

# Mir z'Lieb.

13. Jahrgang | [www.egk.ch](http://www.egk.ch)  
März 2008

EGK-Projekt  
Kochen mit  
Felix und Lisa  
Seite 17

## Auf Walfahrt

Eine Schweizerin kämpft für die Wale

## Zähne und Körper

Die ganzheitliche Zahnheilkunde

## Der Knochenjäger

Auf den Spuren der Dinosaurier



## Ausstrahlung



Petra Mark Zengaffinen

*Es gibt Menschen, die sind nicht besonders schön und trotzdem ziehen sie alle Blicke auf sich, wenn sie einen Raum betreten. Woran liegt es, wenn uns ein Mensch positiv auffällt? Oft spricht man von Ausstrahlung oder sogar von Charisma. Damit ist ein Aspekt der Persönlichkeit gemeint, der durch das Äussere hindurch strahlt. Ob es damit zusammenhängt, dass ein Mensch mit Ausstrahlung andere besonders gut beeinflussen kann oder ob man solchen Menschen lieber glaubt und eher vertraut, ist eine Huhn-Ei-Frage. Auf jeden Fall ist es wohl für jedermann und jedefrau wünschenswert, eine gewinnende Ausstrahlung zu besitzen. Sie beginnt oft mit einem strahlenden Lächeln. Da ist es natürlich von Vorteil, wenn man mit der eigenen Zahnstellung zufrieden ist. Auch wenn echte Ausstrahlung ganz und gar nichts mit dem berühmten Zahnpasta-Lächeln zu tun hat, ist die Zufriedenheit mit dem eigenen Äusseren doch ganz bestimmt ein Faktor dafür.*

*In unserem Teil Gesundheitswelt gehen wir der Frage nach, wie man ganzheitlich etwas für eine schöne Zahnstellung tun kann.*

*Yvonne Zollinger hat in Katharina Heyer einen Menschen mit besonderer Ausstrahlung getroffen: Die Tierfreundin setzt sich in Tarifa für den Schutz der Wale und Delfine ein. Der Frühling kommt und damit auch wieder die Wanderlust. Walter Hess berichtet über die Renaissance des Wanderns.*

*Ich wünsche Ihnen, dass Sie auch im kommenden Frühling die schöne Ausstrahlung Ihrer ganz besonderen Persönlichkeit neu entdecken dürfen.*

*Mit herzlichem Gruss*

*Für das Redaktionsteam  
Petra Mark Zengaffinen*

## Inhalt



Seit 10 Jahren setzt sich die Stiftung «firmm» der Schweizerin Katharina Heyer für die Delfine und Wale in der Strasse von Gibraltar ein.



Die ganzheitliche Zahnheilkunde berücksichtigt die Zusammenhänge zwischen der Zahnstellung und dem Gesamtorganismus.



Das Wandern erlebt gerade wieder eine Renaissance. Was ist das Faszinierende daran, zu Fuss unterwegs zu sein?

### Lebensstil

Auf Walfahrt in der Strasse von Gibraltar

4

### Gesundheitswelt

Hinter jedem Zahn steht ein ganzer Mensch

8

### Reiselust

Im eigenen Rhythmus erleben und geniessen

12

### Kolumne

Chind und Chegel – Arme, geplagte Mütter

15

### EGK Veranstaltungen

Kursprogramm

16

### EGK-Projekt

Kochen mit Felix und Lisa

17

### Porträt

Ben Pabst – Der Knochenjäger

18

### News

20

Greifen Sie zum Kugelschreiber oder in die Tasten! Schreiben Sie uns bitte, wenn Sie Ergänzungen oder Einwände gegen die im «Mir z'lieb» publizierten Texte oder sonst etwas auf dem Herzen haben!

Mit Ihren Anregungen, Fragen und Wünschen bereichern Sie alle Leserinnen und Leser. Die Redaktion freut sich auf Ihre Post, ob als Brief oder E-Mail.

EGK-Gesundheitskasse, Redaktion «Mir z'lieb»,  
Postfach 363, 4501 Solothurn [mirzlieb@gfms.ch](mailto:mirzlieb@gfms.ch)



# Auf Walfahrt vor Gibraltar

Fotos: Katharina Heyer und Yvonne Zollinger

Seit 10 Jahren sorgt die Stiftung «firmm» durch Forschung, Öffentlichkeitsarbeit und respektvolles Whale Watching für Aufklärung, Sensibilisierung und einmalige Begegnungen mit den Walen und Delfinen in der Strasse von Gibraltar.

«Rennt nicht alle auf eine Seite, wenn ihr Wale seht», ruft Kapitän Diego vom Steuer des Walbeobachtungsbootes aus seinen Passagieren zu. Zwölf Jungen und Mädchen

VON YVONNE ZOLLINGER

vom Jugendcamp der Stiftung «firmm», eingepackt in Schwimmwesten, halten ihre Kameras bereit für den Moment der ersten

Begegnung mit den Walen und Delfinen in der Strasse von Gibraltar.

Bereits hat das Beobachtungsboot die Hälfte der Meerenge passiert. Zwischen der südlichsten Stadt Spaniens, Tarifa, und dem afrikanischen Festland ist sie nur 14 Kilometer breit. Hier ist das Meer rauer als es vom Hafen aus den Anschein machte. Zu viele Strömungen, zu viel Wind und jede

Menge Schiffsverkehr verhindern eine glatte See. Bis zu 80 000 Containerschiffe und Tanker passieren jährlich das Nadelöhr zwischen Afrika und Europa. Täglich pflügen zusätzlich mehrere Fähren vom spanischen Tarifa und von Algeciras hinüber ins marokkanische Tanger. Hinzu kommen starke Meeresströmungen zwischen dem Atlantik und dem Mittelmeer.

Aber die Meerenge ist nur an der Oberfläche scheinbar ungastlich. In ihren blauen Tiefen birgt sie einen Schatz. Sie ist Heimat und Wanderweg für unzählige Delfine, Orcas, Pilot- und Pottwale. Meeresbiologen haben herausgefunden, dass das Nahrungsangebot für die Meeressäuger an der Schnittstelle zwischen Mittelmeer und Atlantik optimal ist. Der Umstand, dass sich sowohl Pilot- als auch Pottwale die Jagdgründe vor Gibraltar teilen, deutet darauf hin, dass es in der Tiefe besonders viele Calmare geben muss. Diese Tintenfischart steht bei beiden Tieren zuoberst auf der Speisekarte.

Eine weitere halbe Stunde steuert die «firmm» Richtung Süden. Jenseits der Meerenge sind die Hügel des afrikanischen Festlandes im Morgendunst auszumachen. Darunter schwebt eine kleine Armada marokkanischer Fischerboote über das tiefe Blau des Wassers. Winzig nehmen sie sich aus im Vergleich zu den Frachtschiffen, die sie passieren. Kapitän Diego steuert das Boot auf die Armada zu. In ihrer Nähe halten sich häufig Orcas auf. Die gelehrigen Tiere machen sich dort nicht gerade beliebt, denn sie haben gelernt, dass es einfacher ist, sich ab der Angel der Fischer zu bedienen, als selber nach Beute zu jagen.

## EINDRÜCKLICHE BEGEGNUNG

Der Kapitän drosselt den Motor und lässt die «firmm» in gebührendem Abstand zu den Fischern auf den Wellen dümpeln. Mit zusammengekniffenen Augen sucht er die Wasseroberfläche ab. Die Spannung an Bord steigt. Mit einer Hand am Boot und der anderen am Fotoapparat versuchen die Passagiere, die Dünung auszubalancieren.

Dann sind sie plötzlich da. Keine Orcas, dafür Pilotwale. Etwa zehn schwarze Rückenfinnen schneiden kaum fünf Meter vom Boot entfernt durch die Wellen. Die Gruppe schwimmt dicht beieinander. Ohne Hast und beinahe synchron heben und senken sich ihre glänzenden Körper. Kleine Wasserdampfwolken bilden sich über ihren

Köpfen, wenn sie die Luft aus dem Atemloch prusten. Es klingt, als machten zehn Musikschüler ihre ersten Übungen mit einer Tuba.

Das Leittier der kleinen Gruppe steuert neugierig auf dem Rumpf der «firmm» zu. Es ist ein kapitaler Bulle, grösser als alle anderen. Im Abstand von wenigen Metern beäugt er die Situation. Sie scheint nicht bedrohlich. Ohne Eile dreht er wieder ab. Eine Weile bleibt die Pilotwalfamilie in Sichtweite. Dann taucht sie ab in die Tiefen der Meerenge. 200 bis 300 Meter unter der Wasseroberfläche liegen ihre Jagdgründe.

### SCHWIERIGE ANFÄNGE

Das Büro der Stiftung «firmm» liegt gleich hinter dem Cafe Central in der maleisischen Altstadt von Tarifa. Hier sind die Gründerin Katharina Heyer und ihre Mitarbeiter am Werk. 2008 feiert die Stiftung ihr 10-jähriges Bestehen. Die ehemalige Ge-

schäftsfrau und Designerin von Reiseaccessoires hat mit 54 Jahren zu ihrer Berufung als Tierschützerin gefunden. Nach Kindern und Ehe fand sie auf der Suche nach einer neuen Lebensaufgabe eher zufällig in die kleine Stadt an der Südspitze Spaniens. Hier solle es Delfine und Wale geben, hatten Freunde ihr gesagt. Die Begegnung mit den Meeressäugern wurde für sie zum Schlüsselerlebnis. Eines, das ihr Leben umkrempeln sollte.

«Ich war ergriffen von der Magie, die diese Tiere auf mich ausübten. Sie haben mich zutiefst beglückt», erklärt Katharina Heyer ihren Kurswechsel Richtung Natur. Sie erfuhr, dass die Walpopulation in der Strasse von Gibraltar so gut wie nicht erforscht war und sich demzufolge auch niemand für ihren Schutz einsetzte. Vielleicht, so ihre Idee, liesse sich beides miteinander verbinden. «Ich bin der Überzeugung, dass wir Menschen viel eher bereit sind, zu ▶



Das Büro der Stiftung in der Altstadt von Tarifa.



Orcas auf dem Weg durch die Strasse von Gibraltar.

## 6 Lebensstil

schützen, was wir kennen und lieben», sagt Heyer. Ihre Stiftung hat sich darum zum Ziel gesetzt, einerseits die Menschen mit sanftem Tourismus für den Umweltschutz zu sensibilisieren und andererseits Forschungsprojekte zu finanzieren.

Sie gründete «firmm» und gewann namhafte Meeresbiologen zur Unterstützung ihres Projektes. Unter anderen zählt Prof. David Senn vom Zoologischen Institut in Basel und viele Jahre Mitglied der IWC (International Whaling Commission) zum Stiftungsrat.

Doch der Anfang war alles andere als einfach. «Ich war alleine, ich konnte kein Spanisch und ich wollte als Frau, in einem von Männern dominierten Land, etwas auf die Beine stellen», erinnert sich die ebenso zierliche wie energische Heyer an die Anfangszeit. Behördliche Fallstricke und lokale Neider brachten sie mehr als einmal fast zur Verzweiflung. Doch sie biss sich durch. Und der Erfolg gibt ihr Recht. Längst hat die Stiftung nicht nur die Anerkennung der Universitäten und europäischen Umweltschutzorganisationen, sondern auch das Vertrauen des spanischen Ministeriums für Umweltschutz. Dieses wendet sich in Belangen zum Thema Walbeobachtung an «firmm». Für die engagierte Frau jedoch kein Grund, sich auf den Lorbeeren auszuruhen, denn noch sind die Delfine und Wa-



Auf den Klippen gibt es für die Jugendlichen aus dem Feriencamp viel zu entdecken.

le vor Gibraltar genauso gefährdet wie ihre Artgenossen in den übrigen Weltmeeren.

«Spaniens Umweltschutz steckt weitgehend noch in den Kinderschuhen», bedauert Katharina Heyer. Viel Bewusstseinsarbeit sei noch zu leisten, um den Menschen die ökologischen Zusammenhänge deutlich zu machen. Neben der Erforschung der Walpopulation vor der Küste gehört die Wissensvermittlung zur Hauptaufgabe von «firmm».

Ausser regelmässigen Walbeobachtungstouren organisiert die Stiftung jedes Jahr auch Jugend- und Familienlager. Auf deren Programm stehen nicht nur Beobachtungsfahrten sondern auch Exkursionen bei Ebbe ans Riff und in die Dünen, Schnorcheln in geschützten Buchten und Kurse zum Thema Wale im Infozentrum der Stiftung. Die Aus-

flüge werden sachkundig begleitet von Biologen, Studenten und Volontären.

### EIN EHRGEIZIGES PROJEKT IN MAROKKO

Seit einigen Jahren plant «firmm» ein Dolphin Resort auf der marokkanischen Seite der Strasse von Gibraltar. Die Stiftung pachtete von der Regierung eine Bucht mit Hafen und eine 3,25 ha grosse Plattform für eine Netzanlage. Diese hat zum Ziel, Delfine z. B. aus Auffangstationen oder Delfinarien aufzunehmen. Die Delfine werden sich frei entfalten können, betreut von Veterinären und Biologen. Ein Damm mit Observatorium wird eine sanfte Begegnung zwischen Mensch und Tier ermöglichen. Allerdings soll es im Dolphin Resort weder Delfin-Shows noch -Therapien geben, da diese

Bei Ebbe sind die Tümpel an der Küste voller Leben.



Jetzt heisst es Ausschau halten nach den Walen und Delfinen.



dem Grundsatz der Freiwilligkeit widersprechen würden.

Für gestrandete Tiere ist ein separates «Rescue Center» vorgesehen, wo neben erster Hilfe die Tiere gepflegt und wieder ins Meer zurückgeführt werden.

Das Dolphin Resort soll ein Refugium für Meeressäuger mit einer Ferienanlage verbinden. Geplant ist ausserdem ein Info-Center und ein Expo-Raum für Wale und Delfine. Den aktuellen Stand der Planung kann man unter [www.dolphinresort.org](http://www.dolphinresort.org) unter «Aktuelles» mitverfolgen.

Nach zwei Stunden auf dem Meer läuft das Walbeobachtungsboot «firmm» wieder in seinen Heimathafen in Tarifa ein. Mit wackligen Knien und strahlenden Gesichtern steigen die Jugendlichen auf den Kai der Hafenanlage. Nach den Pilotwalen war eine Schule mit Delfinen aufgetaucht. Und jemand glaubte sogar, die Fluke eines Pottwales gesichtet zu haben.

Die eindrückliche Begegnung mit den Meeressäugern beschäftigt die Jungen und Mädchen auch am Nachmittag. Am Strand formen sie einen grossen Delfin aus Sand, neugierig umringt von spanischen Touristen. Als die Flut näher rückt und den Delfin zu zerstören droht, helfen alle mit, Schweizer und Spanier, um mit einem Damm ihren Delfin zu retten. ■



## Kursangebote und Jugendcamps

«firmm» bietet jedes Jahr von Ostern bis ca. Mitte Oktober ein- bis zweiwöchige Kurse für Familien und Einzelpersonen sowie Jugendliche an. Jeder Kurs wird von einem Wissenschaftler begleitet. Kosten: einwöchiger Kurs Fr. 450.– zwei Wochen Fr. 800.– für einen Erwachsenen. Jugendliche unter 18 Jahren zahlen Fr. 350.– bzw. Fr. 600.–. Anreise und Unterkunft individuell in Hotels und Pensionen in und um Tarifa.

### Zweiwöchige Jugendcamps

Die Jugendcamps sind für Jugendliche zwischen 12 und 16 Jahren. Der Stiftung liegt am Herzen, dass das Camp hauptsächlich der Weitergabe von Wissen und Informationen über die Meeressäuger dient sowie über mögliche Gefahren für diese informiert. Während des zweiwöchigen Aufenthaltes werden von Montag bis Freitag folgende Aktivitäten angeboten, die jeweils ca. einen halben Tag umfassen:

1. 2-stündige Bootstouren, wobei zu 99 Prozent der Ausfahrten mindestens eine Wal- oder Delfinart gesichtet wird. Erfahrene Skipper und Experten (z. B. Biologen) begleiten die absolut ungefährlichen Expeditionen. Bei zu viel Wind oder unruhigem Seegang müssen die Fahrten abgesagt werden.
2. Vorträge und Lektionen: Dem Alter der Jugendlichen entsprechende Multi-Media-Vorträge sowie Filmvorführungen rund um das Thema Meeressäuger, mit einem deutschsprachigen Meeresbiologen.
3. Exkursionen: Wichtige Ökosysteme in der näheren Umgebung wie Sandstrände, Felsküsten oder Sanddünen, sind Ziele der Entdeckungsausflüge. Diese Aktivitäten werden vor allem als Alternativprogramme eingesetzt, falls Wind und Wetter eine Bootsausfahrt verhindern sollten und sind vom Biologen begleitet.
4. Spiel und Spass: Spiele am Strand (Beach-Volleyball, Boccia) und in der Jugendherberge (Basketball, Fussball), Schwimmen im Pool oder im Meer, einen Besuch des «Castillo» (Burg mit Museum), Ausflüge in die Umgebung, Zeichnen und Malen etc. sorgen für Vielfalt und Ausgleich.

Die Betreuung der Jugendlichen ist durch erfahrene Begleitpersonen sichergestellt. Bei allen Aktivitäten werden sie von den jeweiligen KursleiterInnen und von firmm®-MitarbeiterInnen betreut. Die meisten Aktivitäten sind stark wetterabhängig, was ein hohes Mass an Flexibilität seitens der TeilnehmerInnen erfordert. Es ist leider nie möglich, einen Wochenplan strikt einzuhalten, da alles von den äusseren Bedingungen abhängig ist. Die Campleiter sind jedoch bemüht, attraktive Tagesprogramme mit entsprechenden Alternativen zu organisieren.

Im Kursgeld von Fr. 1.900.– (zwei Wochen) ist Folgendes inbegriffen:

- Flug Schweiz – Málaga – Schweiz
- Transfer Málaga – Tarifa – Málaga
- Unterkunft in 2- bis 4-er Zimmern der Jugendherberge, inklusive Frühstück
- Täglicher Transport zwischen der Jugendherberge und dem jeweiligen Ort der Tagesaktivität
- Kursprogramm jeweils von Montag bis Freitag, mit einer Bootsausfahrt täglich, sofern es die Wetterbedingungen erlauben
- Alle von «firmm» organisierten Aktivitäten sowie Alternativprogramme bei schlechtem Wetter
- Betreuung durch erfahrene JugendleiterInnen

Für die Verpflegung müssen ca. Fr. 400.– zusätzlich eingerechnet werden.

Ein Anmeldeformular kann unter [www.firmm.org/pdf/kurse\\_kinderlager2008\\_de.pdf](http://www.firmm.org/pdf/kurse_kinderlager2008_de.pdf) heruntergeladen werden oder bei:

«firmm» Schweiz, Massholderenstrasse 48, 8143 Stallikon  
Tel. 044 700 15 21, Fax 044 700 61 40  
E-Mail: [firmm98@aol.com](mailto:firmm98@aol.com), Homepage: [www.firmm.org](http://www.firmm.org)  
[www.dolphinresort.org](http://www.dolphinresort.org)



### Ganzheitliche Zahnmedizin

# Hinter jedem Zahn steht ein ganzer Mensch

Ein schönes Lächeln öffnet Türen und Tore. Ohne eine gewisse Zufriedenheit mit ihrer Zahnstellung trauen sich heute die wenigsten Menschen noch, den Mund aufzumachen. Doch es geht um viel mehr als reine Ästhetik: Die ganzheitliche Zahnheilkunde berücksichtigt die Zusammenhänge zwischen der Zahnstellung und dem Gesamtorganismus.

In der hochmodernen Praxis herrscht eifrige Geschäftigkeit in einer Atmosphäre von Ruhe und Ästhetik. Kühl gestylte Architektur und Funktionalität gepaart mit

VON PETRA MARK ZENGAFFINEN

warmen Farb- und Formelementen schaffen ein Ambiente, das Vertrauen wecken soll. Die Infrastruktur der kieferorthopädischen Praxis von Dr. Michael Konik entspricht der allerneusten technischen Entwicklung, wobei jedoch der Mensch im Mittelpunkt steht.

Denn in der ganzheitlichen Kieferorthopädie geht es um mehr als reine Ästhetik. Die Zusammenhänge zwischen der Zahnstellung und dem Organismus sind komplex und erfordern mehr Aufmerksamkeit als eine Mundinspektion.

Aber nicht nur wenn es um die Zahnstellung geht kann die Kieferorthopädie helfen.

Patient Kurt Hofer hat ein ganz anderes Problem. «Herr Doktor, meine Frau schickt mich. Sie sagt, dass Sie mir helfen können, mein Schnarchen loszuwerden!» Dr. Michael Konik weiss, dass das Schnarchen ein weit verbreitetes Problem ist: Es betrifft 60 Prozent aller Männer und 40 Prozent aller Frauen über 60 Jahren. Die Neigung zum Schnarchen steigt mit zunehmendem Alter deutlich an. «Neueste wissenschaftliche Untersuchungen zeigen, dass Schnarchen gerade für ältere Menschen eine ernstzunehmende Gesundheitsgefährdung bedeutet», sagt Konik. Bei manchen Menschen wird beim Schnarchen die Luftröhre komplett blockiert, so dass es zu Atemaussetzern kommt. Der Schlafende erhält dann zeitweise keine Luft mehr. Dadurch erwacht er und wird erheblich in seinem Schlaf gestört. Die sogenannte Schlafapnoe ist eine potentiell lebensbedrohliche Erkrankung, die bei

5 Prozent der Bevölkerung auftritt und vorwiegend übergewichtige Männer im mittleren Lebensalter betrifft.

Der Kieferorthopäde kann nur bei einem harmlosen Schnarchen ohne Atemaussetzer helfen. Er passt Kurt Hofer dazu ein Gerät an, welches einer Zahnsperre ähnelt. Der Unterkiefer und somit auch die Zunge werden nach vorne verlagert. So wird der Rachenraum geöffnet und die Atmung normalisiert sich. Das Antischnarchgerät wird aus Silikon oder dünnen Kunststoffschienen mit Verbindungsstegen individuell für den Patienten angefertigt.

### AN JEDEM ZAHN HÄNGT EIN ORGANISMUS

Uralte Erkenntnisse der Naturheilkunde weisen schon seit langem darauf hin, dass eine enge Vernetzung zwischen Zähnen und den anderen Organen besteht. Sie ziehen sogar eine direkte Verbindung zwischen den einzelnen Zähnen und bestimmten Körperteilen. Für Heilpraktiker ist es klar, dass das Leiden eines Zahnes enorme Rückwirkungen auf andere Systeme hat und sich sogar anhand der Position des kranken Zahnes ablesen lässt, wo im Körper das Problem weitergeht. Oder umgekehrt kann ein geschulter



Eine Zahnsperre zu tragen, ist für viele Kinder heute kein Problem mehr.

Fachmann an der Position oder dem Leiden eines Körperteiles sehen, dass mit dem ihm zugeordneten Zahn etwas nicht stimmt.

Eine falsche Zahnstellung macht sich nicht nur beim Essen bemerkbar. Die Schräglage nimmt bei jedem Schluckvorgang Ein-

fluss: «Versuchen Sie einmal zu schlucken, ohne die Zähne aufeinander zu setzen», fordert Dr. Konik auf. «Es wird ihnen kaum möglich sein. Den ganzen Tag über haben unsere Zähne Kontakt miteinander. So üben sie auch einen grossen Einfluss auf die Kiefergelenke, die Wirbelsäule und das Becken aus», bestätigt der Fachmann.

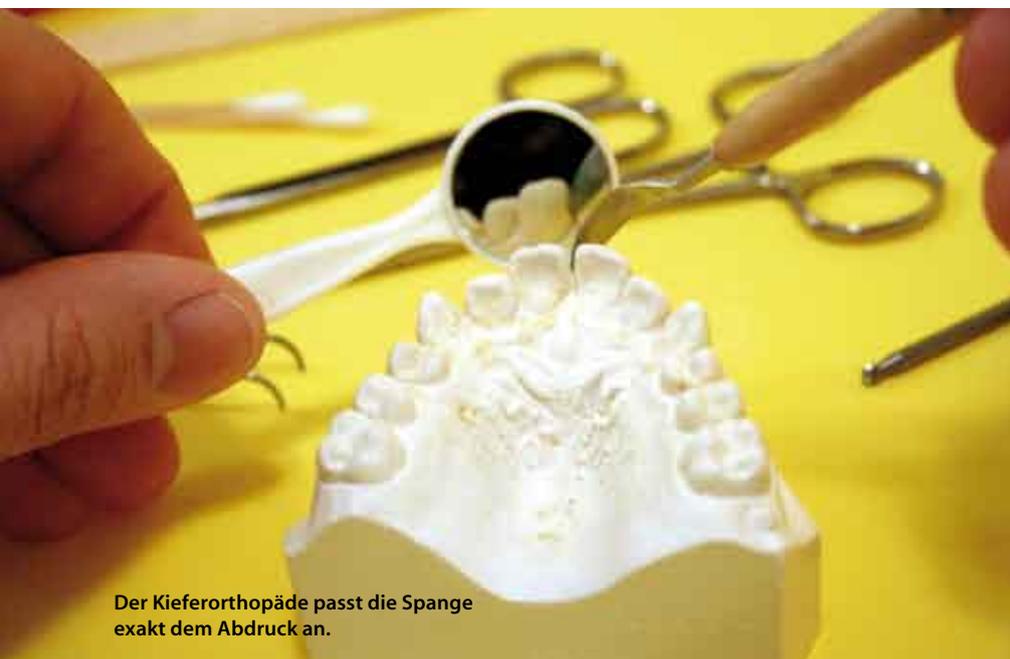
Viele Menschen kommen zum ganzheitlichen Kieferorthopäden, weil sie Rückenschmerzen haben. Probleme mit den Zähnen können bis in den unteren Lendenwirbelbereich ausstrahlen. Eine Fehlhaltung der Wirbelsäule von dieser Seite her zu korrigieren, ist heute noch ungewöhnlich, aber ganz sicher einleuchtend. Die Körperstatik ist ein sensibles System, das bekanntlich immer versucht, Unregelmässigkeiten auszugleichen. Auch Menschen, die über Kopf- und Nackenschmerzen klagen, kommen in die Praxis. Selbst die Ursachen von Ohrgeräuschen (Tinnitus) und Kiefergelenksbeschwerden werden hier gesucht, da sie oft durch eine ungünstige Bisslage entstehen. Ganz klar ist hierbei auch wichtig, dass der ganzheitliche Kieferorthopäde mit anderen Fachkollegen zusammenarbeitet.

So greift der ganzheitliche Zahnmediziner auf die Unterstützung von Osteopathie, Craniosacraltherapie, Polarity und Homöopathie zurück. Also auf ganzheitliche Behandlungsansätze, die die körpereigenen Kräfte zur Wiederherstellung der

Gesundheit mobilisieren. Ausserdem arbeitet er natürlich mit OrthopädInnen, Lymph- und MagnetfeldtherapeutInnen oder LogopädInnen zusammen. Ein ganzheitlich ausgebildeter Kieferorthopäde kennt auch die Akupunkturpunkte am Ohr, die den Korrekturprozess unterstützen können und aktiviert diese. In der Praxis von Dr. Konik geschieht dies durch Laser. Grossen Wert legen die alternativen Kieferfachleute auch auf die gründliche Aufklärung des Patienten. ▶



Dr. Konik bezieht den ganzen Körper in die Zahnregulierung mit ein.



Der Kieferorthopäde passt die Spange exakt dem Abdruck an.

### Kranke Zähne machen krank

Aktuelle Forschungsergebnisse zeigen den Zusammenhang zwischen oraler Gesundheit und allgemeinem Wohlbefinden. Eine Parodontose oder Parodontitis kann das Risiko von Schlaganfall, Kreislauferkrankungen und sogar Frühgeburten drastisch erhöhen. Ausserdem reagieren viele Menschen mit Allergien, Müdigkeit oder chronischer Abwehrschwächen auf eine Unverträglichkeit von verwendetem Zahnmaterial. Chronische Entzündungen im Kiefer- und Zahnbereich führen zu einem enormen Abfall der Leistungsfähigkeit. Da jeder Mensch ganz individuell auf seine Umwelt reagiert, müssen all diese Einflüsse zusammen mit den physischen und psychischen Potentialen in das Therapiekonzept eingebunden werden.



Bionator

### ZAHN- STYLING FÜR ERWACHSENE

Auch für Erwachsene gibt es heute gute Chancen, das zu verändern, was ihnen eine weniger wohlwollende Vererbung in die Wiege gelegt hat. Oder was später noch erworben und verdorben wurde. Erwachsene haben oft grosse Hemmungen, den Schritt zur Zahnspange zu wagen. Es ist nicht so einfach, im Erwachsenenalter eine auffällige Zahnspange zu tragen. Doch auch hier gibt es Abhilfe: Die moderne Kieferorthopädische Praxis bietet Spangen an, die nahezu

unsichtbar sind. Teilweise sind die feststehenden Apparaturen aus transparentem Material gemacht, so dass sie zwar erkennbar sind, jedoch nicht störend ins Auge fallen. Ausserdem gibt es heute sogar raffinierte Techniken, mit denen die Zahnspange am inneren Rand der Zähne befestigt wird und von aussen nicht sichtbar ist.

### WAS IST EIN BIONATOR?

Hilfe zur Selbsthilfe ist das Stichwort des Bionators, der die ganzheitliche Kommunikation mit der gesamten Mundraumfunktion einbeziehen soll. Der Bionator ist ein Gerät aus Draht und Kunststoff, das locker im Mund liegt und nicht nur rein mechanisch Druck ausübt. So können die Kieferanomalien auf eine biologisch-sanfte Art behandelt werden. Er soll das Kauen, Schlucken, Sprechen und Atmen so in den Behandlungsprozess miteinbeziehen, dass die Harmonie zwischen Innen und Aussen gestärkt wird und die Flüssigkeitszirkulation in den Geweben gefördert wird. Dadurch können auch Lymphstaus aufgelöst und die Gehirnfunktion direkt unterstützt werden. Das Sprechen, Hören und Denken wird positiv beeinflusst. Der Bionator nimmt für sich in Anspruch, an der Ursachenbehebung anstatt auf der Ebene der reinen Symptombekämpfung zu wirken. So soll die gestörte Harmonie, die durch Kieferanomalien wie Engstand, Rückbiss, Vorbiss, Tiefbiss oder Kreuzbiss entstanden ist, nachhaltig reguliert werden. Und zwar nicht nur durch eine Zahnstellungskorrektur.

### NATÜRLICHES SPIEL DER KRÄFTE

Prof. Wilhelm Balters, der die Bionator-Therapie entwickelt hat, war es ein ganz besonderes Anliegen, auf eine sanfte Art in dieses Körpersystem einzugreifen. Er wollte den Zähnen nicht mehr ein Drahtgefängnis zumuten, in dem sie sich nicht bewegen können. Seine Vision ging in die Richtung eines natürlichen Gefüges, das mit dem Einsatz möglichst geringer Kräfte arbeitet. Diese Art von Behandlung soll dem vor allem jungen Patienten keine Beschwerden bereiten und bei korrekter Anwendung keine Schäden verursachen. Die natürlich vorhandenen Kräfte werden ausgenutzt, um mit dem Druck von Wange und Zunge sowie den Kieferbewegungen und der Kaufläche die bestehenden Kaumuster zu verändern. So soll ein natürliches und stabiles



Zum ganzheitlichen Kieferorthopäden braucht es einige fachliche Weiterbildungen.

Gewisse Zahnapparaturen sind gewöhnungsbedürftig.



## Weiterführende Kontakte und Links

### GKO

Gesellschaft für ganzheitliche Kieferorthopädie e.V., Von-Groote-Str. 30, 50968 Köln  
Telefon: 0049 221 340 61 35

- [info@gko-online.de](mailto:info@gko-online.de)
- [www.gko-online.de](http://www.gko-online.de)
- [www.zhklus.de](http://www.zhklus.de)

Leider gibt es noch nicht allzu viele Möglichkeiten in der Schweiz. Doch über die GZM (Ganzheitliche Zahnmedizin) wissen wir, dass hier zumindest die folgenden ganzheitlich orientierten Kieferorthopäden praktizieren:

Dr. med. dent. Michael Konik  
Fachzahnarzt für Kieferorthopädie und Kollegen  
Strümpfelbacher Strasse 21  
71384 Weinstadt-Endersbach  
Telefon: 0049 (0)7151/96940-0  
[www.konik.de](http://www.konik.de), [info@konik.de](mailto:info@konik.de)

Dr. Theophil Gloor  
Eisengasse 12, 4001 Basel  
Telefon: 061 261 99 50  
Email: [thgloor@bluewin.ch](mailto:thgloor@bluewin.ch)

Dr. Siegmund Dettlaff  
Sempacherstrasse 16, 6003 Luzern  
Telefon: 041 660 65 15  
[www.dentavit.ch](http://www.dentavit.ch), [info@dentavit.ch](mailto:info@dentavit.ch)

Dr. Beat Kreisel  
Aeskulap Klinik Dr. Bander, 6440 Brunnen  
Telefon: 041 825 49 22  
[info@aeskulap.com](mailto:info@aeskulap.com)

Gebiss erreicht werden. Wichtig ist dabei, dass die Indikation von einem speziell ausgebildeten Bionator-Therapeuten gestellt wird. Auch darf nicht unterschätzt werden, dass bei dieser Therapie die Mithilfe des Patienten sehr wichtig ist. Ein interessanter Faktor ist, dass die Behandlungskosten niedriger sind als bei den herkömmlichen Methoden.

Trotz Untersuchungen und Forschungsergebnissen gibt es noch offene Fragen über die Wirksamkeit des Bionators. Fachleute sind dabei, zu untersuchen, ob durch den Bionator ein verstärktes Längenwachstum des Unterkiefers ausgelöst werden kann. Und ob die erzielten Ergebnisse mit dem Bionator auch nach 20 Jahren noch sichtbar sind. Eine Langzeituntersuchung mit Bionator-behandelten Patienten scheint dies zu bestätigen.

## SCHWIERIGE ZAHNFEHLSTELLUNG

Johannes Siegel aus Stuttgart fürchtet, dass für seine neunjährige Tochter Julia die sanfte Hilfe nicht angewendet werden kann. Julia hat eine mittlere bis schwere Zahnfehlstellung. «Ich weiss, dass selbst bei schweren Fällen, rechtzeitig angewandt, auch eine sanfte Methode Hilfe bieten kann. Ich habe gehört, dass bei oberem Schmalkiefer mit ein- oder beidseitigem Kreuzbiss schon bei einem kleinen Mädchen wie meiner Tochter die Tortur der Gaumennaht-Sprengung droht», klagt er. Das bedeutet, dass die Naht zwischen den beiden Knochen, die das Gaumendach bilden, operativ aufgeschnitten wird. Dann gliedert man eine Dehnplatte

ein; manchmal ist diese sogar mit Metallverankerungen an den Zähnen festzementiert. Die Dehnschraube wird innerhalb kurzer Zeiträume aktiviert und die beiden Teile des Gaumens dadurch auseinandergedrängt.

Eltern erhalten oft erst nach vielen Anfragen bei konventionellen Kieferorthopäden den Vorschlag für eine «herausnehmbare» Behandlung. Also eine Zahnsperre, die nicht fest mit den Zähnen verbunden ist, sondern ab und zu aus dem Mund genommen werden kann. Zwar arbeiten ganzheitliche Kieferorthopäden sanfter, aber auch sie können eine so schwierige Situation wie den Schmalkiefer von Julia nur behandeln, wenn die Ursache Mundatmung ist und die Behandlung früh genug angegangen wird. Ansonsten kann ein sogenanntes Crozat-Gerät oder eine aktive Platte helfen. Einheitlich positiv ist, dass bei den ganzheitlichen Kieferorthopäden der Platzmangel bei grossen Zähnen nicht durch schnelles Zähneziehen behoben wird. Diese versuchen das auf jeden Fall zu vermeiden.

## SITUATION SCHWEIZ IN GANZHEITLICHER ZAHNHEILKUNDE

«Mir z' lieb» befragt den Schweizer Kieferorthopäden Dr. Theophil Gloor zum Bionator. Er äussert sich ein wenig bedauernd: «Ich bin zwar an ganzheitlicher Zahnmedizin sehr interessiert. Habe aber keine Erfahrung mit dem Bionator. Ich verwende funktionskieferorthopädische Apparaturen mit ähnlicher Wirkung. Zudem verwende ich gewisse Teile aus der Homöopa-

thie an, wie z. B. eine Arnica-gabe bei chirurgischen Massnahmen. Ebenso arbeite ich mit Akupunktur, vor allem bei der Verminderung des Brechreizes bei der Abdrucknahme und der Reduktion der Schmerzempfindung bei der Anästhesie. Einer Unterstützung des Korrekturprozesses von Kiefer- und Zahnfehlstellungen mittels Akupunktur stehe ich eher skeptisch gegenüber, habe allerdings diesbezüglich weder positive noch negative Erfahrungen gemacht.»

Theophil Gloor gehört bisher noch zu den wenigen Kieferorthopäden in der Schweiz, die ihren Patienten eine ganzheitlich orientierte Behandlung anbieten. ■

Wandern

# Im eigenen Rhythmus erleben und geniessen

Fotos: Walter Hess

Können Sie sich vorstellen, einen Spaziergang von Leipzig über Wien, Venedig, Rom, Neapel, Syrakus und zurück über Mailand, den Gotthard, Zürich und Paris zu machen – wo immer möglich zu Fuss? Johann Gottfried Seume tat dies 1802 auf Strässchen und Wegen, die oft in einem miserablen Zustand waren, oder querfeldein – und vorbei an Wegelagerern und Banditen. Sein Buch «Spaziergang nach Syrakus», das diese ausgedehnte Wanderung beschreibt, ist einer der Klassiker der Reiseliteratur.



Zwischenmarkierungen: Wanderweg (gelb) und Freiamterweg.

Das Wandern erlebt gerade wieder eine Renaissance, wie die vielen Bücher beweisen, die dieser Freizeitaktivität gewidmet sind.

VON WALTER HESS

Was ist es denn eigentlich, das die Faszination des Wanderns ausmacht? Mit der Beschleunigung der Fortbewegung mit Hilfe von Velos, Kutschen, Eisenbahnen, Motorrädern, Autos und Flugzeugen wurde das Reisevergnügen verkleinert. Bahnen und Autos wurden zunehmend in Tunnels und hinter Dämme verbannt, und Flugrei-

sen sind wegen der überbordenden Sicherheitsbestimmungen ohnehin kein Vergnügen mehr. Beim Gehen und Wandern aber ist das Tempo menschengerecht, exakt auf die menschliche Wahrnehmungsfähigkeit abgestimmt. Der Bodenkontakt ist wieder hergestellt. Die Landschaft mit ihrem wechselnden Licht, den Geräuschen und Düften und allen Miniaturen, die ein genaues Hinschauen erfordern, wird lebendig. Es ist also eine nahe liegende Methode zur Ausdehnung des Lebensraums und zur Erkenntnisgewinnung; man bringt die Identität von Körper und Geist zusammen. Und dabei

## Nützlicher Begleiter: der Wanderstock

Früher sah man oft gehbehinderte Menschen mit einem Stock mit gebogenen Querhölzern zum Stützen in den Achselhöhlen oder aber in den Unterarmen; sie dienten auch zum Führen des Stocks. Ist man irgendwo auf Wanderwegen oder auch nur auf landläufigen Trottoirs unterwegs, begegnet man immer häufiger körperlich gesunden, zügig daher schreitenden Leuten mit Walkingstöcken oder einem Wanderstock. Denn der Einbezug der Arme kann beim aufrechten Gang nützlich sein. Der berühmte Spazierstock gehörte in vorangegangenen Jahrhunderten zum modischen Zubehör, war oft wunderschön verziert und wurde im Rhythmus der Schrittfolge geschwungen, im Idealfall ohne den Boden zu berühren, was der optischen Erscheinung Abbruch getan hätte. Damit wurde die Eleganz des Fussgängers, die sich in den Bewegungen und gewiss auch in der Bekleidung ausdrückte, noch optisch unterstrichen. Man gab etwas auf sein Äusseres, wie alte zeichnerische Darstellungen beweisen. Charlie Chaplin schwang den Spazierstock kunstvoll und karikierte damit die bürgerliche Gesellschaft.

Neben dem Spazierstock gibt es auch den Gehstock schon lange. Vor allem durfte er beim oft beschwerlichen Reisen im Mittelalter nicht fehlen; der Pilgerstab gehört wohl in dieses Kapitel. Der Gehstock half beim Durchqueren von schwierigem, glitschigem Gelände, bei der Überquerung von Gräben, Bächen und dergleichen und diente obendrein als Verteidigungswaffe gegen angreifende Menschen oder Tiere – ein nützliches Mehrzweckwerkzeug also.

Die Skistöcke haben ebenfalls verschiedene Funktionen, weniger hinsichtlich der Repräsentation. Sie helfen bei der Tempobeschleunigung, beim Aufstehen nach Stürzen, beim Finden des Gleichgewichts und unterstützen den Bewegungsablauf. Hier hat man es mit zwei Stöcken zu tun wie beim Nordic Walking (ursprünglich: Pole Walking = Skistockwandern), das in Finnland aus einer Trainingsmethode der Langläufer herausgewachsen ist und dem Ganzkörpertraining in der freien Natur dient. Es läuft dem Jogging gerade den Rang ab. Man liest, dadurch würden die Gelenke geschont und die Verbrennung von Fett sei grösser.

Hier wird also genau das Umgekehrte dessen angestrebt, was vernünftige Autokonstrukteure endlich anstreben – einen geringeren Treibstoffverbrauch nämlich ...

geniesst man die Freiheit: «Gehen ist Fortbewegung, die keiner Regeln bedarf», schrieb Dieter Garbrecht, der sich des Stadtlebens annahm. Wenn sich der Fussgänger allerdings in der Stadt bewegt, gelten auch für ihn Verkehrsregeln, die aber relativ mild sind, denn von ihm geht kein grosses Zerstörungspotenzial aus; vor allem geht es um seinen eigenen Schutz.

Der Kulturhistoriker Aurel Schmidt umschreibt in seinem Buch «Gehen» die glücklichste Reiseart unter der Sonne so: «Der Geher, der diese Bezeichnung tatsächlich verdient, lässt sich weder treiben noch drängen oder schieben. Er schreitet aus und zieht dahin, frei, jederzeit Tempo, Weg und Richtung zu ändern. Er geht geradeaus, ohne sich ablenken zu lassen. So ist er unterwegs und doch auf kein Ziel fixiert. Dafür befolgt und erfüllt er sein inneres Programm, die körperliche Bewegung.»

Tatsächlich hat die Fortbewegung auf den eigenen Füissen neben der Anregung des Geistes auch viel mit einer körperlichen Kur zu tun. Abgesehen vom Gehen als olympische, leichtathletische Disziplin ist das normale Gehen eine wesensgemässe Erfrischung für den Körper, eine Steigerung des Wohlbefindens. Der erwähnte Spaziergänger Seume hat Recht mit seiner Feststellung, die zum geflügelten Wort wurde: «Ich bin der Meinung, dass alles besser gehen würde, wenn man mehr ginge (...) Fahren zeigt Ohnmacht, Gehen Kraft.» Er bezog sich damit vor allem auf die Kutschen.

## LITERARISCHE INSPIRATIONEN

Viele Schriftsteller waren begeisterte Wanderer und haben Wanderberichte verfasst. So etwa schrieb Hermann Hesse in seinem Büchlein «Wanderung»: «Ich neige dazu, aus dem Rucksack zu leben und Fransen an den Hosen zu haben.» Und auch Jean-Jacques Rousseau hat seinen kleinen Wanderungen ein Büchlein gewidmet: «Träumereien eines einsamen Spaziergängers.» Er hielt Zwiesprache mit sich selbst, ergötzte sich an den Reizen der Natur. Er dachte nach, fand zu unkonventionellen Einsichten (im 3. Spaziergang): «Was vermögen diese ewigen Wahrheiten, die, zu allen Zeiten von allen weisen Männern vertreten und von allen Völkern geachtet, unauslöschlich ins Herz des Menschen eingeschrieben sind? Ich wusste, als ich über diese Dinge reflektierte, dass unser auf die sinnliche Wahrneh- ▶

Skistock und klassischer Wanderstock.



## Die Wanderweg-Markierungen

Die Organisation Schweizer Wanderwege hat über 60000 km Wanderwege, davon über  $\frac{1}{3}$  Bergwanderwege, signalisiert und setzt sich für deren Unterhalt ein; damit leisten die unzähligen freiwilligen Helfer dem Wanderwesen einen Dienst, der nicht hoch genug eingeschätzt werden kann. Aus den Wegweisern aus Hartaluminium geht hervor, ob es sich um einen normalen Wanderweg ohne besondere Ansprüche (gelb), einen Bergwanderweg (weiss-roter Richtungspfeil) oder einen Alpinwanderweg (weiss-blauer Pfeil) handelt. Kultur- und Themenwege sind in der Regel mit braunen Tafeln signalisiert, Spazier- und Laufwege mit weissen und Winterwanderwege mit pinkfarbenen Tafeln. Bei unklarem Verlauf des Wegs gibt es Zwischenmarkierungen. Internationale Wanderrouten sind mit Quadraten in Grün mit blauen Seitenbalken rechts und unten durch Nummern gekennzeichnet. Es sind neue Signalisationselemente, auch für nationale, regionale und kommunale Routen.



mung beschränkter Verstand sie nicht in ihrem ganzen Umfang fassen kann. Also beschloss ich, mich vernünftigerweise nur dem zu widmen, was in meiner Reichweite lag, und mich mit dem, was diese überstieg, gar nicht erst abzugeben.»

Auslauf zum Gehen findet sich überall, wo immer man auch wohnen mag, auch in Städten, Agglomerationen und auf Industriegelände. Eine Bekannte sagte mir kürzlich, sie gehe gern nach dem Einkaufen in Aarau zu Fuss heim nach Buchs AG, weil sie dann in die Gärten schauen und sich inspirieren lassen könne. Sie ist bei solchen Gelegenheiten der Agglomerationslandschaft auf der Spur, nahe bei den Häusern, nahe

bei den Menschen. Der Fussgänger hat die Möglichkeit, mit einem Anwohner oder einem Artgenossen ins Gespräch zu kommen, also auch Menschen näher zu kommen, die eine Landschaft geprägt haben. Besonders in unbekanntem Regionen ist das von grossem Wert. Dabei kann man viele Informationen bekommen und manches verstehen lernen, das einem rätselhaft erschienen ist. Und je mehr man sieht und versteht (beides hat einen inneren Zusammenhang), desto bedeutender wird ein Ausflug.

### BILDUNGSASPEKTE

Wer eine Wanderung in einem unbekanntem Gelände unternehmen will, tut

deshalb gut daran, sich gründlich darauf vorzubereiten, sich ein reiches Hintergrundwissen zu beschaffen. Das ist alles andere als eine lästige Fleissaufgabe, sondern eine Einstimmung auf ein kommendes Vergnügen. Das Studium von Landeskarten (ich benütze meistens solche im Massstab 1:25 000) hatte für mich schon immer einen grossen Reiz – denn man liest ja Karten. Sie ermöglichen das Herumstöbern in einem Landschaftsmodell, zeigen Berge, Hügel, Ebenen, Strassen, Gewässer und geben Auskunft über Höhenunterschiede und Distanzen. Dazu studiere ich gern eine Landschaftsbeschreibung, wie man sie in geografischen Werken, Wanderbüchern, Zeitschriftenberichten usw. findet, und blättere in Büchern über Kulturdenkmäler. Daraus ist zu erfahren, welche geschichtlichen Spuren, Naturphänomene und kulturellen Sehenswürdigkeiten vorhanden sind, die der Beachtung verdienen und sich von der banalen Investitionsarchitektur abheben.

Vor der grossen verkehrstechnischen Mobilmachung wanderten die Leute gezwungenermassen, weil Verkehrsmittel fehlten; auch grössere Distanzen wurden zu Fuss bewältigt. Bildungsbeflissene, Gesundheitsuchende, die sich zu Heilbädern begaben, Pilger und Alpinisten waren die touristischen Pioniere, und dank ihrer ausgesprochenen landschaftlichen und kulturellen Vielfalt auf engem Raum profitierte die Schweiz davon in ausgeprägter Masse – und sie tut es noch immer.

Zum Bildungsreisen hat sich das kleinräumigere Bildungswandern gesellt. Dem offensichtlichen Bedürfnis, sich wandernd weiterzubilden, kommen die üppig aus dem

Urlandschaft: In der Ruinaulta (Rheinschlucht) in der Nähe der Bahnstation Versam-Safien.





Zum Schauen und Wandern:  
Auf dem Schilthorn.

Boden schiessenden «Wege» entgegen: die Naturlehrpfade, Geowege, Kulturwege wie der «Eisenweg» im Aargauer Fricktal oder der Hermann-Hesse-Weg in Montagnola TI, Industrie- wege, Schlemmerwege und Reblehrpfade mit Degustations- möglichkeiten; fast jede regionale Spezialität erhält im Mo- ment gerade ihren gekennzeichneten Weg, der selbstverständ- lich oft Marketingstrategien entsprungen ist. Bei wichtigen Stellen befinden sich Orientierungstafeln, die in Wort und Bild die Wissensbasis dafür schaffen, dass man genauer hinsieht und die Einzelheiten der Landschaft und ihre Elemente besser erkennen kann. Am Flachsee im aargauischen Reusstal kann man einen ganzen ornithologischen Kurs absolvieren: Auf Aussichtshügeln sind Vögel reihenweise gezeichnet und be- schrieben, auf dass man sie in freier Wildbahn erkenne. Auf Berggipfeln sind oft kunstvolle Panoramatafeln angebracht, die die Orientierung in der Landschaft erleichtern.

So kann man also das Gehen mit einem guten Zweck ver- binden. Allerdings gibt es auch das zweckfreie Gehen, dem der deutsche Gelehrte und Politiker Wilhelm von Humboldt (1767–1835) zugetan war: «Man geniesst die Natur auf keine andere Weise so schön, als bei dem langsamen, zwecklosen Gehen. Denn das gehört namentlich zum Begriff selbst des Spaziergehens, dass man keinen ernsthaften Zweck damit verbindet.» Aber selbst in diesem Fall war ein Zweck im Spiel: der Naturgenuss. ■

## Infos

Schweizer Wanderwege  
Monbijoustrasse 61, Postfach, 3000 Bern 23  
Internet: [www.wandern.ch](http://www.wandern.ch), E-Mail: [info@wandern.ch](mailto:info@wandern.ch)

## Literatur

- Grober, Ulrich: «Vom Wandern. Neue Wege zu einer alten Kunst», Verlag Zweitausendeins, Frankfurt am Main 2006.
- Schmidt, Aurel: «Gehen», Verlag Huber, Frauenfeld 2007.
- Seume, Johann Gottfried: «Spaziergang nach Syrakus», Deutscher Taschenbuch Verlag, München 1985.

# Chind & Chegel

VON YVONNE ZOLLINGER

## Arme, geplagte Mütter

Meine Kinder beschwerten sich. Sie finden, dass ich mich in dieser Kolumne über sie und andere unschuldige Teenager lustig mache. Recht haben sie. Der Trost meiner alten Tage wird sein, dass mich meine Kinder für den Rest meines Lebens mit Geschichten versorgt haben, die ich vermarkten kann, wenn die Rente nicht reicht. Wem stünde es mehr zu, sich über seine Kinder lustig zu machen, als uns armen, geplagten Müttern. Ihnen verdanken wir schliesslich die zehn Pfund mehr auf der Waage, die wir nach der letzten Schwangerschaft nicht mehr losgeworden sind. Ganz zu schweigen von den Schwangerschaftsstreifen, die jedem Schönheitschirurgen Tränen in die Augen treiben würden.

Wir Mütter haben Folge um Folge der Teletubbies ertragen und dabei in Kauf genommen, dass unser IQ unter den unseres Goldfisches sinken würde. Wir haben mit Engelsgeduld die 45 Märchen- Hörspielkassetten mitgehört, immer und immer wieder. Bis wir sogar das Husten des Tontechnikers im Hintergrund heraushören konnten und im Delirium versuchten, unserer Katze Stiefel anzu- ziehen.

Jahre sind ins Land gezogen und wieder jault es aus dem Kinderzim- mer. Aber mit dem gestiefelten Kater hat das nichts mehr zu tun. Das Kind ist jetzt ein Teenager und das Jaulen, Kratzen und Krächzen nennt es Musik. Und wer erträgt den Katzensang mit stoischer Geduld? Genau!

Gibt es eigentlich eine Zeit, in der wir Mütter uns nicht in irgendei- ner Form für unsere Kinder aufopfern? Wir duschen freiwillig zuletzt, auch wenn wir genau wissen, dass nach dem dritten Kind kein Tropfen warmes Wasser mehr im Boiler sein wird. Wir tragen die «kotz- grünen» Socken, die keines der Kinder tragen will, weil sie in der Schule sonst «megaout» wären. Wir fahren zu McDonald's fürs Mit- tagessen, obwohl wir danach den restlichen Tag Sodbrennen haben werden. Wir machen Ferien im Clubhotel mit Ramba Zamba und all inclusive, obwohl uns ein schönes ruhiges Plätzchen in einer sünd- haft teuren Wellness-Oase viel besser täte.

Na ja, aber ein Trost bleibt uns ja – diese Kolumne und noch viele Teenagermarotten, über die wir uns lustig machen können.

## Begegnungen 2008

**22. April 2008**

Rita Pohle

**Leben ohne Ballast**

Erfolgreich entrümpeln!

**Biel**, Kongresshaus/Vereinssaal, Zentralstr. 60

**23. April 2008**

Rita Pohle

**Leben ohne Ballast**

Erfolgreich entrümpeln!

**Luzern**, Hotel Continental Park, Murbacherstr. 4

**24. April 2008**

Rita Pohle

**Leben ohne Ballast**

Erfolgreich entrümpeln!

**Lenzburg**, Hotel Krone, Kronenplatz 20

**29. April 2008**

Julia Onken

**Die Liebe ist ein seltsames Spiel**

Von Beziehungen zwischen Frauen und Männern

**Wil**, Stadtsaal, Bahnhofplatz 6

**05. Mai 2008**

Irmtraud Tarr

**Trost – die Kunst einander zu stärken**

Trösten als Lebenskunst wieder entdecken

**Kirchberg**, Saalbau, Neuhofstr. 33

**06. Mai 2008**

Irmtraud Tarr

**Trost – die Kunst einander zu stärken**

Trösten als Lebenskunst wieder entdecken

**Basel**, Stadtcasino/Hans Huber-Saal, Steinenberg 14

**07. Mai 2008**

Irmtraud Tarr

**Trost – die Kunst einander zu stärken**

Trösten als Lebenskunst wieder entdecken

**Uster**, Stadthofsaal, Theaterstr. 1

**08. Mai 2008**

Irmtraud Tarr

**Trost – die Kunst einander zu stärken**

Trösten als Lebenskunst wieder entdecken

**Chur**, Katholisches Kirchgemeindehaus, Tittwiesenstr. 8

Informationstelefon 032 623 36 31

Anmeldung: keine

Beginn: 20.00 Uhr



## SNE Akademie

**23. April 2008**

Christine Spring

**Knigge im Alltag**

Die Wirkung unseres Erscheinungsbildes

**Bern BE**, Hotel Allegro, Kornhausstr. 3/Adagio 2

S

**24. April 2008**

Yvonne Küttel

**Ressourcenorientierter Umgang mit dem eigenen Energiehaushalt**

Selbstmanagement – Methoden und Anwendungen

**Thalwil ZH**, Hotel Sedartis, Bahnhofstr. 16

S

**28. April 2008**

Barbara Berckhan

**Keine Angst vor Kritik**

Wie Sie andere kritisieren, ohne dabei zu verletzen und wie Sie Kritik von anderen selbstsicher aufnehmen können

**Bern BE**, Hotel Allegro, Kornhausstr. 3/Vivace 2

WS

**29. April 2008**

Barbara Berckhan

**Keine Angst vor Kritik**

Wie Sie andere kritisieren, ohne dabei zu verletzen und wie Sie Kritik von anderen selbstsicher aufnehmen können

**Thalwil ZH**, Hotel Sedartis, Bahnhofstr. 16

WS

**05. Mai 2008**

Jacqueline Steffen

**Nicht auf den Mund gefallen**

Seriös und fair reagieren

**Bern BE**, Hotel Allegro, Kornhausstr. 3/Vivace 2

S

**06. Mai 2008**

Jacqueline Steffen

**Die gewinnende Art sich durchzusetzen**

Selbstbewusst auftreten und gelassen wirken

**Bern BE**, Hotel Allegro, Kornhausstr. 3/Vivace 2

S

**19. Mai + 02. Juni 2008**

Adrian Achermann

**Kreativ schreiben**

Impulse für einen attraktiven Schreibstil, für bündige Kommunikation und eine kreative Lebensart

**Bern BE**, Hotel Allegro, Kornhausstr. 3/Vivace 2

WS

S = Seminar    WS = Workshop

Anmeldung: erforderlich, beschränkte Teilnehmerzahl

SNE, Solothurn – Telefon 032 626 31 13

Verlangen Sie das Programm Seminare & Workshops 2008!

SNE, Solothurn – Telefon 032 626 31 13



EGK-Projekt

# Kochen mit Felix und Lisa

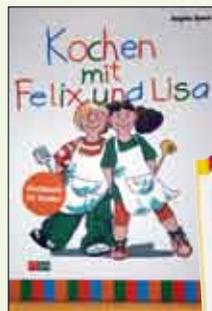
Basierend auf den erfolgreichen Kinderkochkursen der Stiftung für Naturheilkunde und Erfahrungsmedizin, SNE, ist ein Kinderkochbuch entstanden, das bereits viele «Mir z'lieb»-Leserinnen und Leser begeisterte.

Die Stiftung für Naturheilkunde und Erfahrungsmedizin, SNE, hat in den letzten Jahren mit viel Erfolg Kochkurse und Koch-Klassenlager durchgeführt. Das positive Echo bewog die EGK-Gesundheitskasse, in Zusammenarbeit mit der Ernährungsberaterin Brigitte Speck dazu, ein Kochbuch zu kreieren, das die Kinder zu selbstständigem Kochen anregen soll. «Kochen mit Felix und Lisa» hat viele Leserinnen und Leser des «Mir z'lieb» bereits überzeugt. Was macht es so besonders? «Mir war sehr wichtig, dass das Kochbuch leicht verständlich ist», sagt Autorin Brigitte Speck. «Einfache und schwierigere Rezepte werden mit kleinen Kochhüten klassifiziert. Rezepte für Vorschulkinder sind zum Beispiel gezeichnet. So wissen die Kinder genau, welche Küchengeräte und Zutaten sie brauchen. Das Kochbuch ist so konzipiert, dass die Hilfestellung von Mutter oder Vater nur noch am Rande geschieht. Das Kind kann also selbstständig seine ersten Kocherfahrungen machen.»

«Kochen mit Felix und Lisa» hat sich auch in den Kinderkochkursen der SNE bewährt. «Es funktioniert prima», sagt Brigitte Speck begeistert.

## Bestelltalon

«Kochen mit Felix und Lisa»  
(Erstausgabe in deutscher Sprache)



Ich bestelle ..... Exemplare.

- EGK-Versicherte Fr. 10.– (inkl. MwSt. + Porto)
- Nicht EGK-Versicherte Fr. 20.– (inkl. MwSt. + Porto)

Name/Vorname: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

PLZ/Ort: \_\_\_\_\_

Tel.-Nr.: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_ Unterschrift: \_\_\_\_\_

Talon einsenden an:  
EGK-Shop, c/o GfM AG, Postfach 363, 4501 Solothurn  
oder Bestellung per Mail an: [mirzlieb@gfms.ch](mailto:mirzlieb@gfms.ch)



Fotos: Yvonne Zollinger

# Der Knochenjäger

In der Schweiz und in den USA ist Ben Pabst als Paläontologe den Dinosauriern auf der Spur. «Jurassic Park» ist für ihn nur eine Frage der Zeit.

In einem Raum mit Glasscheiben, innerhalb des Sauriermuseums Aathal, ist der Paläontologe Ben Pabst an der Arbeit. Interessiert sehen ihm die Besucher zu, wie er mit Pinsel und Skalpell den Wirbelknochen eines Stegosauriers aus dem Stein löst.

VON YVONNE ZOLLINGER

Wo der Laie nur einen Klumpen festgebackene Tonerde vermutet, erkennt der Forscher die Umriss der fossilen Überreste des Urtieres und holt es millimeterweise zum Vorschein.

Irgendwann vor 90 Millionen Jahren oder mehr hatte dieses pflanzenfressende Wesen in den Badlands von Wyoming, USA, einen nassen Tod gefunden. Sein Körper war in einem Flussarm versunken, schnell von Sedimenten bedeckt worden und versteinert. Die Auffaltung der Erde brachte die Schicht, in der es begraben lag, wieder an die Oberfläche. Jeden Sommer reist Ben Pabst für einige Wochen im Auftrag des Sauriermuseums Aathal nach Wyoming, um nach Fossilien zu graben. Zusammen mit vier bis fünf Helfern bearbeitet er dort eine Fundstelle, die er selbst als eine der weltweit besten der Jurazeit bezeichnet.

«Der Ort war eine Überschwemmungsstelle, in der sich heute praktisch die ganze Fauna aus dem Jura finden lässt», schwärmt der 58-Jährige. Die Tiere seien nicht nur sehr zahlreich, sondern viele von ihnen auch komplett vorhanden. Die prächtigen Exponate im Museum Aathal bestätigen die Worte des Paläontologen. Die beeindruckende Sammlung ist eine der wichtigsten ganz Europas.

## SAMMLERLEIDENSCHAFT

Dass er in seinem Erwachsenenleben irgendeinen Beruf ausüben würde, bei dem er etwas suchen und erforschen muss, ist Ben Pabst wohl als Erbe in die Wiege gelegt worden. Seine Familie frönte der Sammelleidenschaft. Er selbst scheint schon als Kleinkind davon angesteckt worden zu sein. «Kürzlich habe ich in einer Kiste auf dem Estrich ein kleines Fossil gefunden, das ich als Fünfjähriger aus einer Hauswand geklopft hatte», erinnert er sich schmunzelnd. Etwas älter geworden machte er mit seinem Bruder und einem Nachbarn, der einer naturforschenden Gesellschaft angehörte, Exkursionen in verschiedene Steinbrüche, um Ammoniten zu suchen.

Und dann war da noch die Liebe zu den Tieren. «Ich bin immer den Tieren nachgerannt. Meine ersten Haustiere waren, glaube ich, Feuerwanzen. Zum Glück war meine Mutter sehr tolerant.»

Nach der Mittelschule in Zürich war das Studium der Zoologie mit dem Nebenfach Paläontologie eine logische Konsequenz seiner Leidenschaft fürs Suchen, Graben und Sammeln. Die Arbeit draussen in der Natur war ihm wichtig.

## KEINE WESTERNROMANTIK

Natur hat Ben Pabst während seinen Grabungen in Wyoming mehr als genug. Der Grabungsort befindet sich im Norden des US-Bundesstaates in den Bighorn Mountains weitab von allem. Seit 1989 finanziert Hans Jakob Sieber, der Besitzer des Sauriermuse-

ums Aathal, die Ausgrabungen auf der Howe Ranch. «Ausländern ist nur das Graben auf privatem Grund gestattet», sagt Pabst. Der Ausgrabungsort liegt neben einem Fluss, an einer unbewirtschafteten Ecke des Farmlandes. Gewohnt wird in Zelten. Ein Wohnwagen bietet Schutz, wenn das Wetter plötzlich umschlägt. Das tut es öfters, denn das Land liegt sehr hoch und wird von typischem Kontinentalklima geprägt.

«An einem Tag kann es ohne weiteres 45 Grad heiss werden und drei Tage später schneien.» Alle romantischen Vorstellungen, die freiwillige Helfer von einer Dinosauriergrabung im «Wilden Westen» haben, sind nach den ersten Tagen unter der sengenden Sonne und dem Sirren der Mücken verschwunden. Mehr als sechs Wochen vor Ort hält sogar der erfahrene Grabungsleiter Pabst nicht für ratsam.

«Es ist wirklich nicht immer lustig», untertreibt Pabst. «Wir sind schon nach Hause gekommen und haben kaum mehr aus den Augen gesehen, so zerstoehen waren unsere Gesichter.»

Einen Dinosaurier hat die Mannschaft «Aurora» getauft, weil sie nur zwischen Sonnenaufgang und 9 Uhr morgens an seiner Freilegung arbeiten konnte. Danach kamen die Stechfliegen zu Millionen und stachen in die Augenlider, den Hals, die Kniekehlen – überall dort, wo die Haut schön zart und weich war. Absolut kein Spray habe genutzt, erinnert sich Pabst. Und die Stiche hätten sich zu richtigen Geschwüren entwickelt.

## ALLES IST MÖGLICH

Abgesehen aber von Hitze, Mücken, Staub und aufgeschundenen Händen, ist die Arbeit auf der Howe Ranch für jeden Paläontologen ein Abenteuer, bei dem alles möglich ist. Die Fundstelle gibt immer wieder sensationelle Funde frei. So fanden die Schweizer 1991 «Big Al», einen acht Meter grossen Allosaurus, dessen Skelett zu 95 Prozent vollständig war. Es enthüllte zugleich eine dramatische Lebensgeschichte. Mehrere Rippen, ein Bein und die Hüfte waren gebrochen und wieder verheilt, eine schwere Entzündung am Fuss war zweifellos die Todesursache im offenbar wildbewegten Leben dieses Urzeitgiganten. BBC machte den Allosaurus mit einer filmischen Rekonstruktion seines Lebens unter dem Titel «Die Geschichte von Big Al» zum Star.

Immer wieder bewegt die Menschen die Geschichte der Riesen-echsen. Von Zeit zu Zeit finden wahre Dinoboos statt. Der erste war in den 1870er Jahren, als man die ersten grossen Dinosaurier in Amerika ausgrub. Dann wurde es wieder ruhiger um sie, bis in den 20er und 30er Jahren des letzten Jahrhunderts der Film die Dinos entdeckte. Doch auch diese Welle ebte ab. Ihren bisher grössten Boom erlebten T-Rex, Stegosaurus und Brachiosaurus mit den «Jurassic Park»-Filmen in den 90er Jahren. Die neuen Technologien der Filmemacher lassen die Welt der Dinosaurier so real auferstehen, als hätte es die 65 Millionen Jahre zwischen uns und ihnen nie gegeben.

«Wenn ich einem Kindergärtler hier im Museum erkläre, dass die Dinosaurier vor vielen Millionen Jahren ausgestorben sind, bekomme ich manchmal einen ungläubigen Blick. Für sie sind diese Tiere real. Schliesslich haben sie sie ja eben noch im Fernsehen gesehen», erzählt Ben Pabst. Auch Erwachsene fasziniert der Gedanke, dass es einst möglich sein könnte, die Riesen-echsen wieder zum Leben zu erwecken. Dazu sagt der Paläontologe: «Noch



### Links zum Thema

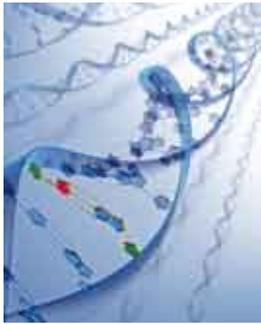
[www.sauriermuseum.ch](http://www.sauriermuseum.ch)  
[www.sauriermuseum-frick.ch](http://www.sauriermuseum-frick.ch)  
[www.dinopark.de](http://www.dinopark.de)  
[www.nmb.bs.ch](http://www.nmb.bs.ch)

während meiner Studienzeit hätte sich niemand träumen lassen, dass wir eines Tages das menschliche Genom entschlüsseln. Heute haben wir es geschafft. Darum sage ich zu jemandem, der mich fragt, ob es so etwas wie «Jurassic Park» jemals geben könnte, nicht nein. Nach dem heutigen Stand zwar noch nicht. Aber was ist in 40 oder 50 Jahren?» ■



Viel Geduld und Fingerspitzengefühl ist bei der Präparation der versteinerten Knochen gefragt.

# News



## Typ-2-Diabetes-Gene entschlüsselt

Die Typ-2-Diabetes ist die häufigste Form der Stoffwechselerkrankung, bei der die Betroffenen mit schlimmen Folgeerscheinungen zu rechnen haben. Es handelt sich dabei um die durch Übergewicht begünstigte Altersdiabetes.

Einem international zusammengesetzten Forschungsteam ist es gelungen, die wichtigsten Gene für die am häufigsten auftretende Diabetesform zu entschlüsseln.

So kann jetzt eine Veranlagung für die Typ-2-Diabetes mit 70-prozentiger Wahrscheinlichkeit vorausgesagt werden.

Veranlagung zu Diabetes aus Genen ersichtlich.

## Anti-Alzheimer-Pflaster

Bisher versuchte man einen gewissen Schutz vor der gefürchteten Krankheit durch eine Impfung mittels Spritze herzustellen. Dabei hatte man aber immer auch mit toxischen Nebenwirkungen zu kämpfen. Nun ist ein Pflaster entwickelt worden, das mit einem Impfstoff gegen Alzheimer versehen ist. Dieser regt das Immunsystem an, ein Beta-Amyloid-Protein zu erkennen, das von der körpereigenen Abwehr angegriffen und abgebaut wird.



Es gibt jetzt ein Impfstoff-Pflaster gegen Alzheimer.

Kinder erleben live LKW-Perspektiven.



## Achtung: «Toter Winkel»!

Kinder können sich den nicht einsehbaren Bereich in geschlossenen Fahrzeugen, den sogenannten «Toten Winkel», oft nicht vorstellen. Zur Demonstration setzt man sie in der Verkehrserziehung vermehrt auf die Fahrerseite eines LKWs. Die Gefahren und das richtige Verhalten beim Rechtsabbiegen werden ihnen dadurch verständlicher.

## Korrigenda

Aufmerksame Leser des «Mir z'lieb» haben uns darauf hingewiesen, dass in der Novemberausgabe letzten Jahres Annemarie Pieper fälschlicherweise als erste Philosophie-Professorin der Schweiz bezeichnet wurde. Richtig ist, dass Jeanne Hersch (geb. 13. Juli 1910 – gest. 5. Juni 2000) schon 1962 als Professorin für Systematische Philosophie in Genf wirkte. Für diesen Irrtum möchten wir uns entschuldigen.

## Nach der Brustkrebsoperation hilft Bestrahlung

Patientinnen mit der Diagnose Brustkrebs stehen nach der Operation immer wieder vor der schweren Entscheidung, ob sie sich auch noch einer Bestrahlung unterziehen sollen. Nun zeigt eine Statistik ganz klar: Das Risiko eines erneuten Tumors kann durch eine Strahlentherapie um 70 Prozent verringert werden. Dies unabhängig vom Alter der brusterhaltend operierten Patientin! Auch für Frauen, bei denen die Lymphknoten nicht befallen waren, erhöhte sich die Überlebensrate um 5 Prozent gegenüber einer Nichtbestrahlung. Noch höher war die Rate bei Frauen mit Lymphknotenbefall: Sie stieg sogar um 8,2 Prozent. Mediziner empfehlen daher, nach einer Operation von Brustkrebs die Strahlenbehandlung zu wagen.



Die Bestrahlung nach der Brustkrebs-Op verringert Risiko.