Per star bene

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

Sfruttare le proprie risorse
Quando la vita ci sfida

Cosa si cela dietro alle lettere ZUG?
Una breve ricerca toponomastica

Sempre più in alto
L'alpinista agonista Christelle Marceau

www.egk.ch

EGK
Assicurati in modo sano

Yvonne Zollinger
Direzione di redazione
«Per star bene»

Cari lettori

Quando parliamo di ladri di energia non intendiamo per forza il vecchio frigorifero, che consuma troppa corrente. Anche le persone possono rubare energia. Se dopo una normalissima giornata di lavoro tornate a casa sfiniti, può darsi che uno «psicovampiro» vi abbia succhiato energia senza che ve ne siate accorti. Se il vostro buon umore diventa improvvisamente malumore, il motivo potrebbe essere uno psicovampiro. Da pagina 6 vi spieghiamo come affrontare in modo positivo i ladri di energia.

Vi auguriamo una buona lettura!

Focus
Con successo contro lo stress 3
Psicovampiri: come riconoscere i succhia-energia 6

Rubrica
Figli e dintorni 8

Personale
12 domande a Claude Jaermann 9

I lati buoni della EGK 10

Sapere
Conflitto genitoriale aperto nelle piante 12
Piante da fiore ad alta quota 13

Voglia di viaggiare
Cosa si cela dietro alle lettere ZUG? 14

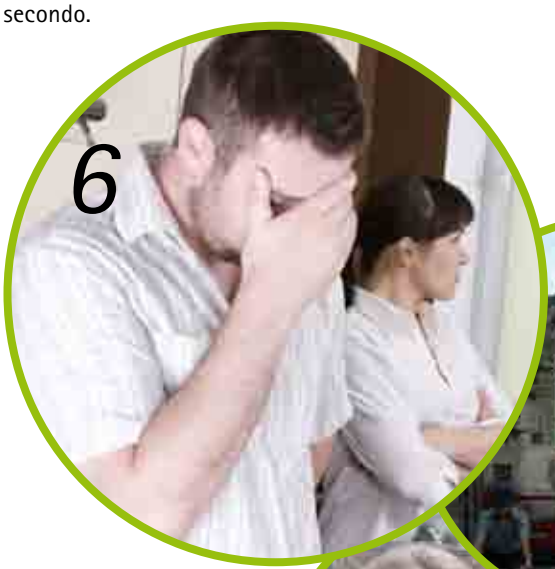
Escursione consigliata
Vivere come gli antichi romani 17

Ritratto
Christelle Marceau – l'euforia dell'alta quota 18

Pagina dei bambini 20

Ladri di energia

Come ci si comporta con i ladri di energia? Riconoscerli è il primo passo, non lasciarsi impressionare il secondo.



Cosa significa ZUG?

Il nome della città di Zugo deriva forse dal verbo tedesco «ziehen», tirare, presente nella parola «Eisenbahnzug» (convoglio ferroviario), oppure sulle pendici occidentali della montagna di Zugo c'è molta corrente (ovvero «Durchzug»)?

La passione dell'arrampicata

L'abitante di Neuchâtel Christelle Marceau è l'unica donna a frequentare il corso di alpinismo di competizione del Club Alpino Svizzero (CAS).

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
Tiratura complessiva: 121 700 esemplari
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, TommL
Foto del sommario: iStockphoto, Walter Hess, Andrea Vesti, Yvonne Zollinger, Ralf Weber, Susanne Schenker

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

Foto: iStockphoto, Ed Hidden

Come vincere lo stress

La vita moderna pretende molto da noi. Sempre più persone reagiscono all'aumento dello stress con il burnout e passano subito alle pillole. In ciascuno di noi, però, sonnecchiano risorse naturali che possono essere risvegliate. L'arte di rilassarsi nell'occhio del ciclone.

«Bigger, better, faster, more!» Questo era il titolo di un album pop degli anni novanta che oggi sarebbe attualissimo. Tutto deve essere sempre più veloce, anche noi dobbiamo essere produttivi e sempre raggiungibili.

DI MITRA DEVI

Il cellulare resta acceso anche di notte, con l'iPhone leggiamo le nostre e-mail anche in treno, chattiamo, blogghiamo, twitteriamo e facebookiamo, come se la nostra vita dipendesse da tutto questo. E spesso sembra che sia proprio così. In media i giovani trascorrono molte ore al giorno davanti al computer, a giocare ai videogiochi e a navigare in Internet. Molti di loro non hanno mai incontrato i loro amici virtuali nella vita reale. Ormai non si può tornare indietro. Il mondo dei bit e dei byte oggi occupa gran parte della nostra vita. Computer, iPad e smartphone hanno indubbiamente i loro vantaggi: ci agevolano il lavoro, ci informano in modo conciso, ci aiutano a disbrigare gli ordini per cui prima stavamo in coda agli sportelli.

Ma questa è solo una faccia della medaglia. Negli ultimi anni, oltre alla nostra rete elettronica sono aumentate anche drammaticamente le crisi psichiche e fisiche in tutta la popolazione, dalle casalinghe alle insegnanti e agli artigiani, fino ai top manager. Secondo gli psicologi, esiste una correlazione tra l'utilizzo delle tecnologie di comunicazione elettroniche e lo stress psichico.

FUGA O LOTTA

La parola «stress» deriva dal latino *distringere* (impegnare, restringere) e si suddivide nelle due forme «eustress» e «distress». Per «eustress» si intende l'eccitazione che proviamo per cause positive, ad esempio quando affrontiamo nuove sfide. Il «distress», invece, è un sovreccitamento del corpo e dell'anima che alla lunga può diventare malsano.

Se per gli uomini dell'età della pietra era una questione di sopravvivenza reagire agli attacchi di una tigre dai denti a sciabola con una sca-

Foto: iStockphoto, kzenon

L'attività sportiva all'aria aperta è un buon antidoto allo stress quotidiano.

rica immediata di cortisolo, oggi simili situazioni di pericolo sono diventate molto più rare. I neandertaliani riuscivavo a combattere velocemente lo stress, che comportava numerose contratture muscolari, con l'impegno fisico: la fuga o la lotta. Noi uomini moderni non fuggiamo, né lottiamo più. Stiamo davanti al computer, produciamo gli ormoni dello stress e non ce ne liberiamo più.

Lo stress cronico può portare a un esaurimento fisico e psichico. I sintomi come tremore, accessi di sudore o disturbi allo stomaco sono le conseguenze di entrambi i tipi di stress. Con l'«eustress», però, questi sintomi scompaiono nuovamente, mentre con il «distress» perdurano e si rafforzano. La pressione sanguigna può aumentare, possono sopraggiungere dolori, disturbi del sonno, difficoltà di concentrazione e aritmie cardiache.

UN FENOMENO DI MODA?

Anche le precedenti generazioni conoscevano questo stato, anche se non con il nome di stress. In generale, una volta si riteneva che si dovesse fare uno sforzo e non mostrare le proprie debolezze, cosa che valeva in particolare per gli uomini. I soldati che tornavano a casa dalle trincee dopo la Prima Guerra Mondiale e soffrivano di sintomi traumatici, dovevano mettere in conto che sarebbero stati chiamati «vigliacchi». Non molto meglio andava alle persone che al lavoro arrivavano allo stremo delle loro forze. Oggi, per fortuna, questo atteggiamento è cambiato.

Il passaggio dall'esaurimento alla depressione è lento e spesso non è semplice da sopportare. Ciò che una volta veniva chiamato malinconia o abbattimento, oggi si chiama depressione da esaurimento o burnout. Benché le personalità ne parlino spesso, come scrive ad esempio la scienziata della comunicazione Miriam Meckel nel suo libro *Brief an mein Leben* (Lettera alla mia vita, t.l.), dove parla del cantante Robbie Williams e altri, per le persone colpite è difficile ammettere a se stesse di avere toccato il fondo.

Eppure, per alcuni il termine «burnout» è un fenomeno di moda, una sorta di lusso che una volta non ci si poteva permettere. Per poter bruciare completamente, questa la loro motivazione, si deve anzitutto poter prendere fuoco. Ciò significa che la diagnosi sarebbe una specie di premio per la produttività e la forza di volontà, piuttosto che una malattia.

I PRIMI SEGNALI DI ALLARME

Da quando, a causa del normale stress, si vive uno stato pericoloso per la salute e quando dovrebbe suonare il campanello d'allarme? Secondo Martin Wolf, che come mental trainer effettua diversi seminari per aziende e privati, il limite del burnout è quando internamente non si vede più la fine del «collo della bottiglia». «Chiari segni di burnout», così Wolf, «sono l'impazienza e l'aggressività. Si perde la gioia, si schiude un vuoto che termina nella vanità esistenziale e che spesso viene colmato con ancora più lavoro.» In molti casi il problema viene ancora peggiorato con un eccesso di alcol e l'assunzione di medicinali che aumentano le prestazioni.

Questi segni a volte sono palesi a tutti, ma l'interessato non riesce a combatterli con successo. Molti non sono pronti a farsi aiutare, perché hanno una volontà forte, si impuntano e vogliono raggiungere i loro presunti obiettivi. I familiari che desiderano apportare aiuto, possono farlo cercando di motivare chi soffre di burnout a prendersi un po' di spazio e tempo per rigenerarsi, nei casi gravi inserendo questo impegno in agenda, tra gli appuntamenti di lavoro.

Se lo stato di stress cronico ha superato una misura pericolosa, che può protrarsi per settimane, o addirittura per anni, spesso l'ultima spiaggia è fare una pausa. Ci sono diverse possibilità, dal soggiorno curativo, ai seminari assistiti in hotel, fino alle offerte wellness, dove le persone stressate possono imparare nuovamente ad ascoltare il loro ritmo. Uno dei cambiamenti fondamentali consiste nel fatto di imparare a dire «No».

No al troppo lavoro, no alle responsabilità insostenibili, no alle aspettative esagerate nei confronti di se stessi e al perfezionismo insoddisfabile.

PRENDERE ATTO E AGIRE

Fermare i meccanismi autolesionisti quando si presentano, è una cosa. Ma come si può impedire di finire in uno stato del genere? L'autopercezione è determinante. Accorgersi che qualcosa non va più bene e cercare di reagire può prevenire un minaccioso esaurimento. Chi è capace di tirare il freno a mano, delegare i compiti agli altri e crearsi un'oasi di pace e relax, ha già superato un grande ostacolo e può quindi cominciare a modificare le sue abitudini in quanto ad alimentazione, movimento e forza mentale.

Lo stress attacca le pareti interne dei vasi sanguigni come la ruggine il ferro, spiega Martin Wolf. Questi effetti possono essere contrastati in parte con l'alimentazione. I *workaholic* spesso si nutrono male, mangiano in fretta, tra una riunione e l'altra, prodotti grassi del fast-food. Antiossidanti in forma di frutta e verdura fresca possono aiutare, così come legumi come lenticchie o prodotti a base di soia e un'alimentazione ricca di acidi grassi Omega 3 (olio di colza, olio di semi di lino, pesce). Inoltre è importante limitare il consumo di carboidrati come zucchero e farina bianca. Secondo Martin Wolf: «La combinazione di carboidrati raffinati e stress è la ricetta migliore per un rapido burnout».

Il movimento è il secondo aspetto importante per la prevenzione. Una passeggiata serale quotidiana di mezz'ora a ritmo sostenuto è più utile che far diventare il tema «sport» un ulteriore fattore di stress con continuo jogging o lunghe sessioni in sala pesi. Anche nuotare, andare in bicicletta o fare escursioni sono sport adatti.

RISORSE INTERIORI

Per rafforzare lo spirito, ci sono diverse possibilità, dalla meditazione, agli esercizi per l'attenzione o allo yoga e al rilassamento muscolare progressivo secondo Jacobson. Qui i singoli gruppi muscolari vengono contratti uno dopo l'altro, trattenuti un instante e quindi rilassati. In questo modo si può raggiungere uno stato di relax profondo. Anche le forme creative, come la pittura espressiva, le attività artigianali, la musica o tenere un diario possono apportare un contributo contro lo stress. È fondamentale esercitare regolarmente l'attività scelta con costanza e tranquillità.

Noi tutti siamo in grado di convivere con lo stress a breve termine. Fa parte della natura umana, può motivare e aumentare la nostra produttività. Eppure il confine tra l'«eustress» e il «distress» è molto labile. Oltre al comportamento che può fare scatenare il burnout, come la cattiva alimentazione, la mancanza di movimento e di pause di relax, il nostro cervello è il maggiore responsabile della nostra salute.

Pensare di fare «sempre di più, sempre più velocemente e sempre meglio» ci può fare ammalare, mentre i pensieri benevoli nei confronti di noi stessi sono un fattore decisivo per il nostro benessere.

Potrete leggere ulteriori notizie sul cervello umano e le sue straordinarie prestazioni nel prossimo numero di «Per star bene». ■

In caso di burnout è importante prendersi una pausa di relax per tornare in forze.

Foto: iStockphoto, Sergey Kravtsov

Psicovampiri: come riconoscere i succhia-energia

Esistono, sono le persone che terrorizzano e tengono gli altri col fiato sospeso. Si manifestano in forme diverse e depredano il loro prossimo di nervi e forze. Riconoscerli è il primo passo, non farsi impressionare da loro il secondo.

Foto: iStockphoto, diego cervo

Tutti conosciamo la sensazione di perdita di energia mentale dopo l'incontro con un'altra persona. Nella quotidianità, non analizziamo meglio i motivi per i quali perdiamo questa energia, poiché spesso diamo per scontati i rapporti con il nostro prossimo, oppure cerchiamo addirittura la ragione di queste sensazioni negative in noi stessi.

Lo psicoterapeuta tedesco-iraniano Hamid Peseschkian analizza nel suo studio i rapporti interpersonali della vita privata e lavorativa, dominati da un notorio squilibrio, e punta alla tesi che tutti noi, prima o poi nella vita, siamo circondati da psicovampiri® «sanguisughe». Per alcuni lo psicovampiro è la suocera, per altri il capo, il project manager, l'ex fidanzato, il collega del team, i genitori, l'amante, i fratelli, il marito, la moglie o un'amica.

Gli psicovampiri si manifestano nelle vesti più diverse. Cambiare le persone è (quasi) impossibile, rendere gli psicovampiri innocui non è invece così difficile. Tutto ruota intorno ai meccanismi della bassa autostima della vittima, che si esprimono in un grande bisogno di amore dall'esterno o nell'incapacità di dire di no e volere sempre accontentare tutti. Gli psicovampiri spesso riattivano le vecchie ferite della vittima e hanno quindi un effetto catalizzatore, che può essere utilizzato come chance per guarire la vittima. Oppure, detto in modo simbolico: lo psicovampiro preme un determinato pulsante e fa scattare dentro di noi un certo meccanismo. Per rendere il vampiro innocuo, si deve recidere il cavo che collega il pulsante per fare in modo che quando viene premuto non accada più nulla.

Lo psicovampiro ha bisogno dell'energia altrui per compensare i suoi deficit, poiché il vampiro stesso, come la sua vittima, è un insicuro. Ne consegue che ognuno di noi può essere uno psicovampiro. È dunque ancora più importante apprendere a rapportarsi con gli psicovampiri per poter disporre interamente della propria energia vitale. Si tratta di autodeterminazione versus dipendenza.

LE VARIANTI DI SANGUISUGHE

Ci sono numerose varianti di vampiri, ad esempio il «vampiro insidioso», che si sopravva-

Dr. Hamid Peseschkian è specializzato in psichiatria, psicoterapia e neurologia. Le sue relazioni tenute nell'ambito degli Incontri EGK sul tema psicovampiri hanno suscitato un grande interesse.

Connie Voigt lavora come giornalista, esperta di comunicazione e coach per dirigenti. È docente in Comunicazione e Human Resource Management.

luta, ammette raramente le contraddizioni, è ostinato, sa sempre tutto meglio degli altri e si sente insostituibile. È un despota narcisista. Vittime, come collaboratori, non riescono mai a soddisfarlo e se ce l'hanno come capo sono in trappola. Lui – e parliamo di «lui» perché al rango di capo ci sono ancora poche donne – mette una corda intorno al collo delle sue vittime, sfogando su di loro l'«immediata soddisfazione delle pulsioni».

Un esempio: senza bussare, un capo entra nell'ufficio del responsabile finanziario e con un'inequivocabile urgenza gli rende noto che entro cinque giorni ha bisogno di un resoconto completo per la sua presentazione al consiglio. «Questo ha priorità assoluta», aggiunge. Il responsabile finanziario lascia perdere altri progetti importanti per lui e si mette subito al lavoro. Solo un giorno più tardi il capo torna nel suo ufficio e si informa sui progressi. Il responsabile finanziario sottolinea che avrebbe altre scadenze altrettanto importanti e il capo risponde sprezzante: «Un uomo nella sua posizione deve essere in condizione di svolgere più compiti contemporaneamente.» Questa frase rovina l'umore al responsabile finanziario per il resto della giornata. Reagisce con una rabbia che però non mostra.

Il profilo del colpevole di questo caso: il vampiro insidioso è una personalità narcisista che crede che le sue necessità siano più importanti dei problemi altrui. Non riesce a immedesimarsi a sufficienza nel mondo del suo prossimo e reagisce in modo ipersensibile ai giudizi negativi degli altri. La rabbia e il deprezzamento sono le reazioni più comuni alla critica da parte del suo entourage.

Il profilo della vittima di questo caso: la vittima del vampiro insidioso ha bisogno di essere lodata e cerca la ragione del fallimento in se stessa. Vuole sempre soddisfare il vampiro insidioso e, come il vampiro, ha una scarsa autostima. In generale tende a idealizzare il vampiro poiché spesso non riesce affatto a riconoscere che lo stesso psicovampiro è un insicuro.

LA COPPIA IMPELAGATA

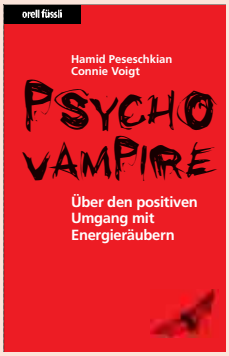
Un altro esempio di questo tipo sono due partner che si mettono la corda intorno al collo a vicenda. I vampiri insidiosi si incontrano volentieri in privato e a volte si trovano attraenti perché sono accomunati dall'amore per la schermaglia. Costituiscono una sfida reciproca, circostanza che all'inizio di un rapporto ha una carica estremamente esplosiva ed erotica. Ma non appena i fronti sono chiari inizia il match per il potere.

Esempio: Stefano C. e Stefania B. vivono insieme da nove anni. Dopo due anni il loro rapporto si è trasformato in una relazione di scopo, che oggi è motivata solo dal punto di vista professionale. Entrambi hanno successo e sono combattivi, ma non notano che la ragione del loro restare insieme è la pretesa di stima reciproca e che sognano infiniti successi. Considerano reciprocamente i loro problemi come unici, che possono essere compresi solo da persone particolari, ovvero da loro stessi. Lo stress creato dall'aspirazione a un sempre maggiore riconoscimento è notevolmente superiore a quello degli altri, perché sono costantemente occupati a cercare maggiore potere. Ricevono l'uno dall'altro attenzione e ammirazione, mettendo reciprocamente in tavola le loro storie di successo che, però, mettono anche a confronto, poiché devono sempre misurarsi l'uno con l'altro. Sono perennemente in preda a una forte gelosia.

CONSERVATORI DI MONUMENTI E DIVORATORI DI TEMPO

Un altro famoso tipo di psicovampiro, che ogni lavoratore può incontrare sulla sua strada, è il «vampiro sì-ma». Non riesce a prendere decisioni, ha sempre bisogno dei consigli altrui e di essere lodato, non è motivato e dubita sempre di se stesso. Le vittime di questo tipo di vampiro si scontrano con il loro negativismo e il loro perenne atteggiamento di rimprovero.

Anche il vampiro «lupo travestito da agnello» si incontra spesso negli uffici. Parla sempre degli stessi argomenti, è un divoratore di tempo, è ipocrita e sempre gentile all'esterno. Con le sue frustrazioni tiene lontana la sua vittima dai piaceri della vita. Nella vita professionale, non si deve trascurare neppure il «vampiro conservatore



Psychovampire – Über den positiven Umgang mit Energieräubern, Hamid Peseschkian, Connie Voigt, Orell Füssli Verlag AG, Zurigo o Wilhelm Goldmann Verlag, Monaco.

Figli&dintorni

DI YVONNE ZOLLINGER

Home office

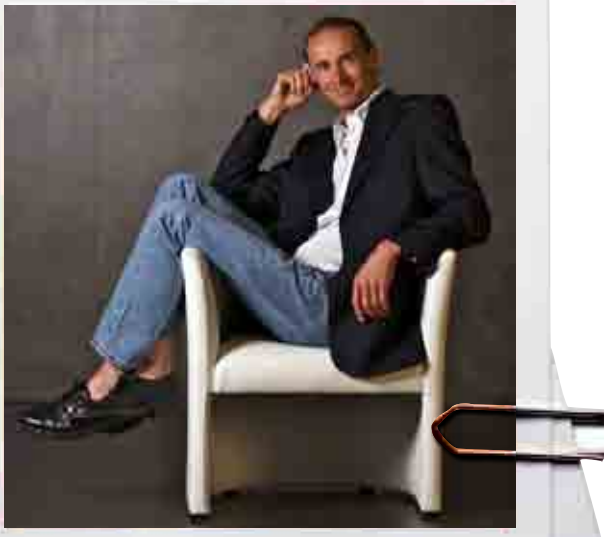
Manca di nuovo poco alla consegna e di questa rubrica esiste solo una frase. Comunque, è meglio di niente. Scrivere rubriche è un'impresa faticosa, in particolare quando il cervello è troppo pigro per fornire idee. Inoltre io lavoro dal mio home office. L'«ufficio in casa» è stato inventato per le donne multitasking, affinché possano cambiare il pannolino al bambino con una mano, mentre con la seconda scrivono lettere commerciali e con la terza tagliuzzano i peperoni per lo Stroganoff. Io appartengo piuttosto al tipo single-tasking oppure, per dirlo in italiano, «una cosa alla volta».
Il grande svantaggio di un home office è… un attimo, qualcuno suona alla porta. Torno subito.
10 minuti dopo…
Dunque, dov'eravamo rimasti? Ah, sì! Il grande svantaggio di un home office è che si viene costantemente interrotti o distratti. Alcuni giorni non si riesce neppure a scrivere una frase sensata… «Non ho idea di dove siano le tue calze da escursioni! Guarda nel cesto della biancheria.» Scusate, era mia figlia. Domani parte per le vacanze.
Come ho detto, la grande sfida di un home office è riuscire a concentrarsi sul proprio lavoro senza farsi distrarre dal proprio entourage… «Perdinci! Ma come faccio a sapere dove hai cacciato le tue calze da escursioni?? Prova un po' ad annusare sotto il letto, magari le trovi»… non farsi innervosire dal proprio entourage. Poffarbacco, adesso ho proprio bisogno di un caffè.
12 minuti dopo…
Anche la tentazione di correre al frigorifero ad ogni occasione è molto grande. Soprattutto quando il testo non procede. Sono una nota cioccodipendente… da qualche parte dovrei averne ancora un pezzettino…
15 minuti dopo…
Inoltre, come si fa a scrivere in pace una rubrica se poco lontano due ceste piene di biancheria sporca attendono la lavatrice; se la figlia fruga in entrambe le ceste alla ricerca delle sue calze; se le dita rimangono appiccicate alla tastiera perché sono piene di cioccolata; se il gatto salta come un luccio sulla tastiera sporca di cioccolata e ti fissa negli occhi per tre minuti senza sbattere le palpebre… (Il gatto mi inquieta ogni giorno di più. Penso che una volta dovrò andare da uno psichiatra degli animali. Ma esisterà? A Zurigo sicuramente.)
Dunque, ciò che volevo dire è che la cosa straordinaria dell'home office è che, nonostante tutte le avversità, riesco a finire per tempo la rubrica. E, come vedete, ci sono riuscita anche questa volta.

dei monumenti». Spesso dice: «l'abbiamo sempre fatto così, con successo». Odia i cambiamenti e ritiene che «se c'è stata una buona idea, è già stata messa in pratica». Per il vampiro conservatore dei monumenti, i tempi non cambiano. Le sue vittime sono spesso i suoi successori, come il figlio o la figlia alla leadership dell'azienda. Anche interi team di vampiri conservatori dei monumenti possono dare ai nervi di un nuovo superiore, uomo o donna che sia, che si è prefissato di migliorare i processi produttivi e sviluppare più innovazioni. Se questo nuovo superiore è a rischio vampiro, ovvero non ha sufficiente autostima, l'orda di vampiri lo può facilmente intrappolare.

Come dovrebbero comportarsi le vittime con gli psicovampiri? Quali sono le avvisaglie e i segnali di avvertimento? Ci sono delle massime tipiche dei vampiri che portano al loro disvelamento? Siamo forse noi stessi a rischio vampiro o addirittura psicovampiri per gli altri? Della tecnica di combattimento centrale o immunizzazione fa parte la creazione dell'autostima. «Nel mio studio molto spesso ho a che fare con casi di cui riconosco i primi sintomi da vittima del vampiro, che spesso sfociano in burnout, ansie o depressioni. Non si arriva ai disturbi psicosomatici se si lavora per tempo sulla propria autostima e si riesce a identificare la situazione o chi ne è causa», dice Hamid Peseschkian. Nella prevenzione conta sul lato umoristico. I suoi psicovampiri sarebbero chiare allegorie con cui ciascuno di noi si può identificare come per gioco. Si tratta esclusivamente di lavorare per ottenere un equilibrio duraturo nei rapporti interpersonali.

Autrice: Connie Voigt/redatto da Yvonne Zollinger
Fonte: HR Today/www.hrtoday.ch
(Versione ridotta)

12 domande a …



Claude Jaermann

Claude Jaermann è un fumettista (con il disegnatore Felix Schaad crea da 10 anni la striscia quotidiana «EVA» sul Tages-Anzeiger), giornalista, co-autore dello strumento di comunicazione «SexKiste der Liebe», relatore ai seminari, co-editore dei propri fumetti. Come «alchimista delle parole»è stato segnalato dal Züritipp.
Come cantante/cantautore compone e intona storie commoventi. Nel 2009 ha pubblicato la sua opera prima «Wing by Fin».
Informazioni agli indirizzi:
www.paare.ch e www.sewicky.ch

1. Cosa fa per la Sua salute?
Vado regolarmente in bicicletta, tiro di scherma una volta alla settimana, mi stiro con lo yoga, rido più volte al giorno e bevo molta acqua del rubinetto.

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

3. In quale rimedio casalingo crede ciecamente?
Mi guardo allo specchio e mi faccio le boccacce finché non va meglio.

4. Completi questa frase: un'influenza sta per arrivare e io …
… mi tolgo l'abito, vado a letto e cerco di sudare in due sotto le coperte.

5. Da bambino cosa doveva mangiare perché era «sano»?
Spinaci, per la falsa credenza che contengano molto ferro.

6. A quale «vizio» non potrebbe rinunciare?
A un buon bicchiere di vino rosso. E se mi piace, almeno a un secondo bicchiere.

7. Qual è la sua piccola consolazione quando è ammalato?
Poiché come libero professionista non posso permettermi di ammalarmi, non ho nessuna consolazione. Solo droghe della medicina classica per le emergenze.

8. Quali propositi per la salute si era prefisso e non ha rispettato?
Non mi prefiggo mai nulla che so di non poter mantenere. Questo mantiene sano soprattutto il mio spirito.

9. Deve andare al 5° piano e l'ascensore non funziona. Pensa di essere in forma per affrontare le scale?
Non uso mai l'ascensore!

10. Come scaccia la canaglia interiore?
Bella domanda. Il più delle volte lei scaccia me.

11. Ha una soffiata da farci per quando la vita è particolarmente stressata?
Inspirare profondamente. Espirare completamente. Inspirare profondamente. Espirare completamente. E così via.

12. La gerontologia sta facendo grandi progressi. Come festeggerà il suo 100° compleanno?
Abbraccio la mia canaglia interiore che mi ha fatto invecchiare così bene, quindi scaravento il mio pro-pronipote giù dal palco e gli canto a squarciagola nelle orecchie la canzone di Bon Jovi *Just older.*

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

Il commercio di prodotti della medicina complementare in Svizzera

I medicinali della medicina complementare sono molto amati, come dimostra da anni la crescita del fatturato. Tuttavia, con la nuova Legge sugli agenti terapeutici sono aumentati gli ostacoli per l'autorizzazione dei rimedi naturali. La EGK Cassa della salute si impegna da molti anni per le pari opportunità della medicina naturale nei confronti di quella tradizionale. Il signor Jürg Binz, fondatore e presidente amministrativo della ebi-pharm, ci parla del commercio dei prodotti della medicina naturale in Svizzera.

Jürg Binz, fondatore e presidente del consiglio di amministrazione della ebi- pharm ag.

La buona notizia è che negli ultimi vent'anni la richiesta di medicinali naturali in Svizzera è notevolmente aumentata. Questi medicinali sono amati perché sono prodotti con materie prime naturali che attivano la capacità di autoguarigione, sono privi di effetti secondari e consentono al paziente di incrementare la responsabilità personale per la sua salute. O meglio: i rimedi naturali funzionano ed è per questo che la gente li compra.

Senza bisogno di adottare un tipo di marketing aggressivo, i rimedi naturali hanno conquistato una notevole fetta di mercato che, tuttavia, in confronto al fatturato dell'industria farmaceutica è ancora praticamente invisibile. L'Associazione svizzera per i medicamenti della medicina complementare ASMC stima un fatturato di circa 300 milioni (a partire dal prezzo franco di fabbrica); circa la metà del fatturato si ottiene con i rimedi fitoterapici e circa 60 milioni provengono dai medicinali omeopatici/antroposofici. In confronto al mercato complessivo di circa 4,9 miliardi di franchi del 2009 (si parla sempre di prezzo franco fabbrica; fonte: Interpharma) la percentuale dei medicinali della medicina complementare è circa del 6 percento.

Nonostante la crescente accettazione da parte popolazione, il commercio e la vendita di medicinali naturali sono sottoposti a condizioni più difficili. Perché?

PRESCRIZIONI PIÙ SEVERE DELLA LEGGE

Prima di poter essere reperibile in commercio, ogni medicinale deve essere autorizzato da Swissmedic. L'Istituto svizzero per gli agenti terapeutici Swissmedic è stato fondato, come autorità di autorizzazione e sorveglianza degli agenti terapeutici, in seguito all'entrata in vigore dal 1° gennaio 2002 della nuova Legge sugli agenti terapeutici. Insieme ai Cantoni, Swissmedic controlla la messa in atto della Legge sugli agenti terapeutici e deve dunque anche verificare che gli agenti terapeutici autorizzati siano qualitativamente ineccepibili ed efficaci.

In seguito alle disposizioni della nuova Legge sugli agenti terapeutici, numerosi medicinali della medicina complementare, che prima non necessitavano di un'autorizzazione, sono ora soggetti ad autorizzazione preventiva. Questo riguarda soprattutto medicinali omeopatici, antroposofici e asiatici per la terapia individuale, che vengono distribuiti senza concrete indicazioni. Per i medicinali della medicina complementare vigono procedimenti in prevalenza semplificati, per lo meno in teoria. Nell'applicazione pratica risulta invece chiaro che simili procedimenti semplificati possono essere a malapena applicati, dice Jürg Binz. Si rivela dunque che le disposizioni sono più severe della legge.

DAVIDE CONTRO GOLIA

In linea di principio, i requisiti per l'ammissione dei prodotti dell'industria farmaceutica sono gli stessi dei rimedi naturali. Il problema è tuttavia che la medicina tradizionale applica una comprensione medico-scientifica diversa rispetto alle terapie della medicina complementare. Nella medicina tradizionale, dopo la diagnosi di una malattia si hanno a disposizione un certo numero di medicinali. Ad esempio, nel caso di un'eruzione cutanea, il medico sceglie un farmaco tra circa 15 diverse pomate offerte dall'industria farmaceutica che leniscono i sintomi dell'eruzione cutanea, ma non ne eliminano le cause. Contrariamente alla medicina complementare, in cui il terapista per prima cosa cerca l'esatta causa dell'eruzione cutanea. Inoltre, per una tera-

pia sono disponibili molti più medicinali naturali, con cui il paziente può porre rimedio sia alla causa che al disturbo stesso.

Questo concetto di guarigione fondamentalmente diverso si ripercuote anche sul metodo di preparazione dei medicinali. Mentre l'industria farmaceutica si concentra su un numero di prodotti proporzionalmente inferiore, i produttori di rimedi naturali producono un numero superiore di rimedi, ma in quantità molto più ridotte. Ne consegue che per un produttore di rimedi naturali le spese di autorizzazione per la sua ampia gamma di prodotti siano molto più elevate rispetto a quelle di un'azienda farmaceutica, spesso internazionale, che necessita di un'autorizzazione per meno prodotti. La percentuale dei costi aumenta anche perché le quantità prodotte, nel caso dei medicinali naturali, sono molto più ridotte rispetto a quelle dei prodotti dell'industria farmaceutica. Queste circostanze fanno sì che i produttori di rimedi naturali non possano più permettersi l'autorizzazione per alcuni dei loro agenti terapeutici e che quindi diversi medicinali della medicina complementare non siano più legalmente reperibili sul mercato svizzero.

Anche i requisiti per gli studi sull'efficacia dei medicinali naturali sono difficili da soddisfare. La medicina tradizionale è in grado di misurare scientificamente l'efficacia di un medicinale, testando un medicinale X su un determinato numero di persone. Poiché nella medicina complementare è determinante la terapia individuale, non è possibile stabilire in questo senso un determinato quantitativo di persone da sottoporre al test. Nell'approccio della medicina complementare ogni persona è considerata come individuo. La medicina complementare parte dal presupposto che ogni persona che si sottopone al test, anche se presenta ad esempio la stessa malattia della pelle, l'abbia contratta per cause diverse e che sia quindi necessaria una terapia individuale, con medicinali appositamente scelti per il singolo paziente.

MERCATO NERO ANZICHÉ SICUREZZA

I produttori e le imprese commerciali di prodotti di medicina complementare in Svizzera devono presentare a Swissmedic la richiesta di autorizzazione per i loro agenti terapeutici. Ad esempio anche la ebi-pharm. Jürg Binz, fondatore e presidente amministrativo della ebi-pharm, distribuisce da oltre vent'anni rimedi di medicina naturale. La sua azienda ha avuto un notevole sviluppo, parallelo al crescente successo dei prodotti di medicina complementare. Binz nota con preoccupazione che le tasse di ammissione e i requisiti riguardanti la documentazione aumentano continuamente. Per questo motivo, tutti gli agenti terapeutici necessari per le terapie di medicina complementare non sono più regolarmente reperibili in commercio, ma solo sul mercato nero, che sfugge a ogni controllo.

Anche l'Associazione svizzera per i medicamenti della medicina complementare ASMC presume che l'acquisto illegale di rimedi naturali dall'estero via Internet sia fortemente aumentato. La conseguenza è che la tanto citata sicurezza dei pazienti, a cui aspira Swissmedic, non è più garantita.

Inoltre, un'altra regolamentazione sortisce effetti negativi sulla sicurezza dei pazienti: secondo la Legge sugli agenti terapeutici, sulla confezione dei rimedi naturali venduti come prodotti di marca devono essere riportati l'indicazione (ad esempio «raffreddore») e il dosaggio. In caso di agenti generici invece, non devono essere riportati indicazioni e dosaggi, ma il medico, il terapista o lo specialista sono responsabili delle indicazioni esatte sull'assunzione e sugli effetti. Le nozioni trasmesse durante una consulenza a voce possono, però, essere dimenticate o scambiate con quelle di un preparato simile.

La sicurezza del paziente e la qualità dei rimedi naturali devono assolutamente essere rispettati, per questo motivo l'ASMC è favorevole ai controlli svolti direttamente nelle ditte produttrici. Ma è necessario abolire gli ostacoli aggiuntivi, come i costosi protocolli di ammissione e i complicati studi sull'efficacia, affinché la popolazione svizzera possa continuare ad usufruire della medicina complementare, in tutta la sua ricchezza di agenti terapeutici.

Testo: Brigitte Müller

Sempre più amati: i medicinali della medicina complementare.

L'impegno politico a favore della medicina complementare

Jürg Binz, fondatore e presidente del consiglio di amministrazione della ebi-pharm ag, si impegna con convinzione e passione a favore della medicina complementare. Questo autunno si candiderà nel Consiglio nazionale. In funzione di membro del PPD di Berna si impegna a favore dell'incremento, dell'equiparazione e dello sviluppo della medicina complementare. I suoi punti forti sono la politica sanitaria, la politica del PMI e della famiglia. Jürg Binz è membro del comitato esecutivo del PPD di Berna. *www.ebi-pharm.ch, www.jbinz.ch*

Foto: iStockphoto, woraput chawalitphon

Conflitto genitoriale aperto nelle piante

All'inizio dell'embriogenesi, nelle piante da fiore sono attivi quasi esclusivamente i geni materni. I fattori materni controllano lo sviluppo dell'embrione e disattivano temporaneamente i geni maschili.

Una metà del patrimonio ereditario deriva dalla madre, mentre l'altra metà dal padre; entrambe le metà apportano il loro contributo allo sviluppo dei discendenti. Così dovrebbe essere in teoria, e così è anche in pratica, a partire da uno stadio avanzato dello sviluppo dell'embrione vegetale. All'inizio dello sviluppo embrionale, invece, le cose sono totalmente diverse: nella prima fase – quindi dall'ovulo fecondato allo stadio globulare – sono attivi soprattutto i geni materni. I fattori materni controllano in massima parte lo sviluppo dell'embrione e disattivano temporaneamente i geni maschili.

Questo risultato sorprendente è stato pubblicato di recente da un team di ricerca internazionale, diretto da genetisti vegetali dell'Università di Zurigo e Montpellier sulla rinomata rivista scientifica americana «Cell».

GENI PATERNI DISATTIVATI

Per i loro studi, i ricercatori hanno incrociato due razze geneticamente ben distinte della pianta modello Arabidopsis thaliana (arabetta comune) e hanno analizzato il contributo dei geni materni e paterni immediatamente dopo la prima divisione cellulare. Gli scienziati sono riusciti a dimostrare che nella prima fase dello sviluppo embrionale sono attivi soprattutto i geni materni. Mediante le cosiddette piccole molecole di acido ribonucleico, la madre controlla i geni paterni e li mantiene inattivi, ovvero li fa tacere per un certo periodo. Col progredire dell'embriogenesi, i geni paterni vengono poi riattivati, sempre per opera dei fattori materni.

La disattivazione provvisoria dei geni paterni all'inizio dell'embriogenesi, secondo Grossniklaus, ha senso dal punto di vista della pianta madre, che investe considerevoli risorse per produrre i semi. Prima di impiegare le risorse necessarie, viene controllata la compatibilità del genoma maschile. Se il genoma paterno è troppo diverso, ad esempio deriva da un'altra specie, l'embrione vegetale muore. Gli interessi della pianta materna e paterna sono quasi in contraddizione all'inizio dell'embriogenesi. La pianta paterna impollinatrice ha interesse che i suoi discendenti ricevano il maggior numero possibile di risorse dalla pianta madre, mentre la pianta femminile è invece interessata al materiale ereditario il più compatibile possibile, per non sprecare risorse. «Abbiamo a che fare con il classico conflitto genitoriale», così Ueli Grossniklaus riassume il tipo di conflitto.

IL CONTROLLO MATERNO GARANTISCE LA CONSERVAZIONE DEI LIMITI DELLA SPECIE

I geni materni controllano e regolano la prima embriogenesi. In caso di incompatibilità, gli embrioni muoiono e l'inseminazione con pollini di specie di piante simili è infruttuosa. Il meccanismo scoperto da questo team internazionale potrebbe quindi giocare un ruolo per la conservazione dei limiti della specie. Fornisce anche una possibile spiegazione sul perché i tentativi di incrociare piante selvatiche con piante coltivate – ad esempio per trasferire le resistenze alle malattie delle piante selvatiche alle piante coltivate – spesso falliscano nella prima embriogenesi. Questo meccanismo riconosce una grande distanza tra il materiale ereditario materno e paterno e interrompe l'ulteriore sviluppo dell'embrione.

Fonte: ch-forschung.ch

Foto: istockphoto, Dmitriy Brynzin

Piante da fiore ad alta quota

Il botanico Christian Körner dell'Università di Basilea, nell'ambito di uno studio in cui ha ricercato la vita vegetale nei luoghi più freddi del mondo, ha decodificato le condizioni di vita della pianta da fiore che cresce nel luogo presumibilmente più freddo. Si tratta della Saxifraga oppositifolia che cresce sul Dom, nel gruppo del Mischabel, a 4505 metri.

Sembra quasi un miracolo, eppure a 4505 m s.l.m., circa 40 metri sotto la cima del monte Dom, nel Cantone Vallese, di recente sono stati trovati rigogliosi cuscini fioriti di Saxifraga oppositifolia. Il luogo di ritrovamento e la pianta rinvenuta possono vantare addirittura due record: la Saxifraga oppositifolia sul Dom è la pianta che cresce all'altitudine maggiore documentata in Europa e il luogo del ritrovamento sembrerebbe essere il più freddo in cui sia mai stata trovata una pianta da fiore.

Con una sonda temperatura automatica, Christian Körner, professore all'Istituto botanico dell'Università di Basilea, ha rilevato in questa sede estrema appena scoperta anche l'andamento annuo della temperatura. Durante i due mesi in parte senza neve, la temperatura media tra i blocchi di roccia è di tre gradi Celsius. Ogni notte le piante gelano. Quando splende il sole, la nicchia può riscaldarsi per un breve tempo fino a 18 gradi, benché la temperatura dell'aria resti sotto lo zero. Alle piante sono sufficienti circa 600 ore all'anno in cui la loro temperatura superi i tre gradi. Tra le foglie morte all'interno del cuscino scorrazzavano numerose collembole (Thalassaphorura zschokkei), un cosiddetto insetto primitivo che prende il nome dallo zoologo basilese Zschokke. Parenti di questa specie sono anche le pulci dei ghiacciai.

Anche il precedente record di altitudine per le piante da fiore in Europa apparteneva al Dom. Nel 1978 le guide alpine Pierre e Grégoire Nicollier (Sion) rinvenirono la Saxifraga biflora, circa 55 metri più in basso. Percorrendo successivamente il percorso Sud, queste piante però non si trovarono più. Sull'Himalaya, ci sono piante da fiore anche a 6300 s.l.m., ma qui le temperature sono superiori rispetto al Dom, come dimostra Körner nel suo studio.

SAXIFRAGA OPPOSITIFOLIA

La Saxifraga oppositifolia appartiene alla famiglia delle Saxifragaceae. Sopporta qualsiasi temperatura gelida immaginabile, compresa l'immersione in azoto liquido. I resti più vecchi della pianta sotto il cuscino di muschio sulla cima sono stati datati con il metodo 14C. Come unità di misura si utilizza la diminuzione del fallout dei test per bomba atomica degli anni cinquanta. Lo studio ha prodotto un'età di circa 13 anni. Questo è il tempo necessario a quest'altitudine per la decomposizione delle foglie morte.

I cuscini di Saxifraga sono così grandi che pare vivano lassù già da alcuni decenni. È molto improbabile, però, che producano semi per germogli. Si può quindi supporre che il vento abbia soffiato in aria i semi. Sembra quasi un miracolo che delle piante siano riuscite a impiantarsi in questo gelido deserto e che, oltre ai funghi e ai batteri invisibili, si trovino anche i loro «consumatori», le collembole. Su cime un po' più alte, come ad esempio il Monte Bianco, che sono quasi completamente sotto il ghiaccio e la neve, è quasi impossibile trovare forme di vita stabili.

Fonte: ch-forschung.ch

Cosa si cela dietro alle lettere ZUG?

Sulla riva nord-orientale del Lago di Zugo si trova una fiorente e famosa cittadina di circa 26 000 abitanti: si chiama Zugo e attira molta gente, molte compagnie e ditte commerciali. Ma che cosa significa il nome «Zug»? Passiamo a un po' di toponomastica.

Vista dalla Zytturm: la vecchia e la nuova Zugo.

DI WALTER HESS

Forse il nome della città di Zug ha qualcosa a che fare con «Zuzug» (afflusso; immigrazione), oppure con «Ziehen» nel senso di «trazione», come nella parola Eisenbahnzug (treno, convoglio ferroviario), dove la locomotiva «tira» (da: ziehen) i vagoni. Ma forse sui pendii occidentali della montagna di Zugo (Zugerberg) ci sono molte correnti d'aria («Durchzug»)? Chi è di questo avviso sbaglia. È un'impresa difficile svelare questo segreto. L'insegnante di seminario, nonché studioso di toponomastica Beat Dittli lo ha scoperto nel corso di una ricerca degna di un investigatore.

Beat Dittli ha creato una documentazione in cinque volumi sulla toponomastica della zona dal titolo «Zuger Ortsnamen», un'opera che insieme alla parte cartografica raggiunge un peso complessivo di 9,86 kg. Vi sono elencati e descritti oltre 12 000 nomi. L'autore ha trattato questo argomento durante la riunione annuale del «Schweizerischer Verein für die deutsche Sprache» (SVDS) – l'associazione svizzera per la lingua tedesca – tenutasi nel maggio 2010 nella sala gotica rivestita in legno situata all'interno del municipio di Zugo: la toponomastica è un'area della linguistica.

Nell'ardua impresa di scoprire il significato delle 3 lettere ZUG si era già cimentato l'antico umanista e decano del convento di Einsiedeln, Albrecht von Bonstetten (1442/43–1504). Dovette constatare: «Uslegunge des namen kein zierliche find ich», ovvero: non trovò alcuna soluzione, né una spiegazione plausibile del nome. Nel 1479 stilò una descrizione bilingue (in tedesco e latino) delle 8 antiche località della Confederazione Svizzera, delle quali faceva parte Zugo (oltre a Uri, Svitto, Untervaldo con Obvaldo e Nidwaldo, Lucerna, Zurigo, Berna e Glarona). Intorno al 1500/04 un tale Balcus, un semisconosciuto scrittore «copiatore» milanese, che basò il suo lavoro soprattutto su quello di Albrecht von Bonstetten e nella sua «Descriptio Helvetiae» («Descriptio elegans agri et regionis Svitensium») individuò in «Zug» il termine tedesco per «tractus», che indicava una città situata su di un lago, dove i pescatori avevano ritirato le loro reti: per esteso indicava un'area dedicata alla pesca, una specie di riserva (una zona delle acque dove la pesca era regolamentata). Zug era quindi una parola comune tedesca indicante una «zona del lago in prossimità della riva con diritto di pesca». Oggi però «Zug» non è più impiegato come appellativo (nome comune); ZUG, che suona come una sigla, è

Affezionata all'oro: la fontana Kolin del 1541, sulla Lindenplatz di Zugo.

Foto: Walter Hess

Architettura dedicata alla storia del denaro: la casa «Zur Oberen Münz» (1580).

Zugo – una storia di successo

Nel centro storico di Zugo, capoluogo dell'omonimo cantone, ci si sente trasportati in un medioevo tirato a lucido. Il tardo gotico di circa 500 anni fa continua a fiorire.

Il tradizionale atteggiamento favorevole all'economia e ai mercati finanziari è parte integrante di una pressoché unica storia costellata di successi. Questa disposizione, come le forme particolari del tardo gotico, è una specialità del luogo. Il centro storico di Zugo, museale e caratterizzato dalla presenza degli artigiani, (la Goldgasse, per esempio, era il vicolo degli orafi) è vivo, ma è solo uno degli 11 quartieri cittadini che si sono formati e sono cresciuti intorno ad esso. Con Baar, Cham e Steinhausen si è formato un unico grande agglomerato urbano, favorito soprattutto dalle forti agevolazioni fiscali.

In questa città, favorita da un destino benevolo, vivono meravigliosamente persone di ogni genere, banche, società fittizie, fiduciarie e holding. Rigi, Pilatus, candide montagne della Svizzera centrale e il dolce pendio del Lindenberg a ovest formano l'ampia cornice intorno a questa città in costante espansione, che offre i presupposti quasi ideali per uno stile di vita signorile senza troppo sfarzo. Qui il comfort e il cosmopolitismo autodeterminato si sono uniti per creare un accogliente paese del miracolo economico, dove non ci si può rifocillare solo con lo «Zuger Rötel» (pesce della famiglia del salmerino alpino, Salvelinus alpinus) e della torta alle ciliegie di Zugo. Abbiamo mangiato sull'ampia terrazza del Seerestaurant Casino nella Artherstrasse 2–4: minestra alla crema di verdure, crocchette di pesce «Fischknusperli» e salsa tartare, verdura e una fetta di dolce alla fragola. Un «Petit Arvine» del Canton Vallese con una buona acidità e un gradevole aroma erbaceo sono stati la «ciliegina sulla torta», al pari della veduta sopra i platani verso il lago calmo, leggermente ipertrofico.

ancora usato come toponimo. In latino Zug era chiamata Glarianus.

TOPONOMASTICA

Dittli studiò anche altri nomi, quali Ägeri (nel Canton Zugo troviamo i comuni di Unterägeri e Oberägeri e il lago di Ägeri). Il referente lo dedusse dalla parola romancia «agru», ovvero acero montano. Questa si trasformò in Ägeria e Aquaregia, cioè una superficie d'acqua regale, di proprietà del re – derivazione molto più raffinata rispetto a un semplice acero montano.

Lo studioso afferma che lo studio dei nomi è un'attività antica. Si inizia col raccogliere nomi dai contadini, dalle guardie forestali, da ogni sorta di persone interessate alla toponomastica, gente anziana ecc. e ovviamente negli archivi. A Menzingen, nella parte nord-orientale del Canton Zugo, in un'area densamente popolata, dice di aver trovato mediamente un toponimo diverso ogni 70 metri. «Nomi di insediamenti (poderi, borghi, villaggi, città), campi (terreni agricoli), foreste, strade e corsi d'acqua ricoprono il nostro territorio come una rete invisibile. Servono per orientarsi e nella comunicazione tra le persone danno un volto ad una regione. Inoltre possono indicare il modo in cui nel passato la gente percepiva il proprio ambiente, lo modellava, modificava, e usava – e come accade ancora oggi. I nomi, al pari dei monumenti storici e dei reperti archeologici, sono testimonianze del rapporto tra l'uomo e il suo ambiente e fanno parte dell'eredità culturale di una regione», scrive Dittli.

Nel Canton Zugo i nomi più antichi risalgono all'epoca celtica. Cham = villaggio, Baar = altura o collina, e Lorze (Lorenze) è un fiume che trasporta molti detriti. Troviamo poi nomi di origine romancia, come il già citato Ägeri (questo nome si incontra anche nella Haslital, nei Cantoni Obvaldo, Svitto e Ticino). Ma la maggioranza dei nomi deriva dalla lingua tedesca: Steinhausen = case di pietra (una volta erano solitamente di legno), Rotkreuz (località presso una croce rossa), Schindellegi (luogo in cui erano depositate scandole di legno). Aa significa ruscello, fiume, quindi Aabach equivale letteralmente a «ruscello-ruscello».

Il suffisso -ingen deriva dall'alemanno e si riferisce al nome di una famiglia o clan: una moda del X – XII secolo.

CARATTERISTICHE DI ZUGO

Il già citato Balcus giudicò anche la gente di Zugo: «Gens omnino foede atque agrestis est ac duræ cerviuis monituque difficilis et pollicitationibus ancep verum opulenti omnes». In generale sono brutti, rustici, ostinati, incorreggibili, non mantengono le promesse, ma sono tutti ricchi …

Questo accadeva oltre 500 anni fa e oggi non è più così … eccetto per l'agiatezza di Zugo, che per fortuna riuscì a mantenere questa condizione

Un velo di cosmopolitismo: vicolo del centro storico di Zugo con ristorante cinese.

per molti anni. Un luogo abbastanza ricco può anche permettersi un'accurata ricerca toponomastica.

Zugo ha molti pregi: è una splendida città su un bel lago, come Johannes Stumpf ci ha insegnato già nel 1547 con le sue parole e la sua immagine (xilografia). È la più antica rappresentazione ancora esistente della città, che era circondata da tre cinte murarie, una parte delle quali si è conservata. Quasi tutte le case erano di legno, costruite su un fondamento in muratura. L'acqua era prelevata da pozzi. Nel 1435 il vicolo più basso della città vecchia era sprofondato nel lago, cosicché questo luogo di commercio e scambio divenne improvvisamente più piccolo. Gli edifici della Untergasse erano stati costruiti su un terreno instabile. Dopo le guerre borgognone, verso la fine del XV secolo, si instaurò una duratura ripresa economica.

CHE ORA È SCOCCATA

La città di Zugo comprende un'incredibile quantità di dettagli e curiosità degne di essere viste. Si è quasi obbligati a esplorarle nell'ambito di una visita guidata. L'incontro con l'esperto di storia locale Peter Ott, mentre nell'ambito di un percorso guidato illustrava la storia locale ai membri del SVDS, fu un vero colpo di fortuna. Citiamo qui solo alcune informazioni riguardanti la Zytturm, la torre dell'orologio, la cui stanzetta di guardia per chi controllava i venti, offre un'ottima visione della città vecchia. Inoltre la torre ci indica anche l'ora.

Alta circa 52 metri, sotto al normale orologio la torre è provvista di un orologio astronomico con 4 lancette che apparentemente ruotano in modo sconclusionato, ma in realtà hanno una funzione informativa piuttosto ampia. Una delle lancette, che sembra una lancia, indica i giorni della settimana, quindi impiega una settimana per concludere tutto il giro. Un'altra lancetta con un sole dorato fiammante compie la sua evoluzione in relazione alle fasi lunari (una per mese astronomico: 29 giorni, 12 ore, 44 minuti e 2,8 secondi). La piccola lancetta con la lettera S se la prende decisamente comoda: è impostata secondo gli anni bisestili e impiega 4 anni per compiere un giro completo. Così le 4 lancette scorrono sul quadrante, ognuna con la propria velocità. Il meccanismo di questa meraviglia è stato periodicamente adattato alle innovazioni tecnologiche delle varie epoche, l'ultima volta nel 1955. Sotto alle finestre della stanzetta della torre, ornate da gerani, gira una sfera nera e dorata che ha il compito di indicare la fase lunare.

Così gli abitanti di Zugo vivono in diverse sfere temporali. Passato e presente sono rappresentati in tutte le sfumature. Il risultato è invidiabile. ■

Buone prospettive: l'esperto di storia locale Peter Ott nella stanza superiore della Zytturm.

Consigli

Internet
www.zug-tourismus.ch, www.stadtzug.ch

SVDS: segreteria Peter Heisch
Finsterwaldstrasse 42, 8200 Schaffhausen
Presidente: Johannes Wyss, Alte Landstrasse 16, 8800 Thalwil

Note bibliografiche

- Beat Dittli, *Zuger Ortsnamen. Lexikon der Siedlungs-, Flur- und Gewässernamen im Kanton Zug*, Balmer Verlag, Zug 2007. ISBN 978-3-85548-058-6.
- Direktion für Bildung und Kultur des Kantons (Direzione per la formazione e la cultura del canton Zugo): Zug: *ZG – Ein Heimatbuch*, Balmer Verlag, Zug 1999. ISBN 3-85548-052-4.

PANEM ET CIRCENSES – si va nel mondo antico!

Il 27/28 agosto le rovine di Augusta Raurica si trasformeranno per la ben 16ª volta in una città romana pulsante di vita: circa 500 attori, saltimbanchi, musicisti e legionari in esercitazione riempiranno di vita la strada, artigiani offriranno le loro merci «romane» e in teatro i gladiatori combatteranno per ottenere il favore del pubblico. Oltre trenta workshop e postazioni in cui anche i visitatori possono partecipare invitano grandi e piccini a immergersi intensamente in epoca romana e a toccare con mano com'era veramente vivere nell'antichità. Numerosi ristoranti, chioschi e taverne con prodotti dell'autentica cucina romana dell'epoca completano l'offerta.

LA SCUOLA PER LEGIONARI

Un nuovo highlight alla Festa romana! Per la prima volta i bambini da 9 a 14 anni hanno la possibilità di immergersi nella vita dei legionari.

«Testudinem facite» riecheggia secco l'ordine. Istantaneamente i nuovi «tiros» (reclute) di Augusta Raurica si dispongono nella famosa formazione a tartaruga. Per i giovani legionari non è un problema: sono appena stati addestrati all'occasione.

Patrik Pföstl – con la sua scuola per gladiatori è già un nome conosciuto alla Festa romana – per quest'anno ha in serbo un nuovo highlight: guidati da mano esperta, i bambini imparano da lui e dal suo team di otto persone il mestiere del legionario romano.

Inizio: sabato 10.30, 14.00, 15.30; domenica 10.30, 14.00. **Durata:** 1 ora. **Partecipanti:** per bambini da 9 a 14 anni. **Costi:** CHF 5.–, *sconto per famiglie con più bambini (esibendo un certificato/documento)*. **Località:** MONS.

CONIARE LE MONETE

Con la coniatura di monete e il quiz sulle monete, adulti e bambini imparano tante cose interessanti sull'economia romana, dove le monete giocavano un ruolo importante. Qui non apprendono solo la varietà delle monete ritrovate ad Augusta Raurica, ma anche informazioni interessanti sul sistema monetario del tempo.

Informazioni sulla Festa romana

Quando: sabato e domenica, 27/28 agosto 2011, ore 10.00–17.00

Come arrivare: si prega di utilizzare i mezzi di trasporto pubblici
Il biglietto d'ingresso alla Festa romana include l'andata e ritorno alla/dalla festa su tutti i mezzi di trasporto pubblici del Tarifverbund Nordwestschweiz (TNW), ovvero dell'azienda svizzera di trasporto del nord-ovest. Tra la stazione di Kaiseraugst e il luogo della festa circola regolarmente un bus navetta gratuito.
Dalla stazione FFS di Basilea: S1 in direzione di Frick/Laufenburg. Partenza ore 9:20, 9:50, 10:20 ecc. fino a Kaiseraugst.
Dalla stazione FFS di Rheinfelden: S1 in direzione di Basilea/Mulhouse. Partenza ore 9:22, 9:52, 10:22 ecc.

Ingresso: adulti: CHF 17.–, bambini 6–18 anni: CHF 12.–

Ulteriori informazioni: www.roemerfest.ch

Il materiale della piastrina di metallo da conio o della moneta coniata è lo stagno. Il principio fondamentale della creazione di monete fino ad oggi è cambiato appena: un pezzo di metallo appositamente preparato viene collocato tra due punzoni e coniato a pressione. Contrariamente alla coniatura industriale di monete del giorno d'oggi, nell'antichità si coniava a mano. Ciononostante, si raggiungeva una produzione di alcuni milioni di monete all'anno.

Costi: CHF 3.– per processo di coniatura.

L'euforia dell'alta quota

Christelle Marceau, cittadina di Neuchâtel, da circa due anni è l'unica donna tra dieci partecipanti a frequentare il corso di alpinismo di competizione della durata di tre anni del Club Alpino Svizzero (CAS). Il corso di formazione terminerà nell'estate 2012 con una spedizione. Ma non si tratterà dell'unico esame finale di quella stagione.

DI ANDREA VESTI

Dove vive Christelle Marceau si domina il lago di Neuchâtel dall'alto. Dal suo piccolo balcone si gode un panorama mozzafiato. Il lago è calmo e senza onde. La 23enne indica oltre l'acqua, verso le montagne coperte dalle nubi. «Peccato», dice, «nelle giornate limpide da qui si gode una vista fantastica sulle Alpi Bernesi».

I bei panorami accompagnano quotidianamente Christelle Marceau, se non dal suo balcone, sicuramente da una delle innumerevoli cime che ha già scalato. Arrivare in alto le dà una sensazione di felicità indescrivibile, dice.

Naturalmente ha gioito anche quando, dopo tre selezioni, tra 34 partecipanti è rientrata tra i dieci prescelti per il corso del CAS. «Non avrei mai pensato di arrivare tanto avanti nella selezione», racconta, «il primo fine settimana, nella palestra d'arrampicata, non è andata così bene». Probabilmente i suoi otto anni di esperienza in arrampicata l'hanno aiutata. Christelle Marceau è la più anziana del gruppo e l'unica a parlare correntemente francese e tedesco. Poiché i suoi colleghi provengono da diverse regioni della Svizzera tedesca e romanda, deve sempre tradurre qualcosa e lo fa volentieri. Sembra essersi integrata bene nel gruppo di uomini. «Non ho un ruolo specifico nella nostra squadra per il fatto di essere l'unica donna», dice, «ad esempio dormo nella stessa tenda, altrimenti diventerebbe tutto troppo complicato». Non ha la sensazione di dover dimostrare di essere doppiamente brava. Deve solo accelerare un po', a volte le capita di arrancare dietro ai suoi compagni. «Dovrei fare jogging, per avere più resistenza». Poi ride sotto i baffi e dice che i ragazzi del gruppo premono sempre sull'acceleratore, quando devono fare qualcosa.

Nell'estate del 2012 il corso del CAS si concluderà con una spedizione. C'era la possibilità di scegliere tra diverse regioni; alla fine i giovani scalatori hanno scelto il Pakistan. Durante il corso di formazione e l'escursione vengono istruiti e aiutati da alpinisti e guide alpine esperte. Oltre alla sicurezza e alla tecnica, i partecipanti imparano anche come si organizza e commercializza una spedizione. Il progetto pare essere interessante e impegnativo, ma per Christelle Marceau è molto importante anche un altro corso di formazione. Infatti, solo poche settimane prima del

Foto: Ralf Weber, Andrea Vesti

grande viaggio in Asia del Sud, concluderà la scuola secondaria superiore per erborista. «Sì, l'estate prossima sarà un periodo denso di avvenimenti», dice sorridendo, «ma non sarà un problema, mi posso preparare per ogni cosa».

SE SURPASSER – SUPERARE SE STESSI

Per Christelle Marceau non è facile esprimere a parole il fascino che la montagna esercita su di lei. Apprezza molto l'atmosfera della natura e la solitudine; l'euforia di trovarsi lassù in alto è una sensazione unica. Ma anche la valle ha il suo fascino quando, sentendosi piccoli piccoli tra ripide pareti di roccia, si guarda con profondo rispetto verso la montagna che si desidera scalare. Non utilizza mai il termine conquistare. «La montagna va capita e bisogna cercare di trovare la strada giusta». I giri lunghi e difficili sono tra i suoi preferiti. Dall'inizio del corso ha scoperto per sé anche l'arrampicata su ghiaccio. «Il ghiaccio è avvincente, ma anche pericoloso, perché cambia continuamente a causa del clima». Le sono piaciute molto anche le escursioni in alta montagna, come ad es. sul Grand Combin, alto oltre 4000 metri. Per una simile escursione ci si alza alle tre del mattino e si calcola un tempo di circa dieci ore. Ci si arrampica senza spit, assicurandosi da soli. Si tratta davvero di un'avventura. Le brillano gli occhi. La paura in senso positivo la prova spesso, sotto forma di scariche di adrenalina. Finora non ha mai conosciuto situazioni pericolose. È una scalatrice assennata. Si sa che può sempre succedere qualcosa. Non solo per una propria mancanza, ma si deve fare i conti anche con una pietra che si stacca. «È necessario saper convivere con questa certezza, altrimenti non si può arrampicare».

Natura, salute e ambiente sono molto importanti nella vita di Christelle Marceau. E hanno influito sulla sua decisione di diventare erborista. Questa professione riunisce tutto ciò che per lei conta. Anche i suoi genitori, quand'era bambina, le hanno trasmesso valori importanti che cerca di seguire ancora oggi. «Non ci riesco sempre bene» dice, «mangiare e vivere sano è molto più semplice che rispettare la natura». Poiché anche lei prende l'aereo per andare a fare una vacanza di arrampicata in Turchia o usa la macchina per arrivare al punto di partenza di un'escursione in alta montagna. A casa di Christelle Marceau i discorsi sull'ambiente e l'ecologia sono frequenti, il suo ragazzo, Colin Bonnet, è ingegnere ambientale. Quello che li unisce ancora di più è la passione per la montagna. Colin Bonnet sta per portare a termine la sua formazione di guida alpina. Quasi ogni fine settimana i due vanno a scalare qualche cima o parete rocciosa, soli o con amici. Solo il maltempo o gli esami li trattengono.

LE ASCENSIONI SONO OUT – BOOM DELLA SCALATA SPORTIVA

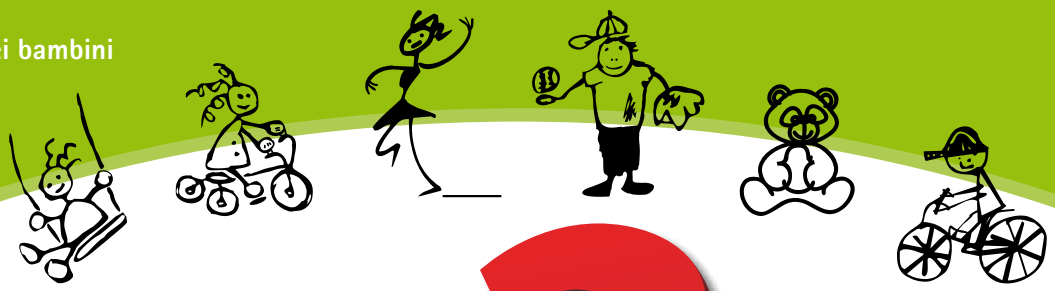
Suo padre è più timoroso di sua madre, dice Christelle Marceau. Ma entrambi dimostrano di essere comprensivi per la sua attività sportiva e hanno fiducia in lei. Per lei la sua famiglia è molto importante, racconta. È stato il fratello maggiore a farle conoscere l'arrampicata. Quando iniziò sul serio aveva 14 anni. Un'età in cui solitamente gli adolescenti non riescono a entusiasmarsi per la natura e per la solitudine. Fa spallucce. Le sue amiche andavano a cavallo, lei ad arrampicare. «La cerchia di amici è davvero cambiata negli anni», dice. Molte persone del suo ambiente fanno parte come lei dell'organizzazione giovanile (OG) della sezione del CAS di Neuchâtel. I futuri alpinisti sono tuttavia pochi, al momento vanno per la maggiore l'arrampicata sportiva e il bouldering. Christelle Marceau e i suoi nove colleghi del corso dovranno dunque essere un modello di riferimento nelle loro sezioni ed entusiasmare altri ragazzi per l'alpinismo. La mancanza di interesse per questo tipo di sport, la cittadina di Neuchâtel l'attribuisce all'età. Lo sport di resistenza entusiasma pochi giovani, dice. «L'arrampicata pare essere più divertente».

Per sé sogna un futuro in cui possa svolgere due diverse professioni. Il suo prossimo progetto, un suo grande sogno, sarebbe quello di diventare guida alpina. Ma è una meta ancora molto lontana, dice. «Non riesco ancora a vedere oltre questa montagna».

Le montagne sono la sua passione e vicino all'acqua si sente bene. Christelle Marceau ama il panorama che si gode dal suo balcone.

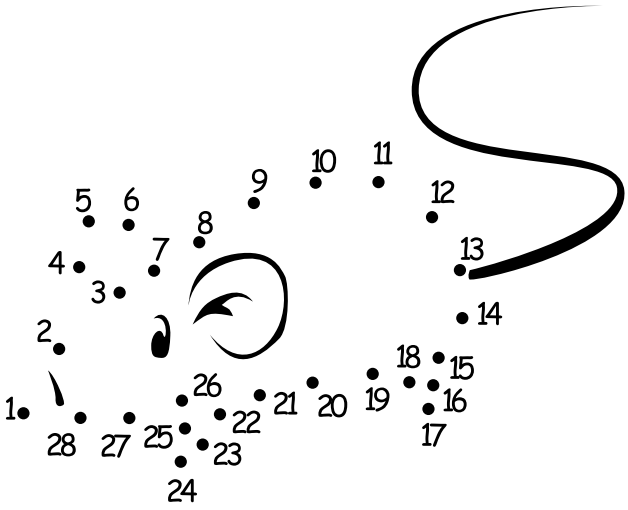
- Il bouldering è l'arrampicata su blocchi o pareti rocciose senza corda e imbracatura, o su pareti artificiali per arrampicata, ad altezza di salto.
- Il prossimo corso sarà reso noto presumibilmente per l'estate 2013 e inizierà nel 2014. Nel 2013 il CAS deciderà in merito al proseguimento del progetto. Requisiti richiesti per partecipare al corso: età: 17–21 anni, livello di arrampicata: roccia 6c onsight, ghiaccio WI V, essere membro attivo dell'OG.
- Livello di arrampicata: con onsight (ingl. per «a vista») si definisce l'affrontare un percorso sconosciuto al primo tentativo, laddove l'arrampicatore, a parte i fatti generalmente noti, non dispone di ulteriori informazioni sul percorso e in particolare non ha mai osservato nessun altro arrampicatore effettuarlo. 6c onsight è una prestazione notevole per la fascia di età sopra menzionata.

Indicazioni di Andrea Fankhauser, Responsabile giovani del CAS giovanile, www.sac-cas.ch



L'angolo del furbacchione

Disegno nascosto



Qual è l'animale da scoprire? Unisci i puntini da 1 a 28.

Labirinto

Aiuta la bambina a raggiungere il suo triciclo attraverso il labirinto.

GLI UCCELLI SANNO VOLARE ANCHE ALL'INDIETRO?

Esiste un solo uccello che sa volare all'indietro e addirittura può rimanere sospeso in aria quasi immobile: è il minuscolo colibrì. Le ali del colibrì sbattono così velocemente che il movimento si può malapena percepire a occhio nudo, ovvero 80 volte al secondo. Poiché per l'uccellino è una grande fatica, deve cercare nettare tutto il giorno per rafforzarsi.

COME FA L'INSETTO PATTINATORE A SCIVOLARE SULL'ACQUA?

Sicuramente hai già visto su un ruscello o sull'acqua cheta di un fiume grandi insetti che camminano sull'acqua, sfruttando la tensione della superficie. Le loro lunghe zampe poggiano sull'acqua e le zampe posteriori formano una grande X con quelle anteriori. In questo modo stanno alla massima distanza tra di loro e distribuiscono il peso nel migliore dei modi.

I VENTRILOQUI PARLANO DAVVERO CON IL VENTRE?

Naturalmente un ventriloquo non può far parlare il suo ventre. Utilizza invece una particolare tecnica respiratoria. Contrae il palato, arretra la lingua e restringe la laringe generando delle parole. Poiché dall'esterno tutto questo non si vede, sembra che parli con il ventre. La maggior parte di ventriloqui hanno una bambola di stoffa che fanno parlare con la «voce del loro ventre».

PERCHÉ LA RISATA È CONTAGIOSA?

Chi ride di gusto, fa scattare negli altri un riflesso che attiva i muscoli risori del viso. Questo atteggiamento è rimasto dall'epoca in cui gli uomini non si facevano ancora capire con le parole. Allora, chi rideva, segnalava al suo interlocutore che non c'erano pericoli. Ecco perché oggi si saluta quasi sempre con un sorriso che ci viene ricambiato dall'interlocutore. Tra l'altro, ridere fa bene alla salute poiché, ad esempio, rafforza le nostre difese, aiuta a combattere lo stress e distrae dal dolore. Purtroppo gli adulti ridono in media solo 15 volte al giorno, mentre i bambini circa 400 volte.