

Mir z'Lieb.

13. Jahrgang | www.egk.ch
Januar 2008

Die EGK-
Therapeuten-
stelle – eine
Erfolgsgeschichte
Seite 25

La Brévine

Der eisige Hauch von Sibirien

Kinder und Internet

Erfahrung schützt

Der perfekte Sprung

Porträt Evelyne Leu, Skiakrobatin und Olympiasiegerin

Gute Vorsätze



Yvonne Zollinger

Das Schönste am Jahreswechsel ist für mich das verheissungsvolle Versprechen, das in den 12 Monaten steckt, die vor mir liegen. Alles scheint möglich. Zum Beispiel, dass ich endlich mehr Sport treiben werde, mich bewusster ernähre und meinen «Schoggitick» in den Griff bekomme. Vielleicht werde ich auch endlich diesen Computerkurs in Angriff nehmen, der mich schon seit drei Jahren interessiert. Oder ich werde meine alte Schulfreundin besuchen, die in Schweden wohnt, so wie ich es ihr an der letzten Klassenzusammenkunft versprochen hatte. Wie viele Jahre ist das schon her? Fünf? Unmöglich! Wenn nicht zum Jahresbeginn, wann sonst hat man den Schwung für solch tollkühne Pläne?

Dass ich nur einen Bruchteil von dem, was ich mir in der Silvesternacht vorgenommen habe, auch tun werde, ist natürlich vorprogrammiert. Aber das macht nichts. Denn das Zweitschönste am Jahreswechsel ist, dass es davon jedes Jahr einen gibt. Und wenn's diesmal nicht klappt, dann klappt es halt beim nächsten mit dem Sport, der Schwedenreise und dem Computerkurs.

Nicht nach Schweden, aber ins genauso kalte La Brévine, das Sibirien der Schweiz, entführt sie in der vorliegenden Ausgabe Walter Hess. Mit Computern kennen sich unsere Jüngsten meist schon bestens aus. «Mir z'lieb» zeigt, worauf Kinder achten müssen, wenn sie im Internet surfen. Petra Mark Zengaffinen widmet sich im Ressort Gesundheit dem Thema Panikattacken und was man gegen sie tun kann.

Im Namen des «Mir z'lieb»-Teams wünsche ich allen Leserinnen und Lesern ein wunderschönes und gesegnetes neues Jahr.

Yvonne Zollinger

Redaktions-Mitglied

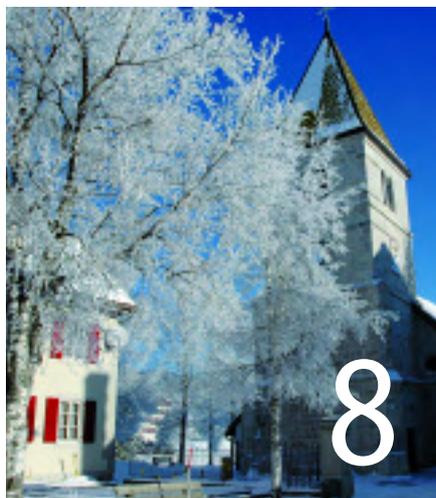
Mir z'lieb

Inhalt



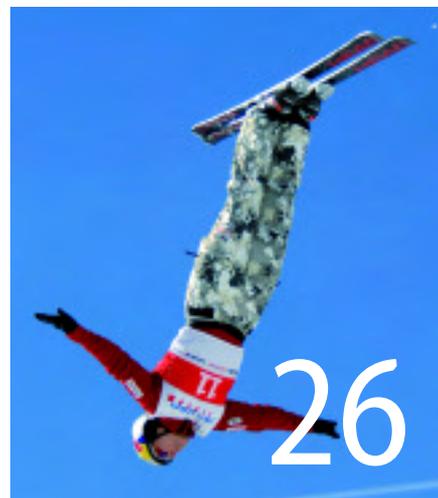
4

Unsere Kinder benutzen das Handy, den Computer und das Internet ganz selbstverständlich. Trotzdem ist zu ihrem Schutz die Hilfe der Eltern nötig.



8

La Brévine – das «schweizerische Sibirien» – ein Wintermärchen und Kälteerlebnis. Rekordtiefe gemessen am 12. Januar 1987: –41,8 °C.



26

Der perfekte Sprung. Die 31-jährige Evelyne Leu hat erreicht, wovon viele Sportler träumen – sie holte sich vor zwei Jahren olympisches Gold.

Lebensstil

Kinder und Internet – Erfahrung schützt
Der Rat vom Computerfachmann

4
7

Gesundheitswelt

Die Angst aus heiterem Himmel – Panikattacken
So habe ich meine Angst überwunden

8
10

SNE Akademie

Seminar- und Workshop Programm 2008

11

Reiselust

La Brévine: Der eisige Hauch von Sibirien

20

Kolumne

Chind und Chegel – Zeichensprache

24

EGK Informationen

Die EGK-Therapeutenstelle – eine Erfolgsgeschichte

25

Porträt

Der perfekte Sprung – Evelyne Leu, Skiakrobatin und Olympiasiegerin

26

News

28

Medienerziehung

Kinder und Internet – Erfahrung schützt

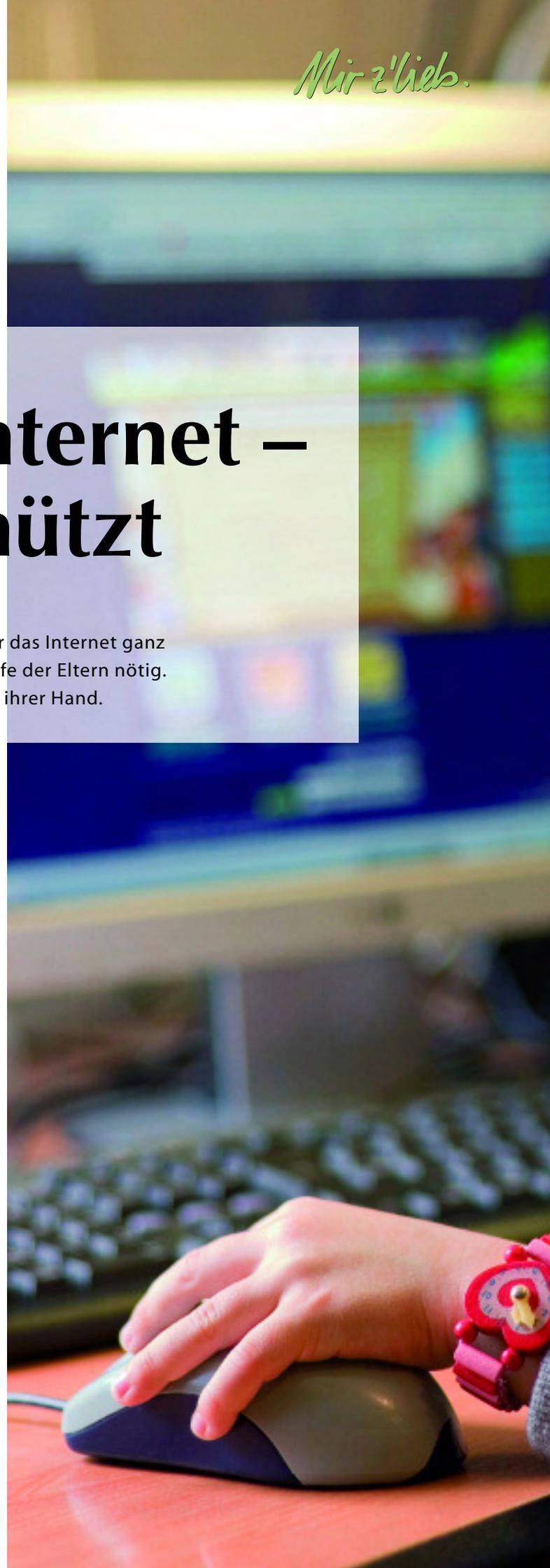
Unsere Kinder benutzen das Handy, den Computer oder das Internet ganz selbstverständlich. Trotzdem ist zu ihrem Schutz die Hilfe der Eltern nötig. Die verantwortungsbewusste Medienerziehung liegt in ihrer Hand.

Hat sich das Zimmer Ihres Kindes in den letzten Jahren auch zum multimedialen Freizeitraum verwandelt? Wenn ja, stehen Sie nicht alleine da. Viele Medien sind aus dem Alltag unserer Kinder kaum mehr wegzudenken. Ob Fernseher, Gameboy, I-Pod, Handy oder

VON YVONNE ZOLLINGER

Computer, ob in der Schule oder in der Freizeit, die neuen Medien sind allgegenwärtig und nehmen Einfluss auf den Alltag der heranwachsenden Generation.

Vor allem wenn es um Fragen rund um den Computer und das Internet geht, fühlen sich viele Eltern unsicher. Wer sich informieren will, stösst auf viele, zum Teil sehr gegensätzliche Meinungen und Ratschläge. Von völliger Ablehnung bis hin zu euphorischer Befürwortung des Computers für Kinder. Es gibt überzeugte Eltern, die schon ihr zweijähriges Kind mit spezieller Babysoftware optimal auf das Leben vorbereiten wollen. Und Eltern, die zur Schwarzmalerei neigen und vor Gewalt und Verdummung durch Computer und Internet warnen. Der ideale Umgang mit den neuen Medien liegt wohl irgendwo dazwischen. Diesen Weg zu finden und die richtige Entscheidung für das eigene Kind zu treffen, bleibt den Eltern überlassen. Klar scheint jedenfalls nur eines: Das Rad der Zeit lässt sich nicht zurückdrehen. Den Computer, das Handy oder den Fernseher den Kindern verbieten zu wollen, um sie vor schädlichen Einflüssen zu schützen, scheint eher unrealistisch. Die Frage heisst nicht ob, sondern wie die Kinder die Medien nutzen sollen. Kinder müssen lernen, sinnvoll damit umzugehen. Dies wird aber nur gelingen, wenn sie die Möglichkeit haben, ihre eigenen Erfahrungen damit zu sammeln. Zusätzlich sind die Eltern und Lehrpersonen gefordert. Eine verantwortungsbewusste Medienerziehung liegt in ihrer Hand.





GEMEINSAM STATT EINSAM VOR DEM COMPUTER

In vielen Familien ist der Computer genauso Alltagsrealität wie der Fernseher. Laut einer Umfrage steht in 908 von 1000 Schweizer Haushalten ein Computer. Viele Kinder besitzen bereits im Grundschulalter ein eigenes Gerät. Und die Jüngeren machen ihre ersten Erfahrungen am Computer ihrer Eltern oder schauen ihren älteren Schwestern oder Brüdern beim Computerspiel über die Schultern. Die Diskussion, ab welchem Alter Kinder an den Rechner dürfen, wird in der Regel durch die Realität eingeholt: Die Kinder entscheiden selbst, wann und was sie interessiert. Im Notfall umgehen sie elterliche Verbote eben am Computer ihrer Freundinnen oder Freunde.

Ein kontrolliertes Angebot ist die bessere Alternative. Für Kinder im Vorschulalter ist es leicht, altersgerechte Programme, Spiele und Webseiten herauszusuchen und ausschliesslich diese für sie zugänglich zu machen. Ausserdem gibt es Kindersicherungen, die festlegen, wie lange der Computer pro Tag von den Kindern genutzt werden darf (in der Regel eine halbe Stunde). Ist die Zeit aufgebraucht, fährt der Computer automatisch herunter und lässt sich nicht mehr starten. Diese Art der Zeitvorgabe wird von Kindern meist ohne Murren akzeptiert, während es Widerworte und Diskussionen gibt, wenn die Eltern den Computer abstellen. ►

Goldene Regeln fürs Internet

Internetkenntnis

Unterstützen Sie die positive Einstellung Ihres Kindes zum Internet. Surfen Sie selbst, um Ihrem Kind interessante, möglichst werbefreie Seiten zeigen zu können. Den Umgang mit dem Internet sollten Eltern mit Ihren Kindern gemeinsam üben.

Gemeinsam surfen

Begleiten Sie Ihr Kind beim Surfen. Dies bedeutet nicht, dass Sie es dauernd beaufsichtigen oder kontrollieren müssen. In Rufweite zu sein genügt, um dem Kind gegebenenfalls Hilfestellung geben zu können. Kinder, die noch nicht richtig lesen und schreiben können, sollten nicht allein ins Internet gehen.

Über Probleme sprechen

Verabreden Sie mit Ihrem Kind, dass es Ihnen die Dinge im Internet zeigt, die ihm unbehaglich sind oder Angst machen. Sprechen Sie mit Ihrem Kind über gute und schlechte Seiten im Netz. Melden Sie problematische Seiten.

Zeitplan

Vereinbaren Sie Surf-Zeiten. Erklären Sie Ihrem Kind, dass das Surfen Geld kostet und es deshalb sparsam damit umgehen sollte. Bei älteren Kindern kann sich eine Flatrate lohnen.

Kindgerechte Schutzsoftware

Installieren Sie eine kindgerechte Startseite und möglichst eine Schutzsoftware, entsprechend der Altersgruppe.

Adressenverzeichnis anlegen

Erstellen Sie Ihrem Kind ein eigenes Verzeichnis mit Lesezeichen bzw. Favoriten, das gemeinsam gepflegt und erweitert werden kann. So kann Ihr Kind seine Lieblingsseiten direkt anwählen und muss nicht wahllos im Netz herumsuchen.

E-Mail-Konto

Richten Sie Ihrem Kind eine E-Mail-Adresse ein, bei der sein wirklicher Name nicht erkennbar ist. Erklären Sie Ihrem Kind, dass es seine E-Mail-Adresse nicht achtlos weitergeben darf, da sonst «Junk-Mails» (Werbung) im Postfach landen könnten.

Persönliche Daten

Machen Sie Ihr Kind mit den Sicherheitsregeln im Internet vertraut. Dazu gehört, dass es persönliche Daten über sich und die Familie nicht online weitergeben darf. Kinder müssen wissen, dass sie sich niemals allein mit einem «Cyberfreund» treffen dürfen.

Downloads und Bestellungen

Vereinbaren Sie mit Ihrem Kind, dass es Sie fragen muss, bevor es etwas herunterlädt oder an Gewinnspielen teilnimmt. Darüber hinaus sollten Sie Ihrem Kind keine Kreditkartennummern zugänglich machen. Diese ermöglichen den Einkauf per Mausclick!

Erfahrungsaustausch

Erkundigen Sie sich über den Internet-Einsatz in der Schule. Sprechen Sie mit anderen Eltern über Ihre «Kinder im Netz».

Quelle: www.schau-hin.info

Doch auch wenn die Kontrolle in diesem Alter noch möglich ist, sollte der Computer nicht im Kinderzimmer installiert werden, wo das Kind alleine vor dem Bildschirm sitzt. Wie beim Fernsehen auch gilt die Empfehlung, dass Eltern Anteil an dem nehmen, was ihr Kind am Computer beschäftigt und auch mit ihm darüber reden. Ausserdem gibt es zahlreiche Spiele und Programme, an denen man gemeinsam Spass haben kann. Und um den Spass soll es in diesem Alter vor allem gehen.

KEINE ANGST VOR DEM INTERNET

Kinder begreifen den Umgang mit dem Computer sehr schnell. Bereits im Grundschulalter nutzen sie Spiele und Programme, bei denen so mancher Elternteil bereits an die Grenzen der eigenen PC-Anwenderkenntnisse stösst. Gleichzeitig nimmt die Kontrolle ab, weil das Kind selbstständiger wird. Unsicher sind Eltern vor allem, wenn es darum geht, dem Kind den Zutritt zum Internet zu erlauben. Die Angst ist gross, dass es nun mit Gewalt, Pornographie, Sekten oder rechtsradikalem Material in Berührung kommt.

Eine häufig gestellte Frage von Eltern gilt den Filterprogrammen. Die meisten der Filter arbeiten mit gespeicherten Wörtern, die auf Seiten mit sexuellem Inhalt, mit Gewalt oder rechtsextremen Szenen zu finden sind. Wird eine Webadresse eingegeben, unter der solche Wörter enthalten sind, verhindert das Filterprogramm, dass diese Seite aufgerufen werden kann. Aber diese Programme bieten

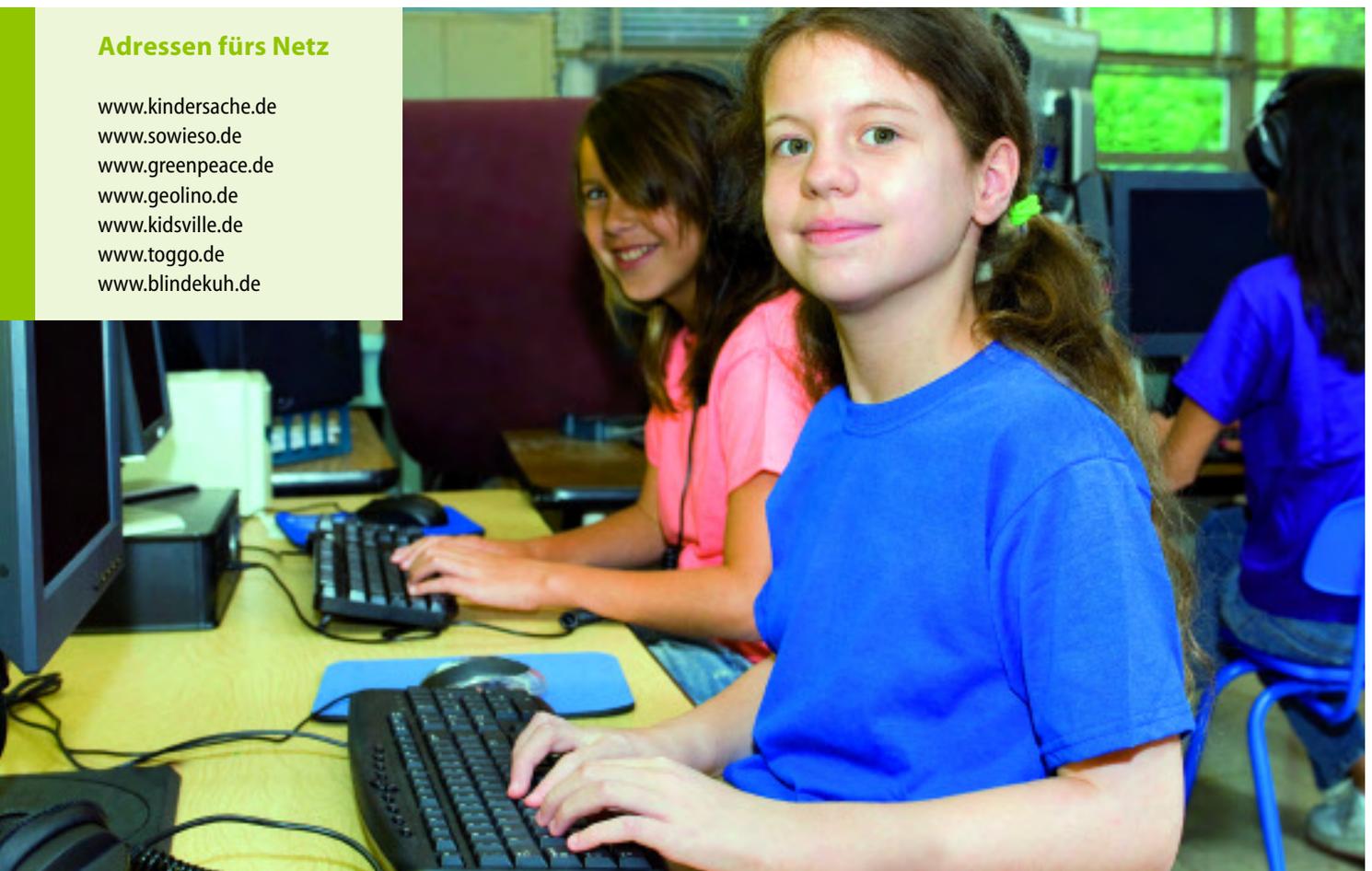
nur eine eingeschränkte Sicherheit. Denn die Betreiber der einschlägigen Seiten arbeiten mit vielen Tricks, um diese Sperren zu umgehen. Daher gilt: Filtersysteme entlasten Eltern nicht davor, sich um diejenigen Internetangebote zu kümmern, die ihre Kinder nutzen wollen. Die Software stellt am Anfang zwar ein hilfreiches Mittel dar, um sich im Internet zurechtzufinden und damit Kinder nur auf altersgerechte Inhalte stossen. Aber sie ersetzen die elterliche Fürsorge und Verantwortung nicht.

MIT DEM INTERNET UMGEHEN

Kinder müssen lernen, wie sie mit dem Internet umgehen sollen. Wie man sich in bestimmten Situationen verhält. Dass man zum Beispiel nie ohne Rücksprache mit den Eltern seine E-Mail-Adresse weitergibt oder bei einem Ketten-E-Mail mitmacht. Oft sind die Seiten mit unerwünschter Werbung vollgepflastert, die als wichtige Nachrichten getarnt sind. Werbefbanner und Pop-up-Fenster verwirren einen ungeübten Internetnutzer. Eltern sollten sich zusammen mit ihren Kindern an den Computer setzen und ihnen zeigen, wie man unerwünschte Fenster schliesst, wie man eine Suchmaschine benutzt oder über Links zum gewünschten Thema findet. Je mehr Erfahrung das Kind hat, desto mehr Freiheit im Umgang mit dem Internet darf man ihm geben. Nur so kann es die entsprechenden Kompetenzen erwerben und selbstbestimmt auch mit neuen Problemsituationen umgehen. ■

Adressen fürs Netz

www.kindersache.de
www.sowieso.de
www.greenpeace.de
www.geolino.de
www.kidsville.de
www.toggo.de
www.blindekuh.de





Der Rat vom Computerfachmann

Frage: Mein Heimnetzwerk mit den 3 PCs der Familie möchte ich vor Fremdzugriffen von aussen und vor unerlaubtem Zugriff meiner Kinder auf bestimmte Seiten bzw. auf das ganze Internet schützen. Ebenfalls das Surfverhalten der Kinder überwachen. Was kann ich tun ?

Antwort: Das Problem wird öfters an mich herangetragen. Die meiner Meinung nach beste Lösung für Ihre Anforderung wäre eine kleine hardwarebasierende Firewall an Ihr Netzwerk anzuschliessen. Eine solche Firewall ermöglicht Ihnen, im Logbuch das Surfverhalten der Kinder zu kontrollieren. Sie sehen genau, welche Internet-Adressen von welchem PC ausgewählt wurden. Zusätzlich bietet Ihnen eine Firewall einen optimalen Schutz vor Fremdzugriffen von aussen und einen zusätzlichen Schutz vor Würmern, die ihr Unwesen auch immer öfters treiben.

PCS VOM INTERNETZUGRIFF AUSSPERREN

Bei einigen Modellen kann man die Zugriffszeit für einzelne PCs individuell regeln oder einzelne PCs vom Internetzugriff fast per Knopfdruck abhängen. Zusätzliche Einstellmöglichkeiten (Content-Filter) ermöglichen den Ausschluss von Internetseiten für die individuell zu bestimmenden PCs nach sogenannten Schlüsselwör-

tern wie z.B. Drogen, Gewalt usw. Die Möglichkeiten sind vielseitig und erfordern eine Schulung des normalen Anwenders.

Unter folgendem URL können Sie weitere Informationen über Kinder und das Internet nachlesen. Sie finden dort auch gewisse Schutz-Vorkehrungen, die ohne eine weitere Investition bereits mit Boardmitteln umgesetzt werden können:

<http://snipurl.com/azxv>

Link zu einer kostenlosen Software im Internet:

<http://www.kindersicherung-internet.de/>

Für weiter Fragen:

Roger Walde, ROWA Computer AG,
Grubenstrasse 2, CH-5070 Frick
Mailadresse: ratgeber@rowa.ch

Wenn man nicht mehr gehen kann, wohin man möchte; wenn man Dinge, Orte, Menschen oder Situationen meiden muss, weil sie sehr unangenehme Gefühle auslösen können, dann ist man wirklich in der Lebensqualität beeinträchtigt. «Mir z'lieb» geht dem Phänomen der Panikattacken auf den Grund – was kann helfen?



Panikattacken

Die Angst aus heiterem Himmel

Eine Panikattacke ist eine Angststörung, die sich aber sehr verdeckt äussern kann. Wer unter einer solchen Störung leidet, fühlt sich der Attacke, die tatsächlich wie ein Blitz aus heiterem Himmel kommen kann,

VON PETRA MARK ZENGAFFINEN

oft komplett ausgeliefert. Mit dem Bild einer Panikattacke sind verschiedene neurotische Krankheitsbilder verbunden, dazu gehören die Generalisierte Angststörung, die Panikstörung und andere Phobien. Bei der Agoraphobie (Angst vor grossen, offenen Plätzen) oder der Klaustrophobie (Angst vor dem Eingeschlossen-Sein, vor der Enge in Tunnels oder Fahrstühlen) kann der subjektive Eindruck von leichtem Missempfinden über stärkere Unwohlgefühle bis hin zu ausgeprägter Panik gehen.

WIE ÄUSSERT SICH EINE ANGSTSTÖRUNG?

Viele Menschen wissen gar nicht, dass ihr Leiden etwas mit Angst zu tun hat. Sie spüren nämlich alles Mögliche, aber keine wirkliche Angst. Die Angst hat sich sozusagen verselbstständigt. Sie hat sich soweit unsichtbar gemacht, dass sie praktisch nur noch über die körperlichen Symptome wahrnehmbar ist, die sie begleiten. Diese äussern sich in heftiger Unruhe und Engegefühlen. Die typischen Zeichen von Angst drücken sich im Körper oft durch Herzklopfen, Schwitzen, Atemnot, Muskelzittern oder Schwindelgefühle aus. Hyperventilation und das Auslösen von anderen vegetativen Dysfunktionen verstärken die subjektiv extrem bedrohliche Situation noch.

AUSLÖSER

Oftmals wird eine Panikattacke durch scheinbar unbedeutende Umstände ausgelöst. Entscheidend ist aber immer wieder auch die intrapersonelle Interpretation von selbst harmlosen Umständen, die zu einer solchen führen kann. Auch wenn kein externer Anlass besteht, kann zum Beispiel eine Hyperventilation oder ein Asthmaanfall eine Panikattacke auslösen. Phobien sollten behandelt werden, da sie sich sonst zu einer echten Angststörung mit Panikattacken auswachsen können.

SIMULANTEN?!

Es kommt vor, dass Menschen im akuten Zustand einer Panikattacke den Eindruck haben, dem Tod nahe zu sein oder einen Herzinfarkt zu erleiden. Für solche Patien-

Machen Medikamente gegen die Angst abhängig?

Es ist für den Mediziner eine Herausforderung, für den Angst-Patienten das richtige Medikament und die individuelle Dosierung herauszufinden. Manche Ärzte bevorzugen ein Antidepressivum, in andern Fällen werden auch Schlafmittel verschrieben. Allgemein gilt, dass Antidepressiva nicht abhängig machen, jedoch Absetzungs- bzw. Entzugserscheinungen (Schwindel, Kopfschmerzen, Nervosität etc.) auslösen können, wenn sie abrupt abgesetzt werden. Benzodiazepine gehören zu den Tranquilizern, das sind Psychopharmaka, die eine anxiolytische und sedierende Wirkung haben. Sie machen abhängig. Beide Gruppen beeinträchtigen die Reaktionsfähigkeit.

Medikamente können lindern, aber die Ursachen der Angst nicht beheben.

Einige Beispiele:

Xanax (Benzodiazepin): bei Angststörungen, Spannungszuständen und Panik-Erkrankungen.

Cipralex (Antidepressivum): bei Depressionen, Angststörungen und Panik-Erkrankungen.

Citalopram (Antidepressivum): bei Depressionen, Panik-Erkrankungen, Zwangsstörungen.

Temesta (Benzodiazepin): bei Angststörungen, Spannungszuständen und zur Beruhigung vor Operationen.

Deanxit (Antidepressivum): bei Depressionen, Angststörungen.

Anxiolit (Benzodiazepin): bei Angst und Spannungszuständen, lindert ebenfalls Organbeschwerden im Bereich Herz/Kreislauf und Magen/Darm, soweit diese durch Angst und Spannung verursacht sind.

Seropram (Antidepressivum): bei Depressionen, Angst, Panik und Zwangsstörungen.

Quelle: www.kompendium.ch

Weiterführende Literatur:

- Irren ist menschlich, von Dörner u.a., Lehrbuch der Psychiatrie und Psychotherapie.
- Hoffmann, S.O.; Bassler, M. (1992): Psychodynamik und Psychotherapie von Angsterkrankungen. Nervenheilkunde 11:8-11

ten ist es dann besonders schlimm, wenn sie mit Todesangst in einer Notfallaufnahme landen und man dort nichts körperlich Bedrohliches feststellen kann. Sie schämen sich schnell, weil man ihnen das Gefühl vermittelt, hysterische Hypochonder – also eingebildete Kranke – zu sein, was ganz und gar nicht der Realität entspricht. Eine Angststörung ist eine zwar schwer fassbare, aber eine durchaus schmerzhaft und ernstzunehmende Erkrankung.

DIE ANGST ALS SELBSTLÄUFER

Ein wichtiger Punkt in der Behandlung des Patienten ist dessen Einsicht in die Zusammenhänge. Wie kommt es überhaupt zu Panikattacken, wie ist der individuelle Ablauf der Attacke und auf welche Auslöser muss er oder sie achten. Wenn der Patient lernt, dass seine Leiden eben in der Angst und ihren körperlichen Ausdrucksweisen liegen, lernt er, sein Problem besser zu verstehen. Vor allem hat sein von vielen mit Kopfschütteln bedachter Zustand nun endlich einen Namen, was vielfach bereits als Entlastung wahrgenommen wird.

HILFE DURCH MEDIKAMENTE?

In der Behandlung von Panikstörungen haben sich Medikamente bewährt, die aus der Gruppe der Antidepressiva kommen. Der Patient muss bei dieser Stoffgruppe keine Angst haben, dass er von ihnen abhängig wird, wie es bei Schlafmitteln leicht der Fall ist. Die Einnahme von Medikamenten sollte jedoch in jedem Fall mit der Aufnahme einer Therapie, am besten einer mit verhaltenstherapeutischen Elementen, verbunden

Die neue Ausgabe der DAZ (Deutsche Angst-Zeitschrift), Heft 38, ist erschienen.

Schwerpunkt in Heft 38 ist diesmal das Thema «Ängste bei Kindern und Jugendlichen», alles über Diagnose und Behandlung, Therapie-Pakete, die Biopsychologie der Angst u.v.m. Sie können mehr lesen über die DAZ bzw. eine Kopie für sich sichern unter: www.daz-zeitschrift.de.

sein. Für viele Betroffene genügt es bereits, wenn sie wissen, dass sie für den Notfall immer ein «Mittelchen» in der Tasche haben, damit sie sich sicherer fühlen und die Häufung der Panikattacken dann immer mehr abnimmt.

DEN STIER AN DEN HÖRNERN PACKEN

Die Verhaltenstherapie ist ein Ansatz, bei dem der Betroffene lernen kann, sich in alten Situationen neu zu verhalten. Patienten begegnen dabei ganz bewusst angstausslösenden Situationen, eventuell sogar zusammen mit einem Therapeuten, auf eine direkte Art, die alte Gefühls- und Handlungsmuster löscht und neue Ansätze verankern kann. Manche Therapeuten gehen sogar so weit, dass sie sich mit den Patienten langsam aber konkret in die Situationen begeben, die zuvor gemieden wurden. Man übt zum Beispiel zusammen das Benutzen des Fahrstuhls, das Autofahren oder die Begegnung mit Tieren und anderen angstausslösenden Situationen. ■



Grosse Menschenmengen oder andere Erlebnisse mit Enge können eine Panikattacke auslösen.



Erlebnisbericht

So habe ich meine Angst überwunden!

«Ich spürte schon beim Aufstehen, wie sie wieder kam. Es begann mit dem bekannten komischen Gefühl im Magen. Etwas zwischen flauer Nervosität und leichter Übelkeit. Als ich dann aufstand, fühlte ich mich so schrecklich, dass ich mich gleich wieder hinlegen wollte. Ich ging aber trotzdem zur Arbeit und quälte mich irgendwie durch den Tag. Man konnte doch nicht so oft krank sein – vor allem, wenn der Arzt gar nichts Richtiges fand! Er sagte, ich hätte Panikattacken. Ich musste irgendwie lernen, damit zu leben. Meine Angst war mir inzwischen fast so vertraut geworden wie anderen ein Leben ohne sie. Aber ein Leben konnte man das manchmal fast gar nicht mehr nennen.»

Worte, die man kaum glauben kann, wenn man die junge, hübsche Frau im schicken blauen Pulli ansieht. Kathrin von Rohr lehnt sich zurück. Ihr Blick wird traurig,

VON PETRA MARK ZENGAFFINEN

wenn sie an die harte Zeit in ihrem Leben denkt, als sie den Panikattacken hilflos ausgeliefert war.

Viele Fragen stehen im Raum: Woher kommt so etwas? Was sind die Hintergründe und Ursachen? Was kann das Leiden verstärken oder lindern? Gehen die Panikattacken jemals ganz und gar weg? Ist es heilbar?

Kathrin von Rohr holt tief Luft. Sie ist inzwischen über den Zustand von Scham und Verschwiegenheit hinausgewachsen. Sie hat

aufgehört, ihr Leiden als peinliche Hysterie zu betrachten und zu versuchen, es möglichst vor der Welt zu verstecken. «Der erste Schritt aus dem Tunnel ist, dass ich dazu stehe. Ich bin ich und ich bin im Moment so, wie es meine Befindlichkeit eben zulässt. Mit all meinen Möglichkeiten und Beschränkungen. Ich habe gelernt, zu mir zu stehen.» Wenn man die bezaubernde Persönlichkeit Kathrins vor sich sieht, kann man sich auch nicht vorstellen, dass sie jemals Zweifel an sich hatte. Und doch ist es anders. Gerade sensible Personen wie sie neigen dazu, sich selbst allzu kritisch zu sehen und sich selbst zu beschränken. Ihre Fähigkeit, sich tief in die Bedürfnisse der Anderen einzufühlen, schlägt manchmal auf

sie selbst zurück. Vor lauter Empathie und Rücksichtnahme drängt ein feinfühligere Mensch die eigenen Bedürfnisse und Gefühle so weit zurück, bis er sie selber kaum noch wahrnehmen kann.

Angststörungen sind häufig und treten oft bereits schon früh im Leben auf. Frauen sind öfter betroffen als Männer.

Was für unsere Persönlichkeit aber wirklich wichtig ist, darf nicht verleugnet werden. «Ich habe gelernt, die Panikattacken als eine Art Verbündete zu sehen. Wie das rote Lämpchen beim Auto, das den mangelhaften Ölstand anzeigt, waren die unangenehmen Gefühle die Alarmglocken, die mir etwas melden wollten. Eine Botschaft von

Fortsetzung auf Seite 19 ►

Definition

Die «gesunde» Angst signalisiert eine Gefahr und ist ein normales Gefühl mit wichtiger Schutzfunktion.

Die krankhafte Angst unterscheidet sich dadurch, dass sie vom Betroffenen oder von anderen Personen als unverhältnismässig stark oder unangemessen wahrgenommen wird.

meinem Unbewussten etwa, das mir dringend etwas mitteilen wollte. Etwas, das ich sehr lange nicht hören wollte.»

Warum nehmen wir Menschen oft lieber heftige Leiden und Unannehmlichkeiten in Kauf, anstatt das aufzudecken, was an neuen Inhalten ans Licht will? Kathrin von Rohr weiss heute eine Antwort darauf: «Ich musste mein Leben verändern. Musste Entscheidungen treffen, die mir sehr bedrohlich erschienen und Dinge anpacken, die mir riesige Angst machten. Ich verstehe heute sogar mich selbst, dass ich lange Zeit nichts von diesen Veränderungen wissen wollte, die mir bevorstanden.»

Kathrin von Rohr blickt mit einer Mischung aus Stolz und Wehmut auf die harte Zeit zurück, als sie – nicht zum ersten Mal – ihre Ausbildung abbrechen und sich neu orientieren musste. «Ich musste oft scheitern bis ich merkte, was und wer wirklich zu mir gehört. Immer wieder scheitern, abbrechen und neu beginnen. Und das war mir sehr peinlich. Immer wenn ich gedacht habe: «Das ist es jetzt! Jetzt habe ich endlich das Richtige gefunden!» kamen bald wieder die Panikattacken». Es wurde ihr schwindlig und eng in der Brust, flau, übel, und sie fühlte sich zum «Schreien». «Es war sehr schwer, zu mir selbst zu finden und zu mir zu ste-

hen. Aber auch schön, wunderschön. Denn ich finde heute: Es gibt nichts Beglückenderes als die Entdeckung und Entfaltung der eigenen Persönlichkeit».

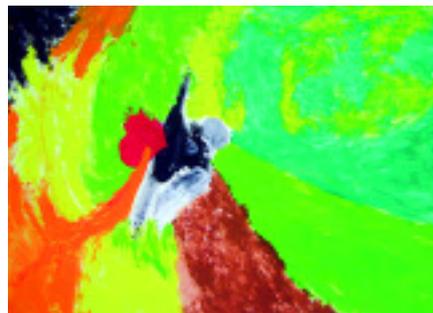
Auf dem Weg zu dieser Entfaltung musste Kathrin lernen, dass sie es den Menschen nicht immer recht machen konnte. Sie musste hart lernen, dass man es sich auch selber recht machen muss, um genug Kraft zu haben, andere zu lieben. Und dass Liebe nicht heissen muss, sich selbst aufzugeben und ganz auf den Anderen einzugehen. Ja, dass Liebe auch heisst, ab und zu einmal «Nein» zu sagen und konsequent zu sein. Kathrin hat viel an sich gearbeitet. «Eine der härtesten Erkenntnisse war sicher die, als ich gemerkt habe, dass ich in der Beziehung mit meinem damaligen Freund nicht so glücklich war, wie ich es mir lange Zeit vorge-macht hatte. Und ohne professionelle Begleitung hätte ich es wohl nicht geschafft, die Entscheidungen, die anstanden, richtig zu treffen und mit aller Konsequenz in meinem Leben umzusetzen. Es hat mir sehr geholfen, wenn ich mit meiner Therapeutin besprechen konnte, wie man heikle Gespräche am besten angeht und Gefühle abfedern kann», meint Kathrin lächelnd.

Kathrin von Rohr hat ihr Problem auf verschiedenen Ebenen angepackt. Sie hat durch alternativmedizinische und psychologische Methoden Hilfe gefunden. «Gesprächstherapie, Gestalttherapie und Maltherapie haben mir sehr weiter geholfen», findet sie. «Es gab aber auch Zeiten in meinem Leben, da kam ich ohne chemische Medikamente nicht aus».

Dein Glück hängt nicht davon ab, wer du bist oder was du hast, sondern nur davon, was du denkst. D. Carnegie



Phantasiefiguren können in Kindern Angst auslösen, aber auch zu machtvollen Helfern und Beschützern werden.



Ein für andere harmlos wirkendes Bild kann für den Leidenden sehr angstbesetzt sein, weil es ihn an ein Trauma erinnert.



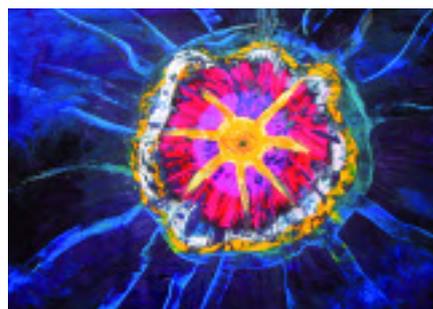
Manchmal tauchen in der Bildarbeit Dinge auf, die Angst machen.



Durch Malen kann der angstgeplagte Mensch tiefe Geborgenheit erleben.



Der Regenbogen ist für Kinder ein gutes Motiv gegen die Angst. Er gibt oft ein Gefühl von Schutz.



Wenn Angst im Bild oder auf eine andere Art ausgedrückt werden kann, kann sie sich immer mehr auflösen.

WIRD ES WIEDER KOMMEN?

Natürlich bleibt Kathrin von Rohr diese Angst nicht erspart. «Ich habe gelernt, die Vorzeichen zu beachten und die Signale ernst zu nehmen. Wenn eine Panikattacke im Anzug ist, nehme ich heute meinen Körper und meine Psyche ernster als früher und setze mich heute sofort dafür ein, mein Leben anzupacken und Lösungen zu finden. Ich lasse nichts mehr anbrennen und suche mir auch schneller professionelle Hilfe und Begleitung.» ■



Winterreise

La Brévine: Der eisige Hauch von Sibirien

Fotos:Walter Hess

Ziehen Sie einen Kalt- oder einen Warmstart ins neue Jahr 2008 vor?
Wie auch immer: *EGK* und «*Mir z'lieb*» wünschen Ihnen Gesundheit,
Glück, Erfolg und so viel Wärme, wie Sie brauchen.

In der Technik bedeutet *Kaltstart* das Starten mit kaltem Motor, beim Computer das Zurücksetzen des verhedderten Rechners mit der Reset-Taste in den Anfangszu-

VON WALTER HESS

stand: eine Erfrischung. Doch in diesem Bericht geht es um klimatische Belange: Ist Ihnen ein kalter oder warmer Winter lieber? Die zivilisierte Menschheit, die neuerdings als Klimafaktor auftritt, hat sich für mehr Wärme entschieden, und das Eis am Nordpol schmilzt dramatisch schnell. Dennoch soll hier aus aktuellem Anlass, genannt Winter, auf die Schönheiten der Kälte in der Bedeutung niedriger Aussentemperaturen hingewiesen werden.

Wer von «eisiger Kälte» spricht, ruft Assoziationen an Sibirien im asiatischen Teil von Russland hervor. Dieses Sibirien hat eine kleine Filiale in der Schweiz, das «schweizerische Sibirien». So nennt man das verschlafene und umso erholsamere *Brévinetal*, rund

24 km westlich von Neuchâtel im Kanton Neuenburg, direkt an der Grenze zu Frankreich. Dieses Vallée de la Brévine, wie es in der Originalsprache heisst, ist ein mooriges Hochtal und Juwel rund 1050 Meter über Meer innerhalb des Jurahügelzugs mit einem Bächlein (Le Bied) und dem 1,5 km langen, abflusslosen See, dem Lac de Taillères.

Der neuenburgische Hochjura gilt seit je als das Land der langen und wohl auch der intensiven Winter. Von La Brévine habe ich schon oft in Wetterberichten gehört und gelesen, wenn es darum ging, Rekorde im Minusbereich zu nennen.

DIE ANREISE

Bei der Vorbereitung dieser Reportage hatte ich mir vorgenommen, im Winter 2006/07 einmal ins Brévinetal zu fahren, falls sich beachtliche Minustemperaturen einstellen sollten. Es dauerte bis zum 24. Januar 2007, bis es in der Schweiz endlich etwas kälter wurde. Die Kälte hielt ein paar



Tage an, und La Brévine meldete minus 20°C kalte Nächte. Um diese Kälte, wie sie in unseren Tiefkühltruhen herrscht, zu spüren, fuhr ich am frühen Morgen des Sonntags, 28. Januar, in Richtung Neuenburg los, zumal für die nächsten Tage bereits wieder eine Erwärmung vorausgesagt wurde und die Wetterprognosen inzwischen doch erheblich an Genauigkeit gewonnen haben.

Ich wählte die Route über Neuchâtel nach *La Chaux-de-Fonds*. Diese rasterartig angelegte Uhrenstadt mit ihren 37 200 Einwohnern, die den Charme der geometrischen Ordnung hat, erweckte im Neuenburger Bergland auf 1000 m Höhe unter einer dünnen Schneedecke einen verträumten, friedlichen Eindruck. Die Zeitmessung ist in dieser Stadt besonders exakt, doch die Uhren scheinen hier, abseits der grossen Verkehrsströme, etwas anders zu gehen. Die Hektik ist kleiner.

Meine Route führte dann nach dem etwa 8 km entfernt gelegenen Schwesterstädtchen *Le Locle*, eine von Ingenieur *Charles-Henri Junod* entworfene Hochlandsiedlung mit etwa 10 000 Einwohnern, die ebenfalls von der Uhrenindustrie geprägt ist. Hier war die Wiege der schweizerischen Uhrmacherei (ab 1705), die eine Zeitlang beinahe aufgegeben wurde und jetzt wieder zu einem neuen Höhenflug ansetzt – Nicolas Hayek



In die kalte, sonnige Mulde gebettet:
Das Dorf La Brévine.

und all den phänomenalen Uhrmachern sei Lob und Dank. Vom wiedererwachten Aufschwung profitiert auch Le Locle, wo auch andere Firmen, die Präzisionsgeräte (Mikromechanik und Mikroelektronik) herstellen, ihr ideales Biotop gefunden haben. Die hier von *Jean-Daniel Richard* aus La Sagne (Distrikt La Chaux-de-Fonds) zu Beginn des 18. Jahrhunderts gegründete Uhrenindustrie strahlte unter anderem auch ins Brévinetal aus. Diesem steuerte ich unverzüglich zu, so lange die nächtliche Kälte noch nachwirkte.

Die Weiterreise in Richtung Südwesten führte an verschneiten Weiden und Tannenwäldern sowie vielen einzelnen Tannen (Fichten) oder Baumgruppen vorbei. Bald tauchte das Bauerndörfchen *Le Cerneux-Péquignot* mit seinen auffallend niedrigen Häusern auf, bei denen Holz an die Stelle von Mauerwerk trat. Im Dorf stehen Wegkreuze und die einzige katholische Kirche der ganzen Talschaft. Die Gemeinde gehörte bis 1819 zu Frankreich und kam im Rahmen einer Grenzbereinigung erst damals zur Schweiz.

Vor *La Brévine* (bei *La Châtagne*) gab es nur eines: anhalten, um diese weisse Landschaft, in der die Kälte richtiggehend sichtbar war, zu fotografieren. Die Fichten, Birken und das Weidengebüsch waren ebenso wie die Stromleitungen in dicke Mäntel aus funkelnden Raureifkristallen mit ihrem fantastischen Formenreichtum gehüllt, die übrigens genau bei -15°C am besten gedeihen. Im Hintergrund leistete der Nebel als Weichzeichner eine wunderbare Arbeit, und eine kräftige Sonne brachte das Bild aus Milliarden von Eiskristallen zum Funkeln: Eine schockgefrorene Traumlandschaft, die man gern so konserviert hätte. Die Erkenntnis der Romantiker, wonach in allen Dingen ein Lied schläft, wurde hier beim Beachten der Signaturen und der verschlüsselten Botschaften der Natur besonders augenfällig.

Beim Aufenthalt im Freien wird man sofort in dieses Winterwunder einbezogen. Ich trug eine lange Unterhose, eine schwere Baumwollhose und einen Pullover aus Schafwolle, spürte aber eine Kälte, die förmlich durch die Kleidungsstücke bis auf ▶



Vorfriede auf wärmere Zeiten:
Sommerfest-Plakat.

«Behagliches» Leben im Eis

Kann man denn bei Eiseskälte wie in Sibirien ein angenehmes Leben führen? In seinem epischen Meisterwerk «Aufzeichnungen aus einem toten Hause» schreibt *Fjodor M. Dostojewskij* (1821–1881), der 4 Jahre in der sibirischen Verbannung war, darüber ohne Selbstbemitleidung farbig berichtet und in trefflichen literarischen Gemälden die einzelnen Gestalten zeichnet, ungeachtet der Kälte sei dort «*ein durchaus behagliches Leben*» möglich, «*herrlich und in Freuden*». Er bezeichnete das Klima, ungeachtet der trockenen Kälte, als «*vortrefflich*». Der frische Kaviar sei gar «*unübertrefflich*», was stimmt, wenn man ihn mit den Konserven vergleicht, wie ich von einer eigenen Sibirienreise her weiss. Das Federwild fliege durch die Strassen und geradewegs auf den Jäger zu, und es werde ungewöhnlich viel Champagner getrunken.

Im Winter ist es so kalt, dass Eis stahlhart wird, Stahlseile ihrerseits in der Kälte wie Glas brechen und Reifen platzen. Ebenso würde Leder innert weniger Minuten gefrieren und brechen; Filz und Rentierfelle sind zweckmässiger. Die Haare in der Nase erstarren in Sekundenschnelle und biegen sich spürbar beim Atmen. Frauen tragen bis 6 Paar Wollstrumpfhosen übereinander. Das Trinkwasser wird in Form von Eisblöcken, die Milch in runden Scheiben angeliefert.

Die Härte von Eis nimmt mit zunehmender Kälte zu. Bei 0°C hat es nach der relativen Mohs'schen Skala (einer Härteskala, die vorab in der Geologie und Mineralogie in Gebrauch ist), den Härtegrad von Talk oder Gips, das heisst, es lässt sich noch mit dem Fingernagel ritzen. Wenn Eis –15°C kalt ist, ähnelt es in der Härte einem Kalkstein; es kann dann noch mit einem harten Gegenstand angekratzt werden. Bei –25°C hat es die Härte von Quarz oder Stahl.

Und zu einer Härte, die nicht mit der Mohs-Skala anzugeben ist, führt das Leben weiter unterhalb des Gefrierpunkts. Auch darauf kann sich der Mensch einstellen. Der Gletscherfloh (*Isotoma saltans*) tat es auch, er produziert eine Art Forstschutzmittel und hält es bis –12°C aus.

die Haut vordrang. Hände und Kopf, die ungeschützt waren, erlebten 1:1, was eine Temperatur von –17°C morgens um 10 Uhr bedeutet. Der Körper scheint in sich hinein verkriechen zu wollen.

Kunstwerk mit Schilfhalmten: Am Ufer des Lac des Taillères.



DAS DORF LA BRÉVINE

Ich hüllte mich in einen dicken Mantel, stülpte mir eine Lammfellmütze aus einem liquidierten Militärbestand über und erkundete den bäuerlich geprägten, sonnigen Ort mit seinen zirka 700 Einwohnern, in dem es als einzigen Industriebetrieb eine Präzisionswerkzeugfabrik gibt. Dieses La Brévine, wo die Temperatur am 12. Januar 1987 auf die Rekordtiefe von –41,8°C abgesunken ist, gefiel mir.

Die 1604 erbaute, schlichte Kirche ist innen mit viel Holz ausgestattet; es gibt sogar einen Holzboden und einen gebogenen hölzernen Himmel – Ausdruck des Bedürfnisses nach Wärme und der Liebe zum Handwerk. Bei einem Lebensmittelgeschäft («*Épicerie*») zeigte ein grosses Digitalthermometer –16°C an.

Durch den ächzenden Schnee stapfte ich gegen die südlich des Dorfs gelegenen Höhen von Les Fontenettes (hat dieses Wort etwas mit Schmelze zu tun?). Von dort war ein besserer Überblick über das Bassin fermé (die allseits geschlossene Wanne des

Brévinets) gewährleistet: eine Mulde mit einer weit ausladenden Bodenebene vom Fuss des Gros Taureau im Südwesten bis zum Fuss des Sommartel im Nordosten. Dieses Brévinetal ist etwa 20 km lang und hat eine Breite von schätzungsweise 2 bis 3 km. Hier herrschte die Melancholie eines verschneiten Hochmoors, das von Wäldern auf den beidseitigen Jurakämmen unter einem stahlblauen Himmel abgeschlossen wurde. Die gute Luft und die Stille, die nur von gelegentlich vorbeifahrenden Autos auf der Durchgangsstrasse an der nördlichen Talseite schwach beeinträchtigt wurde, fielen mir angenehm auf.

Ich kehrte ins Dorf zurück und wollte in der Auberge «*Au Loup Blanc*» von *Jean-Daniel Oppliger* festlich tafeln. Bei der Exkursionsvorbereitung hatte ich gelesen, dass hier noch auf dem offenen Feuer gekocht werde. Tatsächlich brannte in einem geräumigen Cheminée ein währschaftes Feuer, und grosse Holzscheite lagen bereit. Der freundliche Chef war schwitzend am Werk. Der Speisesaal lud mit festlichem Gedeck ein. Doch leider waren alle Plätze reserviert, so dass ich auf das Sonntagsessen in der Romandie verzichtete, obschon das immer ein Fest ist. Doch die Zeit konnte gut anderweitig eingesetzt werden.

DER LAC DES TAILLÈRES

Etwa 2 km südwestlich von La Brévine ist der Lac des Taillères, ein langgestrecktes, tailliertes Oval von 1,9 km Länge und maximal 250 m Breite. Dieser rätselhafte See mit



Natur und Architektur im Einklang: Bauernhaus nahe bei Lac de Taillères.



Kälte-Genuss: Sonntagsausflug zum gefrorenen See.

einigen Schilfuferzonen hat keinen oberirdischen Abfluss, sondern das überflüssige Wasser verschwindet durch einen natürlichen Trichter im Untergrund. Dieses Wasser tritt in der Areusequelle bei St-Sulpice wieder ans Tageslicht. Das Wasser braucht für den unterirdischen, etwa 6 km langen Weg normalerweise etwa 13 Tage; nach starken Gewittern geht es schneller.

Der idyllische Lac de Taillères verdankt seine Existenz der Verstopfung des einstigen Ablaufkanals durch Moränenschutt. Nach der Meinung von Talbewohnern soll der See allerdings am Anfang des 17. Jahrhunderts durch einen plötzlichen Bodeneinbruch entstanden sein. Angeblich gibt es auf seinem Boden noch heute Baumstrünke, die diese These stützen.

Das Brévinetal ist insgesamt eine grosse Wanne mit Mooren und Sümpfen, dem See sowie Schlucklöchern, die die natürliche Entwässerung übernehmen. Wahrscheinlich leitet sich der Name La Brévine vom Mundartausdruck brevena = Tränke ab.

Im Winter friert der See in dieser oft von steifen Winden heimgesuchten Talwanne in der Regel frühzeitig zu. Und zugefroren war

er auch am Tag meines Besuchs. Ich betrat das mit einer dünnen Schneedecke überzogene Eis in Anbetracht der herrschenden Temperatur zuversichtlich und hörte ein lautes Knacken und Krachen, so dass ich mich veranlasst sah, gleich wieder das rettende Ufer aufzusuchen. Die Kälteperiode war für die Bildung einer tragfähigen Eisschicht offenbar noch zu kurz gewesen (oder aber ich war zu schwer). So spazierte ich dem Südufer entlang, vorbei an dick mit Raureifkristallen behangenen Schilfzonen. Etwa in der Mitte des Sees zogen sich mehrere Risse von einem Ufer zum anderen, neben denen das Eis und der Schnee eine bräunliche Farbe angenommen hatten – das waren offenbar wärmere Zonen, die mit der Wasserzufuhr und dem seltsamen Abfluss zu tun haben mögen. Etwas oberhalb säumen mächtige und prächtige Bauernhöfe die Landschaft, Kompaktpakete, die die kräftige, gesunde und widerstandsfähige Bevölkerung repräsentieren. Der Raureif brachte die davor stehenden Bäume zum Flimmern, Gleissen und Nieseln.

Ein Wintermärchen. Und zu einem solchen gehört das Kälteerlebnis, das dem Gesunden gut tut, zur Abhärtung beiträgt; nur

Informationen

Webseite der Gemeinde La Brévine
www.labrevine.ch

Touristische Informationen

Neuchâtel Tourismus
Hôtel des Postes, Postfach 3176
2001 Neuchâtel
Tel. 032 889 68 90, Fax 032 889 62 96
E-Mail: info@ne.ch
Internet: www.neuchateltourisme.ch

Neuchâtel Tourismus-Berggebiet
La Chaux de Fonds
Espace 1, Case postale 2185
2302 La Chaux-de-Fonds
E-Mail: info.cdf@ne.ch

Neuchâtel Tourismus-Berggebiet
Le Locle
Moulin souterrains du Col-des-Roches
Le Col 23, 2400 Le Locle
E-Mail: info.ll@ne.ch

wenn ein Herzleiden vorliegt, ist mehr Vorsicht angezeigt. Der Mensch spürt, was ihm persönlich zuträglich ist. Mir ist die Kältekur in Brévine-Wanne wohl bekommen. Und ich bin vollkommen überzeugt, dass ein Leben ohne eiskalte Tage und Nächte weniger attraktiv und weniger gesund wäre. Wir sollten zur Kälte mehr Sorge tragen. ■



An die Kälte gewöhnt:
Dorfzentrum von La Brévine.

Chind & Chegel

VON YVONNE ZOLLINGER

Zeichensprache

Der als wortkarg geltende Mann entwickelt eine erstaunliche, pantomimische Gestik, sobald er sich ans Steuer setzt. Leider werden seine Verrenkungen hinter der Windschutzscheibe manchmal missverstanden, besonders von uns Frauen. Ich habe mir darum, aufgrund meiner langjährigen Erfahrung, die Mühe gemacht, einige der wichtigsten Gesten zu entschlüsseln, und möchte Sie, meine Damen, an meinen Ergebnissen teilhaben lassen.

Nehmen wir einmal an, Sie fahren auf einer Landstrasse. Sie sehen, wie ein Igel die Fahrbahn überquert und bremsen darum ab. Hinter Ihnen quietschen Reifen. Im Rückspiegel sehen Sie, wie ein Autofahrer mit vorgestrecktem Hals und flacher Hand vor seinen Augen hin und her wedelt. Diese Geste heisst soviel wie: «Sorry, hübsche Lady, ich hatte gerade eine Matscheibe, bin Ihnen deshalb zu nahe aufgefahren und musste daher etwas stark bremsen». (Ist es nicht erstaunlich, wie viele Informationen in einer einzigen Handbewegung liegen können?).

Sie können diesen freundlichen Hinweis mit einem Lächeln quittieren oder mit einer der ausdrucksstärksten Gesten, die wir im Strassenverkehr kennen, der geballten Faust mit dem aufgerichteten Mittelfinger. Dieser bedeutet ... na, Sie wissen schon. Gibt es ein schöneres Symbol der Manneskraft? Aber Vorsicht meine Damen, gewisse Männer reagieren recht emotional auf ein so starkes Zeichen der Anerkennung. Wenn Sie sehen, dass Ihr Gegenüber Anstalten macht, das Fahrzeug zu verlassen, verriegeln Sie am besten alle Türen oder geben Gas. Schliesslich können Sie nicht mit jedem Mann einen Kaffee trinken gehen, der sich über Ihre spontane Zeichensprache freut.

Trotzdem sollten Sie mit dieser Gestik nicht geizen, wenn die Situation es erfordert. Neulich hat mich ein Motorradfahrer überholt, auf der Höhe der Fahrerseite zu mir hereingesehen und dabei mit dem Finger an den Helm getippt. Ich konnte sofort sehen, dass der Helm neu war, schwarz mit einigen Aufklebern. Der Mann war so stolz auf das neue Teil, dass er es mir anscheinend unbedingt zeigen wollte. Das fand ich richtig nett. Ich kurbelte darum das Fenster ein wenig herunter und zollte ihm mit ausgestrecktem Mittelfinger meinen Respekt. Ok, der Helm sah zum Heulen aus. Trotzdem bin ich immer bereit, jemandem mit einer kleinen Geste den Tag zu verschönern.

Der neue EGK-Newsletter

Kostenlos monatlich online nach Hause geliefert.

Die aktuelle Kräuterwissen-Serie



Jetzt unter www.egk.ch anmelden!

Die EGK-Therapeutenstelle – eine Erfolgsgeschichte

Vor 18 Jahren beschloss die EGK-Gesundheitskasse als erste Krankenkasse, Therapeuten und ihre Angebote in eine Liste aufzunehmen und für Patienten zugänglich zu machen. Aus den damals 20 Adressen von Therapeuten sind bis heute fast 10 000 geworden. Was früher Pionierarbeit war, ist inzwischen zur Selbstverständlichkeit geworden.

«Grüezi, EGK-Therapeutenstelle!» Die freundliche Stimme am Telefon gehört Anita Valenti. Sie nimmt jeden Tag bis zu 80 Anfragen nach Adressen von Therapeuten, Naturärzten und Heilpraktikern in der ganzen Schweiz entgegen. Die Liste von fast 10 000 Adressen wird von Anita Tomazzoli, Leiterin der Therapeutenstelle in Solothurn, verwaltet. Nicht nur EGK-Kunden profitieren von der riesigen Auswahl – die kostenlose Dienstleistung steht allen zur Verfügung.

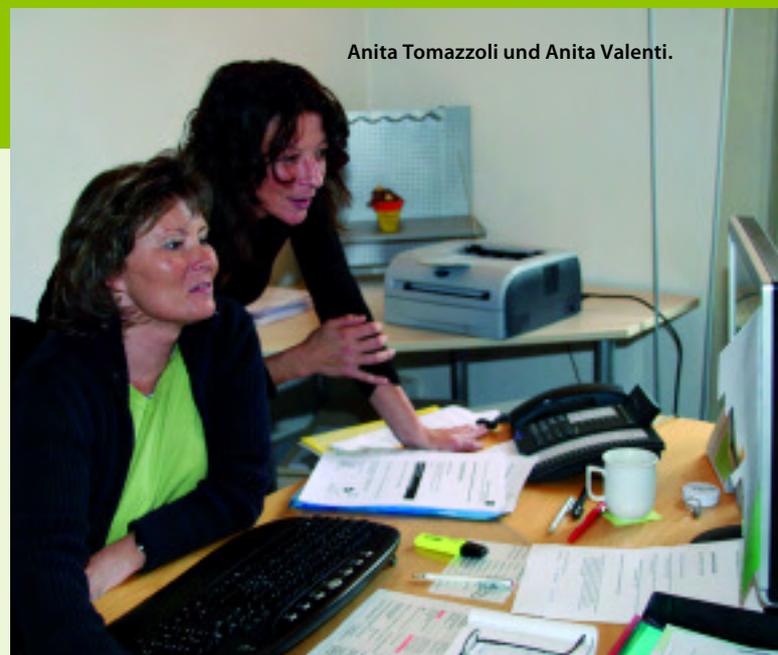
Was eine Fussreflexzonenmassage ist oder wie Kinesiologie angewendet wird, das wissen heute die meisten. Diese Therapieverfahren werden zusammen mit anderen Standardmethoden wie klassischer Massage, Shiatsu, Lymphdrainage oder Yoga längst auch von der Schulmedizin anerkannt.

Die Zeit, in der das nicht so war, liegt allerdings noch gar nicht so lange zurück. Der grosse Boom der alternativen Therapieformen hat sich erst innerhalb der letzten zwei Jahrzehnte vollzogen. Die EGK beschloss vor 18 Jahren das unübersichtliche «Wirrwar» an therapeutischen Angeboten zu ordnen und für ihre Versicherten mit der EGK-Therapeutenstelle zugänglich zu machen. Als erste Krankenkasse der Schweiz entwickelte sie einen Kriterienkatalog, der von den Therapeuten erfüllt sein musste, um in den Leistungskatalog der Kasse aufgenommen zu werden. So sollte die qualifizierte Ausbildung der Therapeuten gewährleistet werden.

Der positive Nebeneffekt dieses Vorgehens war, dass die Schulen und Ausbildungszentren ihr Ausbildungsniveau anhoben und die Anforderungskriterien der EGK in ihrem Lehrplan integrierten. Was heute Standard ist, hat die EGK mit ihrer Forderung nach Qualität in Gang gesetzt.

Im Lauf der Jahre wurde die Liste immer umfangreicher, und weitere qualitätssichernde Massnahmen kamen dazu. Die Weiterbildungsvorschrift wurde eingeführt. In der Startphase oblag sie den Verbänden. Später wurde das System geändert. Die Therapeuten konnten nun verbandsunabhängig ihre Weiterbildung wählen. Die Weiterbildung musste mindestens 20 Stunden im Jahr betragen, durfte aber auch methodenunabhängig sein und in einem anderen Bereich absolviert werden.

Nicht nur das Fachwissen der Therapeuten ist wichtig, sondern auch die psychische und physische Weiterentwicklung.



Anita Tomazzoli und Anita Valenti.

EGK-Therapeutenstelle

Telefon 032 623 64 80

Montag bis Donnerstag 08.30–11.30 Uhr/13.30–16.30 Uhr;

Freitag 08.30–11.30 Uhr

www.therapeutenstelle.ch

Medizinische Ratschläge gibt die EGK-Therapeutenstelle keine. Sie vermittelt einzig die Adressen von Therapeuten, Naturärzten und Heilpraktikern. Aus Datenschutzgründen können keine Adressenlisten verschickt werden. Finanziert wird die Therapeutenstelle von der EGK. Betreiberin ist die GfM AG mit Sitz in Solothurn.

Der Boom, der immer neue Therapieformen hervorbrachte, hat sich in den letzten fünf bis sechs Jahren abgeschwächt. Die Leute wissen heute viel besser über die einzelnen Therapieformen Bescheid. Nach wie vor gilt die Empfehlung, vor Beginn einer neuen Therapie zuerst ein unverbindliches Gespräch mit dem Therapeuten zu vereinbaren, um zu testen, ob die «Chemie» stimmt und die Therapie die Richtige ist. ■

Skiakrobatin

Der perfekte Sprung

Die 31-jährige Evelyne Leu hat erreicht, wovon viele Sportler träumen – sie holte sich vor zwei Jahren olympisches Gold. Eigentlich sollte dies der Abschluss und Höhepunkt ihrer Karriere werden. Doch nun lockt Vancouver 2010.

Das Sport- und Freizeitzentrum «Jumpin» im zürcherischen Mettmenstetten liegt etwas ausserhalb des Dorfes. Jetzt im Winter ist es ruhig auf der Anlage. Denn die Sportler, die im Sommer hierher kommen, um zu trainieren, sind unterwegs auf den Skipisten

VON YVONNE ZOLLINGER

der ganzen Welt. Das «Jumpin» ist eine Sprungschanzenanlage für Skiakrobaten. Und das Gesicht der prominentesten Sportlerin, die hier ihre Trainingseinheiten absolviert, hat man voller Stolz gleich als Plakat in Überlebensgrösse aufgehängt. Es ist Evelyne Leu.

Mit der Goldmedaille, die sie vor zwei Jahren aus Turin nach Hause holte, rückte die Skiakrobatin ihren Sport vielen Schweizern erstmals ins olympische Bewusstsein. Die Skiakrobatik ist seit dem Jahr 1994 eine olympische Disziplin.

Wenn Evelyne Leu die Skier an die Füsse schnallt, dann geht es bei ihr nicht um Hundertstelsekunden, sondern um präzise Körperbeherrschung. Sie bewegt sich mehr in der Luft als auf der Piste. Der perfekte Sprung ist es, der zählt. In Turin war es unter anderem der «Full Full Full», mit dem sie es aufs Podest schaffte. Unter dieser Bezeichnung versteht man drei Rückwärtssalto mit jeweils einer Schraube. Um dieses Kunststück zu beherrschen, trainiert ein Skiakrobat jahrelang. Nicht nur im Winter, auch im Sommer bei 30 Grad im Schatten.

Die Freizeit- und Sportanlage «Jumpin» im Knonaueramt ist extra dafür gebaut worden. Sie besteht unter anderem aus Schanzen in verschiedenen Höhen mit einem Wasserbecken, in das man mitsamt Skiern und Skischuhen springt. «Trainiert wird bei jedem Wetter», sagt Evelyne Leu. «Mit Trockenanzug auch bei kühlen Temperaturen. Nur wenn es heftig regnet, geht es nicht. Der Regen nimmt einem die Sicht.»

Die Profisportlerin hat seit 8 Jahren für ihr anspruchsvolles Trainingsprogramm in Mettmenstetten einen zweiten Wohnsitz. Seit letztem Jahr hat sie ihre Schriften definitiv vom Baselbiet nach Mettmenstetten verlegt. Drei Tage in der Woche trainiert sie auf der Schanze. Drei weitere Tage macht sie Krafttraining usw. Dazwi-



schen stehen immer wieder Termine wie z. B. Autogrammstunden beim Sponsor, Eröffnung einer Berufswahlmesse, Plausch beim Eishockeymatch mit dem Fanclub oder ein Gast-Auftritt in einer Radiosendung auf dem Programm.

Konsequentes Training, Willensstärke und Selbstdisziplin ermöglichen Evelyne Leu ein Leben, um das sie manch einer beneiden mag. Jetzt, während der Weltcupssaison, jettet sie von einer Ecke der Welt in die andere. In Lake Placid (USA) geht sie am 19. Januar an den Start. Eine Woche später ist sie in Mont Gabriel, Canada. Dann geht es über Deer Valley (USA), Cypress Mtn., Canada, Inawashiro, Japan und Moskau zurück nach Davos. Finanziert wird dies vom schweizerischen Verband Swiss-Ski. So beneidenswert sich die Reiseroute anhört, reich wird man als Skiakrobat nicht, auch wenn zu Hause eine Goldmedaille an der Wand hängt. Ohne Verband und etliche Sponsoren wäre die Teilnahme an den Wettbewerben im Ausland nicht möglich. Und ein Leben ganz für den Sport schon gar nicht.

Wenn Evelyne Leu sich glücklich und privilegiert fühlt mit ihrem Leben, dann hat das weniger mit materiellen Gütern, sondern mehr mit ihrem selbstbestimmten Leben für den geliebten Sport zu tun.



JEDER FÄNGT KLEIN AN

Jeder fängt klein an, im wörtlichen und übertragenen Sinne. Im Alter von drei Jahren stand Evelyne Leu schon auf den Skiern. Aber nicht das Skifahren, sondern das Kunstturnen hat sie zur Skiakrobatik gebracht. Als 14-Jährige hörte sie vom Freestyle-Team Fricktal, das im aargauischen Möhlin trainierte. Sie lebte damals mit ihren Eltern im Baselbiet. Der Wechsel vom wöchentlichen Geräte-turnen in Pratteln zum Training auf der Schanze in Möhlin war schnell vollzogen.

«Es gefiel mir sofort in diesem Team. Die meisten waren älter als ich, und ich fand sie alle ganz toll», erinnert sie sich. Aber nicht nur vom Team, auch vom Springen war sie fasziniert. Vorwärts- und Rückwärtssalto waren schnell gelernt. Und so stand sie bereits ein Jahr später zum ersten Mal an einer Junioren-Weltmeisterschaft am Start.

Die Sprünge wurden schwieriger, das Training intensiver und nebenbei musste die Berufslehre noch absolviert werden. Sie entschied sich für den Beruf der Elektromechanikerin bei der damaligen Schindler Wagon. Diese baute S-Bahn-Wagons, die Evelyne Leu mit entsprechender Elektronik ausstattete. Nach der Lehre brachte sie Beruf und Sport irgendwie unter einen Hut. Aber die Belastung war gross. Die langen Anfahrtswege vom Baselbiet nach Mettmenstetten auf die Trainingsschanze frassen viel Zeit. Doch dann musste die Firma Stellen abbauen. Evelyne Leu erhielt die Kündigung. «Das war 2001, danach konnte ich mich mit dem Sport über Wasser halten.» Das war kein Leben im Luxus, aber immerhin eines, das ihr Spass machte.

HALBZEIT ZU DEN NÄCHSTEN OLYMPISCHEN WINTERSPIELEN

Im Moment ist Halbzeit zwischen zwei Olympischen Spielen. 2010 werden in Vancouver die nächsten Winterspiele stattfinden. «Eigentlich hatte ich mir ja vorgenommen, dass Turin mein Abschied aus dem Profisport sein sollte. Vielleicht noch eine Weltcupssaison, aber dann sollte Schluss sein. Denn mit 30 Jahren ist man in diesem Sport schon am oberen Alterslimit.»

Als dann aber alles so gut lief, fand sie, dass die selbst gesetzte Altersgrenze kein Hinderungsgrund sein sollte, um noch einige Jahre weiterzumachen. Doch Evelyne Leu ist realistisch: «Natürlich muss der Körper mitmachen. Aber bis zu einem gewissen Grad hat man das ja auch selbst in der Hand. Mit einem disziplinierten Krafttraining zum Beispiel.»

Das nächste Ziel heisst also Vancouver, und da will sie nochmals bei den Besten mitmischen. Danach aber soll endgültig Schluss sein.

«Natürlich wird der Sport immer eine Rolle in meinem Leben spielen. Ich bin seit meinem fünften Lebensjahr sportlich aktiv», sagt Evelyne Leu. Aber mehr als eine Freizeitbeschäftigung soll er nicht mehr sein. «Ich könnte mir zum Beispiel vorstellen, dass ich auf der Schanzenanlage den Nachwuchs trainiere.»

Und wer weiss, vielleicht ist in einigen Jahren ein junges Talent dabei, das in die Fussstapfen seiner «Mutter» treten wird. ■

News

Macht Fernsehen dick?

Laut älteren Berichten bewegen sich dicke Kinder zu wenig, spielen seltener im Freien und sitzen dauernd vor dem Fernseher. Dies entspricht nicht ganz der Wahrheit. Zwar konnten britische Forscher in einer grossangelegten Studie mit rund 2000 Kindern nachweisen, dass es einen Zusammenhang zwischen Übergewicht und Fernsehkonsum gibt, aber nicht so, wie zuerst vermutet. Zwar sahen die dicksten Kinder am meisten fern. Aber: Die aktivsten Kinder waren nicht gleichzeitig diejenigen, die am wenigsten vor dem TV-Gerät sass. Ausschlaggebend ist allein die körperliche Aktivität.



Entscheidend für das Gewicht der Kinder ist nicht ihr Fernsehkonsum, sondern ihre körperliche Aktivität.

Sonnenlicht gegen graue Wintergefühle

Im Winter ist das Tageslicht weniger ausgeprägt als im Sommer. Ohne das natürliche Tageslicht nimmt aber unsere Lebenskraft und -lust leicht ab. Entscheidend ist, dass natürliches Licht auf unsere Pupillen fällt, das bildet luststeigernde Hormone. Sport an der frischen Luft, aber auch zinkreiche Nahrung kann hier Abhilfe schaffen. Künstliches Licht hat nicht die gleiche Wirkung auf unser Hormonsystem wie das natürliche.



Natürliches Licht hilft dem Körper Endorphine zu produzieren.



Fruchtige Düfte wecken müde Lebensgeister.

Aromaduschen wecken Lebensgeister

Die Winterzeit raubt so manchem die Lebensgeister. Vertreiben Sie Müdigkeit und Anspannungen mit erfrischenden Düften und Aromen. Aromabäder können die Haut pflegen und die Stimmung heben. Lassen Sie sich von den fruchtig-süssen Düften der Orange und Mandarine aus der grauen Stimmung holen. Badezusätze mit Lemon-Gras und Zitrone erfrischen und wirken konzentrationsfördernd. Vanille und Mango sorgen für neuen Schwung. Rosenöl wirkt wärmend und anregend auf die natürliche Schutzfunktion der Haut. Ingweröl nach dem Sport eingerieben wirkt vorbeugend gegen Muskelkater.

Lachs – Gefahr für Schwangere!

Bekanntlich sollen werdende Mütter vor allem auf rohes Fleisch oder Rohmilch sowie Produkte aus Rohmilch verzichten, da diese das für sie gefährliche Listerin enthalten könnten. Eine Listerin-Infektion während der Schwangerschaft kann zu einer Frühgeburt oder gar einem Abort führen. Die Symptome, die eine Infektion erkennen lassen, sind Fieber und Muskelschmerzen, manchmal auch Durchfall und Erbrechen. Nun haben neuere Forschungen ergeben, dass auch Räucherlachs diesen für Schwangere gefährlichen Stoff enthalten kann.



Werdende Mütter sollten gewisse Speisen meiden, so auch Lachs.

Mit Algen gegen Erkältungsviren

Algen können Ihnen gerade jetzt im Winter guten Schutz gegen Erkältungsviren bieten. Neben Vitaminen und Mineralstoffen sind in Algen auch immunstärkende Aminosäuren wie Arginin, Glutamin und Methionin enthalten. Diese spielen eine wichtige Rolle beim Kampf gegen Krankheitserreger. Aminosäuren müssen von uns durch die Nahrung aufgenommen werden, da unser Körper selber keine bilden kann. Sie müssen nicht unbedingt zu Nahrungsergänzungsmitteln greifen: Bewegen Sie sich genügend an der frischen Luft und meiden Sie Umwelt- und Genussgifte, soweit es Ihnen möglich ist. Auch hilft es Ihrem Immunsystem, wenn Sie Wohnungs- und Arbeitsräume nicht überheizen und negativen Stress vermeiden.