

Mir z'lieb.

13. Jahrgang | www.egk.ch
April 2008

EGK Info
Newsletter
Kräuterwissen
Seite 16



Heilsame Beziehungen

Tierhaltung im Altersheim

Littering

Mit kleinen Dingen fängt es an

Das Hochspannungsnetz erreicht seine Grenzen

Hans-Peter Aebi, CEO der Swissgrid

Sanfte Seelentröster



Yvonne Zollinger

Wenn ich frühmorgens schlaftrunken und barfuss ins Bad taumele, dann kommt unser Stubentiger, reibt sein weiches Fell an meinen Beinen und knabbert an meinen Zehen, bis ich ihn hochnehme und begrüsse. Sobald ich mich abends hinsetze, rollt er sich vertrauensvoll in meinem Schoss zusammen und träumt von seinen Streifzügen durch die Nachbarschaft.

Seit ich denken kann, haben Katzen in unserer Familie eine wichtige Rolle gespielt. Erst im Elternhaus, später in meinem eigenen Haushalt. Wir haben in diesen Jahren viele Katzengeburten miterlebt, einige unglückliche Samtpfoten «beerdigt» und stundenlang nach unseren entlaufenen Vierbeinern gesucht. Den weitaus grösseren Teil unserer Zeit aber haben wir damit verbracht, mit ihnen zu schmusen, zu spielen und uns an ihren eigenwilligen Charakteren zu freuen.

Auch in meinen alten Tagen wünsche ich mir einen sanften Vierbeiner als Seelentröster an meiner Seite. Wie gut, dass immer mehr Seniorenheime den positiven Effekt von Haustieren auf ihre Bewohner erkennen. Petra Mark Zengaffinen hat recherchiert, wie Hund und Katze ein Stück Lebensfreude in den Heimalltag bringen können.

Derweil hat sich Walter Hess ins Obertoggenburg aufgemacht, um der Faszination der idyllischen Landschaft zwischen Säntis und Churfürsten auf die Spur zu kommen. Sein Bericht lädt Sie zu einem Ausflug in ein Tal mit unverfälscht bäuerlichem Gepräge ein.

Yvonne Zollinger

Redaktionsleiterin

Mir z'lieb

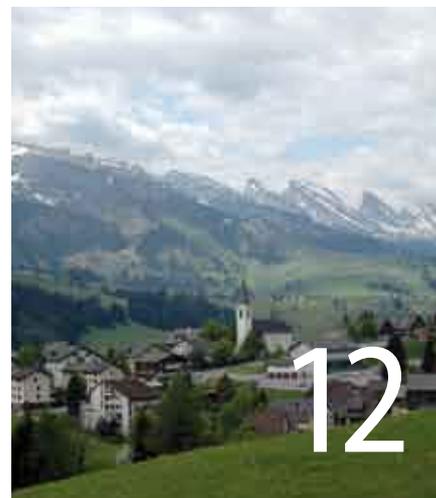
Inhalt



Beinahe zwei Drittel aller Gemeinden in der Schweiz klagen darüber, dass Littering für sie ein Problem ist. Fachfrau Annemarie Spinnler weiss, warum.



Immer mehr Altersheime erkennen den positiven Einfluss von Haustieren auf ihre Bewohner. Ein Besuch im Seniorenheim Fallern, SO.



Unverfälscht und ohne nervösen Tourismusbetrieb zeigt sich das Obertoggenburg dem Besucher. Ein Blick auf Wildhaus und zu den Churfürsten.

Lebensstil

Littering – Es fängt bei den kleinen Dingen an

4

Gesundheitswelt

Tiere öffnen Herzen

8

Kinderyoga – Sonnengruss und Löwenatmung

10

Reiselust

Liebenswertes Obertoggenburg

12

EGK Veranstaltungen

Kursprogramm

15

EGK Informationen

EGK Newsletter

16

Kolumne

Chind und Chegel – Starkes Geschlecht mit schwacher Blase

17

Interview

Hans-Peter Aebi: «Langfristig vertraue ich auf erneuerbare Energien»

18

News

Schweizerische Gesundheitstage: Ziele erreicht – Zeit für eine Pause!

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

Littering

«Es fängt bei den kleinen Dingen an»



Beim Warten auf den Zug einen Müsliriegel essen, und, weil der Zug eben einfährt, die Verpackung schnell auf den Bahnsteig werfen, das ist Littering. Auf dem Weg zur Arbeit eine Zigarette rauchen und sie auf dem Trottoir austreten, das ist ebenfalls Littering. Das Wort Littering stammt aus dem Englischen und bezeichnet das achtlose Wegwerfen und Liegenlassen von Abfällen in der Umgebung.

Beinahe zwei Drittel aller Gemeinden in der Schweiz klagen darüber, dass Littering für sie zunehmend zum Problem wird. Als Hauptursache werden veränderte Konsumgewohnheiten und ein generell nachlässiger Umgang mit öffentlichem Eigentum gesehen. «Mir z'lieb» sprach mit Annemarie Spinnler, Akademische Mitarbeiterin beim Amt für Umweltschutz und Energie, BL, Fachstelle Abfall, Stoffe und Chemikalien. Sie berät unter anderem Gemeinden zum Thema Littering.

Wenn man an Littering denkt, dann oft im Zusammenhang mit jungen Leuten, die ihre Aludosen, Zigarettentummel oder Fast-Food-Verpackungen achtlos in der Umgebung verteilen. Stimmt dieses Bild?

Die Jungen haben immer Vorbilder. Beim Wort «Littering» denken viele tatsächlich häufig zuerst an die Jungen. Aber Erfahrungen zeigen, dass das achtlose Wegwerfen von Abfällen vor keiner Alterskategorie Halt macht. Die Jungen halten sich öfter im öffentlichen Raum auf, treffen sich am Abend in Parks oder Alleen, deshalb fallen

ihre zurückgebliebenen Abfälle besonders auf. Aber grundsätzlich hat das Litteringproblem keine Altersgrenze.

Ist man einfach aufmerksamer geworden, oder hat das Litteringproblem in den letzten Jahren tatsächlich zugenommen?

Es hat zugenommen. Dies hängt unter anderem damit zusammen, dass wir andere Lebensgewohnheiten haben. Früher war klar, dass man die Hauptmahlzeiten zu Hause, im Restaurant oder in der Kantine einnimmt. Heute verpflegen sich viele Leute unterwegs: auf dem Zugsperron, in der Allee, im Park, am See- und Flussufer, auf der Kirchentreppe, im Schulhof. Anschließend werden die Abfälle entsorgt. Leider landet ein Teil der Verpackungsabfälle auf dem Boden, und zwar auch an Orten, wo genügend Abfallkübel vorhanden sind. Oft liegt Abfall nur wenige Meter vom Kübel entfernt.



Wo hat man die grössten Probleme mit Litteringabfällen?

Grosse Litteringprobleme gibt es zum Beispiel rund um Bahnhöfe, bei Haltestellen von öffentlichen Verkehrsmitteln, in Alleen oder Parks. Dort halten sich die Leute auf, haben Zeit zum Essen und Trinken, lesen (Gratis-)Zeitungen oder rauchen Zigaretten. Auch in öffentlichen Verkehrsmitteln ist Littering ein grosses Problem. Erstaunlich ist ebenfalls, wie viele Abfälle entlang von Autostrassen und Autobahnen entsorgt werden. Für das Reinigungspersonal bedeutet dies riskante Extraarbeit.

Das Einsammeln der Litteringabfälle verursacht der öffentlichen Hand hohe Kosten. Nach Schätzungen des Schweizerischen Städteverbandes müssen jährlich rund 50 Millionen Franken dafür aufgewendet werden. Wer seine Zigarettenpackung mal eben schnell zum Autofenster hinauswirft, ist sich dessen wohl nicht bewusst. Dieses Geld könnte in Städten und Gemeinden sinnvoller eingesetzt werden.

Wenn immer alles gleich aufgeräumt wird und ohne Folgen für die Litterer bleibt, werden diese kaum ihr Verhalten ändern. Was wäre, wenn man einfach eine Weile nichts mehr macht?

Erfahrungen zeigen: Nichts tun, das heisst die Abfälle liegen lassen, statt zusammenzu-

kehren, ist keine Lösung. Statt eine abschreckende Wirkung zu haben, ziehen solche Abfälle weitere Abfälle magisch an. Wo bereits Abfälle am Boden liegen, sinkt die Hemmschwelle zum Littern sofort.

Eine solche Aktion könnten höchstens kleinere Gemeinden ausprobieren. Für Städte hingegen ist dieses Experiment auf keinen Fall lohnenswert, der daraus entstehende Schaden wäre zu gross. Es ist undenkbar, dass Basel oder Zürich ihre Reinigung für ein paar Tage einstellen. Das würde negative Schlagzeilen in der Presse provozieren und wäre dem guten Image einer Stadt bestimmt nicht zuträglich.

Hinzu kommt, dass ungepflegte Orte als unsichere Gegend wahrgenommen werden. Schmutzige Orte signalisieren, dass hier die Kontrolle der Gemeinde oder Stadt nicht mehr gewährleistet ist. Es ist daher wichtig, auch wenig begangene Orte sauber zu halten. Sonst entsteht rasch das Gefühl: Hier ist ein Gammelraum, in dem alles Verbotene gemacht werden darf.

Wie kommt es, dass wir Schweizer Meister sind im Abfalltrennen, andererseits im Freien achtlos Dinge wegwerfen?

Das Trennen und Sammeln von Abfällen hat in der Schweiz eine lange Tradition; die Sammelmengen sind bei einigen Wertstoffen tatsächlich sehr hoch. Zu Hause ►



Rund 50 Tonnen Müll fallen bei der Street-Parade in Zürich an.

Massnahmen gegen Littering – was tun?

Es gibt wohl kein «Patentrezept» gegen Littering, das universell anwendbar wäre; doch Studien belegen, dass grundsätzlich jede Kampagne gegen Littering Erfolg zeigt. Je intensiver und umfangreicher sie betrieben wird, desto besser. Denn: Regelmässig gelingt es, bei einem Teil der Bevölkerung das Umweltbewusstsein zu verbessern und zu vermitteln, dass Littering ein sozial unerwünschtes Verhalten ist, das sowohl Mensch als auch Natur schädigt. Erfahrungen aus verschiedenen Littering-Kampagnen in Deutschland zeigen:

- Umwelterziehung sollte schon im Kindergarten beginnen und in der Schulzeit fortgesetzt werden. Dies ist kein Allheilmittel: In der Pubertät profilieren sich Jugendliche oft in der Gruppe durch bewusstes Brechen sozialer Normen und littern.
- Aufklärungskampagnen verändern das Umweltbewusstsein der Bürger signifikant zum Positiven. Diese Kampagne sind erfolgreich, wenn sie auf Dauer angelegt sind und mit einer Vielzahl von Aktionen breite Schichten der Bevölkerung erreichen.
- Zeigt eine öffentlichkeitswirksame Kampagne allein nicht die erwünschte Wirkung auf das Littering-Verhalten der Bevölkerung, sollte das Ordnungsrecht unterstützend Anwendung finden.
- Ordnungsrecht ohne begleitende Massnahmen ist ein untaugliches Mittel. Die Bürger und Bürgerinnen müssen die Hintergründe der Strafe verstehen und akzeptieren, sonst wird keine Verhaltensänderung herbeigeführt. An Orten ohne begleitende Überwachung wird sich das Littering-Verhalten wie gehabt fortsetzen.
- Patenschaften sind ein vielversprechendes Mittel gegen Littering. Durch die höhere soziale Kontrolle wird weniger gelittert.
- Studien belegen: Es wird weniger gelittert, wenn ausreichend grosse und auffällige Abfallbehälter aufgestellt werden.
- Eine saubere Stadt bleibt länger sauber. Saubere Plätze erhöhen die Hemmschwelle für potenzielle Littering-Verursacher, etwas wegzuerwerfen. Regelmässiges Aufräumen und Hotlines der Abfallbetriebe, die nach Meldungen von Bürgern Verunreinigungen sofort beseitigen, sind ein wirksamer Weg.

Weitere Informationen: www.littering.ch und www.littering.de

Quelle: www.littering.ch



sammeln die meisten von uns Papier, Glas, PET und vieles mehr. Die gleichen Abfälle landen im öffentlichen Raum allzu oft am Boden.

Das Sammelverhalten beziehungsweise die richtige Entsorgung von Abfällen ändert sich bei vielen, sobald sie sich ausserhalb der eigenen Wohnung befinden. Die Verantwortung für den öffentlichen Raum hat in den letzten Jahren abgenommen, für diesen Raum fühlen sich viele nicht mehr verantwortlich. Oft hört man Sätze wie «Wozu zahlen wir denn Steuern?» oder «Dafür ist doch die Strassenreinigung zuständig!».

Bei der Littering-Diskussion dürfen wir aber nicht vergessen, dass sich der Grossteil der Bevölkerung korrekt verhält. Aber die nicht korrekt entsorgten Abfälle, verursacht durch eine Minderheit, fallen optisch extrem negativ auf.

Ist Littering auch eine Erziehungsfrage?

Das Verantwortungsbewusstsein gegenüber dem öffentlichen Raum wird bestimmt schon früh geprägt, eben bei der Erziehung, und zwar schon bei kleinen Kindern. Was macht man, wenn dem Kind im Zug ein Schoggistück auf den Boden fällt? Essen soll



Nils Michel vom Kampagnen-Kollektiv, Winterthur, sprach als «Abfall Michel» Passanten zum Thema Littering an.



Das Zusammenräumen von Littering-abfällen verursacht hohe Kosten.

das Kind dieses Stück nicht mehr, klar. Lässt man es liegen oder soll das Kind das Stück aufheben und in den Abfallkübel werfen? Darf ein zweijähriges Kind mit den Schuhen auf den Polstersitzen im Bus stehen? Soll der Kaugummi, der auf den Boden gefallen ist, aufgehoben werden? Die Antworten sind je nach Erziehungsmuster sehr unterschiedlich.

Bei solchen alltäglichen Situationen werden Verhaltensmuster geprägt, und natürlich ist die Vorbildfunktion der Erziehungspersonen dabei sehr wichtig.

Fast jeden stört es, dass überall Abfälle herumliegen. Aber wenn wir jemanden sehen, der etwas achtlos wegwirft sagen wir nichts. Warum?

Ein Thema, das immer mehr Beachtung im Zusammenhang mit Littering findet, ist die mangelnde Zivilcourage. Natürlich stören sich die meisten Leute daran, wenn jemand Abfälle achtlos wegwirft oder auf den Boden spuckt. Aber wer hat den Mut, seine Missbilligung anständig zu äussern? Eine Littering-Arbeitsgruppe, bestehend aus Vertreterinnen von Gemeinden aus dem Bezirk Liestal (BL), plant Veranstaltungen zum

Thema «Zivilcourage». Die Leute sollen wieder lernen, wie im Alltag auf sehr anständige, freundliche und bestimmte Art auf Missstände hingewiesen wird. Wer gelernt hat, seinen Standpunkt sachlich und ohne Angst zu vertreten, kann dies auch in der Öffentlichkeit. Wir müssen wieder mutiger werden und uns für einen attraktiven öffentlichen Raum für unsere Umgebung einsetzen. Wir können nicht die ganze Verantwortung an die Gemeinden und Städte delegieren, auch wenn die öffentliche Hand die Hauptverantwortung trägt und diese wahrnehmen muss.

Mit dem Aufruf, sich zu wehren oder einzusetzen, wenn sie Zeugen von Littering oder absichtlicher Sachbeschädigung werden, damit sind aber sicher viele Leute überfordert?

Eigeninitiative setzt natürlich eine Bevölkerung voraus, die Lust hat, etwas zu bewegen. Es braucht engagierte, aufgestellte, optimistische Leute. Mit schlechter Laune sollte man besser niemanden massregeln.

Und vielleicht liegt gerade hier auch ein Teil der Ursache des Litteringproblems. Leute, die in ihrem (Arbeits-)Umfeld nicht wertgeschätzt werden, denen fehlen die Kräfte für zusätzliche Einsätze ausserhalb ihres direkten Verantwortungsbereichs. Wer abgekämpft und müde aus dem Betrieb kommt, dort selber wenig Wertschätzung erfahren hat, wird sich wohl kaum noch mit Engagement für eine saubere Umgebung einsetzen wollen.

Was kann man gegen Littering unternehmen?

Ich denke, Littering zum Thema zu machen, ist eine Chance. Möglichkeiten dazu gibt es unzählige – gute, erfolgreiche Beispiele und Aktionen ebenfalls. Wichtig bei allen Aktio-



Annemarie Spinnler arbeitet für das Amt für Umwelt und Energie, BL, in Liestal. Foto: Yvonne Zollinger

nen ist es, dass sie nicht auf Einzelaktionen beschränkt bleiben, sondern dass das Thema Littering über einen längeren Zeitraum immer wieder thematisiert wird. Resignation ist keine Lösung. Im Raum Liestal arbeiten Kanton und sieben Gemeinden zusammen mit einem Animator. Die mehrjährige Kampagne soll mit verschiedensten Aktivitäten die Bevölkerung für das Thema «Littering» sensibilisieren und zur Mitverantwortung bewegen. Sei dies mit Interviews bei Passant/innen, Abfallolympiaden in Schulen, Patenschaften für den öffentlichen Raum und anderen Aktivitäten. Wer selber aktiv werden will, findet unter www.littering.ch viele Anregungen und konkrete Ansatzpunkte.

Interview: Yvonne Zollinger



Heilsame Beziehungen

Tiere öffnen Herzen

Alt werden möchten wir alle. Aber alt sein ist in unserer Gesellschaft immer noch schwer. Tiere bringen mit ihrer bedingungslosen Akzeptanz Nähe und Lebensfreude ins einsame Dasein. Und sie wirken wie Türöffner dort, wo andere vor verschlossenen Türen stehen.

Apathisch sitzt Berta Lehnert im Rollstuhl. Ihr Blick ist nach innen gekehrt, leer oder einfach ins Nichts schweifend. Sie sieht und sieht doch nichts und niemanden. Sie

VON PETRA MARK ZENGAFFINEN

weiss nicht, welcher Tag heute ist, wie sie heisst oder wer die neue Betreuerin da ist; und sie will es auch gar nicht wissen.

Demenz ist eine grausame Krankheit, schleichend, unaufhaltsam zerstörend, mit vielen Facetten. Unruhig streichen die zerbrechlich wirkenden alten Hände über das Tischtuch, suchend nach Unebenheiten oder Fuseln, die man zerpfücken könnte. Da setzt jemand Moritz, die rot-weiße Katze, auf ihren Schoß und führt behutsam ihre Finger auf das Fell, hilft ihr, es in der richtigen Richtung zu streicheln. Nun beginnt der Blick zu flackern, es tritt ein Stauen in ihre Augen, dann ein kurzes Aufleuchten. Der Atem beruhigt sich, eine Art Erinnern scheint aufzutauchen, ein Wiedererkennen. «Mischa, meine liebe Mischa», lächelt da Frau Lehnert. Moritz hat es wie-



Mensch und Tier leben hier wie die Schalen der römischen Brunnen: «Jede nimmt und gibt zugleich und strömt und ruht».
Conrad Ferdinand Meyer

der einmal geschafft, Frau Lehnert aus dem Gefängnis ihrer Apathie zu holen. Er konnte sie mit seinem wohligen Schnurren dazu überreden, doch noch etwas Anteil an einer Welt zu nehmen, die für sie immer mehr zu versinken droht.

ZÄRTLICHKEIT UND WÄRME

«Tiere bringen Lebendigkeit in eine Welt, die sonst oft in sich verschlossen ist. Demenzkranke, aber auch Menschen mit anderen psychischen Beeinträchtigungen, finden aus ihrer inneren Isolation fast nicht mehr heraus», erklärt Margrit Tschannen, die Pflegefachfrau im Seniorenheim Fallern in Rüttenen, SO. Durch Menschen liessen sie sich oft nur schwer erreichen. Doch Tiere wirkten hier wie Türöffner. «Sie schenken Geborgenheit und Vertrautheit, die einfach gut tut. Der vierbeinige Begleiter hat viel Geduld, stellt keine Anforderungen und nimmt jeden Menschen so, wie er ist», bestätigt die Pflegerin, während sie Dana, den Golden Retriever, streichelt. Durch das weiche Fell bietet das Tier dem Menschen

eine Erfahrung von Wärme und Zärtlichkeit, die heilend wirken kann. «Am liebsten würden manche Heimbewohner zugunsten der Tiere auf das eigene Essen verzichten», lächelt Margrit Tschannen.



Der Hund schafft den Kontakt, den oft kein Mensch mehr herstellen kann.



Auch die Rechte der Tiere müssen beim Einsatz in der Therapie geachtet werden.

DIE BEDÜRFNISSE DER TIERE

Auch oder gerade wenn Tiere dem Menschen in der tiergestützten Therapie so viel nützen und helfen können, darf das Tier nicht Mittel zum Zweck werden. Organisationen wie die Fachstelle «Leben mit Tieren im Heim» engagieren sich dafür, dass das Tier art- und fachgerecht im Heim eingesetzt wird. Es genügt nicht, einfach zu erlauben, dass jeder Heimbewohner irgendein Tier mitbringen darf oder das Heim selber Tiere anschafft. Die Bedürfnisse des Menschen haben nicht mehr Wert als die des Tieres. Auch das Tier braucht seinen Raum, seine Bezugspersonen, gute Haltung und artgerechte Unterbringung. Vor allem bei Tieren, die in Therapien als Therapiebegleitertiere eingesetzt werden, ist darauf zu achten, dass sie nicht überfordert und überanstrengt werden. Dies erfordert eine grundlegende Ausbildung der Tiertherapeuten wie auch der Tiere. «Tieren muss man Grenzen setzen. Sie spüren es aber auch selber genau, ob jemand ihre Nähe will oder nicht», meint Frau Tschannen.

MEINE KATZE SOLL MIT

Grundsätzlich besteht heute bei vielen Senioren- und Pflegeheimen eine Offenheit gegenüber Tieren, findet Barbara Schaerer von der Fachstelle «Leben mit Tieren im Heim». Wie jedoch genau das Verhältnis zwischen Tierbesitzer, Heimleitung und dem Tier selber geregelt werden kann, müsse immer wieder individuell festgelegt werden. «Themen wie Pflege, Futterkosten, Unterbringung und Arztkosten sind genauso zu regeln wie auch die Frage, was mit dem Tier geschehen soll, wenn seine Besitzerin vor ihm stirbt. Zur Entlastung der

Heimleitung werden diese Dinge am besten in einem speziellen Tiervertrag geregelt», rät Barbara Schaerer. Sie hat sich in einer Studie intensiv mit der Frage nach Tieren im Heim auseinandergesetzt und entdeckt, dass in vielen Heimen das Mitbringen bestimmter Tierarten erlaubt ist und/oder die Heime selber Tiere halten. Katzen sind die absoluten Favoriten unter den heimeigenen Tieren. In 67 Prozent der Heime werden die BewohnerInnen direkt in die Betreuung der Tiere in Innenräumen mit einbezogen, bei 33 Prozent sogar im Aussenbereich. Es gibt natürlich auch kritische Stimmen: Andreas Moser aus Bern, 43, meint dazu ganz klar: «Ich kann es mir nicht vorstellen, später in einem Heim zu wohnen, wo ich mit Tieren zusammen leben muss. Das will ich sicher nicht.»

VORTEILE ÜBERWIEGEN

Natürlich steht auch die Frage nach den Nachteilen im Raum. «Zwar muss mit einem erhöhten Aufwand an Reinigung und Organisation bei der Tierpflege gerechnet werden, aber ich empfinde die Reinigung nicht als Last, das geht in einem Zug mit dem übrigen Programm», sagt dazu Margrit Tschannen. Auch die Kostenfrage muss man mit den Angehörigen lösen oder sich nach Spendern umsehen. Doch im Grossen und Ganzen überwiegen eindeutig die Vorteile. Die Umstellung von dem alten Zuhause auf den Heimbetrieb wird den Pensionären enorm erleichtert, die Eingewöhnungszeit merklich verkürzt. Die Vorteile werden sogar so hoch eingeschätzt, dass sich in Deutschland die Vereinigung für Tiereinsatz im Seniorenheim einen besonderen Namen gibt: Sie nennen sich

Adressen und Ausbildungen

- IET, Institut für Ethologie und angewandte Tierpsychologie, bietet einen Ausbildungsgang in Tiergestützten Fördermassnahmen und Tiergestützter Therapie an. www.turner-iet.ch
- Adressen von Personen, die die Ausbildung bei IET mit einem Zertifikat in Tiergestützter Therapie abgeschlossen haben, sind erhältlich bei GTTA (Gesellschaft für Tiergestützte Therapie und Aktivitäten). www.gtta.ch
- Verein Therapiehunde Schweiz. Der Verein Therapiehunde Schweiz bietet Ausbildungen für Mensch und Hund an. Die Einsätze der Hundeteams erfolgen ehrenamtlich und sind kostenlos. www.therapiehunde.ch
- Seniorenheim Fallern: info@altersheim-fallern.ch

Film und Literatur

- Der DOK-Film von SF DRS «Tiere als Therapeuten» ist beim Fernsehen als DVD erhältlich.
- Mit Tieren leben im Alter; Marianne Gäng/Dennis C. Turner, Reinhardt Verlag
- Menschen brauchen Tiere; Prof. Dr. Erhard Olbrich/Dr. Carola Otterstedt, Kosmos Verlag
- Tiere als Therapie; Sylvia Greiffenhagen, Oliver N. Buck-Werner, Kynos Verlag

«Tiere öffnen Welten», weil sie finden, dass Tiere dort noch wie ein Türöffner wirken können, wo alle anderen oft vor einer verschlossenen Welt stehen. ■

Die Merkblätter und die Vereinbarung zur Tierhaltung in Altersheimen entstanden in Zusammenarbeit von IEMT Schweiz (Herausgeber) mit der Fachstelle «Leben mit Tieren im Heim». Sie sind kostenlos erhältlich bei: www.iemt.ch.

Für weitere Auskünfte:
Fachstelle, Barbara Schaerer,
 Aretshaldenstr. 65, 8607 Aathal
 Tel. 043 540 12 38
fachstelle@tiere-im-heim.ch
www.tiere-im-heim.ch

Kinderyoga

Sonnengruss und Löwenatmung

Kinder werden heute auf vielerlei Weise gefordert und auch überfordert. Kinder-Yoga bietet ihnen einen spielerischen Zugang zu ihrem Körpergefühl.

«Wer will uns zeigen, wie die Sonne begrüsst wird?» Lächelnd steht Michèle Mombelli vor den Kindern auf den bunten Matten. «Ich, ich, ich ...», recken sich 13 Hände in die Höhe, und Laura darf beginnen.

VON PETRA MARK ZENGAFFINEN

Mit grossem Ernst machen die Mädchen und Buben die teilweise recht komplexen Übungen nach. Bis zum Elefanten-Kopfstand. Da fallen sie aber reihenweise nach allen Seiten um und an dem Gekicher und Gelächter kann man hören, wie viel Spass die Kleinen haben. Sogar Robin und Tobias sind ganz vorne dabei, vor allem bei der Elefantenparade. Yoga ist anscheinend auch Männersache.

«Es ist nicht nur wichtig, eine gut trainierte Muskulatur zu haben, sondern auch einen Bezug zum eigenen Körper zu bekommen.» Der schlanken Frau mit den tiefgründigen Augen glaubt man aufs Wort, dass Yoga für sie mehr ist als nur Bewegungsabläufe. «Yoga ist für mich zur Lebenshaltung geworden, es ist eine Lebensphilosophie, die mich auch im Alltag nicht loslässt. Es ist meine Leidenschaft ...».

KEIN ESOTERISCHES GETUE

«Yoga als Lebenshaltung zu praktizieren, ist für mich in meinem Alltag als Mutter, Hausfrau und im Beruf oft ein grosser Spagat. Ich bemühe mich, entsprechend den ethischen Grundhaltungen des Yoga in Harmonie zu leben», erklärt sie. Aber in der heutigen Zeit, wo Mobbing bereits auf dem Schulhof Alltag ist, fragt man sich doch, wie Kinder ein gewisses Mass an Durchsetzungsvermögen lernen sollen, wenn sie immer nur sanft sein sollen. Wie soll man im hiesigen Überlebenskampf ganz ohne Rivalität auskommen? Michèle Mombelli lacht: «Meine eigenen Kinder sind alles andere als brave Lämmer! Sie sind äusserst stark, oft sehr anstrengend, aber ich arbeite mit ihnen und den anderen Kindern daran, dass man auch anders reagieren kann als nur mit den Fäusten. Es ist mir wichtig, ihnen dabei ihre Eigenheiten zu lassen.»

STARKE KINDER DURCH YOGA

Im Kinderyoga wird vor allem auf spielerische Übungen, nicht auf Kraft- und Ausdauertraining Wert gelegt. In einem Mix aus Bewegungsgeschichten und Entspannungsübungen dürfen auch Yara und Anais ihre Ideen mit einbringen. In diese Geschichten von «kleinen Menschen», die allerhand erleben, werden die Yoga-



Kinder lernen durch Yoga ihrem Körper vertrauen.



Michèle Mombelli, dipl. Yogalehrerin (SYV) YV; Ausbildung an der Yoga University Villeret; Mitglied des Schweiz. Yoga Verbandes; Eidg. Ausbilderin; Mutter von zwei Töchtern; langjähriger Tanz-Unterricht; Kurse in Tai Ji, Fasten und Meditation. Weiterbildung in Schwangerschafts-Yoga und vielen zusätzlichen Yoga-Spezialausbildungen. michele.mombelli@gmx.ch. Tel.: 062 961 54 94 (079 287 39 60)

Literatur

- «Yoga für Kinder», Thomas Bannenberg, GU Verlag
- «Kinder entspannen mit Yoga – kleine Übungen für Kindergarten und Grundschule», Petra Possowski, Verlag an der Ruhr
- «Spielen mit Yoga», Danielle Bersma & Marjoke Visscher, Auer Verlag
- «Der kleine Yogi», Christine Rank, Verlag Menschenkinder

stellungen fliegend eingebaut. Da geht es um Tiere, Zwerge, Gefühle wie Freude, Wut, Angst oder Mut. Während dem Zuhören werden die einzelnen Stellungen «gespielt». Durch Nachspüren und Wahrnehmungsübungen lernen die Kinder ihren Körper neu zu spüren und zu fühlen. Dadurch bekommen sie schon früh ein Gefühl der Verantwortung für ihren eigenen Körper.

«Durch das Wecken der Sensibilität bleiben sie in Kontakt mit ihrer inneren Stimme», erklärt Michèle Mombelli ihre Arbeit. «Sie lernen, ihrem Körper zu vertrauen, die Natur bewusst und mit allen Sinnen wahrzunehmen und allen Lebewesen mit Achtung zu begegnen. Durch diese Arbeit werden die Kinder selbstsicherer, sind mit der Zeit weniger aggressiv und gewalttätig.»

ENTSPANNUNG MUSS GELERNT SEIN

«Gelenke, Sehnen und Muskulatur sind erst dabei, sich zu entwickeln und sollen nicht überstrapaziert werden», sagt Michèle Mombelli und hilft Geraldine das Bein vorsichtiger zu strecken. «Die heutige Reizüberflutung bewirkt durch die seelische Anspannung, die sie auslöst, auch eine damit verbundene Muskelanspannung. Angst, Sorgen und Stress bewirken nebst der Verkrampfung auch, dass die Atmung oft zu flach wird. Im Kinderyoga lernen die Kinder mit ihrem natürlichen Atem vertraut zu werden, ohne ihn zu forcieren, ihn ganz natürlich fließen zu lassen.»

Die klassischen Atemübungen eignen sich erst für Erwachsene nach der Pubertät. «Kommt jetzt die Traumfee», ruft da Annina, der 7-jährige Blondschoopf nach 40 Minuten intensiver Aufmerksamkeit. Auf das «Ja!» der Leiterin strecken sich alle sofort auf ihren vielfarbigem Matten aus und geniessen die Stille. Und das wunderbare Gefühl, wenn man ganz sanft an den Beinen ein wenig hochgehoben und in die Entspannung gewiegt wird. ■

Wandern

Liebenswerte Obertoggenburger Zerstreuung

Wo man's locker nimmt: Stein vom «Zündli» aus.

Fotos: Walter Hess

Wer nach Jahren wieder einmal ins Obertoggenburg reist, um nachzuschauen, ob es dieses überhaupt noch gibt, findet alles ziemlich unverändert und aufgeräumt vor. Das unverfälschte bäuerliche Gepräge ohne einen nervösen Tourismusbetrieb zieht den Gast sogleich in seinen Bann – ein eigenständiges Idyll.

Mag man anderswo Landschaftszersiedlungen und Streusiedlungen als noch so störend empfinden, im Toggenburg gereichen sie der voralpinen Landschaft zwi-

VON WALTER HESS

schen Säntis und Churfirnen zur Zierde. In dieser originären, nach allen Seiten aufsteigenden Talschaft muss es so sein.

Die Möblierung des Obertoggenburgs, einem Bezirk des Kantons St. Gallen, ist das Werk eines kraftstrotzenden Riesen, wie ich

in der Schule im neu-toggenburgischen Lichtensteig gelernt habe. Der Riese wünschte sich eine angemessene Aufgabe und erhielt vom Schöpfer den Auftrag, in diesem Hochtal eine Stadt zu bauen. Dieser übergab dem Riesen einen grossen Sack voller Tätschhäuser (mit Dächern aus Brettschindeln, die mit Steinen beschwert sind), Giebelhäuser mit Sprossenfensterreihen unter Vordächern, dazu auch Scheunen (Gaden), Ställe, Schöpfe, Sennereien, Schulhäuser sowie Gaststätten, und weisse Kirchen waren

ebenfalls im Sortiment. Daraus sollte er eine ordentliche Stadt bauen.

Der Riese suchte einen gäbigen Platz und schleifte den Sack lässig hinter sich her, über Stock und Stein. Eine scharfe Felskante bei Wildhaus ganz oben im Tal riss ein Loch in den Sack. Die Häuser mit ihren Schindelfassaden und getäferten heimeligen Stuben («Heimet» genannt) fielen einzeln heraus und verteilten sich talabwärts über die ganze Landschaft und bis weit in die Churfirnen und den Schafberg hinauf. Im satten

Grün der fetten Wiesen neben schattigen Tobeln oberhalb des silbernen Bands der Thur sah das hübsch aus. In seiner Begeisterung soll der Riese manchmal ganze Häusergruppen talabwärts bis nach Alt St. Johann geworfen und dann ein Kirchlein dazu gestellt haben. So entstanden die Obertoggenburger Dörfer in der Talsohle, die praktizierte Dezentralisation.

Die Menschen, die sich einfanden, die niedrigen Holzhäuser bewohnten und das Land bewirtschafteten, fühlten sich hier wohl, und so ist es bis heute geblieben. Weil ihre Unterkünfte, in denen früher oft gestickt oder andere Heimarbeit für die Textilindustrie geleistet wurde, einen mehr oder weniger grossen Abstand haben, haben sie weniger Anlass und Gelegenheit zum Streiten, und deshalb sind sie als ausgesprochen friedfertiges Völkchen bekannt. Auch Frohsinn und Gastlichkeit sind hier daheim. Selbst die ebenfalls sagenhaften «wildten Mannli», die seit Urzeiten im tiefen Wildmannlisloch an einem Abhang des Seluns wohnen, sind freundlich und dienstfertig, ohne einen Lohn dafür zu verlangen.

Und so ist im Obertoggenburg alles beim Alten geblieben, auch wenn vom St. Galler Rheintal in der Gegend von Gams aus seit 1830 eine befahrbare Strasse hinauf nach Wildhaus führt, das seither nicht mehr nur von Wil SG, Wattwil und Nesslau aus er-



Blick vom Gamplüt zu den Churfürsten, wo die «Wilden Mannli» wohnen.

reicht werden kann. Im oberen Teil der nicht mehr ganz neuen Strasse muss das enge Simmibachtobel durchquert werden, wo der Hang immer wieder ins Rutschen kommt. Wildhaus liegt auf der Wasserscheide. Gegen Westen fliesst die Thur (die «Eilende») als längster Fluss der Ostschweiz übermütig das Obertoggenburg hinab und dem Rhein entgegen, den sie bei Ellikon am Nordostende des Kantons Zürich erreicht,



Oberhalb von Wildhaus: Wanderwegweiser Gamplüt-Steinwald.

und nach Osten ergiesst sich die Simmi gleich ins Rheintal hinunter.

Die Kontinuität bewirkt, dass wenig über das Obertoggenburg zu lesen und zu erfahren ist, aber Werbung hat es ohnehin nicht nötig. Der Tourismus hat hier gleichwohl Bedeutung erhalten, zumal es ja in kleiner Distanz etwa zur Agglomeration Zürich liegt und sich auch für Tagesausflüge eignet. Die wichtigsten Kurorte sind Alt St. Johann, Unterwasser und Wildhaus.

AUF GAMPLÜT

Am 11. Mai 2007 begab ich mich wieder einmal ins Gebiet, das mit berühmten Namen wie *Ulrich Bräker*, dem armen Ziegenbauer und Shakespeare-Interpret, dem Logarithmen-Erfinder *Jost Bürgi* und dem Reformator *Ulrich Zwingli* in Verbindung gebracht wird. Nordöstlich des Kurorts Wildhaus ist die Talstation der Seilbahn, die eine Höhendifferenz von 269 m über- ▶

Zum Wandern ideal

Wollte man alle Obertoggenburger Wanderwege abschreiten und würde man täglich 30 km davon hinter sich bringen, wäre man 10 Tage in grünen Matten, sauerstoffreichen Wäldern und vor wunderschönen Bergkulissen unterwegs. Hier einige Wandervorschläge:

- Der *Toggenburger Höhenweg* hat folgenden Verlauf: Wildhaus – Amden/Arvenbüel (8¼ Std.) – Tanzboden (7 Std.) – Atzmännig (5 Std.) – Mühlrüti (6 Std.) – Wil (5¼ Std.).
- Von Ebnat-Kappel zum Aussichtspunkt Regelstein, weiter nach Oberbächen und dann zum Tanzboden mit der prächtigen Aussicht zum Speer und bis zum Zürichsee und zum Säntismassiv.
- Für geübte Bergwanderer, die vor grossen Höhenunterschieden nicht zurückschrecken, eignet sich der Weg von der Kirche Wildhaus durch das Flürentobel auf Teselalp und auf den *Zwinglipass* und weiter über den Chreialpfirst auf den Mutschengipfel und zurück durch den Gulmenwald zur Teselalp – Wildhaus (5½ Std.).
- Etwa 7 Std. dauert die anspruchsvolle Wanderung von Ebnat-Kappel via Tanzboden zum *Speer*, dem mit seinen 1950 m höchsten Nagelfluhberg Europas und zurück übers Speermürli und Rietbach zum Bahnhof Krummenau. Die Bahn fährt bis Neu St. Johann; weiter talaufwärts kann man das Postauto benützen.

Infos

Toggenburg Tourismus

Postfach, 9658 Wildhaus
 Internet: www.toggenburg.org
 E-Mail: info@toggenburg.org
 Tel.: 071 999 99 11, Fax: 071 999 29 29

Kantonal st. gallische Wanderwege

Toggenburger Strasse 20
 9652 Neu St. Johann
 E-Mail: info@sg-wanderwege.ch

Käsetage

Toggenburg Tourismus, 9657 Unterwasser
 Internet: www.kaesetage.ch
 E-Mail: unterwasser@toggenburg.org



Toggenburger Urgestein, in voller Pracht und Tracht.

windet und langsam auf Augenhöhe mit grossen Wettertannen hinauf auf Gamplüt (1354 m ü. M.) am Fuss des Schafbergs führt. Von dort sieht man ins Churer Rheintal, zum Fürstentum Liechtenstein und bis nach Tirol, zu den Bündner Bergen, zur nahen Churfürstentumskette, zu den Glarner Alpen und bis zum Bodensee.

Die Alp ist ein idealer Ausgangspunkt für verschiedene Wanderungen, zum Beispiel zu einem rund anderthalbstündigen Spaziergang um den Gamplüter Stein (1510 m). Dieser problemlose Weg gewährleistet viele Begegnungen mit Pflanzen-Raritäten. Er führt in der Schnürweid vorbei an Weiden mit gelben Löwenzahnblüten, im lichten Wald am kalkliebendem Eisenhutblättrigen Hahnenfuss (*Ranunculus aconitifolius* L.) und bei feuchten schattigen Hängen an Roten Waldnelken (*Melandrium dioecum* L.) sowie Berg-Flochtenblumen (*Centaurea montana* L.).

Von einem Aussichtspunkt bei Stallungen führt der Rundweg nord(west)wärts, und der Wanderer erhält bald einen einmaligen Einblick in die Gebirgswelt des Alpsteins zwischen Säntis und Altmann. Wie aus einem Flugzeug kann man ins Tal zum Äpli und zur Thurwis mit der Säntisthur, wo es einige Ställe gibt, schauen. Und man kann einen Blick auf den Hundstein, der dem Säntis vorgelagert ist, werfen. Im Zickzack führt der Wanderweg ein Stück weit hangabwärts, bevor er in ein Strässchen mündet, das, vorbei an den Dreihütten, zur Bergstation Gamplüt zurückführt.

KÄSE UNTER DEM CHÄSERRUGG

Gleichen Tags besuchte ich noch die jährlichen Käsetage in *Unterwasser*, die heuer zum 3. Mal vom 11. bis 14. September 2008 stattfinden werden, zusammen mit dem nationalen Wettbewerb um den besten Schweizer Käse – und dies gleich unter dem 2262 m hohen Chäserrugg. Er ist einer der 7 Churfürsten, der mit der Iltiosbahn und der Luftseilbahn Iltios-Chäserrugg erschlossen ist. Bei solchen Gelegenheiten erhalten die Besucher in Unterwasser einen guten Überblick über die urchigen regionalen Spezialitäten, zu denen auch feine Würste und Gebäck wie der delikate Mandelfisch gehören. Zahlreiche gute Restaurants bieten Einheimisches an. Dabei offenbart das Obertoggenburg auch seine inneren Qualitäten. Kein Wunder, dass es zunehmend Oberwasser bekommt. ■



Das Alpstein-Innere: Vom Steinwald zur Thurwis (unten) und zum Hundsberg.



Ganz oben im Obertoggenburg: Wildhaus.

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

S

Die Wirkung unseres Erscheinungsbildes

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

24. April 2008

Yvonne Küttel

Ressourcenorientierter Umgang mit dem eigenen Energiehaushalt

S

Selbstmanagement – Methoden und Anwendungen

Thalwil ZH, Hotel Sedartis, Bahnhofstr. 16

05. Mai 2008

Jacqueline Steffen

Nicht auf den Mund gefallen

S

Seriös und fair reagieren

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

19. Mai + 02. Juni 2008

Adrian Achermann

Kreativ schreiben

WS

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

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

28. Mai 2008

Käthi Vögeli

Wer gut wirkt, bewirkt

S

Wie Sie Ihr Auftreten souverän gestalten

Thalwil ZH, Hotel Sedartis, Bahnhofstr. 16

30. Mai 2008

Markus Marthaler

Dem Stress wirksam begegnen

S

Praktische Tipps zu bewusster Lebensgestaltung

Thalwil ZH, Hotel Sedartis, Bahnhofstr. 16

04. Juni 2008

Anja Förster

Die Frau mit den sechs Hüten

S

Sich selbst und andere aus einem anderen Blickwinkel sehen

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

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

Newsletter Kräuterwissen

Alles über Schnittlauch und Co.

Ernährungsberaterin Brigitte Speck und Bio-Kräutergärtner Christian Fotsch stellen im neuen Newsletter «Kräuterwissen» der EGK-Gesundheitskasse jeden Monat ein anderes, interessantes Kraut vor.

Dabei wird nicht nur die Verwendung in der Küche beschrieben, sondern auch die Anwendung in der Heilkunde erläutert und die Bedeutung in Geschichte, Botanik und Kultur erklärt. Jeder Newsletter schliesst mit einem feinen Rezept, in dem das Kraut seine Verwendung findet.

Das Wissen über die Anwendung der Kräuter, ob in der Küche oder als Heilmittel, darf nicht verloren gehen, sagt der Briener Christian Fotsch. Er und seine Frau beschäftigen sich nun schon seit über 25 Jahren mit Kräutern, wobei ein wichtiger Aspekt die Pflege der Heilpflanzengärten im Freilichtmuseum Ballenberg ist, die sie seit 20 Jahren im Auftrag der Schweizer Drogisten betreuen.

Herr Fotsch, was bedeuten Ihnen persönlich Kräuter?

Christian Fotsch: Kräuter begleiten mich und meine Frau durch das ganze Jahr, haben wir während der Sommermonate doch direkt neben dem Haus einen Kräutergarten mit Duftinseln, die viele Bienen anlocken, mit unzähligen Kräutern in Kübeln und Gefässen.

Gibt es ein Kraut, das Ihnen besonders am Herzen liegt?

Speziell duftende Pflanzen, und dies kann sich je nach Jahreszeit natürlich auch ändern. Ein Favorit ist für mich die Zitronenverbene (*Lippia citriodora*), die einen super Tee ergibt, aber auch in der Küche sonst prima verwendet werden kann. Wir besitzen eine Pflanze, die bereits gegen 55 Jahre alt ist und als Nahrung hauptsächlich gehackte Bananenschalen bekommt (Stickstoff).

Ist es der heilende oder der kulinarische Aspekt der Kräuter, der Sie mehr fasziniert?

Eigentlich beides, aber von meinem ursprünglichen Beruf her (bin gelernter Koch) faszinieren mich natürlich hauptsächlich die vielen Einsatzmöglichkeiten in der Küche, u. a. auch mit Blüten.

Glauben Sie, dass viel vom alten Kräuterwissen in den letzten Jahrhunderten verloren gegangen ist?

Ich glaube im Alltag ja, und dem muss unbedingt entgegengewirkt werden können. Ein monatlicher Newsletter bietet hier sicher eine gute Möglichkeit. Nach meiner Meinung liegt aber auch hier die «Würze» in der Einfachheit der Anwendungsmöglichkeiten (Küche) mit Hinweisen z. B. auf Grossmutter's Heilmittel.

Kommt neues Wissen hinzu, oder entdecken wir Altes wieder?

Eigentlich beides, wird doch Altes wieder neu entdeckt, aber auch neue Kreationen, die vor einigen Jahren nicht denkbar gewesen wären, fassen Fuss (speziell in der Küche).

Ist das Interesse der Menschen an Kräutern in den letzten Jahren gestiegen, oder war es immer relativ gross?

Diese Frage ist nach meiner Meinung nicht einfach mit einem JA oder NEIN zu beantworten. Einerseits steigt das Interesse bei einer Gruppe (die Freude daran hat), aber andererseits ist die Gruppe jener Menschen, die mehr der Technik und dem Vergnügen nacheifern, auch vorhanden.

Nach welchen Kriterien wählen Sie die Kräuter für den Newsletter aus?

In Zusammenarbeit mit Frau Brigitte Speck nach Jahreszeit, Bekanntheitsgrad und Verfügbarkeit. Aber auch weniger bekannte Kräuter möchten wir natürlich vorstellen können, damit die Hausfrau resp. der Hausmann auch Lust auf neue Kreationen bekommen kann.

Gibt es Kräuter, die wir heute nicht mehr verwenden, weil sich die Essgewohnheiten verändert haben?

Ich persönlich verwende weniger Petersilie und Schnittlauch. Vor 35 Jahren, als ich die Lehre als Koch absolviert habe, waren dies die meist gebräuchlichen Kräuter. Die Welt der Kräuter ist so enorm gross, dass man ruhig einmal über den eigenen Schatten springen soll. AUFGEPASST: Es dürfen natürlich nur Kräuter in der Küche verwendet werden, die nicht giftig sind. Dabei gilt es aber zu beachten, dass manchmal die Menge eine Rolle spielen kann. Zudem gibt es natürlich immer wieder Personen, die irgend-



Chind & Chegel

VON YVONNE ZOLLINGER

Starkes Geschlecht mit schwacher Blase

Sobald die Temperaturen steigen und die Gefahr abfrierender Finger und anderer Körperteile gebannt ist, zeigt sie sich wieder, die Spezies der Strassenrandpinkler. An Rastplätzen, Parkplätzen, Ausfahrten und sogar auf dem Pannestreifen der Autobahn stehen sie, mehr oder weniger diskret, und bewässern erschrockenes Frühlingrün.

Es scheint, als hätte Mutter Natur das starke Geschlecht mit einer äusserst schwachen Blase ausgestattet. Welche Erklärung gäbe es sonst dafür, dass eine Fahrt von A nach B nicht ohne Freiluft-Brünzlistopp bewerkstelligt werden kann.

Nun, grundsätzlich habe ich nichts gegen das Freisetzen von Harnstoffen in der Natur. Soviel ich weiss, gibt es noch kein Gesetz, das die Flora vor Übergriffen dieser Art schützt. Aber die Art und Weise, wie Mann sich des Dranges entledigt, gibt doch öfters zu Denken.

Meine tägliche Autofahrt zum Arbeitsort würde jeden Verhaltensforscher und jeden Psychologen in Entzücken versetzen. Auf jeder Fahrt mindestens ein neues Studienobjekt. Da gibt es den Typus mit einem Rest Schamgefühl. Er sucht sich ein Gebüsch oder einen anderen Sichtschutz und macht sich diskret unsichtbar.

Dann gibt es den Typus mit der kindlichen Einstellung «Was ich nicht seh', sieht mich auch nicht». Er stellt sich einfach mit dem Rücken zur Fahrbahn und konzentriert sich auf seine Schuhe. Etwas schwieriger zu interpretieren ist der Typus «Pfosten, Baum, Hinterrad». Er braucht unbedingt einen Gegenstand, den er bewässern darf. Manchmal sogar das Hinterrad seines eigenen Fahrzeugs. Vielleicht nach dem Motto: «Was ich markier', das gehört mir?»

Welchem Typus ordne ich aber jenen Automobilisten zu, der an der roten Ampel in ländlicher Gegend in Anzug und Krawatte aus seinem edlen Gefährt steigt, sich in die Lücke zwischen seinem und meinem Fahrzeug stellt und in aller Seelenruhe sein Hinterrad... na, Sie wissen schon. Zum Glück entdeckte ich in diesem Augenblick, dass meine Frontscheiben unbedingt wieder einmal eine Wäsche brauchten. So blieb mir, dank ausreichend Scheibenwischwasser, die unappetitliche Szene erspart.

Wenn Sie am Newsletter Kräuterwissen interessiert sind, können Sie sich auf der Homepage www.egk.ch kostenlos einschreiben. Sie erhalten jeden Monat ein umfangreiches Wissen inkl. Rezept über die Kräuterwelt. Je nachdem, welches Format Ihr E-Mail-Programm empfangen kann, erhalten Sie den Newsletter automatisch in HTML (formatierter Text und Bilder) oder als reine Text-Version.

etwas nicht vertragen können (z. B. Erdbeeren, Tomaten oder auch Kohl).

Ein geflügeltes Wort sagt: Gegen alles ist ein Kraut gewachsen! Stimmen Sie dem zu?

In vieler Hinsicht natürlich JA. Medizinisch gesehen wirken viele Heilpflanzen nicht so rasch wie die Pillen vom Arzt, dafür sind sie aber mit weniger Nebenwirkungen versehen. Für den Geschmack und das Auge trifft dieses vorgenannte Sprichwort voll zu. Die unzähligen Duftvarianten und Farbtöne, die die Natur hervorbringt, erstaunen mich immer wieder aufs Neue.

Interview: Yvonne Zollinger



Christian Fotsch,
Bio-Kräutergärtner



Brigitte Speck,
Ernährungsberaterin

Der Stromverbrauch nimmt zu. Das schweizerische Hochspannungsnetz stösst bereits an seine Grenzen. Mit der Strommarktliberalisierung kommen weitere Herausforderungen auf die Schweiz zu. «Mir z'lieb» sprach mit Hans-Peter Aebi. Er ist Geschäftsführer der Swissgrid, die seit 2006 dafür verantwortlich ist, dass das Schweizer Höchstspannungsnetz jederzeit funktioniert.

«Wir müssen alle Strom sparen»

Herr Aebi, Sie haben einmal gesagt, dass das Schweizer Stromnetz bereits an seiner Belastungsgrenze ist. Wie will man den steigenden Stromverbrauch in Zukunft meistern?

Hans-Peter Aebi: Wir betreiben ein sogenanntes Engpassmanagement. Aber das ist nur eine Massnahme. Das Netz muss auch ausgebaut werden. Unter der Führung des Bundesamtes für Energie ist die Arbeitsgruppe Leitungen und Versorgungssicherheit, LVS, entstanden, in der alle Parteien vertreten sind. Dort hat man festgestellt, dass bis ins Jahr 2015 rund 1,5 Mia. Franken in über 60 Projekte investiert werden müssten. Diese Ausbauprojekte gilt es unbedingt in Angriff zu nehmen.

Bestehen in Zukunft grössere Gefahren von Blackouts, wenn zu wenig oder nicht schnell genug in den Ausbau investiert wird?

Der Spielraum für weitere Optimierungen ist klein. Das Risiko für eine Netzstörung steigt, wenn alle Betriebsmittel immer an der obersten Grenze laufen und gleichzeitig der Energiekonsum und die Handelsaktivitäten weiter zunehmen. Bei all den europaweiten Aktivitäten, mit denen der Markt gefördert werden soll, ist eine weitere Zunahme der Handelstätigkeiten zu erwarten. Damit wird das Netz noch einmal mehr belastet.

Aber dramatisieren soll man das auch nicht. Wir sind dazu angehalten, die Sicherheit des Netzes zu gewährleisten und das tun wir auch. Obwohl die Rahmenbedingungen immer schwieriger werden. Insbesondere der Netunterhalt wird problematisch, wenn die Netze zu stark ausgelastet sind. Die Zeitfenster dafür werden



Hans-Peter Aebi ist CEO der Swissgrid. Im Dezember 2006 hat die Nationale Netzgesellschaft Swissgrid die Gesamtverantwortung für den Betrieb des 6700 Kilometer langen Höchstspannungsnetzes übernommen. Foto: Swissgrid

immer kleiner. Sie sehen, wir haben wirklich einen Nachholbedarf an Investitionen.

Wird man in Zukunft neue Technologien zur Stromübertragung nutzen, oder bleibt es beim konventionellen Strommasten?

Bei 220 000 und 380 000 Volt-Leitungen sind Hochspannungsmasten, also Freileitungen, mit Abstand immer noch die beste Übertragungstechnologie. Erdleitungen weisen grosse betriebliche Nachteile auf und sind massiv teurer.

Es ist natürlich ein visuelles Problem. Keiner hat gerne einen Strommasten vor seinem Haus. Diese Masten wirken wie Mahnmale. Und ich glaube, dass das Visuelle eine grosse Wirkung auf die Psyche hat. Auf der anderen Seite wird sehr genau auf die Einhaltung der Grenzwerte und Abstände zu Höchstspannungsleitungen geachtet. Dazu gibt es zahlreiche Vorschriften.

Ich möchte damit nicht vom Tisch wischen, dass es Leute gibt, die extrem sensibel auf Hochspannungsleitungen reagieren. Der

Nachweis für gesundheitliche Schäden wegen Freileitungen ist hingegen nicht erbracht.

Sie würden also ohne Weiteres in die Nähe einer Freileitung Ihr Haus bauen?

Ja, das würde ich sofort.

Wie kann man Ihrer Meinung nach verhindern, dass in den nächsten Jahren eine Stromversorgungslücke entsteht?

Es gibt zwei Varianten: Man versucht beim Verbrauch etwas zu machen oder bei der Stromproduktion. Es geht wohl nicht ohne beides. Einerseits müssen wir Sparanstrengungen unternehmen. Auf der anderen Seite muss hinzugebaut werden.

Wer muss sparen?

Alle! Grosse Verbraucher z.B. die Industrie, bei denen es um Millionenbeträge geht, optimieren aus wirtschaftlichen Gründen ihren Stromverbrauch schon seit einiger Zeit. Ich glaube, dass die Geräteindustrie ihren Produkten in Punkto Stromverbrauch vermehrt ihr Augenmerk schenken muss. Und dann wird gerade dort, wo man etwas für die Umwelt tun will, vermehrt Strom verbraucht. Wärmepumpen benötigen anstelle fossiler Brennstoffe Strom. Auch wenn dieser nur ein Drittel der Energie ausmacht, die eine Ölheizung erfordert hätte, trägt er zur Erhöhung des Stromverbrauchs bei.

Also werden weitere Kraftwerke unausweichlich sein?

Wir benötigen neue Produktionsstätten, das ist für mich gar keine Frage. Ich glaube nicht, dass wir in einem Schritt darauf verzichten können, Grosskraftwerke zu bauen. Ich vertraue durchaus auf erneuerbare Energien, aber eher langfristig. Wir werden wohl noch eine Runde mit Grosskraftwerken fahren müssen.

Bei einem Verbrauch von nicht einmal 10 Prozent des gesamten Stromverbrauchs in der Schweiz habe ich als kleiner Verbraucher das Gefühl, dass ich nur sehr wenig zum Stromsparen beitragen kann.

Der kleine Verbraucher kann durchaus etwas tun, vielleicht nicht unbedingt beim Licht. Der hohe Energiebedarf steckt überall dort, wo Wärme entsteht, wo etwas erhitzt wird. Zum Beispiel im Boiler. Wenn jemand ein Einfamilienhaus hat, kann er da schon einiges machen. Wir alle können beim Gerätekauf bewusst auf den Stromverbrauch achten. Natürlich scheint die Ersparnis gering. Aber sie ist trotzdem sinnvoll. So ist auch eine Stromsparlampe sinnvoll. Aber nur durch sie lösen wir unsere Probleme nicht.

Was machen Sie zu Hause, um Strom zu sparen?

Ich bin nie zu Hause(lacht). Ich gehöre noch zu jener Generation, in der es geheissen hat, immer das Licht löschen, wenn man aus dem Zimmer geht. Das ist mir bis heute geblieben. Auch wenn ich einen Warmwasserhahn tropfen sehe, dann muss ich ihn zudrehen. Es sind die kleinen Dinge, die mir wichtig sind.

Werden die Veränderungen, die durch die Strommarktliberalisierung entstehen, für mich als Konsument zu einer Verteuerung oder einer Verbilligung des Strompreises führen?

Die Veränderungen alleine werden nicht zu einer Erhöhung führen. Doch in einer Zeit, in der alle Energiepreise steigen, wird sich das auch auf den Strompreis auswirken. Es wird also weniger der Systemwechsel selber als das derzeitige Umfeld sein, das den Preis steigen lässt. Natürlich wird es Stimmen geben, die dafür die Marktöffnung verantwortlich machen. Aber man muss sehen, auch wenn wir gar nichts tun, würde der Strompreis steigen. Das ist so sicher wie das Amen in der Kirche.

Welche Rolle spielt die Schweiz im internationalen Stromhandel?

Die Schweiz hat eine überdurchschnittlich grosse Anzahl grenzüberschreitender Leitungen. Deshalb hat der Stromhandel eine grosse Tradition in der Schweiz. Aber Handel betreiben alle Länder. In diesem Sinne sind wir kein Spezialfall. Und weil wir für ein so kleines Land verhältnismässig viel über die Grenze transportieren, ist wahrscheinlich der Begriff Stromdrehscheibe für unser Land entstanden. Der Anteil der Schweizer Stromproduktion an Europa macht allerdings nur zweieinhalb bis drei Prozent aus. Wir leisten damit keinen grossen Beitrag an Europa. Unser Beitrag liegt in einem wirtschaftlich sinnvollen Stromtransit durch unser Land. Dadurch entsteht eine Win-Win-Situation. Davon profitiert nicht nur die Schweizer Elektrizitätswirtschaft, sondern die ganze Schweiz. Darauf dürfen wir ruhig stolz sein.

Interview: Yvonne Zollinger



«Keiner hat gerne einen Strommasten vor dem Haus.» Sitz der Swissgrid in Laufenburg, AG.

News

Schweizerische Gesundheitstage

Ziele erreicht – Zeit für eine Pause!



Die Schweizerischen Gesundheitstage haben in den letzten 14 Jahren mit einem äusserst erfolgreichen Konzept und grossem Engagement viel dazu beigetragen, dass sich Schul- und Naturmedizin markant näher gekommen sind.

Die heute weitverbreitete «Moderne Medizin» ist das Resultat jahrelanger, stetiger Bemühungen von einigen Organisationen und Exponenten, u. a., in führender Position, der Schweizerischen Gesundheitstage.

Es ist an der Zeit, einige Schritte weiterzugehen.

Momentan wird auf nationaler Ebene, auch in aufopfernder Weise, dafür gekämpft, den Nichtmediziner ein einheitliches Berufsbild resp. eine klare und berechtigte Position in der «Modernen Medizin» zu geben.

Auch hier haben die Schweizerischen Gesundheitstage viel dazu beigetragen, dass die Sensibilisierung und somit die Annäherung der beiden Richtungen soweit stattgefunden hat, dass eine Diskussion auf diesem hohen Niveau möglich ist.

Ein gut informierter und kompetenter Teil der Bevölkerung geht heute selbstverständlich und fachmännisch mit dem neuen Stand der Medizin um und zeigt damit auf, dass die Bemühungen um das Näherbringen der beiden Richtungen Früchte getragen hat.

Diese erfreuliche Situation ist Ansporn und Herausforderung, ein zukünftiges, modernes Konzept zu erarbeiten. Die Arbeiten dazu haben bereits begonnen.

Die Schweizerischen Gesundheitstage ziehen sich deshalb für eine Ruhe- und Denkpause zurück!

Der Dank geht vor allem an die EGK-Gesundheitskasse, die mit ihrem Engagement die Realisation und Durchführung ermöglicht hat und an alle unzähligen Mitgestalter und Mitbestreiter.

