

Per star bene

La rivista per i clienti della EGK-Cassa della salute
16ª annata | Febbraio 2011

**Lavarsi i denti in
modo corretto**

Tutto sull'igiene dentale

Visita a Beromünster

Un luogo consapevole di avere una (tras)missione

Fare del bene

2011 - l'anno del volontariato

www.egk.ch



EGK

Assicurati in modo sano



Mitra Devi
Redattrice

Cari lettori,

Il 2011 è l'anno europeo del volontariato. Milioni di persone di molti paesi sono impegnate come volontari. Donne e uomini di tutte le fasce di età danno un contributo positivo alla comunità, investendo il loro tempo libero in ospedali, scuole e associazioni. Le possibilità di lavoro nel volontariato non sono ancora assolutamente esaurite. Per questo motivo, quest'anno i volontari e le rispettive associazioni si incontrano per confrontarsi. Nel nostro ritratto (a pag. 18) due aiutanti volontari raccontano le loro esperienze.

Il team di «Per star bene» vi augura una piacevole lettura con la nostra edizione di febbraio.

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, Andrea Vesti
Layout: Ingold Design, Stephan Ingold, Caroline Diethelm
Foto di copertina: iStockphoto, Mlenny Photography
Foto del sommario: iStockphoto, Walter Hess, Andrea Vesti, Yvonne Zollinger, Christian Besimo, Brigitte Müller

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

Salute

Buona dentatura con denti forti	3
Ipnosi in odontoiatria	6
Sorriso da Hollywood	8

Rubrica

Figli e dintorni	9
------------------	---

I lati buoni della EGK

10

Sapere

Meno neurodermite grazie a gatti e co.	12
--	----

Personale

12 domande a Patrick Rohr	13
---------------------------	----

Voglia di viaggiare

Beromünster	14
-------------	----

Escursione consigliata

Fiori di ghiaccio nel Giardino dei ghiacciai di Lucerna	17
---	----

Ritratto

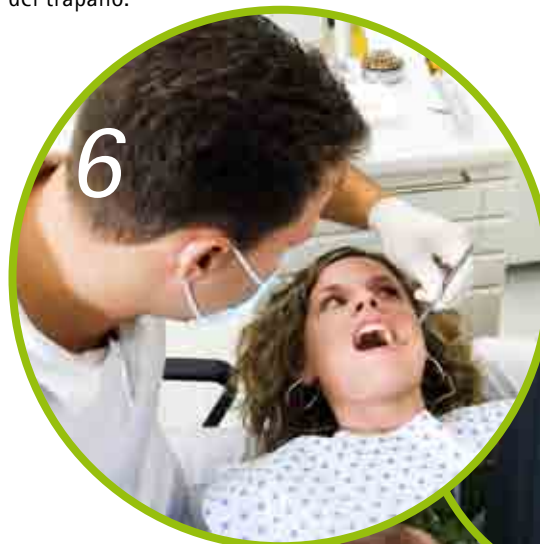
Fare del bene – il volontariato	18
---------------------------------	----

Pagina dei bambini

20

Ipnosi dal dentista

L'ipnosi in odontoiatria è uno strumento efficace contro la paura delle iniezioni e del trapano.



Visita a Beromünster con il guardiano notturno

Il centro storico di Beromünster con il quartiere barocco della chiesa è un gioiello architettonico.



Fare del bene e provare gioia

Inge Wittmer-Heck e Hermann Fluri dimostrano che l'impegno nel volontariato è fonte di grande gioia.





Buona dentatura con denti forti

Nelle ultime due generazioni, la salute dentale della popolazione è notevolmente migliorata. Ciononostante la carie è sempre una delle malattie della civilizzazione più diffuse e da una decina d'anni la carie infantile è addirittura in aumento. Per fortuna abbiamo le nostre difese contro i batteri. Con una buona igiene orale e un'alimentazione adeguata possiamo decisamente rafforzare i nostri denti.

Chi non desidererebbe un sorriso radioso con una dentatura bianchissima? Denti sani e robusti, nessuna orribile otturazione metallica che si vede spuntare da dietro, nessun dente del giudizio

DI MITRA DEVI

purulento che desidera venire alla luce giusto quando siamo in viaggio, e nessuna ora trascorsa nervosamente sulla poltrona del dentista.

Alcuni di noi l'hanno avuto semplicemente in dote dalla natura. Non fanno nulla, o fanno pochissimo, e non hanno mai problemi ai denti. Proprio come quel prozio, che tanto ci piace citare e che tutti sembrano avere, che al suo tempo fumava sigari, beveva liquore all'uovo, mangiava carne rossa e torta Sacher e godeva di una vitalità invidiabile, finché alla fiera età di novantanove anni non trapassò serenamente all'altro mondo.

Purtroppo per la maggior parte di noi non è così. Il nostro stile di vita e le nostre abitudini alimentari hanno delle conseguenze. Molti sono consapevoli del fatto che un'alimentazione equilibrata, sufficiente movimento e aria fresca facciano bene al fisico. Si affaticano sull'hometrainer, d'inverno si azzardano nella piscina fredda, ingoiano capsule all'aglio e si tengono lontani dall'alcol. È sorprendente, però, come molte persone che dedicano volentieri tante attenzioni al loro corpo, ne trascurino una parte importante: i denti. La sera un paio di spazzolate verticali e orizzontali con le setole ricurve dei vecchissimi spazzolini da denti e via, ecco fatta l'igiene dentale. Peccato. Perché in effetti non serve molto per avere denti sani.

IL DOLCE CREA L'ACIDO

Gli adulti possiedono di regola 32 denti, tra cui incisivi e canini, molari e denti del giudizio. Ogni dente è costituito da più strati e si compone di corona, colletto e radice, il tutto ricoperto dallo smalto dentario, la sostanza più dura del corpo umano. Lo smalto dentario è formato da calcio e fosfato ed è sensibile agli acidi, ovvero gli acidi possono dissolvere il calcio e il fosfato indebolendo lo smalto e favorendo la formazione della carie.

Negli ultimi anni, le diverse misure profilattiche condotte nelle scuole hanno portato a una diminuzione delle carie, ma si stima che solo l'1 per cento degli adulti dei paesi industrializzati siano privi di carie. Le popolazioni come ad esempio gli Inuit o i Masai, che si nutrono ancora in modo tradizionale, ne sono meno interes- ►

Cosa fare in caso di emergenza

Se a voi o a vostro figlio si è rotto o è saltato un dente, conservate il dente o il pezzo di dente in un bicchiere contenente latte freddo (non fatelo mai seccare) e recatevi immediatamente dal dentista. Il latte freddo mantiene per qualche tempo la funzione vitale del dente. Il primo punto di contatto in caso di dolori o problemi dentistici è il dentista o la dentista di famiglia. Al di fuori del normale orario di studio, la SSO (Società Svizzera di Odontologia e Stomatologia) è a disposizione 24 ore su 24. Richiedete telefonicamente alle informazioni il centro regionale di emergenza più vicino a voi o consultate il sito: www.sso.ch.

sate. Poiché lo sviluppo della carie è in stretto rapporto con i carboidrati a basso peso molecolare come lo zucchero, che sono all'ordine del giorno nella nostra alimentazione occidentale.

Per la formazione della carie è meno decisivo quanto zucchero si consuma, quanto piuttosto quanto tempo esso rimane sui denti. I dolci come le caramelle da succhiare che si sciolgono lentamente causano più danni di una ricca fetta di torta seguita dal lavaggio dei denti. Anche i bebè che succhiano per ore biberon con bevande zuccherate sono candidati alla carie. Lo zucchero fermenta in breve tempo e si trasforma in acido decalcificando la sostanza dura dei denti. Dopo numerosi di questi attacchi degli acidi, la superficie dei denti si spacca e si crea un «foro».

Da sempre si dice che dopo ogni pasto ci si devono lavare bene i denti. Ma attenzione: questo non vale dopo il consumo di alimenti acidi

Per avere denti sani è indispensabile lavarseli regolarmente.



come arance, limoni o altra frutta, né dopo aver bevuto succhi di frutta o bevande analcoliche, poiché lo smalto dentario, già ammorbidito dagli acidi della frutta, viene ulteriormente logorato dalla pulizia con lo spazzolino. Dopo spuntini o bevande acide, si consiglia di attendere un'ora prima di lavare nuovamente i denti. Masticare una gomma senza zucchero stimola invece un'abbondante salivazione che ha un effetto neutralizzante.

LAVARE I DENTI IN MODO CORRETTO

Impariamo a lavarci i denti da piccolissimi, spesso lo facciamo in modo meccanico, inconscio o contro voglia, a volte non lo facciamo affatto. Ma qual è il modo corretto di lavarsi i denti?

Alcuni credono ciecamente nel buon, vecchio spazzolino manuale di sempre, altri si lasciano entusiasmare dai 30000 movimenti al minuto dei modelli elettrici. La cosa importante non è il tipo di pulizia che si sceglie, ma il fatto di lavare i denti regolarmente e senza danneggiarli: anziché effettuare movimenti circolari con una forte pressione (come insegnavano una volta), i movimenti dovrebbero essere sempre dalla gengiva verso il dente. Nell'arcata inferiore quindi dal basso verso l'alto, in quella superiore dall'alto verso il basso, in particolare quando le gengive si sono già ritirate e i colletti sono liberi. In questo modo anche le setole riescono a penetrare meglio negli spazi interdentali e la gengiva non viene «sfregata via».

Quando si acquista uno spazzolino manuale, si deve prestare attenzione che le setole siano morbide e in materiale sintetico, poiché le setole naturali sono un ricettacolo di batteri. Lo spazzolino deve essere sostituito ogni 2-3 mesi. Gli spazzolini elettrici o i moderni spazzolini idrodinamici a ultrasuoni sembrano leggermente superiori ai modelli manuali in quanto a efficienza di pulizia. In modo manuale o elettrico, però, lavarsi i denti non è una questione di secondi ma di minuti. Oltre allo spazzolino, si consiglia di utilizzare il filo interdentale, che consente una pulizia ottimale tra i denti.

Benché i dentifrici naturali a base di salvia, camomilla o argilla siano molto di moda tra le persone consapevoli della loro salute, secondo il centro di consulenza per l'odontoiatria preventiva si dovrebbero prediligere i dentifrici a base di fluoruri, poiché favoriscono il riaccumulo di minerali, frenando o impedendo l'insorgere della carie.

MERENDINE E SPUNTINI SANI

Non solo una corretta pulizia è decisiva per avere denti sani o malati, ma anche l'alimenta-

zione. I cibi zuccherati non sono adatti come spuntini. Ma molte persone non sono consapevoli di quali alimenti industriali contengano zuccheri aggiunti. Ad esempio le barrette al muesli, decantate come «naturali» e sane dalla pubblicità, spesso sono ricche di zuccheri.

Il corpo si abitua a un determinato grado di dolcezza. Per molti bambini pasti e spuntini molto zuccherati sono all'ordine del giorno. Secondo una ricerca, oggi molti bambini trovano che alimenti non lavorati come fragole, mele o altri frutti e bacche siano poco saporiti, poiché sono avvezzi a yogurt, bevande e dessert dolcificati. Vale la pena però tentare il passaggio graduale dagli alimenti lavorati a quelli naturali, in particolare con i bambini. Naturalmente non si deve diventare troppo rigidi, né avversi ai piaceri, benché sia errata l'opinione diffusa che la carie nei bambini sia innocua perché i denti da latte devono comunque cadere. Se un dente da latte marcisce, questo può portare a un posizionamento scorretto del dente definitivo, con la conseguenza di successive correzioni dentistiche.

Ai bambini piacciono le cose colorate e mangiano volentieri gli orsetti rossi, gialli e verdi e le cioccolate con confezioni sgargianti. Perché non sfruttare questa caratteristica a proprio vantaggio? La natura offre una vasta gamma di alimenti coloratissimi. Che ne dite di una merendina sana e vivace? Al posto di gelato e biscottini, un panino integrale con pomodorini ciliegini, fette di



Lo zucchero si trasforma rapidamente in acido, attaccando la sostanza dei denti.



Odontoiatria olistica

L'odontoiatria olistica non considera soltanto i denti e i problemi dentali in modo isolato, ma considera l'intera persona. Parte dal presupposto che i disturbi della salute non sempre abbiano origine nel luogo del disturbo, ma che ogni dente sia in relazione a una determinata parte del corpo. A tutti i 32 denti vengono attribuite interazioni con diversi organi, articolazioni, ghiandole, il sistema nervoso o il cervello. Gli incisivi, ad esempio, interagiscono con i reni e la vescica, mentre i canini con il fegato e lo stomaco. Un dente malato può dunque non essere solo espressione di una parte del corpo indebolita in un punto completamente diverso, bensì viceversa può scatenare sintomi alle articolazioni o agli organi.

Schweizerische Gesellschaft für Ganzheitliche Zahnmedizin (Società svizzera per l'odontoiatria olistica), Elfenastrasse 27, 3074 Muri, Tel. 031 952 57 03, www.sgz.m.ch

cetriolo e striscioline di carota; al posto della Coca-Cola il tè alla menta; d'estate una bella macedonia colorata con fiocchi di cocco o scaglie di mandorle. Non solo per amore dei denti, ma anche per evitare successivi disturbi come il sovrappeso, la pressione alta e altri ancora. ■

Gli snack sani sono buoni, ci forniscono le vitamine necessarie e proteggono i denti.



Dal dentista senza paura

Molte persone temono le cure dentistiche. L'ipnosi in odontoiatria è uno strumento efficace contro la paura delle iniezioni e del trapano. Abbiamo intervistato il Professor Christian Besimo della Clinica Aeskulap di Brunnen.

Signor Besimo, Lei fa cadere in trance i suoi pazienti per la cura dentaria. Cos'è la trance?

La trance significa dirigere l'attenzione, diciamo così, su un punto, un oggetto, un pensiero. La trance è una concentrazione profonda che si può dirigere anche all'interno di se stessi, quindi ad esempio sul corpo, sullo spirito o sull'inconscio. Sicuramente ha già provato questo stato senza esserne consapevole.

Per fare un esempio concreto: si immagini il libro per bambini preferito che possedeva. Se chiude gli occhi lo può sentire tra le mani, vedere le figure, le scritte e magari anche sentirne l'odore. Perché? Perché a quell'epoca aveva dedicato la sua intera attenzione e concentrazione a quell'oggetto. Magari sua mamma la chiamava per andare a mangiare e Lei la sentiva, ma non era importante. L'inconscio aveva deciso per Lei che cosa era importante. La trance è uno stato naturale.

E come paziente, come mi sento in trance?

Si accorge di tutto. Posso parlare con Lei e si possono anche concordare dei segni. Se qualcosa La disturba, lo può comunicare. Qualche volta si esce un attimo dalla trance, ma ci si ricade facilmente. Forse dopo non riesce più a ricordarsi tutto. Se ad esempio si effettua anche un'anestesia suggerendo una sensazione di sordità, poi non si ricorderà più del dolore, una cosa naturalmente sentita.

Diversamente è assolutamente in grado di reagire. Può decidere anche da sola quando terminare la trance. E decide anche se farsi condurre allo stato di trance oppure no.

La trance non ha quindi nulla a che vedere con l'assenza di volontà che di norma si collega allo stato ipnotico?

Qui stiamo parlando di ipnosi medica che dobbiamo ben distinguere dall'ipnosi dello spettacolo. Questa è una differenza importante. In medicina non avviene la manipolazione dei pazienti. Al paziente vengono offerti esclusivamente strumenti attraverso le parole. E il paziente decide quali sono più utili per lui nella forma proposta o in una forma che lui stesso modifica. Il paziente resta integrato nel suo ambiente e anche in trance è assolutamente in grado di prendere delle decisioni.

Come si comporta il corpo in trance?

Quando ci si trova in trance, il polso diventa più lento, il respiro più calmo, sono attive altre regioni cerebrali. Si perde la concezione del tempo.

Che cosa si intende per luogo sicuro?

In trance spesso si stabilisce con il paziente un cosiddetto luogo sicuro. La maggior parte dei pazienti si raffigurano questo luogo immaginario in mezzo alla natura. Ciò suggerisce al paziente sicurezza, tranquillità, benessere, tutta la forza e la serenità di cui ha bisogno.

E questo è sufficiente per togliere al paziente la paura delle cure dentarie?

Di norma è sufficiente.

Prima che si possa cominciare, di certo è necessaria una preparazione. Come procede?

Il primo contatto avviene in ufficio, non sulla poltrona dentistica. Con una conversazione dettagliata cerchiamo di stabilire cosa si nasconde dietro la paura del dentista. Cos'è che crea problemi alla persona interessata?

In una seconda fase si passa nella stanza delle cure, però in un contesto aperto, per cui non è stato ancora preparato alcun trattamento. La porta resta aperta e il paziente, se lo desidera,

può entrare nella stanza e uscire quando vuole. Il senso di tutto ciò è che il paziente abbia la possibilità di osservare la sua situazione dal dentista come dall'esterno. In questo modo si può stabilire insieme cosa si deve fare, affinché la situazione possa essere vissuta in modo positivo durante il trattamento. Ad esempio non reclinare troppo la poltrona, mettere una coperta sulle gambe per trasmettere calore e sicurezza. Sono piccole cose che creano fiducia.

Segue quindi l'introduzione alla trance. Si inizia con una trance di apprendimento o esercizio, nel corso della quale si stabilisce con il paziente timoroso un cosiddetto luogo sicuro. Il paziente può dirmi come se lo immagina, ma non è obbligato a farlo. Io propongo diverse possibilità, come le montagne, il mare o il bosco e il subconscio del paziente sceglie quella che gli è più d'aiuto. La maggior parte delle volte la visita dentistica avviene in trance nella seconda seduta. Di regola questa è una situazione in cui non si verifica ancora nessun intervento invasivo.

Ci sono pazienti per i quali sa che la trance non funziona?

Il dialogo preliminare è fondamentale per comprendere se il paziente è aperto nei confronti della trance. Molto importante è anche la fiducia nel medico. Senza fiducia l'ipnosi non funziona. Pare che circa il 10 per cento della popolazione sia meno suggestionabile, quindi più difficile da fare cadere in trance. Un altro 10 per cento sarebbe invece facilmente ipnotizzabile e il restante 80 per cento lo sarebbe con un po' di esercizio.

Per Lei come dentista, cosa si può fare con un paziente in trance? Ci sono dei limiti?

Un limite è il rapporto con la paura. È possibile effettuare anche interventi senza anestesia locale, ma non li facciamo. L'impegno sarebbe molto più grande, poiché qui si deve raggiungere una trance più profonda. Il nostro obiettivo è offrire al paziente la situazione di cura migliore possibile, mentre noi come dentisti desideriamo lavorare con la stessa efficienza come con i pazienti non timorosi. Perciò non vediamo la ragione per cui non dovremmo utilizzare un mezzo così fantastico come l'anestesia locale. In trance spesso però occorrono dosi minori di anestesia locale.

Come posso sapere se per me è adatta la cura dentaria in trance?

Il paziente deve essere pronto a investire del tempo. Deve essere disponibile a lavorare con le parole del terapeuta e a concentrarsi sul rapporto medico-paziente che si crea in una trance. L'ipnosi medica non può essere fruita passiva-

mente, si deve essere attivi, questo è assolutamente fondamentale. Inoltre si dovrebbe essere in grado di sviluppare un certo mondo di fantasia. Chi non è in grado di sviluppare delle fantasie è difficile da fare cadere in trance con le suggestioni.

Non da ultimo, si deve anche trovare una persona simpatica. Di regola, però, i medici che praticano l'ipnosi sono empatici e in grado di costruire un rapporto solido e vantaggioso per la guarigione.

Perché l'ipnosi non viene utilizzata da più dentisti nei loro studi?

Me lo domando anch'io. Si tratta di un metodo che non corrisponde allo spirito dell'epoca, che richiede una continua ottimizzazione della redditività, sempre più a discapito dei rapporti interpersonali. Il normale contatto tra medico e paziente si perde e senza questo contatto l'ipnosi non è possibile e la guarigione viene messa in discussione.

All'inizio il paziente timoroso ha bisogno di molte attenzioni, ma alla fine si riscontra che si può lavorare con lui allo stesso modo che con una persona non paurosa. Il tempo e le attenzioni che si investono all'inizio, ci tornano poi indietro successivamente.

Informazioni su www.smsch.ch.

Intervista: Yvonne Zollinger ■



La fiducia nel medico è un presupposto importante per la trance.

Sorriso da Hollywood per tutti?

Sembrano avere più denti in bocca delle altre persone. E i loro denti appaiono ancora più bianchi e diritti degli organi di masticazione dei comuni mortali. Quando Julia Roberts, Sandra Bullock e George Clooney fanno risplendere i loro sorrisi da mille Watt, il nostro impallidisce sotto la luce di una lampadina a olio. E fiorisce il business degli «sbiancatori».

Il termine «sorriso da Hollywood» fu creato già negli anni trenta del secolo scorso. Per girare i film, gli attori si applicavano sui denti protesi adesive in ceramica per simulare bellezza e giovinezza. E mentre alle nostre latitudini dominano ancora le bocche «selvatiche», Hollywood aveva già inventato l'apparecchio per i denti. Nei film degli anni '50 e '60 si vedono mucchi di teenager americani con apparecchi metallici in bocca.

«Quando gli attori europei vengono a Hollywood per girare un film, la prima strada li porta sempre dal dentista», dice uno che dovrebbe saperlo. Bill Dorfmann è il dentista delle stelle

Consigli per il bleaching:

- Verificare le alternative: anche una pulizia dei denti professionale può rimuovere molti scolorimenti.
- Per il bleaching, farsi consigliare assolutamente dal dentista.
- I presupposti per un bleaching sono: denti senza carie, gengive sane e otturazioni intatte.
- Non effettuare lo sbiancamento quando si è incinte, quando i colletti sono liberi o se si hanno denti sensibili.
- Anche i forti fumatori e gli alcolisti dovrebbero evitare il bleaching poiché le loro mucose orali sono già indebolite.
- Prima del bleaching effettuare una pulizia professionale e rimuovere il tartaro.
- Non sbiancare i denti più di due volte all'anno.

ed è esperto in dentature di belli e ricchi. In un'intervista con «Stern» dice: «A molti fanno orrore l'aumento del seno o i lifting al viso perché li trovano troppo artificiali, troppo estremi. Ma avete mai sentito qualcuno dire che ci si deve tenere i propri denti orribili?» Contro denti belli e bianchi non si sollevano obiezioni morali, né mediche.

Oggi il business dei denti perfetti sta registrando un boom più che mai, e non solo tra gli attori, per i quali un sorriso attraente è uno strumento di lavoro. Negli USA gli studi dentistici specializzati in «whitening», ovvero lo sbiancamento dei denti, hanno comunicato che i loro pazienti spendono in media 5500 dollari per il trattamento. Il grande business dei denti superbianchi è stato scoperto anche da erboristerie e supermercati. La scelta di creme, gel e strisciole da incollare sui denti per sbiancarli a casa è enorme. A ciò si aggiungono dozzine di marche di dentifrici che pubblicizzano tutti quanti la loro azione sbiancante. Ogni anno negli USA si realizzano quasi un miliardo e mezzo di dollari con questi prodotti.

L'ossessione dei denti bianchi e splendenti ha raggiunto da tempo anche l'Europa. Di natura il «bianco» dei mitteleuropei è leggermente grigio-giallognolo, colore che si adatta in modo naturale al tono pallido della pelle. Ciononostante i denti bianchi sono tra i primi nella lista dei desideri del settore dei cosmetici per i denti. Anche da noi si ricorre volentieri agli sbiancanti.

Ma chi vuole risparmiare su un trattamento professionale e preferisce uno «sbiancante fai da te», prima dell'utilizzo dovrebbe fare attenzione ad alcune cose: il cosiddetto «bleaching», lo sbian-



camento dei denti, non è adatto a tutti e può avere delle controindicazioni.

Il «k Tipp» scrive: «Gli sbiancanti irritano le gengive e aumentano la sensibilità dei denti, in particolare quando i prodotti vengono utilizzati in modo scorretto. La ragione è che gli sbiancanti contengono ossidanti molto forti come il perossido di carbamide e il perossido di idrogeno che penetrano nello strato esterno dei denti e dissolvono gli scolorimenti.

Questi sbiancanti per i denti si possono anche acquistare facilmente per corrispondenza. Si tratta sostanzialmente di striscioline in plastica contenenti gel che si incollano sui denti oppure di gel sbiancante da applicare.

Si deve però fare attenzione. Uno studio della rivista dei consumatori «ÖkoTest» ha mostrato che solo un prodotto ogni otto riporta sulla confezione quanto aggressivo sia lo sbiancante contenuto. I consumatori possono quindi difficilmente valutare quanto forte sia l'azione degli sbiancanti. Se si hanno a casa questi prodotti, c'è anche il rischio di usarli troppo frequentemente.

Perciò gli specialisti consigliano di farsi fare il bleaching solo dal dentista.»

Testo: Yvonne Zollinger

Figli & dintorni

DI YVONNE ZOLLINGER

Terra incognita

Esistono alcune leggi non scritte che i genitori dovrebbero assolutamente osservare quando si tratta dei loro figli adolescenti. 1. Non entrate mai nella camera di vostro figlio se a) sotto la porta sta crescendo un fungo verde che non riuscite ad identificare con certezza, b) siete allergici a rari tipi di polvere domestica, c) avete subito da poco un'operazione al cuore e dovete evitare qualsiasi emozione e d) il teen-ager si trova ancora nella stanza.

La camera di un adolescente è come un pianeta sconosciuto. Sapete che questo luogo esiste e sapete perfino dove si trova, ma dall'ultima volta che lo avete visitato sono ormai trascorsi diversi anni. Allora la regione godeva ancora di un clima piacevole e il suo abitante era un piccolo uomo ricettivo che non aveva nulla in contrario se ogni tanto gli rivoluzionavate il suo piccolo mondo passando l'aspirapolvere. Ora avete bisogno di una bussola per riuscire ad orientarvi nella stanza. Sempre che riusciate a trovare durante la giornata la mezz'ora giusta in cui il suo abitante è assente e che abbiate il coraggio di addentrarvi nella terra incognita.

In questo caso, però, è d'obbligo la massima prudenza. Proteggetevi contro ogni specie di rare forme di vita. I microbiologi hanno scoperto le più strane colture nelle stanze degli adolescenti. E il fungo della scarpa da ginnastica o la muffa della pizza mummificata sono solo tra i più innocui.

Evitate assolutamente di lasciare tracce. Non datevi quindi profumi o dopobarba prima di entrare nella stanza, perché non esiste adolescente che non si accorga subito se un odore estraneo è andato ad alterare l'aria viziata della sua camera. Indossate dei guanti e una mascherina e fate attenzione mentre scavalcate i vari ostacoli che si ammucchiano irrimediabilmente davanti a voi.

Se con la coda dell'occhio doveste notare che i jeans sporchi si sono mossi per conto proprio, fate finta di niente. Tra una o due settimane andranno probabilmente da soli in lavanderia. Trattenetevi dal guardare sotto il letto, anche se da lì sotto giungono strani rumori alle vostre orecchie. Senza dubbio ve ne pentireste.

Evitate di toccare qualsiasi apparecchio elettronico che si trovi nella stanza. Ogni adolescente sa esattamente come e in quale punto ha interrotto il film in DVD e a quale livello ha lasciato la sua Playstation.

Se dopo dieci minuti non avvertite ancora dei sensi di vertigine, prurito alla gola e bruciori agli occhi, potete tranquillamente interrompere l'ispezione della stanza. Rilassatevi, è tutto nella norma!

«L'autunno 2010 è stato un periodo impegnativo per la nostra agenzia»

Christian Zurbuchen dirige l'agenzia EGK nella città di Zurigo dal 2004. L'autunno scorso l'agenzia è stata particolarmente impegnata: è stato necessario sbrigare in modo rapido e preciso molte richieste di offerte e stipule di contratti.



Christian Zurbuchen,
direttore dell'agenzia
EGK di Zurigo

Nel 1995 la EGK ha aperto un'agenzia nel centro di Zurigo. Oggi vi lavorano 11 collaboratori della EGK. La consulenza personale al telefono, a casa dei clienti o allo sportello è molto apprezzata. Nei colloqui personali è possibile rispondere immediatamente alle domande e indicare soluzioni assicurative corrispondenti alle esigenze dei clienti. Una consulenza dura mediamente 30 minuti e poi si deve calcolare anche il tempo per le pratiche amministrative. Le consulenze più lunghe possono arrivare anche a 90 minuti. In autunno, quando si conoscono i nuovi premi per l'anno in arrivo, in agenzia è alta stagione. Quotidianamente vi arrivano appositamente per una consulenza fino a 30 clienti, il telefono squilla in continuazione. Nella seguente intervista Christian Zurbuchen racconta come ha vissuto lo scorso autunno.

Com'è stata la stagione assicurativa 2010 per la sua agenzia?

Molto positiva, perché abbiamo potuto acquisire molti nuovi assicurati EGK. L'autunno è stato un periodo molto impegnativo per tutti noi. Ho potuto constatare con gioia che i miei collaboratori anche in quel periodo hanno svolto il loro lavoro con motivazione e con un atteggiamento positivo. E nel contatto personale con i nostri clienti siamo stati molto apprezzati, sono state infatti spesso lodate la nostra velocità di reazione quando ci arrivano richieste via e-mail ed è stata lodata la nostra prestazione per le consulenze.

In seguito alle domande di offerta sono stati stipulati molti contratti? O meglio: la sua agenzia nel 2010 ha conquistato molti nuovi assicurati EGK?

Sì, sicuramente. Siamo anche orgogliosi di essere riusciti a stipulare una percentuale elevata di assicurazioni di base.

Quando in autunno c'è molto più lavoro, come organizza l'attività nella sua agenzia?

Una persona lavora alla reception e allo stesso tempo disbriga le e-mail in arrivo. In parte risponde immediatamente alle mail oppure le inoltra alla persona addetta. Poi naturalmente ci occupiamo di rispondere al telefono. A novembre anche tutti e tre i consulenti clienti e io siamo disponibili in agenzia per le consulenze. In quel mese non possiamo andare a visitare i clienti. Per controllare le nuove domande lo scorso autunno ci ha aiutato un tirocinante. Si tratta di un lavoro molto faticoso, perché nel caso di molte domande mancano certe informazioni importanti che dobbiamo domandare telefonicamente o per iscritto ai richiedenti. Può immaginarsi che solo questo lavoro occupa molto del nostro tempo.

I costi dei premi della cassa malattia sono il fattore decisivo per potenziali nuovi assicurati?

L'importo del premio è decisivo specialmente per l'assicurazione di base, la LAMal. Un altro fattore importante è l'analisi della soddisfazione dei clienti di Comparis. Con una valutazione di 5,2 – oltre che per i premi vantaggiosi – la EGK occupa un ottimo posto. Anche la raccomandazione di un assicurato EGK può influire sulla decisione.

Quali sono le prestazioni assicurative particolarmente importanti per gli assicurati EGK? E per i nuovi clienti?

Le prestazioni EGK continuano a persuadere per la medicina complementare offerta dall'assicurazione aggiuntiva. Ma sto constatando che l'interesse è slittato in direzione della copertura ospedaliera. Un vantaggio particolare è che la EGK ha un riconoscimento speciale per gli ospedali orientati alla medicina complementare. È inoltre importante anche che con le possibilità

differenziate del nostro prodotto SUN Basic possiamo tener conto meglio delle esigenze dei clienti. Ad esempio in una famiglia il marito può non desiderare la copertura per la medicina complementare, mentre invece la moglie e i figli sì. Questo e altri desideri ora li possiamo considerare al meglio.

Esiste un forte interesse per le buone prestazioni della EGK in fatto di medicina complementare? E se sì, per quali e perché?

Sicuramente, per il forte orientamento alla medicina complementare continua a esserci richiesta. Specialmente la vasta scelta di metodi terapeutici e l'assunzione dell'80 per cento dei costi dei naturopati. Per i giovani tuttavia la medicina naturale è meno decisiva. In compenso loro desidererebbero una partecipazione ai costi dell'abbonamento alla palestra. Per le famiglie spesso un argomento importante sono le nostre prestazioni per le cure dentali dei bambini.

Che tipo di franchigia è stata scelta spesso per l'assicurazione di base?

Le persone che prestano soprattutto attenzione ai costi del premio della cassa malattia hanno scelto in maggioranza la franchigia più alta, di 2500 franchi. Viene scelta spesso anche la franchigia di 1500 franchi.

Ogni nuovo membro della EGK aumenta il lavoro amministrativo. Questa mole di lavoro è elevata per la sua agenzia?

Sì, poiché a ogni domanda segue un'offerta e la maggior parte delle volte anche una consulenza personale al telefono o in agenzia. Il lavoro amministrativo in occasione di una nuova adesione non va sottovalutato, nonostante i processi siano ormai collaudati e organizzati. Inoltre, esso si svolge in maniera concentrata, da metà ottobre a metà dicembre. Ma per esperienza possiamo dire che gli assicurati EGK che inizialmente stipulano presso di noi solo l'assicurazione di base, spesso in seguito sentono l'esigenza di avere anche un'assicurazione complementare EGK. E l'assistenza e la consulenza sono il servizio principale che offre la nostra agenzia.

Che dispendio provoca invece un recesso dall'assicurazione?

Un dispendio sensibilmente inferiore, poiché dobbiamo semplicemente confermare la disdetta e fare la mutazione.



Nota particolarità regionali per l'assistenza degli assicurati EGK?

In città vivono molti più single che in campagna e il nostro dispendio per offrire la consulenza a una persona sola è circa lo stesso che per una famiglia. Anche se tutti fanno attenzione ai costi dei premi, ho constatato che per le persone che vivono in città il premio più conveniente è determinante. Per questo motivo, le persone giovani e tendenzialmente cittadine recedono più velocemente e più spesso dal contratto. Per i nostri clienti che vivono in campagna anche la consulenza personale e il servizio giocano un ruolo importante. Oltre al prezzo è un criterio importante la soddisfazione del cliente. Anche per la scelta della franchigia c'è una differenza: in città e negli agglomerati vengono scelte spesso le franchigie elevate, in campagna quelle più ridotte.

E ancora una domanda personale: come si riposa dal lavoro?

Sono un pescatore appassionato e mi piace anche fare lunghe passeggiate. Nella natura riesco a riposarmi al meglio o, come dico io, «a dare aria ai pensieri». Ma riesco benissimo a staccare la spina anche con una partita di calcio dell'FCZ.

Intervista: Brigitte Müller

Un team motivato svolge il suo lavoro nel modo migliore.

Agenzia di Zurigo

Stampfenbachstrasse 48
8006 Zurigo
Tel. 044 368 80 00
Fax 044 368 80 10
zuerich@egk.ch

Orari di apertura

Da lunedì a giovedì
08.30–12.00/13.30–17.00
Venerdì
08.30–12.00/13.30–16.00



Il contatto con animali utili o gatti può proteggere i bambini dalla neurodermite.

Foto: Stockphoto, Metekle, Willman

Meno neurodermite grazie a gatti e co.

I bambini delle madri che vivono con gatti e animali utili sono più protetti dalla neurodermite. Fino al secondo anno di vita contraggono con una frequenza minore questa dolorosa infiammazione della pelle. Lo ha dimostrato uno studio dei ricercatori dell'Università di Zurigo e dei loro colleghi di altre università.

La neurodermite (detta anche «dermatite atopica» o «eczema atopico») è un'infezione cronica e dolorosa della pelle. La malattia si manifesta spesso nei bambini piccolissimi, nella maggior parte dei casi già nei lattanti. Colpisce fino al 20 per cento dei bambini nei paesi industrializzati ed è quindi una delle malattie dermatologiche infantili più frequenti.

Tanto grande è il dolore per i piccoli, altrettanto grande è la necessità di comprendere meglio questa malattia. Ma la neurodermite è una malattia allergica e le cause di tutte le malattie allergiche sono complesse, poiché sul sistema immunitario agiscono alternatamente fattori genetici e influssi ambientali. I risultati della ricerca mostrano che le malattie allergiche nei bambini si verificano con una minore frequenza se crescono in una fattoria o se le madri hanno vissuto in una fattoria durante la gravidanza. L'effetto protettivo è dato dal contatto con gli animali utili, dal consumo di latte appena munto e dal contatto con componenti essenziali dei batteri. Questo effetto protettivo in riferimento alla neurodermite finora non è stato però potuto dimostrare.

Nello studio pubblicato sul «Journal of Allergy & Clinical Immunology» (JACI), Caroline Roduit del gruppo di ricerca di Roger Lauener dell'Università di Zurigo, insieme ai colleghi di altre università, hanno analizzato per la prima volta gli effetti degli influssi ambientali prenatali e dei meccanismi genetici sullo sviluppo della neurodermite durante i primi due anni di vita. Le autrici e gli autori dello studio hanno esaminato bambini provenienti da zone rurali di cinque paesi europei (Austria, Finlandia, Francia, Germania, Svizzera). Dei 1063 bambini analizzati in totale, 508 provengono da famiglie contadine e 555 da famiglie non contadine.

I ricercatori hanno potuto constatare che, nei bambini di madri che hanno trascorso la gravidanza insieme ad animali utili o gatti, il rischio di contrarre la neurodermite nei primi due anni di vita era inferiore. Inoltre hanno identificato in questi bambini due geni fondamentali per l'immunità innata, la cui impronta è collegata a una probabilità più bassa che venga diagnosticata una malattia allergica. Questi risultati non sono di grande importanza solo per quanto riguarda l'entità della sofferenza e dell'ulteriore diffusione della malattia, ma supportano anche la teoria che l'interazione tra geni e ambiente e il relativo sviluppo del sistema immunitario siano importanti per la formazione della malattia nei bambini piccoli.

Fonte: ch-forschung.ch



12 domande a ...

1. Cosa fa per la Sua salute?

Faccio molta attenzione a un'alimentazione sana e equilibrata. Inoltre faccio jogging il più possibile, vado in bicicletta e, quando il tempo me lo consente, mi sposto a piedi.

2. E cosa non farebbe mai per la Sua salute?

Non ricomincerei a fumare. Ma mai dire mai ...

3. In quale rimedio casalingo crede ciecamente?

Tè allo zenzero e bagni caldi con oli eterici.

4. Completì questa frase: un'influenza sta per arrivare e io ...

... faccio di tutto per allontanarla: bevo il tè, faccio i bagni per il raffreddore, applico il balsamo di tigre. Se nessuna di queste cose è efficace, la sopporto pazientemente.

5. Da bambino cosa doveva mangiare perché era «sano»?

Per fortuna nulla, perché pare che da bambino fossi già una buona forchetta e provassi tutto con piacere.

6. A quale «vizio» non potrebbe rinunciare?

Un buon bicchiere di vino, o a volte anche due ...

7. Qual è la sua piccola consolazione quando è ammalato?

Un buon libro. Ma per fortuna è da tanto che non mi ammalo più.

8. Quali propositi per la salute si era prefisso e non ha rispettato?

Ho smesso più volte di fumare e ho sempre ricominciato. Oggi la prendo con filosofia e dico: al momento non fumo ...

9. Deve andare al 25° piano e l'ascensore non funziona. Pensa di essere in forma per affrontare le scale?

Nessun problema!

10. Come scaccia la depressione invernale?

Mi distraigo con il lavoro e anche nelle giornate invernali vado nel bosco a fare jogging oppure,

quando sono nella mia seconda residenza ad Amsterdam, faccio un giro in bicicletta sull'IJsselmeer.

11. Ha una soffiata da farci per quando la vita è particolarmente stressante?

Mi chiedo: devo farlo davvero adesso? Perché lo faccio? E mi prefiggo di pormi queste domande in futuro, prima che la mia agenda sia nuovamente strapiena.

12. La gerontologia sta facendo grandi progressi. Come festeggerà il suo 100° compleanno?

Spero in una bella giornata soleggiata di maggio, con i miei amici in un caffè su un canale di Amsterdam.

In questa rubrica ogni mese personalità del mondo della politica, della cultura, dello spettacolo o dello sport rispondono alle nostre 12 (non sempre serissime) domande sul tema della salute.



Patrick Rohr

Patrick Rohr (42) è il proprietario dell'agenzia di consulenza sulla comunicazione Patrick Rohr Kommunikation GmbH di Zurigo e autore dei due best seller di retorica *Reden wie ein Profi* (Parlare da professionista, t.l.) e *So meistern Sie jedes Gespräch* (Come padroneggiare qualsiasi tipo di conversazione, t.l.), entrambi pubblicati da Beobachter Buchverlag. Dal 1992 al 2007 ha lavorato come moderatore e redattore per diverse trasmissioni della televisione svizzera (tra cui «Schweiz aktuell», «Arena», «Quer»). Rohr vive a Zurigo e Amsterdam.



Beromünster – una località consapevole di avere una (tras)missione e dintorni che emettono onde radio

Parola chiave: Beromünster. Stazione trasmittente regionale fuori servizio dalla fine del 2008 – un nome che un tempo si sentiva spesso alla radio. Il centro storico, con il quartiere della chiesa barocco costituito dalla collegiata di St. Michael, un tempo basilica del primo romanico, e gli edifici del convento è un gioiello.

Foto: Walter Hess

In questo «paesucolo abbandonato da Dio» talvolta un guardiano notturno annuncia ancora che ora è scoccata.

DI WALTER HESS

La zona circostante è ricca di attrazioni: la torre radio sul Blosenbergr, la «Waldkathedrale» (cattedrale boschiva) nello Schlössliwald, numerose cappelle sparpagliate per i campi, borghi tipicamente lucernesi, (Lüsch, Grüt e Rütli) e vi appartengono anche interi comuni, un tempo autonomi: Schwarzenbach dal 2004 e Gunzwil dal 2009.

«Ascoltate, gente e lasciatemi dire, la nostra campana ha scoccato le sette. Fate attenzione al fuoco e alle luci, che il buon Dio vi protegga dai danni», gridò nell'oscurità l'uomo in divisa da guardiano notturno e con l'alabarda, al rintocco delle 19 in punto. Il 27 febbraio 2010, insieme a una trentina di persone con interessi storico-culturali, lo accompagnai in un viaggio nel Medioevo, circa dopo l'anno 1500. Il guardiano notturno, con folti baffi ingrigiti e un volto mal rasato, naso prominente e mento pronunciato, iniziò a raccontare del suo «lavoraccio faticoso, noioso e brutto» – un giro ogni ora. La nostra ronda ci condusse persino in luoghi in cui un tempo «tutta la merda dei processi di trasformazione umani olezzava fino in cielo». Il linguaggio del guardiano notturno era rozzo e grossolano, e il mio articolo ha risentito di questo influsso; mi si voglia perdonare.

Il regolamento per la ronda del guardiano notturno è l'ordinanza dei guardiani notturni del 1495, alla quale si deve ubbidire in modo preciso. Costui aveva lo stesso rango di un poliziotto e doveva anche prestare attenzione che tutte le porte fossero chiuse e che eventuali incendi divampati venissero immediatamente scoperti: «Fate attenzione al fuoco e alle luci, che il Signore possa proteggervi dai danni!» In realtà si sarebbe dovuto evitare un evento terribile come l'incendio disastroso del 1764 che distrusse l'intero paesucolo di Beromünster (circa 150 case).

Il guardiano narrava rapidamente, pareva particolarmente stressato perché doveva rispettare il suo programma al minuto. Ci invitò a camminare con un po' più di «prescia», poiché «l'annuncio successivo doveva avvenire presso l'ultima fontana», dunque là dove una stradiciola saliva verso le case dei canonici del 16°-18° secolo, che davano un'impressione di abbandono. Le stanze non erano rischiarate e nemmeno illuminate. Gli edifici del convento, la cui fondazione risale a oltre 1000 anni fa e a cui appartenevano numerose case parrocchiali e grandi proprietà terriere

Come si giunse al nome di Beromünster

Il comune situato nel distretto di Sursee fino al 1934 si chiamava «Münster». Poi, a causa dell'antenna regionale venne rinominato «Beromünster» per distinguerlo, sulla scala di sintonia per onde medie, da Münster della Vestfalia, in Germania. Il prefisso «Bero» risale alla fine del primo millennio, quando Adalbert, figlio del conte Bero von Lenzburg, morì durante la caccia, lottando con un orso. Sul luogo della disgrazia, Bero fece erigere una chiesa in ricordo del figlio – e una leggenda narra che qui iniziò la storia di Münster.

che arrivavano fino alla Svizzera centrale e all'Alzasia, esistono ancora e sono capolavori di architettura feudale.

Presso il cortile dei canonici dei signori di Lütishofen, una stirpe di consiglieri di Lucerna, il guardiano ci ricorda che qui anche cameriere e concubine servivano ad abbellire l'esistenza terrena. Per persone come il guardiano notturno c'erano meno svaghi, al massimo una fetta di saliscia o un po' di cotica del povero maiale, quando era finalmente stato macellato. Queste croste secche e sbriciolate di cotenna, che avanzano dopo aver lessato il lardo di maiale, spesso venivano mendicate (chiedere le cotiche si diceva «Greubi heusche»). Le patate venivano arrostiti nel lardo di cane, poiché evidentemente il grasso di maiale non bastava per tutti.

Il giro ci condusse al cosiddetto castello, un'attraente torre abitativa risalente al 14° secolo, nella quale nel 1470 il canonico Helias Helye stampò il primo libro svizzero (e anche delle carte da gioco) – poco dopo l'invenzione dell'arte della stampa di Gutenberg e molto prima della sua introduzione ad esempio a Parigi o a Firenze. Dal salone del castello al nostro arrivo risuonava ad alto volume musica da ballo e il guardiano notturno urlò nella notte il suo ordine «Smettete di suonare!» per far smettere quel dannato rumore, e dopo vari tentativi finalmente vi riuscì.

Il guardiano notturno – che allo stato civile si chiama Ludwig Suter, grafico e maestro di disegno – era nel suo elemento e fece resuscitare l'atmosfera di «Möischter» (come era chiamata anticamente Münster, ovvero Beromünster, NdT). La piazza del mercato è gradevole anche alla luce del sole – sono fusi insieme elementi principeschi, ecclesiastici, aristocratici, borghesi e contadini, che dall'incendio del 1764 sono cambiati appena.



Beromünster: vista dal borgo di Witwil.



«Un lavoraccio»: il guardiano notturno (Ludwig Suter).

«WALDKATHEDRALE», LA CATTEDRALE BOSCHIVA

Al di sopra dell'area del convento è situato il bosco dello Schlössliwald, nel quale c'è un sentiero per passeggiare e meditare, una cattedrale di faggi e carpini bianchi (*Carpinus betulum*) creata per la distensione e l'edificazione dei canonici. Essa ha la forma di una cattedrale gotica con navata longitudinale e due navate laterali, con copertura ad arco acuto – gli alberi assetati di sole formano il tetto del percorso. In realtà si trattava di un viale lungo 140 metri e largo 7 o 4 metri, circondato all'esterno da ippocastani selvatici.

Il parco nacque nel 1792 su impulso del preparatissimo prevosto Xaver Niklaus Krus, che passeggiava volentieri in mezzo alla natura, per opera del mastro costruttore del convento Josef Purtschert. Fino al 1830 le file di alberi vennero curate dai giardinieri, poi il bosco, quando ▶

Un edificio di carpini bianchi: la «Waldkathedrale» (cattedrale boschiva) di Beromünster.



Qui non viene più emanata nessuna onda radio: gregge di pecore ai piedi dell'antenna di Beromünster, ormai fuori uso.

fu abbandonato a se stesso, volle realizzare la propria filosofia. Dei 98 ippocastani ne sono rimasti ancora 28 e la recessione dei carpini bianchi in proporzione è ancora maggiore, poiché questi alberi di regola raggiungono un'età massima di

150 anni. Come ebbi occasione di constatare durante la mia visita più recente il 26/10/2010, 9 carpini bianchi sono stati recentemente piantati in sostituzione, a formare una fila regolare, e circondati da quarti di tronco d'albero protettivi. Accanto al bosco è stato creato un posto per grigliare incoronato da carpini bianchi e un po' più in alto c'è un fienile per il tabacco, utilizzato occasionalmente come «Besenbeiz», ovvero trattoria occasionale, dove una volta mi gustai un «Luzerner Kafi» (caffè lungo e corretto) con grappa alle rose bernesi.

LA VECCHIA ANTENNA RADIO

Ancora più in alto, sul Blosenberg, nel territorio dell'ex Comune di Gunzwil, a circa 800 metri di altezza, è situata l'antenna regionale di Beromünster, ormai fuori servizio. Radio Beromünster era entrata in servizio nel giugno 1931 per mezzo di una piccola antenna radio e nel 1937 entrò in funzione l'antenna principale, elegantemente costruita e alta 215 m, la costruzione più alta della Svizzera. La portata di Beromünster venne così estesa anche alla Germania e praticamente a tutta Europa. Lo storico Jean Rudolf von Salis (1901–1996), che viveva al castello di Brunegg AG, dal 1940 al 1946 trasmise per mezzo di questo impianto la sua famosa «Weltchronik» (cronaca mondiale), una vera e propria sensazione nell'epoca priva di notizie della 2ª guerra mondiale. Questa antenna radio fu posta sotto tutela come monumento; solo l'antenna più piccola, in basso, venne demolita.

L'artista di Sursee Werner «Wetz» Zihlmann vuole trasformare gli edifici esistenti presso l'antenna maggiore per poterli utilizzare in svariati modi a fine artistico, includendovi anche la storia della radio. Sono attualmente in corso le modifiche del piano organizzativo.

CON UN PROPRIO AEROPORTO

Tra i laghi di Sempach e Baldegg, più vicino a Neudorf che a Beromünster, è situato il piccolo aeroporto Lucerna-Beromünster, con una pista d'erba che viene utilizzata da velivoli a motore e alianti, nonché da paracadutisti e piloti di elicottero. Vi è annessa anche una scuola di volo. Da qui vengono offerti voli turistici sui laghi vicini, su Lucerna e verso le montagne alpine.

A Beromünster modernità e tecnica convivono con il misticismo; che qui possano esserci occasionali apparizioni di fantasmi, come narrano antiche leggende, lo si crede immediatamente, se ci si è fatti entusiasmare da questo rifugio imperscrutabile. Se le apparizioni di fantasmi sono diminuite da quando è stata messa fuori servizio l'antenna radio regionale purtroppo non sono in grado di giudicarlo. ■



Consigli

Sito web del comune di Beromünster: www.beromuenster.ch

Sito web del guardiano notturno: www.dernachtwachter.ch

Sito web dell'aeroporto di Lucerna-Beromünster: www.flubag.ch

Sito web dei dintorni di Beromünster: www.5-sterne-region.ch

Attrazioni da visitare

- **Convento Stift St. Michael.** Prenotazioni per visite guidate: Canonico Pius Sidler, 041 930 21 30 o amministrazione del convento 041 930 15 13, www.stiftberomuenster.ch.
- **Schloss-Museum (Museo del castello).** Tipografia più antica della Svizzera, con laboratorio di stampa. Apertura: da maggio a ottobre, ogni 1ª domenica del mese, ore 14–17. Per gruppi su appuntamento: tel. 041 930 22 23 o 041 930 36 17.
- **Haus zum Dolder:** locali abitativi e studio medico dell'ex famiglia di medici Müller-Dolder con la loro ricca collezione privata. Visite guidate aperte al pubblico ogni 1° sabato del mese, ore 14. Visite di gruppo su appuntamento: tel. 041 917 24 64, info@hauszumdolder.ch, www.hauszumdolder.ch.
- **Besenbeiz (trattoria occasionale) «Tubakschüür»:** tranquilla trattoria lungo la strada, all'interno di un ex fienile per il tabacco. «Znüniplättli» (piatto di affettati e carne secca), salsicce grigliate, gelato e dessert alle bacche, «Kafi» (caffè lungo) corretto alla grappa e bevande. Banco del mercato con prodotti regionali. Informazioni sugli orari di apertura: tel. 079 712 00 59, famiglia Galliker-Frank.

Broschüre mit lokalen Sagen und Legenden:

Suter, Ludwig: «Sagenhaftes Amt Sursee» (Leggende del Sursee, t.l.), Editore Comenius, Hitzkirch 1996.



Il fascino dei fiori di ghiaccio: da scoprire e ammirare

Come si formano i fiori di ghiaccio? E cosa sono i cosiddetti «pettini di ghiaccio» e «capelli di ghiaccio»? Il giardino dei ghiacciai di Lucerna mostra, in un'esposizione suddivisa in tre parti, tutto il fascino dei fiori di ghiaccio.

Ormai non si vedono quasi più, i fiori di ghiaccio sulle finestre, quando fuori si gela dal freddo. Ma la loro impenetrabile varietà di forme e bellezza non ha perso nulla del suo fascino. Non solo l'osservatore gioisce nel vederle, anche la scienza si è occupata dei fiori e dei cristalli di ghiaccio. Totalmente incantato da questa fredda e fugace opera d'arte, l'americano Wilson A. Bentley (1865–1931), noto come «Snowflake Man», ha immortalato fotograficamente la varietà quasi impossibile da riassumere dei cristalli di neve, distinguendone ben 2400 forme diverse nella sua famosa opera *Snow Crystals*, apparsa nel 1931.

La mostra del giardino dei ghiacciai presenta, con una tecnica espositiva appositamente sviluppata, immagini di cristalli di neve e immagini high-tech della neve, riprese come tomografie al computer.

Oltre alla neve e alla brina, il giardino dei ghiacciai mostra anche forme di ghiaccio che è possibile osservare sui terreni boschivi e sugli steli di piante dei giardini d'inverno. Un fenomeno a cui si presta poca attenzione sono i cosiddetti «capelli di ghiaccio», studiati già a suo tempo dal famoso geofisico Alfred Wegener. In Svizzera è lo scienziato bernese Gerhart Wagner a occuparsi della formazione dei «capelli di ghiaccio».

Grazie alla sua collaborazione, il giardino dei ghiacciai è riuscito a produrre i «capelli di ghiaccio» e a filmarne la nascita. Per la prima volta in assoluto il misterioso processo della formazione dei capelli di ghiaccio viene mostrata al rallentatore insieme a un ritratto di Gerhart Wagner.

POMERIGGIO DI FIABE PER GRANDI E PICCINI

Nell'ambito delle attività concomitanti alla mostra, Jolanda Steiner racconta la fiaba *La regina della neve* di Hans Christian Andersen. Strumentalisti la accompagnano sotto la direzione di Franziska Ruckli.

Mercoledì 23 marzo, ore 14 e 16 (ingresso al museo)

La mostra durerà ancora fino all'8 maggio 2011.

Informazioni sul giardino dei ghiacciai di Lucerna

Località: Gletschergarten Luzern (Giardino dei ghiacciai di Lucerna), Denkmalstrasse 4, 6.006 Lucerna

Come arrivare a Lucerna: dalla stazione con l'autobus N. 1, 19, 22, 23 fino a Löwenplatz. A piedi dalla stazione e dal centro storico, raggiungibile in 15 minuti. In auto parcheggiare nel Cityparking e Löwen Center.

Prezzi d'ingresso: adulti CHF 12.-, ragazzi (6–16 anni) CHF 7.-, famiglie (genitori e bambini della stessa famiglia) CHF 30.-

Orari di apertura: aperto 365 giorni l'anno, anche tutte le domeniche e i festivi. 1. Da novembre al 31 marzo dalle 10 alle 17. Dal 1° aprile al 31 ottobre dalle 9 alle 18.

Per ulteriori informazioni: www.gletschergarten.ch e tel. 041 410 43 40.

Sorteggio

«Per star bene» sorteggia un biglietto d'ingresso per tutta la famiglia per il valore di 30 franchi.

Inviare una cartolina postale con la parola d'ordine «Gletschergarten» a: EGK-Cassa della salute, Concorso Per star bene, Casella postale 363, 4501 Soletta.

Oppure inviare una e-mail a wettbewerb@gfms.ch.

Non dimenticare nome, indirizzo e numero telefonico.

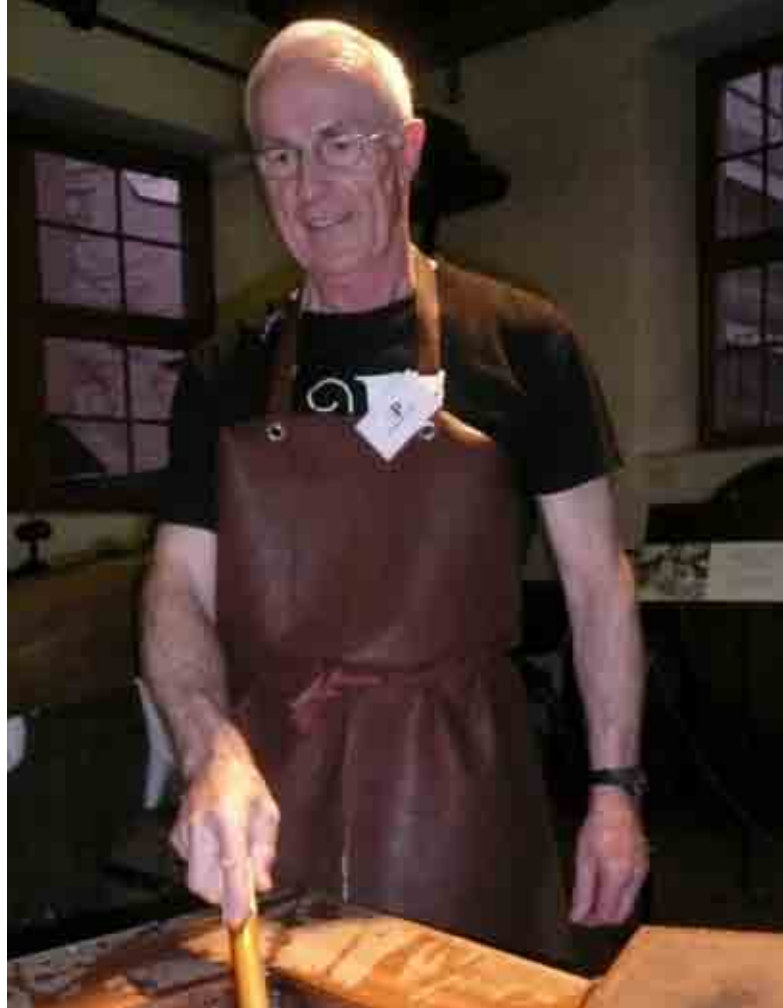
Il termine d'invio è il 28 febbraio 2011.

Buona fortuna!





Inge Wittmer-Heck
ha 83 anni e vive a Basilea Città. Impartisce lezioni di conversazione di tedesco per stranieri.



Hermann Fluri
ha 66 anni e vive a Basilea Campagna. Fabbrica la carta nel Museo della carta di Basilea e gestisce due incarichi fiduciari.

Fare del bene

In Svizzera circa 1,5 milioni di persone si impegnano nel volontariato, senza percepire compenso. Benevol è una delle tante organizzazioni che fanno da intermediari per il coordinamento dei volontari. I ritratti di Inge Wittmer-Heck e Hermann Fluri dimostrano che l'impegno nel volontariato offre sempre anche l'opportunità di apprendere qualcosa di nuovo. E di provare molta gioia.

INGE WITTMER-HECK

Con la mia scolara delle Filippine sono molto puntigliosa. Ma in fondo ho qualcosa da ridire solo sulla sua pronuncia, perché le sue conoscenze del tedesco sono ottime. Ed è estremamente diligente, si annota sempre tutto. Il problema è il suo accento americano, piuttosto forte. Dipenderà dal fatto che nelle Filippine i bambini imparano l'inglese già a scuola. È un'infermiera diplomata e vorrebbe lavorare qui. Per questo sono così puntigliosa, le ho detto che le persone ammalate e deboli non hanno voglia di chiedere tre volte quello che non hanno capito. Trovo che nelle professioni assistenziali le conoscenze linguistiche siano piuttosto importanti.

Foto: Andrea Vesti

Le ore con lei sono sempre molto divertenti. Non preparo niente prima, facciamo tutto spontaneamente, parliamo di questo e di quello. Un argomento si trova sempre. Per fortuna non devo spiegarle la grammatica, infatti non sono un'insegnante. Trovo che questi corsi di comunicazione siano importanti, perché molti stranieri dopo il corso di tedesco non hanno nessuna possibilità di utilizzare la lingua. A casa parlano la lingua materna e spesso nemmeno al lavoro parlano tedesco. Così rimangono linguisticamente sempre allo stesso livello o addirittura dimenticano molte delle cose apprese.

Dodici anni fa, quando andai in pensione, iniziai con l'aiuto per i compiti dei bambini. Poi qualcuno mi indicò il servizio di intermediazione di Benevol. Quella persona disse che avrei potuto svolgere un'attività secondaria, per mantenermi intellettualmente attiva e restare in contatto con i giovani. E proprio questi contatti per me sono un grande arricchimento, come potrei altrimenti conoscere queste persone? Sono sempre stata interessata alle culture di altri paesi, io stessa sono vissuta in Argentina e in Brasile, prima di venire in Svizzera. Per me è sempre stato ovvio imparare la lingua del paese. Altrimenti non ci si può sentire a casa, o no? Ciò nonostante, capisco gli stranieri che fanno fatica ad appropriarsi della lingua. Alcuni non hanno esperienza

scolastica e semplicemente non sono abituati ad apprendere. Per questo si può parlare quanto si vuole di integrazione e pretendere molto. La mia scolara filippina mi dice spesso di essere felice di potersi esercitare con me. E che lo faccio bene. Io allora le dico anche che per me è vero, perché dopo una di quelle ore sono molto più allegra di prima. Nella mia cerchia di conoscenze ho già fatto sapere ad alcune persone della possibilità del volontariato. Ma molti hanno nipoti e corrono continuamente avanti e indietro. Non conosco nessuno che invecchiando sia diventato solo, ma sicuramente un compito simile lo salverebbe dall'esserlo. Nella mia attività non ho bisogno di molta assistenza da parte del mediatore, me la cavo bene. Ci incontriamo una volta l'anno, per scambiare le nostre esperienze. È interessante. E mi rendo conto di avere solo cose positive da raccontare. Altri hanno problemi con persone poco puntuali o che saltano gli appuntamenti, ma a quanto pare io ho avuto molta fortuna.

HERMANN FLURI

Sapevo già con molto anticipo che dopo il mio pensionamento anticipato mi sarei voluto impegnare, quindi non avevo nemmeno paura del famoso vuoto che alcuni provano dopo la pensione. Poco dopo aver smesso di lavorare mi rivolsi all'agenzia per il volontariato Benevol e ricevetti una lunga lista con innumerevoli offerte. Scelsi tre attività, una purtroppo la dovetti sospendere in seguito a un'operazione all'anca.

La mia vita professionale è stata molto attiva fino alla fine. Anche gli ultimi due anni prima del pensionamento li trascorsi per il mio datore di lavoro nel Bahrain, nel Golfo Persico. Là fondai e diressi la logistica di distribuzione di una nuova filiale nel Vicino Oriente. Dopo la «pensione ufficiale» fui impiegato dalla ditta come consulente per un altro annetto. A metà del 2008 smisi definitivamente di lavorare e le due

restanti attività di volontariato mi sono assolutamente sufficienti, perché insieme a mia moglie mi occupo anche di due giardini. Ora ogni mercoledì pomeriggio sono impegnato alla «Basler Papiermühle», ovvero il Museo svizzero della carta, della scrittura e della stampa. Presso il tino per i visitatori del museo, mostro loro come si produce la carta a mano. Mi diverto molto, i bambini in particolare sono molto contenti quando alla fine possono portarsi a casa la carta fatta da loro. Nel caso degli incarichi come amministratore fiduciario, mi occupo invece di tutti i pagamenti per due persone anziane che vivono alla casa di riposo. Ad esempio si tratta di pagare le fatture, presentare domanda di rimborso per le spese mediche o una volta l'anno di compilare la dichiarazione dei redditi. I due anziani li vado a trovare una volta al mese e sono molto grati per il mio sostegno.

Ho avuto la fortuna di raggiungere dei traguardi professionali e di rimanere sempre sano per tutti questi anni, per cui trovo che sia giusto apportare il mio contributo in ambito sociale. Mia moglie è una donna intelligente, amabile e molto attiva, ma ha dovuto dimostrarsi molto comprensiva durante la mia carriera professionale. Io mi considero un tipo piuttosto efficiente, quindi anche le aspettative che ponevo a me stesso e ai miei collaboratori nella ditta, per quanto concerneva la qualità del lavoro, erano abbastanza elevate. Quest'ultima caratteristica è necessaria anche per gli incarichi come amministratore fiduciario, poiché i mezzi finanziari modesti devono essere gestiti in modo avveduto e rappresentano una sfida. Per me sono molto importanti anche le attività sportive, nonché la collegialità con persone con gli stessi interessi nella squadra maschile.

Trovo che uomini pensionati ancora vigorosi dovrebbero interessarsi maggiormente al volontariato. Facendolo possono alleviare lo stato o fare qualcosa per amore dell'ambiente che li circonda. Nella mia cerchia di conoscenti non conosco nessuno che non svolga più nessuna attività. Ma conosco molti che dicono di aver lavorato per tutta la vita e di volersela godere. Ma cosa significa godersela? Stendersi al sole, viaggiare, mangiare bene, guardare il cielo? Per me non si tratta di attività che possono riempirmi la vita perché, finché posso, vorrei essere utile in qualche modo.

L'intermediatore delle attività di Inge Wittmer-Heck e Hermann Fluri è GGG Benevol, Vermittlungsstelle für Freiwilligenarbeit (ufficio di coordinamento per il volontariato) di Basilea.

Testimonianze raccolte da Andrea Vesti

Per domande sul lavoro di volontariato e l'impegno come volontari, BENEVOL Schweiz e le sedi regionali sono lieti di fornire informazioni: www.benevol.ch.

Lavori di volontariato si trovano in: www.freiwilligenjob.ch

Altre organizzazioni che devono ricorrere all'impegno di volontari:

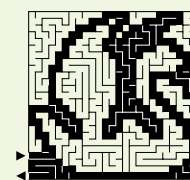
- www.helvetas.ch
- www.forum-freiwilligenarbeit.ch
- www.wwf.ch
- www.redcross.ch (Croce Rossa Svizzera)

Soluzioni di pagina 20

TROVA 11 ERRORI



LABIRINTO



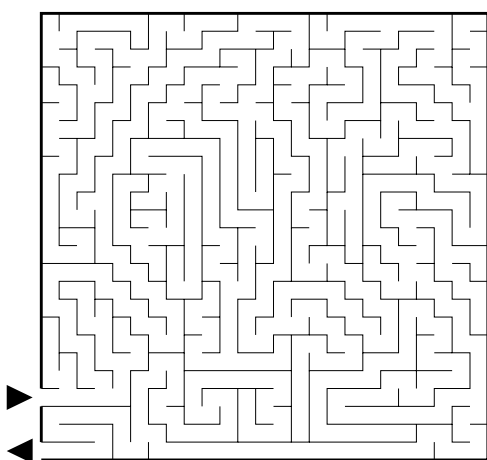


Trova undici errori



Nella figura in basso si sono insinuati 11 errori. Trovali!

Labirinto



Con un tratto sottile, scopri la strada dall'ingresso all'uscita attraverso il labirinto. Colora il percorso che hai trovato per fare apparire l'immagine nascosta.

Le soluzioni sono a pagina 19.



L'angolo del furbacchione

PERCHÉ ABBIAMO LE FITTE ALLA MILZA?

Sentiamo pungere e tirare a fianco dello stomaco in particolare quando facciamo una grande fatica fisica, ad esempio durante la corsa. Se in aggiunta il respiro è irregolare e frenetico, il corpo non riceve ossigeno a sufficienza. Al diaframma, un importante muscolo respiratorio nello stomaco, questo non piace affatto e si contrae.

Una volta si diceva che ci si dovesse piegare per fare passare la fitta. In molti casi è d'aiuto, ma soprattutto perché per piegarsi si deve fare una pausa, quindi respirare in modo più regolare. Il corpo può dunque riposarsi e la fitta va via.

PERCHÉ NELLE FOTO A VOLTE GLI OCCHI SONO ROSSI?

Gli occhi diventano rossi quando si scattano fotografie con il flash in un ambiente con poca luce. Nell'oscurità le pupille si dilatano maggiormente per consentire all'occhio di vedere ancora qualcosa con la luce debole. Se guardi il flash del fotografo, attraverso la pupilla ingrandita molta luce colpisce la retina dell'occhio e poiché quest'ultima è ben irrorata di sangue, l'occhio appare rosso in foto.

COME FA LA SABBIA AD ARRIVARE SULLA SPIAGGIA?

La sabbia con cui fai i castelli sulla spiaggia proviene originariamente dalle montagne. È composta da tanti minuscoli sassolini. Anche le montagne sono formate da questo pietrisco. La neve e il ghiaccio fanno spaccare le rocce, le parti che si rompono rotolano a valle diventando sempre più piccole. Nei fiumi le pietre vengono levigate dall'acqua e trasportate fino al mare, dove le onde le gettano sulla spiaggia.

