

Per star bene

La rivista per i clienti della EGK-Cassa della salute
17ª annata | Agosto 2012

Star per un giorno

Perché i talent show hanno tanto successo

Il centro della Svizzera

Chi lo cerca lo trova a Obvaldo

Orgoglioso della sua professione

Jules Christen era macellaio per passione

www.egk.ch



Assicurati in modo sano



Walter Hess
Membro della redazione
«Per star bene»

Cantate a squarciagola!

Cantare è un elisir di lunga vita. Rinforza il sistema immunitario, migliora i polmoni e la respirazione, rilassa, libera, irrobustisce i muscoli della schiena, ecc. E unisce le persone. Non si decanterà mai abbastanza il canto! Esso agisce anche sull'esterno: il cantante Orfeo con la sua voce riusciva ad ammorbidire anche le pietre e ad ammansire gli animali. Ma esistono anche gli spettatori. Se a causa del profluvio di suoni si danno alla fuga, godranno almeno dei benefici del movimento. Non tutti sono una copia di Enrico Caruso. Che canti in pubblico chi ha il dono di una bella voce. In casi simili io preferisco tacere.

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: 94 900 esemplari
Internet: www.egk.ch
Direzione di redazione: Zett Corporate Publishing, Yvonne Zollinger
Responsabile: GfM AG, Bruno Mosconi
Lettorato/coordinatione: GfM AG, Marianne De Paris
Redazione: Walter Hess, Andrea Vesti
Layout: Ingold Design, Stephan Ingold, Caroline Diethelm
Foto di copertina: iStockphoto, Alen Popov
Foto del sommario: iStockphoto, Walter Hess, Yvonne Zollinger, Andrea Vesti, Verein Freunde der Metzgerschaft, Roland Schedler, Daniel Kandlbauer, Radha Binder

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

Focus

Il fenomeno dei talent show **3**
Tutti possono cantare **6**
Guardare la TV con i bambini **9**

Rubrica

Figli e dintorni **9**

I lati buoni della EGK

10

Sapere

Il mio smartphone sa dove sono **12**

Personale

12 domande a Sarah-Jane **13**

Voglia di viaggiare

Il centro della Svizzera **14**

Escursione consigliata

Intorno al lago Schwarzsee **17**

Intervista

Macellaio per passione **18**

Pagina dei bambini

20

Tutti possono cantare

Cantare, come parlare, è un'azione che accade tra la testa e lo stomaco. Perciò ha molto a che fare con la salute e con il proprio stato d'animo.



Il centro della Svizzera

È stato complicato trovare il centro della Svizzera. Il punto centrale si trova nel cantone tipicamente svizzero di Obvaldo, ma non esattamente al suo centro.



Macellaio per passione

Jules Christen era macellaio per passione. Anche in pensione il sessantottenne combatte per migliorare l'immagine di questa professione.



Foto: Stockphoto, Dmitry Shirosev

Il fenomeno dei talent show

Da un decennio vediamo regolarmente in TV cantanti, modelle o ballerine più o meno dotate. I format dei talent show continuano a funzionare, sebbene gli arditi sogni di luci della ribalta si realizzino solo in casi rarissimi. Tre ex concorrenti di talent show si raccontano.

Fu un viaggio della sopravvivenza molto particolare: a maggio 1999, 16 persone, tra uomini e donne, volarono in Malesia dalla Svizzera per farsi sbarcare su un'isola.

DI ANDREA VESTI

Divisi in due squadre, dovettero lottare per sopravvivere 45 giorni. Alla fine di ogni settimana, la squadra dei perdenti bandiva dall'isola il membro più debole o meno amato del gruppo. Lacrime, accessi d'ira e corpi smagriti, bruciati dal sole e coperti di punture di insetti entrarono

nelle nostre case. «Expedition Robinson» fu il primo format di reality importato in Svizzera dall'emittente privata tv3. La trasmissione preprodotta tenne incollati alla TV fino a 570 000 spettatori.

Anche da Roland Schedler gli amici si incontravano tutte le domeniche sera per l'«happening televisivo». L'oggi quarantaduenne era uno dei 16 partecipanti della prima edizione, selezionato per quell'avventura tra centinaia di aspiranti. L'ignoto lo aveva spinto a tentare quell'impresa rischiosa: «Volevo capire che tipo di esistenza fosse quella di un Robinson Crusoe. Un'esperienza del genere si fa soltanto una volta nella vita». Quando fu finalmente sull'aereo diretto in Malesia con gli altri concorrenti, la sua gioia fu immensa. Equipaggiati soltanto con uno zainetto, fecero rotta verso l'isola di Tengah su due imbarcazioni: «Improvvisamente un elicottero si mise a roteare sopra le nostre teste e a riprenderci. Per un breve momento fui attraversato da una sensazione spiacevole e per la prima volta mi fu chiaro che adesso si faceva sul serio, soprattutto con le telecamere.»

FIN DOVE SONO DISPOSTO AD ARRIVARE?

In Svizzera «Expedition Robinson» diede inizio ai format del talent show e fu seguito dal controverso reality show «Grande Fratello» e dal reclutamento di manager «Traumjob» (Il lavoro dei sogni, t.l.). Nel 2003 la televisione svizzera cavalcò l'onda mondiale dei casting musicali. La prima edizione di «MusicStar» portò all'emittente share da record. Il format fu messo in scena magistralmente; la maggior parte dei giovani spettatori aveva trovato subito un loro idolo, per cui ogni settimana aspettavano con ansia la sera della trasmissione. I rituali dell'eliminazione fornivano argomenti sufficienti per le chiacchiere da piazza. Chi non ne poteva parlare si sentiva escluso e avvertiva la necessità di guardare il programma.

Di tutto il clamore della prima edizione di «MusicStar», l'allora ventunenne Daniel Kandlbauer non aveva sentito molto, ciononostante il giovane dell'Oberland Bernese una settimana prima del termine di iscrizione decise spontaneamente di partecipare alla seconda edizione che sarebbe partita nel dicembre 2004. Quando dopo settimane di successo nei casting e nelle qualifiche si trovò tra i 10 finalisti, improvvisamente lo assalirono dubbi e incertezze. Lui, il musicista idealista cresciuto con musica grunge e rock alternativo, che ha suonato per anni in una hard rock band, dovette decidere se poteva conciliare i suoi principi musicali con una trasmissione commerciale. ▶



Quasi identico a Robinson Crusoe: Roland Schedler con barba folta e dimagrito di 12 chili.



Nonostante le critiche provenienti dalle sue sfere, decise di partecipare, poiché il desiderio di poter vivere con la propria musica era grande. «Non volevo rinunciare a questa occasione unica di avanzare musicalmente». Presto, però, si rese conto che a «MusicStar» non si trattava di musica, quanto piuttosto di fornire una buona prestazione ogni domenica sera. «La maggior parte delle volte non vince neppure il migliore». Un format come «Voice of Germany», dove all'inizio della competizione una giuria qualificata ascolta solo la voce dei partecipanti, ha una maggiore forza espressiva: «I talent show, dove l'artista può fare emergere il suo stile personale, sono molto più utili per il suo piazzamento».

A CIASCUN CONCORRENTE IL SUO RUOLO

È quasi impossibile fare emergere la propria personalità in un costrutto organizzato come un talent show. Quelli che ci provano, spesso vengono etichettati come outsider che aumentano lo share ma vengono considerati più per il loro ruolo che per il loro talento. Chi partecipa a queste trasmissioni e vuole restare fedele a se stesso, ha bisogno di forza di carattere e di un po' di esperienza di vita. Questo fu presto chiaro anche a Radha Binder, tedesca di nascita, quando a 23 anni partecipò alla trasmissione dell'emittente privata 3+ «Supermodel». Per la Binder, che da diversi anni presta molta attenzione a uno stile di vita sano e completo a cui collega anche il suo atteggiamento positivo nei confronti della vita, era fondamentale portare sul set e in televisione la sua personale filosofia. Voleva ispirare le altre concorrenti e le giovani spettatrici con le sue convinzioni e mostrare che una filosofia di vita positiva, lo sport e un'alimentazione completa possono costituire un buon modello per i giovani. Presto, però, si accorse che tutto ciò non interessava a nessuno: «Era la piattaforma sbagliata; si trattava solo di dare spettacolo».

Quello che le saltò subito agli occhi, fu la catalogazione delle singole personalità. La Binder decise naturalmente di restare se stessa. Era una delle più vecchie partecipanti e sapeva quello che voleva e quello che non voleva. Riteneva che sostenere la sua opinione anziché adeguarsi fosse molto più interessante per la trasmissione. Secondo la studentessa «Se una persona è bella ma troppo timida per sostenere la sua opinione, non fa molta strada».

LE ILLUSIONI SVANISCONO

Quanto i partecipanti siano in balia di una trasmissione preprodotta, lo notano al più tardi alla messa in onda. Con il montaggio di migliaia di ore di girato è più facile fare aumentare lo



Daniel Kandlbauer visse «il periodo più intenso della sua vita» otto anni fa a MusicStar. La musica lo accompagna ancora oggi.



Alle luci della ribalta, la concorrente di «Supermodel» Radha Binder preferisce la bellezza naturale e uno stile di vita sano.



- Roland Schedler, classe 1970, lavora come ingegnere dei sistemi in una ditta internazionale. Vive insieme alla sua famiglia nell'Oberland zurighese.
- Daniel Kandlbauer, classe 1983, vive nell'Oberland bernese. Lo scorso anno è uscito il suo album «*Violet Sky*», www.kandlbauer.ch
- Radha Binder, studentessa e coach di salute e bellezza vive a Zurigo e Brione, TI, www.ayurveda-tessin.ch
- A gennaio 2013 la televisione svizzera darà il via al nuovo format «The Voice of Switzerland», che vedrà in giuria i musicisti Marc Sway, Stress, Stefanie Heinzmann e Philipp Fankhauser.

share che restare aderenti alla realtà. Per Roland Schedler l'esperienza Robinson sarebbe potuta avvenire anche senza le telecamere: «Per me il vero clou è stato il periodo sull'isola. Alcune esperienze mi hanno portato ai limiti, soprattutto fisicamente. Questo mi ha fatto parecchia impressione». Dopo quattro settimane di avventura fu eliminato, tornò in Svizzera dimagrito di 12 chili e riprese la sua solita routine quotidiana. «Al casting ci ripetevano in continuazione che dopo la trasmissione forse saremmo potuti riuscire a entrare a lavorare in TV», come successe al vincitore svedese. Per Schedler questa non fu un'opzione. Ciononostante si godette la sua fama quando la trasmissione venne trasmessa: «Mi contattarono in molti ed ebbi numerosi incontri spontanei. Vissi un periodo fuori dal comune».

Radha Binder non si fece demoralizzare dalle critiche. Alla fine fu remunerata con il secondo posto al concorso «Supermodel» del 2008: «Oggi posso dire davvero di avere fatto una magnifica esperienza. Durante la trasmissione non me ne ero accorta». Le mancano i viaggi verso culture e paesi lontani che la trasmissione le consentiva di fare. E le esperienze personali che la rendevano più forte e le mostravano cosa voleva davvero dalla vita. «Come molte ragazzine, anch'io avevo l'illusione dello show business. Vedere come funziona realmente mi ha aperto gli occhi». Sebbene le piaccia recitare altri ruoli e farsi fotografare, non vuole prendere questa direzione professionale. «Semplicemente non è il mio mondo», sottolinea.

Oggi la ventisettenne studia medicina cinese. Aiuta sua madre a Brione, sopra Locarno, a dirigere l'area wellness di un hotel. Come modella Radha Binder lavora solo per hobby: «Che l'ingaggio arrivi o non arrivi, per me è lo stesso».

LA DEFINIZIONE DI SUCCESSO

Per Daniel Kandlbauer molte cose andavano bene già durante lo spettacolo. Ritene che sia stata una scuola di vita, il periodo più intenso che abbia mai vissuto finora. Ha tratto vantaggio dalle numerose prove, dal training vocale e mediatico e si è goduto il crescente interesse nei suoi confronti. «Ovviamente un giorno ho notato che stavo cambiando. Accadevano molte cose nuove con cui dovevo imparare a convivere». Successivamente molti hanno desiderato imprimergli un marchio o sentire qualcosa di negativo. «È stato un sogno che ho potuto vivere. Ancora adesso provo queste sensazioni.» Oggi Kandlbauer riesce in parte a vivere della sua musica; dà concerti soprattutto il weekend e lavora a un nuovo CD. Accanto alla sua professione, studia economia: «Sono cresciuto a Grindelwald e ho svolto un apprendistato di commercio con maturità professionale. Non ho mai dimenticato da dove provengo».

Quando arrivò in finale, pensò che si sarebbe sentito più a suo agio con un secondo posto. La pressione di produrre un CD il più velocemente possibile e soddisfare le aspettative ambiziose della sua casa discografica e dei suoi fan poteva lasciarla volentieri alla vincitrice. Forse proprio per questo un po' di tempo dopo MusicStar gli riuscì l'agognato e stimato esordio come musicista: il suo primo CD volò in cima alle classifiche svizzere e, oltre a un disco d'oro, gli valse il Prix Walo per il miglior esordiente. Poi fu la volta di un tour di sei mesi. «Poi passò la fase di ebbrezza e sprofondai», cosa che naturalmente non ha avuto nulla a che fare con MusicStar, dice. Naturalmente si dice che gli sia toccata la stessa sorte di molti altri partecipanti ai talent show, che hanno visto per un attimo le luci della ribalta prima di sparire nuovamente nel dimenticatoio. Kandlbauer rimarca che per lui è già stato un successo personale essere arrivato così lontano partendo da quattromila concorrenti. «Ho fatto delle esperienze fantastiche e oggi sono un uomo felice».



«Chi sa parlare sa anche cantare!»

Tutti sanno cantare, dice il direttore della «Voice & Music Academy Zürich». E cantare, così come parlare, è un'azione importante che accade tra la testa e lo stomaco. Cantare fa bene!

Thomas Lutz a colloquio con un'allieva di canto.

Dopo l'avvento dei talent show, è aumentato il numero delle iscrizioni nella Sua scuola?

Thomas Lutz: In effetti per un periodo ci fu una vera e propria corsa alle scuole, ma si tratta di diverso tempo fa. A un certo punto l'interesse è di nuovo aumentato e si è tornati al normale stato delle cose. La percentuale di popolazione che desidera occuparsi di canto è tornata stabile. I talent show hanno influito in particolare sull'iscrizione dei giovani e meno su quella di cantanti più grandi. Da noi cantano tutte le fasce di età, da 11 a quasi 80 anni. Attualmente sono circa 300, in particolare donne.

Sandra Suter: Improvvisamente i giovani ritengono fantastico stare sul palco ed essere una star, mentre prima si cantava per il gusto di farlo, senza cercare di trovare a tutti i costi un significato. Per i cantanti adulti, i talent show hanno avuto un'influenza piuttosto negativa. Molti pensavano che la loro voce non fosse più sufficientemente buona. Notavano che le star dei talent venivano criticate o addirittura derise per la loro voce, per cui aumentavano le pretese nei confronti delle proprie capacità.

Il piacere innocente di cantare è andato perso?

Suter: Si nota semplicemente che tra gli adulti, e anche già tra i giovani, è aumentata la soglia di

inibizione al canto. Per i bambini, invece, è il contrario; vogliono cantare e gli spettacoli li stimolano a farlo.

Lutz: Un'espressione idiomatica dice «Canta che ti passa». Il canto è un fenomeno naturale che si trova in tutte le culture. Il piacere nasce dall'esperienza di potersi esprimere senza vergogna. Se questa esigenza umana diventa un concorso, qualcosa può andare perso.

Dai talent show sono bandite le note stonate.

Lutz: A tutti può capitare di stonare. Ma cosa significa? Ci sono persone che sentono le altezze del suono meglio di altre. Nei talent show il giurato si confronta con il fatto che lo spettacolo deve essere telegenico. E ovviamente si domanda anche quanto sarà semplice creare una canzone con questa persona. Un maggiore impegno con il canto e il cantante può contribuire a migliorare l'intonazione (ovvero azzeccare precisamente i toni). Nella nostra scuola facciamo questo lavoro, mentre sul palco si dà già per scontato.

Suter: Un'altra cosa è la questione della tolleranza. Ci sono sfumature finissime per il «cantare preciso». Nessuno canta in modo assolutamente preciso, altrimenti sembreremmo tutti dei robot. Rispetto a prima, però, oggi è diminuita la tolleranza nei confronti dei toni che non sono

sufficientemente «precisi». L'intera onda pop degli ultimi anni ha portato al fatto che ogni tono deve essere precisissimo. Perciò dopo le riprese c'è anche un grande lavoro di post-produzione che si può paragonare, ad esempio, al noto programma di correzione Photoshop che rimuove le impurità della pelle, simulando però un'immagine falsa della realtà. Questo è un altro motivo per cui molte persone si scoraggiano. La loro voce non è mai come quella che sentono nelle registrazioni.

Si può addestrare la voce a tutte le età oppure c'è un limite oltre il quale non funziona più?

Lutz: La voce ha delle fasi di vita e delle caratteristiche correlate all'età, come ad esempio la mutazione vocale dei ragazzi. Lo strumento è l'intera persona, non solo le sue corde vocali, questo per tutta la vita. Si può cantare fino a tarda età.

Io canto abbastanza male. Mi accetterebbe comunque come allieva di canto?

Lutz: Noi partiamo dal presupposto che tutti possano cantare. Alcuni hanno soltanto bisogno di un maggiore sostegno di altri. E altri ancora hanno bisogno di un maggiore aiuto in determinati campi.

Suter: Io ho proprio un caso di cui inizialmente si era detto: «Non imbrocca le note, non ha orecchio». Quando però mi sono occupata in modo più approfondito di lei, ho notato che la donna sente precisamente quando sbaglia le note, ma al momento non sa cosa deve fare con la sua voce per correggere la nota sbagliata. Questo è un problema completamente diverso. Non ha ancora le capacità di dominare l'estensione e il rilassamento delle corde vocali per passare rapidamente al tono corretto. Anche un buon orecchio è solo un aspetto del canto.

Dunque che cosa fa con le persone che non imbroccano davvero una nota?

Lutz: Quando qualcuno viene da noi, discutiamo anzitutto di quali sono i suoi obiettivi. Se l'obiettivo è cantare come un determinato cantante, allora va bene e il desiderio è lecito. Dopo l'audizione abbiamo una situazione di partenza. La via verso la meta può essere anche molto lunga o non realistica, ma noi non prendiamo in giro né il cliente, né noi stessi.

Dunque anche chi pensa di non avere talento perché non imbrocca le note con le giuste istruzioni e la tecnica corretta può imparare a cantare?

Suter: Sì, è così.

Quindi non tutte le persone stonate sono di per sé prive di talento?

Lutz: Esatto. Ma si deve distinguere se il canto deve essere asservito al puro piacere di cantare o se deve essere l'obiettivo per diventare una star. A questo proposito vorrei dire che alcune star sanno di non essere i cantanti migliori del mondo. E alcuni hanno grande rispetto e ammirazione per il canto di altri. La musica è un mezzo di trasporto universale delle emozioni.

Suter: Nei talent show, tutti i concorrenti che non hanno vinto se ne vanno a casa a testa bassa. Il messaggio che viene trasmesso è che non sono abbastanza bravi, anche se non è vero. I talent show sono concepiti in primo luogo per intrattenere il pubblico televisivo. Questo può comportare che un cantante professionista che partecipa a uno di essi possa riscuotere una minore considerazione di una giovane cantante di talento che non ha mai cantato in pubblico, né ha mai fatto un'ora di lezione di canto. E può anche accadere che il vincitore di un talent show abbia meno successo di un concorrente che non ha vinto. Ci sono diversi esempi in proposito. Un talent show non sostituisce il lavoro sulla voce, indispensabile per tutti coloro che si vogliono confrontare seriamente con la carriera di cantanti.

Rispetto a una volta, oggi il canto non è molto più legato a un fine?

Lutz: Così come viene rappresentato in televisione, l'obiettivo primario è il successo. Ma non è l'unico. Da noi ci sono entrambi gli aspetti: persone che vogliono perfezionare la voce perché cantano in una band e desiderano vivere almeno in parte della musica e persone che cantano semplicemente per il piacere di farlo. Per loro il canto è una buona compensazione quando tornano a casa dal lavoro e hanno bisogno di relax.

Le persone più mature appartengono sicuramente al secondo gruppo.

Suter: Sì, spesso è così. Ma questo non significa che tutti i giovani vogliano diventare delle star. Credo che i giovani non ci pensino troppo. Hanno un rapporto col canto molto più rilassato. A loro piace sentire un bel suono, ma naturalmente vogliono anche imitare le loro star preferite, di regola rimanendo con i piedi ben piantati per terra.

Le persone arrivano da voi con desideri realistici?

Lutz: La maggior parte delle volte sì, ma probabilmente dipende dal fatto che accogliamo i nostri clienti partendo dal canto. All'atto dell'ammissione, da noi non si compilano moduli, né si devono presentare attestati. Abbiamo un welcome coaching, si va da un coach una mezz'ora, si canta qualcosa, si familiarizza con la scuola, i prodotti e i collaboratori e si ri- ▶

ceve una determinazione del rendimento del proprio canto.

Il desiderio sfrenato di diventare assolutamente una star solo con le lezioni di canto è piuttosto raro.

Suter: Nei talent show di cui ho esperienza diretta, molti ragazzi avevano grandi aspettative. Più di quelle che potevano soddisfare. In particolare quando non andavano più avanti. Prima stavano sotto le luci della ribalta con telecamere e interviste e appena uscivano dalla competizione nessuno si occupava più di loro. Questo ha creato loro molti problemi. Il mondo dei talent show è molto duro. Di questo aspetto si parla solo raramente nei media. Ci si concentra sui vincitori dando così l'impressione o creando l'illusione che si vince solo se si ha talento. Da noi una classificazione di questo tipo non avviene, nel bene e nel male. I cantanti capiscono subito che si deve lavorare.

Lutz: Il principio fondamentale della nostra scuola è ottenere qualcosa di straordinario da persone ordinarie. Nei talent show si tratta di offrire al pubblico uno spettacolo di qualità. Un nuovo approccio è il format «The Voice», che bada maggiormente al canto. Si va nella giusta direzione perché mettere alla prova il proprio talento è di sicuro legittimo.

Di cosa ha bisogno un cantante di successo?

Lutz: Di un insieme di cose, partendo dalla musicalità e aggiungendo disciplina, allenamento e l'acquisizione delle conoscenze della tecnica di canto e della fisiologia vocale, fino ad arrivare alla personalità e agli aspetti relativi alla salute. Molti artisti studiano molto e molto a lungo. Alcuni per tutta la vita, come anche in altre professioni. Occorre essere aperti e pronti a impa-

rare sempre qualcosa di nuovo. E si deve curare la voce.

Suter: Se si vuole fare del canto una professione, ci si deve lavorare giorno per giorno. La disciplina e il lavoro vengono prima del talento. Si dice che il talento conti per il dieci per cento, mentre il resto è lavoro. Quando si canta, si aggiungono poi determinate basi fondamentali come l'orecchio o le corde vocali sane. Ma questi sono solo i presupposti che vengono soddisfatti dalla maggior parte delle persone.

Ho sempre pensato che le mie corde vocali dovessero essere particolari per cantare bene.

Suter: No, assolutamente no. Cantare è come parlare, si trascina solo più a lungo la voce e la si porta a determinate altezze di toni.

Lutz: Naturalmente ci sono limiti e vantaggi anatomici, tra cui ad esempio anche la questione della cassa di risonanza nel corpo. Pensate a quanti diversi timbri sonori ci sono nel canto, a quante diverse voci forti e individuali si riconoscono.

Perché dunque così tante persone sono inibite a cantare in presenza di altri?

Suter: Forse dipende dal fatto che il canto come arte è stato estremamente stilizzato.

Lutz: Per restare nel campo dei talent show, qui la soglia è molto alta perché tutti coloro che vogliono cantare lo fanno solo se credono di avere il timbro di Rihanna o Justin Timberlake.

Ma vediamo così: se potesse parlare soltanto chi domina perfettamente la grammatica, dove andremmo a finire? Perciò da noi la soglia di inibizione all'inizio è molto bassa. Qui ci si domanda solo se si vuole cantare o no. Tutto il resto accade in collaborazione con gli allievi.

Sandra Suter, Head School, Thomas Lutz, CEO.



Voice & Music Academy Zürich,
Kanonengasse 18, 8004 Zurich,
044 451 38 08

Guardare la TV con i bambini

SCHAU HIN! ha raccolto consigli per i genitori su come comportarsi con i bambini nei confronti dei talent show.

1. GUARDATELI INSIEME!

Se ai vostri bambini piacciono i talent show, non impediteli di guardarli ma rispettati e guardatene insieme almeno qualche puntata. Discutete di ciò che si vede ed esprimete anche chiaramente la vostra opinione. Inoltre è importante capire perché i vostri bambini siano così affascinati dai talent show.

2. ANALIZZATELI CRITICAMENTE!

Incoraggiate i vostri bambini ad analizzare criticamente gli show. Il comportamento dei candidati è esemplare? Come si sentirebbero gli stessi bambini se venissero presi in giro di fronte a un milione di telespettatori?

3. INSEGNATE IL RISPETTO!

Nessun bambino vorrebbe essere preso in giro o offeso da altri. Fategli capire che si possono avere tolleranza e rispetto solo se si agisce di conseguenza. I membri della giuria o i candidati che sviliscono gli altri non costituiscono un modello per i bambini!

4. OSSERVATE ATTENTAMENTE I VOSTRI BAMBINI!

Se vostro figlio vuole partecipare a un talent show, dovete verificare attentamente che sia psichicamente abbastanza forte per sostenere l'esibizione e la possibile eliminazione dalla competizione. Si tratta veramente del desiderio del bambino o di quello dei genitori? Se i bambini sono ancora troppo piccoli per esprimere i loro desideri, allora il loro posto non è davanti alle telecamere.

Figli & dintorni

DI YVONNE ZOLLINGER

L'hard disk è pieno!

Poche sere fa sono arrivata a casa e mi sono sorpresa a premere il pulsante della chiave dell'auto di fronte alla porta chiusa. La cosa strana è stata che solo dopo aver premuto il pulsante tre volte senza successo ho realizzato che la porta di casa non si sarebbe aperta.

Naturalmente mi sono subito preoccupata del mio stato mentale e di quale fosse il motivo di tale malfunzionamento del mio cervello. Forse tre fornellini antizanzare in camera da letto erano troppi? O magari non avrei dovuto acquistare i complessi vitaminici all'estero via Internet? Di una cosa ero certa: non poteva trattarsi di demenza senile perché ricordavo a memoria tutti i miei codici segreti, le password e i nomi dei miei figli. Ok, con i nomi dei miei figli non sempre funziona, ma questo accade a tutte le madri che hanno più di un figlio.

Però solo dai rumori riconosco quale dei miei figli è appena entrato a casa. La più giovane sbatte la porta che fa scricchiolare il pannello di legno al primo piano. La mezzana non si sente affatto finché non te la ritrovi dietro che ti sussurra un ciao all'orecchio che ti fa quasi venire un infarto dallo spavento. La maggiore apre prima la porta, poi seguono due minuti di silenzio, quindi si apre la porta del frigorifero. Perciò anche con gli occhi chiusi so chi si trova in casa. Questo è molto pratico in caso di mancanza totale di corrente o di eclisse solare.

Se dunque il mio cervello può ancora compiere così tante prestazioni complesse, la causa del malfunzionamento di fronte alla porta di casa deve avere un'altra origine. E io so anche quale: il mio cervello, mio hard disk biologico è pieno. La mia RAM è sovraccarica, traboccante di dati spazzatura che avrei già dovuto smaltire da tempo o spostare su un hard disk esterno.

Questo mi succede quando per un periodo non sono riuscita a dire «No». Sì, lo faccio io al posto tuo. Sì, vengo a prenderti alla stazione. Sì, chiamo io per te. Sì, ti ricordo io che devi ricordartene. Sì, tra una cosa e l'altra riesco a fare anche questo. Sì, sì, sì.

Questa è una cosa. L'altra è che ogni giorno guardo i notiziari e leggo i giornali. Nella Mongolia settentrionale una pecora è caduta in un pozzo, poverina. In California va di nuovo a fuoco un pezzo di foresta, poveri alberi! In Australia aumentano le tasse sui prodotti a base di latte caprino. Devo davvero saperlo?

No, quindi ecco le mie misure di primo soccorso contro i dischi rigidi troppo pieni: 14 giorni senza televisione, né giornali. Seconda misura: acquistare le vitamine solo in Svizzera. Terza misura: no cara, quest'anno purtroppo non posso compilarti la tua dichiarazione dei redditi. Cercati un hard disk più nuovo con una RAM più grande.

Assicurazione malattia aggiuntiva EGK-SUN e EGK-SUN Basic

Molta medicina complementare e sicurezza

La EGK è stata la prima cassa malattia a includere le offerte della medicina complementare nel proprio catalogo di prestazioni. Oggi, con l'assicurazione malattia aggiuntiva adatta, gli assicurati EGK ottengono molte prestazioni di medicina complementare e una copertura ottimale in caso di trattamento stazionario ospedaliero.

La EGK offre come assicurazione malattia aggiuntiva i due prodotti EGK-SUN e EGK-SUN-Basic. Gli assicurati possono scegliere, in base ai loro desideri personali, l'assicurazione malattia aggiuntiva che meglio corrisponde alle loro esigenze e al loro budget. Tutte le assicurazioni malattia aggiuntive EGK prendono appositamente in considerazione numerosi metodi di cura e medicinali appartenenti alla medicina complementare.

EGK-SUN

L'assicurazione malattia aggiuntiva EGK-SUN è perfetta per gli assicurati EGK a cui interessa particolarmente la medicina complementare. Un fattore importante per le famiglie è che ogni membro può assicurarsi individualmente. Da più di 20 anni la EGK offre con questo prodotto un vasto catalogo di prestazioni ambulatoriali di medicina complementare. Ad esempio:

- **Naturopati:** la EGK si assume l'80% dei costi, a condizione che il trattamento venga praticato da un naturopata registrato.
- **Terapie naturali di medicina complementare:** assunzione dell'80% dei costi specialmente per omeopatia, medicina antroposofica, medicina cinese, fitoterapia e terapia neurale, praticate da medici con autorizzazione cantonale all'esercizio della professione.
- **Terapie di medicina complementare:** se il trattamento è effettuato da un terapeuta registrato nel suo elenco, la EGK paga complessivamente 3 metodi. Per ogni metodo vengono corrisposti CHF 70.– per ogni seduta, per un massimo di 12 sedute per anno civile. La scelta di cure è molteplice: dalla tecnica Alexander al massaggio della colonna vertebrale. Tutti i metodi di cura accettati sono elencati nella panoramica delle prestazioni.
- **Consulenza sulla salute e l'alimentazione:** per ogni anno civile sono disponibili CHF 200.–,

perché è bene sapere come incentivare la propria salute e che tipo di alimentazione fa bene.

- **Prestazioni a favore della salute:** Vi sosteniamo con complessivamente CHF 500.– per anno civile per molte attività di promozione della salute. L'indicazione esatta dei numerosi metodi che contribuiamo a finanziare la trovate sulla nostra panoramica delle prestazioni.
- **Psicoterapia:** vengono pagate 20 sedute a CHF 60.– e ulteriori 20 sedute a CHF 30.– per anno civile presso una psicologa diplomata o uno psicologo diplomato.

PRESTAZIONI STAZIONARIE

L'assicurazione malattia aggiuntiva EGK-SUN offre un'ottima copertura ospedaliera. A seconda delle preferenze personali potete assicurarvi in base alle seguenti opzioni: reparto comune, semiprivato o privato di un ospedale acuto pubblico o privato, in base alle liste ospedaliere cantonali. Un'altra variante interessante è la EGK-SUN-Flex, con la quale è possibile aspettare fino al momento del ricovero ospedaliero per decidere in che classe farsi curare. In caso di EGK-SUN-Flex l'assicurato assume una quota parte a suo carico del 15% fino a un massimo di CHF 6000.– per anno civile in caso di scelta di un reparto semiprivato e del 25% fino a un massimo di CHF 8000.– per un reparto privato.

Un particolare vantaggio è che il modello EGK-SUN considera sostanzialmente gli ospedali orientati alla medicina complementare che sono:

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



EGK-SUN-BASIC

L'assicurazione malattia aggiuntiva EGK-SUN-Basic è disponibile in tre varianti. A seconda delle vostre esigenze e della situazione personale potete scegliere tra SUN-Basic A, M o S. Anche all'interno della stessa famiglia ogni membro può assicurarsi in modo individuale.

Ad esempio è possibile scegliere per i bambini e la mamma la versione SUN-Basic A, poiché comprende le prestazioni più ampie di medicina complementare. Mentre il papà preferisce assicurarsi solo contro il grave rischio di degenza ospedaliera e può quindi scegliere il modello SUN-Basic M con medicina complementare ridotta o il prodotto SUN-Basic S, che copre solo le spese strettamente ospedaliere. Le seguenti prestazioni sono assicurate in tutti e tre i modelli EGK-SUN-Basic – A, M e S:

- **Copertura ospedaliera:** potete assicurare la copertura ospedaliera che desiderate, ovvero reparto comune, semiprivato o privato di un ospedale acuto pubblico o privato in Svizzera. Sono inclusi ospedali orientati alla medicina complementare in base all'elenco EGK. La EGK offre inoltre un prodotto con scelta flessibile della classe ospedaliera. In caso di degenza ospedaliera nel reparto comune la EGK copre i costi senza quota parte a carico dell'assicurato. Nel reparto semiprivato si ha una quota parte a carico dell'assicurato del 25% fino a massimo CHF 4000.– all'anno, nel reparto privato è del 35%, fino a massimo CHF 8000.–.
- **Libera scelta del medico:** la EGK assume i costi supplementari della libera scelta del medico in Svizzera, per trattamenti ambulatoriali al di fuori del luogo di residenza o di lavoro.
- **All'estero:** sono integrate importanti prestazioni Assistance come ad esempio il viaggio di rientro in Svizzera in caso di malattia. Le spese per trasporti di emergenza in Svizzera e all'estero sono assicurate fino a CHF 30 000.– per anno civile. I costi dei trattamenti acuti stazionari o ambulatoriali all'estero sono coperti per una durata massima di 60 giorni.

PRESTAZIONI SPECIALI

EGK-SUN-BASIC

Queste prestazioni variano: SUN-Basic A comprende la copertura più completa, poi segue SUN-Basic M. Chi vuole coprire soprattutto il rischio ospedaliero sceglie l'assicurazione malattia aggiuntiva SUN-Basic S.

- **Medicina complementare** (SUN-Basic A, in parte M): vi viene rimborsato l'80% dei costi se vi fate curare da un medico naturopata EGK

registrato, anche per rimedi della medicina complementare, se prescritti da un medico o naturopata riconosciuto. Per terapie ambulatoriali di medicina complementare presso terapisti riconosciuti dalla EKG, nel caso di SUN-Basic A la EGK partecipa con un importo di CHF 80.– a seduta, per complessivamente 12 sedute.

- **Dopo un soggiorno ospedaliero** (SUN-Basic A e S): la EGK dà un contributo per le cure stazionarie di balneoterapia e convalescenza.

OFFERTA INTERESSANTE PER LE FAMIGLIE

Le assicurazioni malattia aggiuntive EGK sono un modello vantaggioso specialmente per le famiglie. Le prestazioni sono molteplici, ad esempio:

- **Per future mamme:** prestazioni nella casa del parto; la EGK copre le spese di cura e soggiorno conformemente alla garanzia di copertura dei costi. Inoltre la EGK paga una quota di massimo CHF 200.– ad esempio per la preparazione al parto o la consulenza per l'allattamento. Inoltre, dopo il parto ambulatoriale vengono coperte le spese di aiuto domestico per una certa quota, per massimo 10 giorni.
- **Custodia dei bambini:** è un sostegno in caso di emergenza, poiché in caso di infortunio o malattia la EKG si assume i costi di massimo 30 ore di custodia.
- **Cure dentali per bambini** (SUN-Basic A): la EGK partecipa per il 60% ai trattamenti di ortopedia o chirurgia mascellare, complessivamente per un importo massimo di CHF 6000.– fino al compimento del 18° anno di età.

LA CONSULENZA È FONDAMENTALE

La panoramica completa delle prestazioni dei modelli EGK-SUN e EGK-SUN-Basic vi illustra quello che vi offrono le assicurazioni malattia aggiuntive EGK: è disponibile presso la vostra agenzia EGK o come PDF sul nostro sito web (www.egk.ch > Prodotti intelligenti > EGK-SUN). Per la vasta gamma di possibilità assicurative vi consigliamo anche di rivolgervi al vostro consulente EGK. Nel corso di un colloquio avrete l'opportunità di illustrare la vostra situazione personale e di analizzare per quale gamma di prestazioni e con quale budget desiderate assicurare voi e la vostra famiglia oltre all'assicurazione di base.

Testo: Brigitte Müller





Il mio smartphone sa dove sono

E anche l'azienda della mia carta di credito. Il mio fornitore di telefonia mobile registra l'ora e il luogo delle mie telefonate, alla cassa del supermercato vengono rilevati i prodotti mentre stanno ancora nel carrello. Dove ci porterà tutto questo? Uno studio di TA-SWISS, il Centro per la valutazione delle scelte tecnologiche, ci informa in merito. È stato ideato in collaborazione con l'Empa.

Un numero sempre crescente di azioni quotidiane rilasciano tracce di dati che informano su dove siamo e con chi siamo in contatto. Sia che telefoniamo con il cellulare, accediamo a Internet, veniamo ripresi da una videocamera, carichiamo una foto su una piattaforma Internet, apriamo una porta con un chip o paghiamo senza contanti: quasi sempre si generano dei dati che creano profili di movimento e permettono di trarre delle conclusioni sulla nostra situazione di vita. Oltre alla localizzazione satellitare via GPS, oggi esistono più di una dozzina di tecnologie che consentono indirettamente la localizzazione di persone. Con la loro diffusione aumentano sia le chance che i rischi per la società.

Chi e in quali condizioni può rilevare, memorizzare, elaborare, inoltrare o cancellare i dati di localizzazione? Quali misure possono prendere i cittadini, le aziende e i legislatori per prevenirne l'abuso? Con lo studio interdisciplinare «Lokalisiert und identifiziert. Wie Ortungstechnologien unser Leben verändern» (Localizzato e identificato. Come le tecnologie di localizzazione cambiano la nostra vita) TA-SWISS intende sensibilizzare su questa problematica l'opinione pubblica, la politica e l'amministrazione.

CHI MI VEDE ESATTAMENTE?

Lorenz Hilty del reparto Empa «Tecnologia e società» ha lavorato come direttore del progetto alla realizzazione dello studio. Alla presentazione dello studio a Berna, Hilty ha informato sulle potenzialità delle diverse tecnologie di controllo con cui abbiamo a che fare. Un ricevitore GPS, ad es. quello di uno smartphone, rileva la posizione dell'utente con una precisione di circa 10 metri, mentre la rete mobile GSM raggiunge una precisione fino a ca. 100 metri. Chi connette un com-

puter via Wireless LAN viene rilevato con una precisione di un metro, mentre un accesso a Internet via rete fissa fornisce dati fino alla via e al numero civico dell'utente. Più delicata è invece la lettura di chip RFID dai carrelli del supermercato: funziona solo nelle immediate vicinanze, ovvero nello stretto passaggio accanto alla cassa del supermercato.

SIAMO SEMPRE PIÙ DIPENDENTI

Nella sua conferenza, Hilty ha messo in guardia sulla crescente dipendenza dalle tecniche di localizzazione. Sempre più apparecchi diventano «intelligenti» e forniscono prestazioni basate sulla comunicazione della posizione geografica. Ma questa funzione si può disattivare sempre più raramente; e se è disattivabile, si deve rinunciare ad alcune funzioni comode. I dati da queste misurazioni vengono spesso elaborati all'estero, quindi al di fuori del controllo della persona sorvegliata.

TA-SWISS CHIEDE AI POLITICI DI PRENDERE PROVVEDIMENTI

Lo studio di TA-SWISS propone una serie di misure per la tutela della privacy:

- impegno politico per migliori standard di protezione dei dati in ambito internazionale
- prodotti software certificati e trasparenti con protezione dei dati come caratteristica di qualità
- limite di conservazione dei dati di localizzazione stabilito dalla legge
- manifestazioni informative, in particolare per i giovani, per chiarire le possibilità e i rischi dei profili di movimento in aumento

12 domande a ...

1. Cosa fa per la Sua salute?

Cerco di nutrirmi in modo sano, mangio frutta e faccio attenzione ad essere sempre ben coperta.

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

Non mi farei mai il bendaggio gastrico.

3. In quale rimedio casalingo crede ciecamente?

Nello *Schwedentrunk*. Come disinfettante per i tagli o come lassativo: un gocciolo e tutto torna in «movimento».

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

... bevo molto tè per dilavare completamente il mio corpo.

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

Dovevo assaggiare tutto, ma non mi costringevano a mangiare quello che non mi piaceva. Già da piccola non potevo soffrire il formaggio e oggi è ancora così.

6. A quale «vizio» non potrebbe rinunciare?

Ai dolci! Ogni tanto mi piace mangiare un «orsetto gommoso» o un «biscottino» di cioccolato.

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

Mi metto a letto e guardo DVD comici mentre mi faccio consolare dal mio cagnolino Alfie. Si appiccica a me e mi trasmette il suo calore.

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

Ahi! Ho smesso di fare propositi perché non riesco a mantenerli e mi assale una grande frustrazione, quindi in generale non mi prefiggo più nulla.

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

Posso salire a piedi fino al 5° piano senza problemi. Ma solo se non devo fare lo sprint finale. Abito al 2° piano senza ascensore e sono abituata a fare su e giù dalle scale più volte al giorno. Poiché devo portare fuori il cane ogni giorno e di recente vado a lezione di zumba, per me non è un problema. Prendo l'ascensore solo di rado.

10. Come scaccia la «canaglia interiore»?

Promettendomi una ricompensa.

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

Fare un bel respiro profondo e essere felici di essere ancora in vita.



È giovane, esotica, ha una voce naturale potente e ama le canzoni popolari di successo.

Dopo la strabiliante vittoria alla selezione svizzera, il pubblico assegnò il 2° posto a Sarah-Jane alla finale internazionale del «Grandprix der Volksmusik» (Gran Premio della Musica Popolare) 2005. Sarah-Jane è nata il 26 settembre 1985 in India. Oggi vive con la madre adottiva Käthy e il patrigno Walter nell'Oberbaselbiet.

Il 25 aprile 2009 Sarah-Jane ha ottenuto nuovamente il 2° posto alla finale nazionale del Grandprix der Volksmusik e ha potuto rappresentare la Svizzera alla finale di Monaco di Baviera. Il suo ultimo album si intitola «Stimmungsvoll».

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

Invito tutti i miei «vecchi» amici a un buon pranzo. Ma fino ad allora mancano ancora 73 anni, io vivo adesso e mi godo ogni giorno.

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 centro della Svizzera e del cantone di Obvaldo

Un tempo era una palude, oggi è uno spazio allestito per l'economia alpestre e il turismo: l'alpe di Älgi.

Quando nel linguaggio esoterico si parla di ricerca del centro si intende l'aspirazione a un senso di calma e di equilibrio. Il «giusto mezzo» da parte sua realizza il compromesso tra due estremi. Qualsiasi desiderio di armonia anela a trovare un centro, in cui tutte le forze siano in equilibrio. Questo accade anche in un paese come la Svizzera. È stato complicato definire il centro di una struttura così informe. Il punto centrale si trova nel cantone tipicamente svizzero di Obvaldo, ma non esattamente al suo centro.

Se osserviamo i confini svizzeri su una carta geografica, il nostro paese ha la forma di un ovale irregolare sfrangiato lungo tutto il margine, come se qualcuno avesse strappato i contorni di un pezzo di carta di fibra grezza. Come si trova il centro geografico di questo poligono irregolare?

DI WALTER HESS

Ecco la ricetta: si incolla una grande carta geografica della Svizzera su un cartone piano e si ritaglia con esattezza lungo i margini. Dopo averla ritagliata con le forbici, si appoggia questa Svizzera di cartone su un ago verticale, facendo in modo che tutti i suoi lati siano in equilibrio. In quel caso l'ago indica per così dire il centro ponderato, anche se non tiene in considerazione il peso delle montagne... Per l'esattezza, questo punto si trova al di sopra della parete rocciosa di Chli-Älgi, sopra a Sachseln, nel cantone di Obvaldo (coordinate: 660 158/183 641). E poiché

i topografi, per motivi di prevenzione degli infortuni, vogliono impedire che tutti i turisti alla ricerca del punto centrale finiscano in pericolo di vita rischiando di precipitare mentre si arrampicano in preda a un'euforia patriottica, gli esperti di Swisstopo spostarono senza esitare il centro di 500 m in direzione sudest; tutto questo avvenne nel 1988, quando la topografia nazionale svizzera compiva 150 anni.

VIAGGIO VERSO IL CENTRO

Da Sachseln all'alpe di Älgi le segnalazioni gialle dei sentieri per escursionisti indicano un tempo di percorrenza di 3 ore e 50 minuti. Solo poche persone affrontano questa fatica. È più comodo utilizzare inizialmente gli ausili della moderna tecnica e risparmiare le forze fisiche per un'escursione montana che inizia più in alto.

La salita ben segnalata, che parte da Sachseln alta, è di 11 km e richiede a chi guida la macchina una concentrazione totale. La strada di

montagna in parte è molto stretta e in ogni caso è percorribile solo su una corsia, ma presenta diversi slarghi. Nelle curve, talvolta situate in punti particolarmente ripidi, è impossibile prevedere che direzione prenderà la strada. Mentre salivo, la mattina dell'1.08.2011, combattevo anche con la luce che mutava rapidamente, con le ombre e gli abbaglianti raggi di sole che provocavano bruschi cambiamenti di luminosità.

SULL'ALPE

Finalmente, a circa 1650 metri di altezza, incorniciata da rocce a ovest e a sud e in altri punti da alture, sotto uno splendido cielo azzurro si apre, con tutti i suoi attributi, un'alpe un tempo paludosa: un giardino montano con ruscelli, malghe, pascoli, occasioni di rifornirsi di formaggio alpino, una cappella e dove, più in alto, situato sull'altopiano Sachsler Seefeld, si trova un piccolo lago. In questo luogo di pellegrinaggio di importanza nazionale c'è anche un ristorante dove, con coerenza di stile, «Ghackets mit Hörnli» (cornetti con carne macinata) e «Apfelmus» (mousse di mele) sono serviti in gavette militari originali, per completare il senso di patriottismo. L'impressione di volontà alla resistenza, forza e purezza aumenta.

Su questo centro della Svizzera leggermente spostato è stata posta una lapide commemorativa. Una piramide di triangolazione, dalla quale si possono leggere i punti cardinali, le fa da tetto e da demarcazione, oltre che da punto di riferimento. Tutto intorno alla lapide e alla piramide, il «Steinmandli-Klub Sachseln», che si occupa anche di sentieri da escursionismo ed è costituito da benefattori vivi e vegeti, ha costruito un muro in pietre naturali alto 60 cm, che riproduce la forma della Svizzera in maniera leggermente astratta. Quando, pieno di devozione, mi trovai presso questo santuario nazionale, un gruppo di soldati svizzeri in uniforme da combattimento arrivò per scattare alcune foto. Mentre alcune nuvole nebbiose circondavano la parete del Bockli e l'Heitlistock uno dei soldati disse scherzosamente che essi erano gli ultimi esemplari della loro specie. Avrebbero continuato a difendere il paese con le sue Alpi, in caso di necessità ricorrendo anche ai forconi da fieno.

Su una viuzza di montagna percorsi un dislivello di circa 200 metri fino all'altopiano Sachsler Seefeld che merita il suo nome di «altopiano dei laghi». Qui corre il limite della vegetazione arborea e il paesaggio ricorda un po' la vicina foresta di Böldmeren, con le sue magnifiche pietre calcaree plasmate dalle intemperie, le cui scanalature, chiamate anche «calanchi», donano loro una ricchezza di forme in confronto alle quali le sculture create dall'uomo appaiono banali.

Anche la flora, che si trovava nel momento del suo massimo splendore, rappresentando lo stato attuale della Svizzera, era impressionante. Peloselle e Campanule erano in splendida forma. Le Carline, con le loro corolle rotonde spalancate e lo sguardo rivolto verso l'alto, brillavano. Per le Genziane gialle il momento di fioritura era già passato e, ormai marroncine, stavano fiacche sui ripidi pendii. Una Genziana dalla peluria rigida si accontentava di un forellino rotondo all'interno di una pietra che facilitava il cammino. Avrei chiesto volentieri un po' di latte ad alcune caprette di montagna color camoscio, con le mammelle gonfie, spruzzandomelo direttamente in bocca. Invece di questo mi saziavo guardando il panorama: le cime di Brünighaupt, Hochstollen e Seefeldstock appartengono all'impressionante scenario dietro al quale si nasconde Melchsee-Frutt.

«Dove sono IO, è sempre il centro», disse il contadino e malgaro Werner von Moos (65), che sedeva sulla panchina davanti alla sua malga («Hittä») sull'alpe di Älgi. Proprio accanto a



Sempre al centro: Werner von Moos, un tipico malgaro.

Confine nazionale ridisegnato con pietre naturali: ragazza svizzera.



Pronti alla difesa nazionale: soldati svizzeri al centro del paese.

lui, dietro all'ingresso della stalla con la metà superiore dell'anta della porta aperta, un manzo osservava la scena con interesse. Il cane del margaro dell'Appenzello, incrociato con un rottweiler, mi annusò e la mia presenza non lo infastidì per nulla, proprio come non infastidiva il suo padrone valoroso, robusto, e resistente alle intemperie, in camicia a quadri e pantaloni di una stoffa verde-marrone, resistente, robusta, ingrigita, mantenuti in posizione dalle bretelle. Era leggermente raffreddato, disse il signor von Moos dopo un attacco di tosse espettorante. Nella malga costruita nel 1958, che recava la scritta «Abschütz», con le sue tavole di legno segnate dalle intemperie, c'era un po' di corrente, disse, schiarendosi la voce. Lui dorme al piano sopra la stalla delle mucche, che riscalda. Su quest'alpe fa un po' più freddo («en Tschöpe chälter») che giù nella valle. Significa che qui su si deve indossare una giacca in più.

Poi volevo chiarire ancora la questione della formulazione di essere «sempre al centro». Inizialmente mi pareva che fosse come quando, intorno a un tavolo da gioco, qualcuno dice: «Vincio sempre io». Non intendevo questo. Perché la malga di Werner von Moos dista solo poche centinaia di metri dal centro del semicantone di Obvaldo – e il contadino circola dunque, nel corso dell'anno, da centro a centro.

VERSO IL CENTRO DEL CANTONE DI OBVALDO

Lui mi descrisse come trovare il centro del semicantone partendo da Sachseln: al segnale che indica il sentiero Flüeli-Ranft si va a destra anzi-

ché a sinistra e poi a Sachseln alta (Steinen) si sale per la Gloterstrasse e si prosegue fino all'ingresso del bosco, dove la strada finisce al punto 857. Decisi di fare questa puntata. Se nella stessa giornata avevo l'occasione di raggiungere due centri dovevo cogliere questa occasione, pensai. E trovai subito questo centro minore.

Il posto era ampio e proprio accanto alla struttura in ferro con ruggine ornamentale c'era una tenda di plastica quadrata con la scritta punzonata «Mittelpunkt Obwalden» (centro di Obvaldo). Una targa informa che questo punto è stato determinato nel corso della misurazione ufficiale (AV93) del cantone di Obvaldo (coordinate: 661 442/189 581). Il 16.10.2009 fu conclusa l'opera di misurazione ponendo la pietra miliare sotto forma di parete in ferro con scritte.

La vista dal centro del cantone di Obvaldo è grandiosa – è quasi sospetto che il centro si trovi proprio in un punto con un panorama tanto magnifico, anche se questo bel paesaggio con il lago di Sarner si può ammirare come merita già durante il percorso o la passeggiata in direzione dell'Arnigrat, dietro a cui si collega la valle di Melchtal.

Il famoso poeta svizzero Heinrich Federer trascorse la sua giovinezza dal 1870 al 1888 a Sachseln e più tardi la descrisse in modo eccellente in «Uomini e montagne» (romanzo del 1911). Scrittori e pittori trovano motivi e ispirazioni in grande quantità. Il giorno della mia gita tutto era incorniciato da un piacevole paesaggio di colline e montagne, sotto il morbido blu del cielo della Svizzera centrale – proprio là dove ebbe inizio la storia del successo del nostro paese. ■

Il centro del cantone di Obvaldo con vista sul lago di Sarner: punto panoramico al margine del bosco.



CONSIGLI

Come arrivare all'alpe di Älggi

Circa dalla sua metà, la strada di montagna che porta da Sachseln all'alpe di Älggi la domenica e i giorni festivi può essere percorsa a direzioni alternate. Le salite a monte sono possibili solo alle ore pari (ad es. alle ore 8.00, 10.00, 12.00, 14.00, 16.00), le discese a valle alle ore dispari (alle ore 9.00, 11.00, 13.00, 15.00, 17.00).

Albergo Berggasthaus Älggialp

Casella postale 201
6072 Sachseln/OW
Tel. 041 675 13 62

Internet

- www.aelggialp.ch
- www.sachseln.ch



Intorno al lago Schwarzsee

La regione turistica intorno al lago Schwarzsee (Lago Nero), nelle Prealpi Friburghesi orientali, è nota per essere un'area incontaminata e offrire scenari naturali romantici, come quello dello scuro Lago Nero e della gola di Brecca, una valle alpina formatasi per l'erosione dei ghiacciai.

Secondo la leggenda il lago Schwarzsee è tanto scuro da quando un gigante si è lavato i piedi nelle sue acque. In realtà il lago montano risplende di diverse tonalità, che arrivano al blu turchese, a seconda dell'incidenza della luce. I poderi, gli alberghi e le abitazioni sparsi per un ampio raggio tutto intorno al lago, formano la località turistica del lago Schwarzsee, la porta della regione di Schwarzsee, particolarmente adatta alle famiglie. L'offerta estiva va dai bagni nelle acque sulfuree del lago Schwarzsee, che arrivano a temperature di 22 gradi, fino a lunghe escursioni, ad esempio alla gola di Brecca, patria di tantissimi esemplari di flora e fauna alpina.

Il vivo delle tradizioni si trova nelle baite alpine più originarie, in cui si servono le specialità locali. Nel paesaggio di origine carsica della gola di Brecca, gli escursionisti sperimentano da vicino la forza della natura e forse riescono addirittura ad avvistare marmotte, camosci o aquile reali che compiono i loro voli. Dal 1996 questo paradiso naturalistico è entrato a far parte dell'inventario federale dei paesaggi, siti e monumenti naturali d'importanza nazionale (IFP). È possibile vivere con intensità questo paesaggio primigenio nel corso di escursioni di due giorni che includono il pernottamento in una malga alpina.

Una seggiovia consente di accedere alla regione di Riggisalp/Kaiseregg (2185 m), punto di partenza di escursioni montane ricche di emozioni. Una rete di sentieri di oltre 200 km attende gli escursionisti. L'amato sentiero da compiere a piedi corre intorno al lago per 4 km. Il soggiorno è ulteriormente allietato da possibilità di balneazione, gite in barca a remi, pesca all'amo nel lago e nel fiumicello Sense, nonché campi di minigolf. Per chi ama la mountain bike ci sono ben 180 km di itinerari segnalati. Sul percorso per mountain bike presso Plaffeien, arricchito da

Informazioni

In macchina

Passando da Düringen: autostrada A12 (Berna-Friburgo) – uscita Düringen – direzione Tavers-Altswil-Plaffeien

Passando da Friburgo: autostrada A12 (Berna-Friburgo) – uscita Friburgo nord – direzione Marly-Tentlingen-Plaffeien

In treno: In treno fino a Friburgo, da qui con l'autobus tpf in direzione Schwarzsee/Lago Nero

Ufficio turistico di Schwarzsee
Hauptstrasse 522, 1716 Schwarzsee
Tel. +41 (0)26 412 13 13
Fax +41 (0)26 412 13 39
info@schwarzsee-tourismus.ch

14 ostacoli artificiali, i più instancabili possono mettere alla prova il loro senso dell'equilibrio.

IL BRIVIDO DELLA PISTA MONSTER-TROTTI SULLA RIGGISALP

Per variare, anziché usare la seggiovia, scendete dalla Riggisalp al lago Schwarzsee con i monopattini fuoristrada Monster-Trotti. Godetevi questa discesa di circa 25 minuti su un percorso di 4 km (su strada ghiaiosa). Non importa se andate a velocità tranquilla o sostenuta – la discesa per monopattini offre un ricco panorama, passando da prati alpini, con una vista meravigliosa sulle montagne circostanti e sull'idilliaco lago di montagna. ■



«Per me una vita senza carne sarebbe impensabile»

Jules Christen era macellaio per passione. Anche ora che è in pensione, il sessantenne presidente dell'associazione «Freunde der Metzgerschaft» (amici della macelleria) combatte in prima linea a favore della buona immagine di questa professione.

Signor Christen, cinquant'anni fa Lei ha deciso di intraprendere la professione di macellaio. Per lungo tempo ha svolto un'attività stimata e rispettabile. Com'è oggi la fama del macellaio-salumiere?

Naturalmente la professione continua a essere riconosciuta, ma l'immagine è cambiata. Un tempo in quasi tutte le località esisteva una macelleria; i centri commerciali non si conoscevano ancora. Il macellaio di paese per molti abitanti

era una persona fidata, con la quale si intratteneva un rapporto amichevole.

E oggi?

Quello che sicuramente ha danneggiato questa professione sono stati i numerosi scandali: la BSE, tantissime malattie aviarie, i metodi di allevamento e di trasporto del bestiame indegni. Spesso i macellai risentono ingiustamente delle reazioni a questi fenomeni. Essi sono l'ultimo anello di una lunga catena. A prescindere da questo, si è anche persa l'occasione di rinnovare e migliorare l'immagine di questa professione.

Allora sarà difficile anche trovare degli apprendisti?

Cerchiamo chi si diploma con una buona media perché vogliamo far progredire la professione. Ma proprio queste persone oggi si interessano soprattutto di elettronica, informatica o di una formazione commerciale. Attualmente abbiamo 727 contratti di apprendistato in corso, ma per coprire tutti i posti ne servirebbero circa mille.

I giovani d'oggi vogliono davvero diventare macellai per convinzione?

Sicuramente molti sono felici soprattutto di avere un posto di apprendista, ma questo accade anche nelle altre professioni. Purtroppo dopo aver superato l'esame il salario base è piuttosto basso; con appena 4000 franchi ci si gestisce a fatica. Tuttavia le possibilità di carriera sono molto buone, se si vuole si può ottenere abbastanza. Dopo un esame di qualifica professionale e diverse specializzazioni sono diventato direttore marketing nel settore carni. Sono orgoglioso del mio reddito e anche di aver scelto questa professione. Lo rifarei.

Il numero di vegetariani aumenta. Le riviste pubblicano articoli su argomenti come «In futuro la carne farà solo da contorno» oppure «Cucinare senza carne». Lei avverte questa tendenza alla cucina senza carne?

No, per fortuna no. L'anno scorso il consumo di carne in Svizzera ha subito addirittura un leggero aumento.

Incredibile. Da quando vengono spietatamente informati sull'allevamento di massa, molti consumatori cambiano opinione sul loro consumo di carne. Anche tra macellai si parla di questa nuova consapevolezza?

Certamente. Se un imprenditore chiude gli occhi di fronte a questa realtà non considera un fattore essenziale. Negli ultimi anni il nuovo senso di responsabilità è aumentato notevolmente, sia da parte dei consumatori che dei produttori.



Ma l'allevamento di massa esiste ancora, anche in Svizzera.

In confronto ai paesi vicini il nostro allevamento di massa è esiguo. Abbiamo aziende con 2500 polli, mentre in Germania di regola tengono 30000 esemplari. Ma sicuramente esistono ancora aziende che non allevano i loro animali in modo adeguato alla specie. E questo non accade nemmeno a causa della richiesta di carne a buon mercato. La maggior parte delle volte i proprietari non ce la fanno più, perché nessuno vuole prendere in mano l'azienda o perché qualcuno della famiglia viene a mancare. Così trascurano il lavoro. Da anni è obbligatorio che ogni macello abbia un suo veterinario, che deve visitare il bestiame prima della macellazione.

Che tipo di carne mangia?

Deve provenire dalla Svizzera, possibilmente dalla mia regione. Io e mia moglie diamo peso alla buona qualità. Mangiamo carne più volte al giorno, scegliendo preferibilmente il cibo locale.

Jules Christen, classe 1944, ha lavorato per 37 anni presso il consorzio di un grosso distributore della regione di Lucerna e nel 1996, con il marchio regionale «Fleisch aus der Zentralschweiz» (carne della Svizzera centrale), ha gettato le basi del marchio «Aus der Region, für die Region» (prodotti della tua regione). Continua a lavorare come volontario nel settore carni e in due imprese svolge la funzione di consigliere amministrativo. Vive con la moglie nel cantone di Uri.

L'associazione «Freunde der Metzgerschaft» (amici della macelleria) oggi conta circa 500 membri. Tra le altre cose organizza il campionato svizzero di disossaggio «Schweizer Meisterschaft im Ausbeinen», che quest'anno si terrà nella sua 10ª edizione (l'8 settembre a Benden, nel Principato del Liechtenstein). Iscrizione e informazioni su www.verein-fdm.ch.

Per informazioni sulla formazione professionale da macellaio-salumiere AFC e su altre specializzazioni vedi www.metzgerei.ch.



Nonostante la competizione, non manca l'intrattenimento; momenti del campionato svizzero di disossaggio.

Secondo l'Unione Professionale Svizzera della Carne (UPSC) in media chiude una macelleria alla settimana. Il futuro dei macellai è nero?

Nera è soprattutto la situazione dei lavoratori autonomi. Nell'ambito delle PMI abbiamo un notevole invecchiamento dei proprietari dei negozi; se i loro discendenti non vogliono assumere la gestione dell'esercizio essi sono perlopiù costretti a chiuderlo o a venderlo – oppure viene rilevato da altri. Ma la produzione non è in calo.

Dieci anni fa Lei ha avuto l'idea di fondare un'associazione di macellai. Cosa voleva ottenere?

Ho sempre avvertito l'esigenza di fare qualcosa di positivo per la nostra professione, anche dopo il mio pensionamento. In tre abbiamo riflettuto sulle possibili attività per incentivare la solidarietà reciproca, ma anche le tradizioni. Pensavamo a una gara pacifica tra professionisti del settore, condotta nell'ambito di una manifestazione festosa. Così è nato il campionato svizzero di disossaggio «Schweizer Meisterschaft im Ausbeinen». L'associazione amici della macelleria «Freunde der Metzgerschaft» l'abbiamo fondata quattro anni dopo.

La gara consiste nel disossare diverse spalle di maiale, facendo un lavoro rapido e pulito. Un colpo propagandistico per il pubblico?

Sì, volevamo richiamare l'attenzione della popolazione. E ci siamo riusciti: la televisione svizzera ha già parlato due volte dei nostri campionati e ogni anno arrivano diverse emittenti regionali. In questo modo richiamiamo soprattutto i giovani.

Oltre a festeggiare, in futuro si scambieranno anche biglietti da visita?

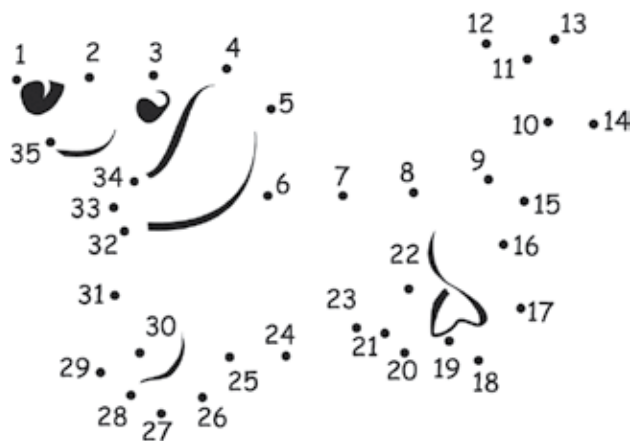
Naturalmente cureremo anche i rapporti di affari e stringeremo nuovi contatti. L'anno scorso hanno visitato il nostro tendone circa 1200 persone. Sono rappresentate tutte le grandi aziende e un buon imprenditore sfrutta questa giornata per i suoi affari.



Disegno nascosto



L'angolo del furbacchione



Qual è l'animale da scoprire? Unisci i puntini da 1 a 35.

QUANTO È LUNGA LA MURAGLIA CINESE?

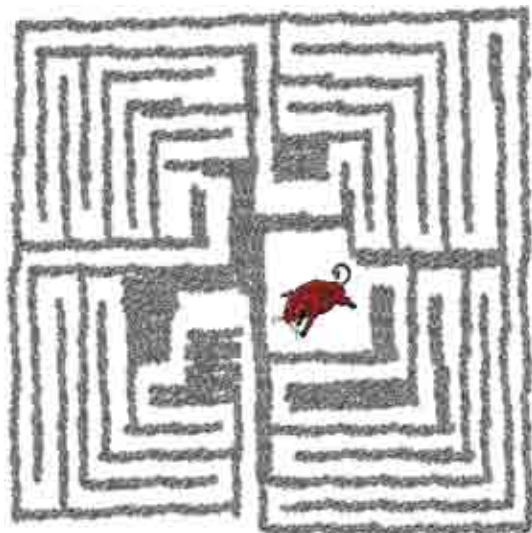
I cinesi la chiamano «Wan Li Chang Cheng», che significa «muro lungo 10000 Li». Un Li corrisponde a 500 metri, quindi sarebbero 5000 chilometri. Ma la muraglia cinese è lunga ben 6700 chilometri. Fu costruita come difesa contro gli attacchi delle popolazioni nemiche a cavallo e fungeva da strada collocata più in alto. Sulla muraglia larga da quattro a sei metri, i soldati cinesi potevano spostarsi molto più velocemente, addirittura a cavallo, rispetto al terreno circostante più impervio.



LE EFFIMERE VIVONO DAVVERO SOLO UN GIORNO?

Alcune specie vivono solo poche ore, altre alcuni giorni. In quel breve periodo non possono nemmeno mangiare perché hanno la mandibola atrofizzata. Dopo aver vissuto da uno a quattro anni nell'acqua come larve, sgusciano, si accoppiano, depongono le uova e muoiono. Prima dell'accoppiamento le effimere si vedono «danzare» con leggiadria. Salgono nell'aria per metri, quindi scendono nuovamente verso il basso, utilizzando i filamenti della coda come freni.

Labirinto



Aiuta il toro a uscire dal labirinto.



COME SI POSSONO RENDERE VISIBILI LE IMPRONTE DIGITALI?

I nostri polpastrelli hanno delle sottilissime scanalature che secernono sempre un po' di sudore. Quando tocchiamo oggetti lisci come ad es. il vetro o la maniglia di una porta, lasciamo le impronte. Per renderle visibili, si spennella sul posto polvere di grafite con un pennello morbido. La fine polvere nera si deposita nelle scanalature dell'impronta digitale. Se si preme un pezzo di nastro adesivo in quel punto, le impronte digitali diventano ben visibili.