piuttosto inconsueta.

I leggendari doppi «Mythen»

Se ci si trovano davanti entrambi i Mythen sopra Svitto, queste impressionanti montagne con le loro pareti in parte a picco si ergono come una gigantesca scultura stagliata nel paesaggio – «come se queste montagne non appartenessero al luogo in cui si trovano» (così diceva il geologo Albert Heim). Sono e rimangono un pezzo di natura dominante, tengono lontane le attività culturali dell'uomo. Si possono ammirare, niente di più.

Il nome dei Mythen si fa risalire alla parola latina «meta» che designa «qualcosa di emozionante», ammesso che questa definizione non contribuisca essa stessa già alla formazione del mito.

DI WALTER HESS

Il termine «mythos» per parte sua sta per un racconto tramandato in modo un po' confuso fra glorificazione e falsa rappresentazione. Il mito racconta qualcosa di grande, imponente e forse anche di straordinariamente spaventoso. E sono proprio questi gli attributi dei giganti montani. Chi si accinge a raccontare dei Mythen presso Svitto, agisce perciò nel doppio senso del contesto mitologico.

Le fonti letterarie riportano che le Alpi sarebbero l'orgoglio degli svizzeri e i Mythen l'orgoglio degli «Schwyzer», ovvero gli svizzeri del Canton Svitto che ai suoi piedi hanno trovato la loro patria e lì hanno costruito case meravigliose. I Mythen esercitano un profondo influsso sulla loro esistenza. Lo statista e scienziato della Svizzera Orientale Friedrich von Tschudi scrisse nel 1853 nel libro *Das Tierleben der Alpenwelt* (La fauna del mondo alpino, t.l.) sulla vita nelle vicin-

anze delle montagne: «Esse condizionano in parte la sua vita naturale e spirituale, socievole e politica. Egli le ama quasi d'istinto; è attaccato a loro con le radici nascoste della sua anima, e quando le ha lasciate sente perennemente la mancanza delle sue amate quote, t.l.».

E, si potrebbe aggiungere, chi vive a valle, ha il bisogno di salire sulle vette per raggiungere le ampie vedute, ad esempio sui Mythen. Le vette del Kleiner Mythen sono accessibili solo a scalatori esperti, il Grosser Mythen però a tutti gli escursionisti provvisti di una certa resistenza. Ma come ci si arriva? Solo un unico percorso porta al Grosser Mythen se si vuole evitare di arrampicarsi su erba e rocce.

DALL'ALPTHAL

L'unico sentiero escursionistico che porta al Grosser Mythen inizia o a Brunni nell'Alpthal o (più in alto) sull'Holzegg. Si arriva nell'Alpthal via Einsiedeln nella direzione sud. Anche gli skibus transitano fino alla stazione della funivia di Brunni.

L'Alpthal è un paesaggio costituito da diverse valli e contemporaneamente anche un comune politico del Canton Svitto. Se ci si addentra in questo paesaggio da Einsiedeln, si ha sempre ▶



Percorso ben protetto, bella vista panoramica: l'Alpthal con Brunni.



Sosta sul Grosser Mythen: in alto sopra Svitto e sul Lago dei Quattro cantoni (al centro: Brunnen, a destra: il Rigi).

Un capitolo di geologia

Sul sentiero montano non si conoscono solo persone e piante ma anche la geologia. Nel libro *Die Mythen* di Hans Steinegger si trovano anche eccellenti indicazioni a riguardo. La cosa interessante risiede nel fatto che il monte calcareo di per sé chiaro nella zona della vetta ha una forte colorazione rossa. Si tratta di una calce marnosa con ardesia sminuzzata, la cosiddetta couches rouges (strati rossi) risalente al cretaceo superiore. La colorazione rossa è dovuta a un ossido di ferro (ruggine) distribuito finemente. I Mythen poggiano su una base di flysch di età compresa fra i 70 e i 45 milioni di anni. È costituito da argilla scistosa, marne e calci, sviluppatasi dai sedimenti di detriti delle Alpi che sono meno consolidati e tendono al soliflusso del versante. Sopra, ad un'altezza di circa 400 m, si forma il calcare di scogliera del Malm grigio argento che si è costituito circa 150 milioni di anni fa nel mare piatto del periodo del giurassico superiore. Sopra è poggiata una calce marnosa rossiccia, una prestazione creativa grandiosa già solo per quanto concerne l'inserimento del rosa pesco.

davanti a sé il lato nord del Grosser Mythen, una piramide formata da tre a cinque spigoli che si ammonticchia sempre più su un lato, più ci si avvicina. Ma anche il Kleiner Mythen che sembrano essere rafforzati da conici di deiezione della montagna, sono figure marcate.

A Brunni (un quartiere di Alpthal) è possibile lasciare il proprio veicolo in un ampio parcheggio gratuito e camminare a piedi per circa un'ora sull'Holzegg oppure in modo più comodo librarsi con la funivia teleferica sopra alberi e campi di fieno e arrivare fin là. Per una corsa di 305 metri di altezza sull'Holzegg (1405 m) sono necessari soltanto cinque minuti. Il biglietto di ritorno per gli adulti costa 15 franchi, per i bambini 7.

LA SALITA

La durata dell'escursione dall'Holzegg ai Mythen (1898,6 m s.l.m.) nella segnalazione posta sul sentiero è indicata con 1 ora e 20 min., io, in seguito alle mie numerose pause fotografiche e per godermi la vista sempre più attraente, per raggiungere i 494 metri di altezza ho impiegato circa 2 ore. La strada assomiglia in molti luoghi al letto di un ruscello che si trasforma poi in una particolare strada di roccia zigrinata, mentre le pietre calcaree che vengono calpestate sono levigate a lucido e rese leggermente sdruciolevoli dagli escursionisti. Circa 30.000 persone passano di qui ogni anno. Soprattutto nella parte inferiore le pietre su cui si appoggiano i piedi sono state irruvidite meccanicamente in modo da avere più presa. In ogni caso sono necessarie le migliori calzature. Se c'è umidità si rende necessaria la massima prudenza; ogni anno sul Mythen si infortunano diversi escursionisti, perché ci si spinge sempre a guardarsi intorno ad esempio verso il «Köpfl», una vetta a forma di ago piena di anfratti e ricoperta di abeti; la roccia sotto i piedi è sdruciolevole e i detriti sono instabili.

Il percorso sale di regola in modo ripido in 47 serpentine numerate. Nella parte inferiore si possono ammirare gli splendidi prati di fiori alpini ricoperti di genziane gialle, aconiti blu, valeriana montana ecc. Ma anche quando si continua a salire, ad esempio sopra una scanalatura della valanga fra «Karrenplanggen» e la torre della parete est è sempre possibile trovare decorazioni di fiori alpini, come ad esempio le pimpinelle, gli acini alpini, il senecione mezzano e le campanule. Durante la salita si sperimenta il cambiamento delle rocce (vedi riquadro) finché poi finalmente non si scorge il ristorante sulla cima con le persiane pitturate con righe ondulate rosse e bianche.

VISTA PANORAMICA

Quando il 6 agosto 2009 verso mezzogiorno ho raggiunto la maestosità della montagna, faceva

Suggerimenti

Associazione Turistica Canton Svitto
Turismo Svitto
Bahnhofstrasse 4, casella postale 655
6431 Svitto
Tel. 041 855 59 50, Fax 041 810 17 01
E-mail: mail@info-schwyz.ch

Informazioni turistiche da Internet:

- www.schwyz-tourismus.ch
- www.mythenregion.ch
- www.grosser-mythen.ch

Bibliografia

- Carta geografica della Svizzera 1:25 000: «Ibergereg», foglio 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.

maledettamente caldo come non ci si aspetterebbe in questa altitudine, ben oltre 25 gradi. Proprio al momento del mio arrivo, l'elicottero blu «Samedan» atterrava con precisione millimetrica su una roccia con la parte superiore spianata vicino all'edificio dei bagni. Solo circa 20 cm separavano i pattini dell'elicottero dallo spigolo della roccia.

Nel chiosco del ristorante pieno di bandiere e provvisto di impianto solare ho acquistato per 26 franchi il Panorama dei Mythen, il depliant plastificato a fisarmonica lungo tre metri, ripreso dal prof. Albert Heim (1848–1937) e, gustandomi il panorama leggermente velato, avevo una buona possibilità di determinare la posizione in caso di dubbi.

La cittadina di Svitto direttamente in fondo al belvedere, la curva del Lago dei Quattro Cantoni presso Brunnen e il Lago di Uri che si collega da sinistra, il Rigi e il Monte Pilatus li avrei potuti identificare anche senza aiuto e anche la catena montuosa del Giura in sottofondo non mi è sconosciuta. Anche il Lago di Lauerz e il Lago di Zugo si riconoscono. Tuttavia fra queste distese d'acqua e i rilievi si emergono vette difficili da identificare. Persino l'Hohe Rone dietro il Kleiner Mythen non sarei stato in grado di individuarlo senza aiuto, e il Ballon d'Alsace dietro il Ross, anche con tutto l'entusiasmo che si può provare verso l'Alsazia può essere facilmente ignorato. Il Grosser Schreckhorn, lo Jungfrau, l'Eiger, la Walenstöcke, lo Schwalmis e il Klewenstock che insieme con alcuni altri, osservati da qui sopra, si trovano dietro il



Da una serpentina all'altra accanto a pareti scistose: guardare dove si mettono i piedi.

Lago di Uri, possono essere recitati estemporaneamente solo da zelanti escursionisti di montagna. Questa ricchezza di punte, dorsì e valli intermedie si presenta, a seconda della posizione e della mutata prospettiva in forme sempre diverse.

Dalla conca vallina si sollevavano alcuni cumuli che arricchivano il cielo blu di campi bianchi sfilacciati. Per raggiungere il mitico punto di culmine ho percorso ancora i metri mancanti che potevano essere dai due ai quattro fino alla croce sulla vetta del monte (1898 m s.l.m.) con i suoi parafulmini, l'unico piccolo pezzo d'arrampicata che in questa giornata doveva essere ancora effettuato.

LA DISCESA

Per la discesa verso l'Holzegg – questa volta 500 metri d'altezza in profondità – per la quale il cartello lungo il sentiero indica 55 modesti minuti, ho impiegato un'ora e mezza. Bisogna guardare dove si mettono i piedi, è d'obbligo la massima prudenza. Compresi nell'osservazione erano alcuni punti panoramici, l'osservazione più attenta fra gli altri della zona di Zwüschet Mythen (1356 m) e dell'Alpthal fino a Einsiedeln con gli enormi trampolini dove Simon Ammann e Andreas Küttel possono esercitarsi nell'arte del volo.

Sulla Holzegg ho fatto visita all'accogliente cappella in legno del fratello Klaus costruita su fondamenta in pietra. Era chiusa. Nemmeno Carlo Brunner, il musicista del Ländler era là che avrebbe potuto suonare il suo pezzo *Bim Dominantsch uf de Holzegg*. Attraverso Einsiedeln e Rothenthurm si raggiunge Svitto. Da qui è possibile abbandonarsi ancora una volta ai Mythen sopra la città, i prati, i frutteti e il bosco (incantesimo dei Mythen). Le montagne dal basso sembrano molto più alte. E a questo punto ci si sente veramente orgogliosi della prestazione escursionistica leggendaria...



Scena libera per gli anziani

Circa venti signore e signori in età pensionabile partecipano al «Senioren-Theater», ovvero il teatro della terza età, di San Gallo. Gli uni come tecnici responsabili delle luci e del suono, gli altri impersonando diversi ruoli con vera passione. Uno di loro è l'ex console generale Albert Mehr. «Per star bene» è andata a trovarlo durante le prove.

Foto: Bea Huwiler

La grande sala dell'edificio parrocchiale di San Gallo – St. Fiden è ancora semivuota. Il sipario del palcoscenico è aperto e invita alle prove.

DI MITRA DEVI

Due anziani signori sono alle prese con i microfoni, posano i cavi e controllano l'impianto del suono. Improvvisamente l'altoparlante emette un fischio acuto, uno dei tecnici ride, l'altro corre verso di lui e abbassa il volume dell'impianto. La regista Erja Fischer entra e saluta donne e uomini, tutti oltre la sessantina e visibilmente di buon umore. Tra loro c'è Albert Mehr, nativo dell'Appenzello, un uomo di alta statura, dal dialetto inconfondibile. «Erja è fantastica!», dice entusiasta, e loda la miscela creativa di disciplina e temperamento della regista.

VIAGGI IN TUTTO IL MONDO

Prima che Albert Mehr scoprisse la recita teatrale, è stato attivo per conto del DFAE per oltre 40 anni. Nelle vesti di console, ha girato tutti i continenti insieme alla moglie Renate e ai loro tre figli. Londra, il Cairo e Montreal sono tra i luoghi dove è stato operativo. Più di una volta il suo lavoro ha presentato elementi avventurosi, ma anche tragici. Oltre all'ufficio visti e all'incentivazione del commercio, rientravano nella sua competenza le visite ai prigionieri svizzeri all'estero.

Poco dopo il suo trasferimento in Bangladesh nel 1991, un tifone devastò il paese, seminando innumerevoli morti. Albert Mehr dovette affrontare questa sfida. Alcuni anni dopo, un aereo della Swissair precipitò su Halifax, che apparteneva al suo nuovo distretto consolare. Fu nuovamente posto a confronto con molte vittime, collaborò da vicino con giornalisti e medici legali provenienti da tutto il mondo. Tuttavia, la sua vita professionale fu segnata anche da incontri piacevoli. Conobbe le persone più diverse – dai camerieri egiziani ai giocatori di cricket indiani, all'ex consigliere federale Ruth Dreifuss – e non da ultima la Regina d'Inghilterra.

TRACCE E PROGETTI

Cinque anni fa Albert Mehr andò in pensione come console generale di Sydney, tuttavia il riposo sulla sedia a dondolo non faceva per lui. Decise di scrivere un libro sulla sua vita professionale interessante e ricca di impegni. Nella sua opera di 220 pagine dal titolo «Spuren», che significa «tracce», pubblicata da poco, racconta dei suoi innumerevoli viaggi. Descrive le foreste tropicali del Madagascar, i campi di riso di Burma, il silenzio del Sahara e gli iceberg dell'Antartide. Corea del Nord, Bahamas, Galapagos, Tasmania,

Namibia, quasi non esiste luogo al mondo dove Albert Mehr non sia stato. Sta progettando nuovi viaggi? Quali zone di questa terra desidererebbe ancora visitare?

Senza esitare risponde: «Il Bhutan. Non ci sono ancora stato.»

NUMEROSE RAPPRESENTAZIONI TEATRALI

Tuttavia, ora è ancora a San Gallo ed è il turno delle prove teatrali. Il «Senioren-Theater» ha messo in scena 56 volte il pezzo precedente: «Öppe e Million»; a Davos, Zurigo, Sarnen, Herisau, Winterthur e in molte altre località. Nella nuova commedia dialettale «Zuefäll git's» (di Hedi Wehrli e Joe Stadelmann) si parla di una residenza per anziani di alta classe, dove si scontrano i caratteri più diversi, causando situazioni turbolente e una svolta sorprendente. Tra un paio di settimane ci sarà la prima a San Gallo.

La regista fa cenno al primo gruppo di attori di salire sul palcoscenico, dà indicazioni, prende appunti. E poi si comincia. In parte con il copione in mano, in parte recitando con scioltezza a memoria, uomini e donne si esercitano nelle singole scene. Una signora arrogante con accento zurighese si lamenta del nuovo ospite, una signora giovanile in tuta da jogging mette il becco nella questione, la direttrice dell'istituto si giustifica. Si ride di cuore e si scherza di continuo, poi però le prove continuano con serietà.

Il personaggio di Albert Mehrs non ha assolutamente paralleli con la sua vita privata e non potrebbe essere più diverso. Fa la parte dell'outsider Gottfried Meierhans, il cui ingresso nella residenza per anziani provoca agitazione non solo nell'arrogante zurighese. Attraversa il palcoscenico con passo esitante e siede accanto a un attraente signore, ospite dell'istituto. I due iniziano una conversazione confidenziale. Ci sarà un avvicinamento degli anziani signori oppure i fronti si irrigidiranno ulteriormente?

ATTIVITÀ PER LE CELLULE GRIGIE

«Parlate troppo piano!», grida la regista ai due. Lei è il punto fisso, al quale tornano continuamente gli sguardi di tutti. «Così non vi si sente nel pubblico!» La scena viene ripetuta finché non fila tutto liscio.

L'atmosfera è sciolta, ma ugualmente sono tutti concentrati. Tuttavia esistono anche le zone d'ombra. Solo recentemente una collega di teatro è morta di tumore. Molti di loro hanno molto più di settant'anni, diversamente che nei gruppi di recitazione tradizionali, le malattie e i lutti fanno parte del «Senioren-Theater».

Per Albert Mehr questo argomento non è tabù, parla apertamente della malattia della sua collega. Poi racconta della recitazione teatrale, la

sua nuova passione, e dei rapporti amichevoli all'interno del gruppo di attori. Oltre alle escursioni, al lavoro di volontariato in una casa di cura e alla vita insieme alla moglie e al nipote, recitare sul palcoscenico gli dà un piacevole brivido. Si vede che la sfida lo rende felice. «Comunque, tra i fattori più importanti», dice furbescamente picchiandosi la tempia con un dito, «c'è l'allenamento della memoria per imparare le parti!» ■

Durante le prove del «Senioren-Theater» di San Gallo l'atmosfera è concentrata, pur restando disinvolta.



Il «Senioren-Theater» di San Gallo

Il «Senioren-Theater» di San Gallo offre rappresentazioni private in ricoveri per anziani e altri luoghi. Le prime sono sempre aperte al pubblico. La regista Erja Fischer (www.danceartforum.com) opera da molti anni nella produzione teatrale sia in Svizzera che all'estero. Impartisce inoltre lezioni di recitazione, danza jazz e classica per bambini e adulti.

www.senioren-theater.ch

Prima del nuovo dramma «Zuefäll git's»: sabato 11 settembre, ore 18.30 e domenica, 12 settembre ore 15.00, nell'edificio parrocchiale di St. Fiden, Greithstrasse 10, 9000 San Gallo



Cuscino alla lavanda e alla pula di farro

Il cuscino alla lavanda e alla pula di farro della EGK-Cassa della salute facilita il sonno ed è adatto come cuscino da coccolare per i bambini. È imbottito con un mix di lavanda e pula di farro. Ogni cuscino è rifinito a mano con materiali pregiati. Il rivestimento del cuscino si può rimuovere.

Tagliando d'ordine



Desidero ordinare esemplari.

Prezzo: CHF 15.- al pezzo, incl. spese postali

Cognome/nome: _____

Indirizzo: _____

NPA/località: _____

N. tel.: _____

Data: _____ Firma: _____

Inviare il tagliando a:
EGK-Shop, c/o GfM AG, Casella postale 363, 4501 Soletta
oppure ordinare per e-mail a: mirzlieb@gfms.ch

Ricetta da forno per bambini

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

Faccine di pane



INGREDIENTI

- 1 pagnotta
- 150 g di formaggio fresco alle erbe
- 1 confezione di formaggio a fette
- 1 peperone rosso
- 1 bicchierino di olive snocciolate
- 5-6 pomodorini ciliegini
- 4 ravanelli
- 1 bicchiere di cetriolini sott'aceto
- 1 mazzetto di erba cipollina

PREPARAZIONE

- 1 Taglia il pane a fette sottili.
- 2 Spalma il formaggio fresco o metti una fetta di formaggio sulle fette di pane.
- 3 Taglia a metà il peperone. Con le mani, toglì il gambo e i semi. Taglia le metà del peperone a fette sottili.
- 4 Fai quindi le faccine con le olive, i pomodori ciliegini, i cetriolini, le strisce di peperone, i ravanelli e l'erba cipollina.

CONSIGLIO

Alla tua festa di compleanno puoi fare anche una gara dal titolo: chi fa la faccina di pane più bella o più divertente?