

# Mir z'liebs.

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

SNE-Seminar  
Dem Stress wirk-  
sam begegnen  
Seite 16



## Freude am runden Leder

In der Nachwuchsschmiede des FCB

## Wünschelrute und Pendel

Unterwegs mit dem Rutengänger

## Die Materie hat ein Bewusstsein

Interview mit Dr. Jakob Bösch

## Besondere Kräfte



Petra Mark Zengaffinen

*Zhang Baosheng ist in China ein berühmter Mann. Man sagt ihm übernatürliche Kräfte nach, die so aussergewöhnlich sein sollen, dass sogar die chinesische Regierung Interesse an seinen Experimenten zeigte. Diese wurden vom Raumfahrtsministerium überwacht und mit Hochgeschwindigkeitskameras gefilmt. Er konnte dank seiner psychokinetischen Kräfte Pillen aus einer verschlossenen Flasche wandern lassen, sodass diese nachher leer war. Kein Zweifel: Wer mediale Kräfte besitzt, ist etwas ganz Besonderes. Vielleicht sind auch Sie, liebe Leserinnen und Leser, der einen oder anderen Person begegnet, deren Medialität Sie ehrlich überzeugt hat oder der Sie sogar echte Hilfe verdanken. Obwohl die Wissenschaft immer noch solide Zweifel hegt, vertrauen viele Leute Menschen mit paranormalen Fähigkeiten und suchen neue Lösungen auf alte Fragen. «Mir z'lieb» ist in dieser Ausgabe dem Phänomen der Wünschelrutengänger auf der Spur.*

*In diesem Monat steht die Schweiz ganz im Zeichen des Fussballs. Was macht diesen Sport so faszinierend? Yvonne Zollinger hat bei den U13 des FCB nachgefragt.*

*Walter Hess führt uns in den Raum Luzern, wo idyllische Dorfbilder und weniger schöne Bausünden zusammentreffen. Bewahren Sie sich ihr klares Urteilsvermögen, liebe Leserin, lieber Leser, und bilden Sie sich Ihre eigenen Meinungen.*

*In diesem Sinne wünsche ich Ihnen spannende Lesezeiten und einen warmen Frühsommer.*

*Petra Mark Zengaffinen*

*Redaktorin*

*Mir z'lieb*

## Inhalt



Der Juni steht ganz im Zeichen des Fussballs. Was macht diesen Sport so faszinierend? Und wie steht es mit dem Nachwuchsfussball? Wir haben die Junioren des FCB gefragt.



Strahlen beeinflussen unseren Lebensraum. Ob sie positiv oder negativ auf uns wirken, versuchen Wünschelrutengänger herauszufinden. Ein kritischer Blick auf die Radiästhesie.



Intakte Dorfbilder sind selten geworden. Umso mehr bemüht sich das «Inventar der schützenswerten Ortsbilder der Schweiz», ISOS, um den Erhalt des noch Verbliebenen.

### Lebensstil

Freude am runden Leder

4

### Gesundheitswelt

Unterwegs mit Wünschelrute und Pendel  
Die natürliche Reiseapotheke

8

11

### Reiselust

Dorfbilder im Kanton Luzern

12

### EGK Veranstaltungen

Kursprogramm

15

### Kolumne

Chind und Chegel

16

### EGK-Begegnungen

Seminar – Dem Stress wirksam begegnen

16

### Interview

Jakob Bösch

17

### 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! 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)

**Nachwuchsfussball**

# Die Freude am runden Leder

Tony Membrino vom FC Basel trainiert die U13. Viermal in der Woche stehen er und die jungen Nachwuchsfussballer auf dem Rasen hinter der St. Jakob-Arena. Der Traum vom Profifussball scheint dort zum Greifen nah.

Rund um die St. Jakob-Arena in Basel brummt es an diesem Samstagmorgen im April als wäre die Euro 08 schon losgegangen. Polizei und Rettungsdienste proben

VON YVONNE ZOLLINGER

einen möglichen Ernstfall bei der kommenden Grossveranstaltung: gesperrte Zufahrtswege, Umleitungen, viele Ordnungshüter in Leuchtwesten, und über allem kreist ein Hubschrauber der Rega.

Auf dem Kunstrasen hinter der Arena kümmert sich keiner um die Hektik vor den Toren des Areals. Die Stimme von Trainer Tony Membrino klingt energisch durch die kühle Morgenluft. «Passlinie öffnen! Jawohl, gut gemacht!» Der 39-jährige Basler mit dem kurz geschorenen Haar verfolgt aufmerksam jeden Spielzug. Die 18 Jungen, alle 12 oder 13 Jahre alt, sind mit Feuereifer bei der Sache. Wieselflink sind sie hinter dem Ball her und folgen dabei Membrinos Anweisungen, die mal fordernd, mal ermunternd über den Platz schallen. Am Rande des Spielfeldes stehen Väter und vereinzelt auch Mütter, die den Nachwuchs zum Training gefahren haben und nun mit Interesse die Fortschritte ihrer Kinder beobachten.

## VIER MAL TRAINING UND EIN SPIEL

Beim FCB trainieren zu dürfen ist ein Privileg, für das die Buben gerne einige Anstrengungen auf sich nehmen. Vier Mal pro Wo-



Fotos: Hansjörg Sahli

che kommen sie zum Training nach Basel. Einige von ihnen nehmen dafür den Anfahrtsweg von Wohlen, Olten, Zofingen oder Egerkingen auf sich. Und am Sonntag findet jeweils ein Spiel statt. Das erfordert auch von den Eltern ein gerüttelt Mass an fussballerischer Begeisterung. Denn die jüngeren Spieler fahren die Strecke zum «Joggeli», wie die Basler ihre Arena nennen, noch nicht mit den öffentlichen Verkehrsmitteln, sondern werden von den Eltern chauffiert. Diese vertreiben sich die Wartezeit der zwei Trainingsstunden entweder am Spielfeldrand, im Restaurant oder beim Einkaufen in der Nähe. So oder so ginge es ohne die hundertprozentige Unterstützung der Eltern nicht.

Daneben muss es bei den Jungs in der Schule klappen, sonst gibt es eine Trainingspause, bis die Noten wieder besser sind. «Die Schule steht an erster Stelle», sagt Trainer Membrino. «Der Fussball kommt erst danach.» Und: «Gute Schulnoten liegen auch deshalb im Interesse des Kindes, weil es oh-



### Yannik Scheurer

**Alter:** 12

**Schule:** Gymnasium in Lörrach, 6. Klasse

**Spielt Fussball seit:** 7 Jahren

**Ich liebe Fussball weil:**

Es ein geiles Spiel ist, das Spass macht

**Mein Idol:** Bastian Schweinsteiger, FC Bayern

**Ich möchte einmal werden:**

Fussballprofi



Im Spiel zeigen die Junioren, was sie in ihren Trainings gelernt haben.

ne diese kaum die Erlaubnis für die sporadischen Absenzen bekäme, die unsere Vereinsaktivitäten erfordern.» Trainingslager oder Spiele im Ausland usw. stehen bei den Junioren des FCB nicht selten auf dem Programm. Deshalb sind bei den Jungen, die sich beim FCB behaupten wollen, nicht nur flinke Füße sondern auch helle Köpfchen gefragt. «Ab einem gewissen Alter werden von uns die Schulnoten gesichtet», sagt Tony Membrino. «Manchmal sprechen wir auch mit den Lehrern.»

Für die U13 sind die vielen Trainingsstunden zwar ein enormer Zeitaufwand. Aber Spiel und Spass stehen bei ihnen im Vordergrund. Was nicht heisst, dass sie nicht auch schon den Blick über den Kunstrasen des Trainingsplatzes zur Arena richten. «Egal in welchem Alter die jungen Fussballspieler sind, wenn Sie fragen, was sie sich wünschen», weiss Tony Membrino, «werden sie alle Ihnen sagen: Ich will Fussballprofi werden. Sie alle wollen einmal im Kessel spielen.» Die Arena, das grosse Ziel. Eines, das aber erfahrungsgemäss nur wenigen vorbehalten bleibt.

#### FUSSBALL TRAINIERT FÜRS LEBEN

Über mangelndes Interesse müssen sich weder die grossen noch die kleinen Schweizer Fussballvereine, die sich der Nachwuchsförderung widmen, Sorgen machen. ▶



#### Michel Schär

**Alter:** 12  
**Wohnort:** Zofingen  
**Schule:** 1. Klasse Bezirksschule  
**Spielt Fussball seit:** 7 Jahren  
**Ich liebe Fussball weil:**  
 Ich gerne Goals schiesse  
**Mein Idol:** Lionel Messi  
**Ich möchte einmal werden:**  
 Fussballprofi



#### Loris Rufatti

**Alter:** 13  
**Schule:** OS Dreilinden  
**Spielt Fussball seit:** 8 Jahren  
**Ich liebe Fussball weil:**  
 Mich die verschiedenen Spieltechniken faszinieren  
**Mein Idol:** Carlitos  
**Ich möchte einmal werden:**  
 Fussballprofi



#### Ebony Dioum

**Alter:** 13  
**Schule:** OS Vogesen, Basel  
**Spielt Fussball seit:** 6 Jahren  
**Ich liebe Fussball weil:**  
 Es Spass macht, in einem Team zu spielen  
**Mein Idol:** Samir Nasri, Marseille  
**Ich möchte einmal werden:**  
 Fussballprofi



#### Robin Kamber

**Alter:** 12  
**Wohnort:** Magden  
**Schule:** 5. Klasse Primar  
**Spielt Fussball seit:** 7 Jahren  
**Ich liebe Fussball weil:**  
 Ich Freude am Spiel mit dem Ball habe  
**Mein Idol:** Ronaldo  
**Ich möchte einmal werden:**  
 Fussballprofi

Was macht die Faszination aus, die Jungen – und immer mehr auch Mädchen – am Fussball finden? «Schauen Sie Kindern beim Fussball zu, und diese Frage beantwortet sich von selbst», hat Andy Roxburgh, Technischer Direktor der UEFA, einmal in einem Interview gesagt. «Sie sehen die Faszination des Balles, flüssige Kombinationen, Spieltrieb, Teamwork, den Wettbewerbsgedanken, Herausforderungen, Leidenschaft, Jubel, Mitgefühl, pure Freude und unbändige Energien. Kinder lieben das Spiel; durch Fussball haben sie ein fröhlicheres Leben», ist Roxburgh überzeugt. Und: «Dieses Spiel ist eine wundervolle Möglichkeit, um sich persönlich und sportlich weiterzuentwickeln. Vom Breitenfussball an der Basis profitieren alle Ebenen dieses Spiels.»

Trainer Tony Membrino hat zum Wert des Fussballspiels für die Jugend noch eine andere, pragmatischere Antwort: «Wir holen die Kinder von der Strasse weg», sagt er. «Ist es nicht besser, sie trainieren bei uns viermal die Woche, als dass sie diese Zeit irgendwo auf Plätzen herum hängen?»



Tony Membrino ist Trainer mit Herz und Verstand.

### START MIT SIEBEN JAHREN

Bereits mit etwa sieben Jahren haben junge Fussballer die Möglichkeit, am Training des FCB teilzunehmen. Der Verein bildet nur Jungen aus. Mädchen treten zum Beispiel in den FC Concordia ein, der mit dem FCB zusammenarbeitet. 2001 ist der Jahrgang der Kinder, die jetzt neu mit dem Training bei den U8 beginnen. Um beim Kinderfussball des FCB aufgenommen zu werden, müsse man kein Ausnahmetalent

sein, sagt Tony Membrino. Die Kriterien liegen eher bei Schnelligkeit und Lernfähigkeit. Diese beiden Eigenschaften seien wichtig. «Die Techniken lernen sie dann bei uns.» Die Kinder kommen aus den Vereinen der Nordwestschweiz. Sie werden zum Beispiel von ihrem Trainer für die Ausbildung beim FCB vorgeschlagen oder werden während Hallenturnieren oder Fussballspielen gesichtet.

Membrino und seine Trainerkollegen wissen, dass sie mit ein bis zwei wirklichen Talenten pro Gruppe zufrieden sein dürfen. Aber auch dann sei noch nicht sicher, dass diese es bis an die Spitze schaffen. Während der Pubertät wird der Fussball manchmal plötzlich zur Nebensache.

Dass der Fussball sie einmal nicht mehr interessieren könnte, das ist für die Jungs der U13 im Moment unvorstellbar. Für sie ist er wichtiger als alles andere. Ihre Antworten auf die Frage, was ihnen denn am Fussball so gefalle, sind aber erstaunlich differenziert. Die einen lieben das Spielen. Den anderen geht es um den Teamgeist, die Freundschaften, und wieder andere haben Freude an den verschiedenen Spieltechniken. Ihnen gemeinsam aber ist der Traum, es den Grossen gleichzutun. Irgendwann vor grossem Publikum den Ball ins Goal zu bringen.

Bis es soweit ist, finden sie sich recht zufrieden damit ab, dass sie nach dem Training die Bälle, die Tore und andere Utensilien noch selbst vom Platz schleppen müssen. Und beim Abschied wird dem Trainer und den beiden Besuchern vom «Mir z'lieb» höflich die Hand geschüttelt. Denn: «Anstand und Höflichkeit werden beim FCB ebenfalls gross geschrieben», sagt Tony Membrino. ■



Nicht nur im Spiel, auch nach dem Training ist Teamwork gefragt.

# «Es war eine aufregende Zeit»

Dominique Herr ist seit Oktober letzten Jahres EGK Regionenleiter in Basel. Der 43-jährige Vater von zwei Kindern aus Münchenstein war von 1989 bis 1995 Mitglied der Schweizer Nati und nahm 1994 an der WM in den USA teil. Begonnen hat seine Fussballkarriere nicht weit von seinem jetzigen Arbeitsort, bei den Junioren des FCB.

## *Dominique Herr, wie kommt man als Fussballprofi zur EGK?*

Noch vor meiner Zeit als Profi habe ich eine Lehre bei einer grossen Versicherung abgeschlossen. Als ich 1996 meine Fussballkarriere beendete, konnte ich auf diese Ausbildung zurückgreifen und ins «normale» Berufsleben einsteigen.

## *Und wie wurden Sie zum Fussballprofi?*

Ich muss etwa sechs Jahre alt gewesen sein, als ich mit dem Fussball begann. Trainiert habe ich bei den Junioren des FCB. Jahre später war ich dann irgendwann zum richtigen Zeitpunkt am richtigen Ort. Ein Quäntchen Glück gehört immer dazu.

## *Gibt es ein Ereignis, das Sie während Ihrer Zeit als Profi besonders beeindruckte?*

Das war sicher die WM 1994 in den USA. Wir waren seit 26 Jahren die erste Schweizer Mannschaft, die sich qualifizieren konnte. Aussergewöhnlich war auch, dass die Fifa die USA als Austragungsort wählte – ein Land, das Fussball nicht zu seinen Hauptsportarten zählte. In Erinnerung werden mir die riesigen Stadien mit bis zu 100 000 Zuschauern bleiben. In Detroit spielten wir in einer Halle, die 80 000 Zuschauer fasste.

## *Wie weit ist die Schweiz in der WM 94 gekommen?*

Wir schafften es ins 8tel-Finale und sind gegen Spanien ausgeschieden. Legendar wurde unser Spiel gegen Rumänien, das wir 4:1 gewannen.

## *Vermissen Sie etwas aus dieser Zeit?*

Nein, überhaupt nicht. Es war eine aufregende Zeit, in der ich viel erlebt habe. Aber das ist Vergangenheit und abgeschlossen. Meine Entscheidung fürs Berufsleben war richtig. Und die Ziele, die ich mir heute stecke, geben mir genauso viel Befriedigung wie jene als Fussballprofi.

## *Können Sie in Ihrem jetzigen Job als Regionenleiter von Ihrer Fussballer Vergangenheit profitieren?*

Ich habe in den Jahren als Nati-Spieler viel Lebenserfahrung gesammelt. Ich lernte mit Erwartungsdruck, Erfolg, Niederlagen und



Dominique Herr war zwischen 1989 und 1996 der Verteidigungsturm in der Schweizer Fussballnationalmannschaft.

Kritik umzugehen. Man begegnet vielen Menschen und eignet sich dadurch eine gewisse Menschenkenntnis an. Alles Dinge, die mir heute zugute kommen.

## *Was raten Sie einem jungen Fussballspieler, der Profi werden möchte?*

Fussball ist und darf Leidenschaft sein. Aber Schule und Ausbildung sind wichtiger. Einen Abschluss zu machen ist meiner Meinung nach absolut notwendig. Es werden so wenige Fussballer Profis. Und schon nach kurzer Zeit kann die Karriere wegen einer Verletzung zu Ende sein. Ansonsten braucht es Ehrgeiz, Durchhaltenwillen, viel fussballerische Lernwilligkeit und ganz wichtig: ein Quäntchen Glück.



Radiästhesie

# Unterwegs mit Wünschelrute und Pendel

Fotos: Petra Mark Zengaffinen

Strahlen aller Art beeinflussen unseren Lebensraum. Und das nicht nur positiv. Nicht nur Licht- und Wärmestrahlen wirken auf uns ein, sondern auch Natelstrahlen und Radiowellen. Seit uralter Zeit suchen die Radiästhesisten verborgene Wasseradern und andere Störfelder.

Dr. Aubry steht in konzentrierter Haltung in der linken Zimmerecke und hält die Winkelrute aufrecht vor sich. Sein Blick wirkt nach innen gekehrt. Er erweckt den

VON PETRA MARK ZENGAFFINEN

Eindruck, als ob er selbst unsichtbare Antennen ausstrecken würde, die den Raum durchmessen.

Er ist so tief in seine Arbeit versunken, dass er nichts mehr wahrzunehmen scheint ausser seiner Frage an den Raum: Wo liegen welche Störeinflüsse, denen die Menschen in diesem Haus auf ungesunde Weise ausgesetzt sind? Dr. med. Dominique Aubry ist ein Radiästhesist, auf Deutsch ein Wünschelrutengänger. Nachdem er das Haus aufs

Genaueste untersucht und vermessen hat, setzt er sich Andrea (13 Jahre) gegenüber, während die Mutter gerade den Mund öffnet, um ihm die Beschwerden des Kindes zu schildern. «Sagen Sie nichts», bittet Aubry. «Ich werde ihnen aufgrund der Vermessungen sagen, in welchen Bereichen ihre Tochter leidet.» Zum Erstaunen der Familie gibt der Fachmann exakt die Gebiete an, wo Andrea tatsächlich ihre Beschwerden hat.

## DER SCHLAF IST HEILIG

«Gerade der Schlafplatz des Menschen muss ein Ort sein, an dem man sich ungestört ausruhen und auftanken kann. Dies ist aber bei den wenigsten der Fall, und viele

wachen mit Rückenschmerzen und Morgenmigräne auf ohne zu wissen, weshalb», erklärt der Arzt. Er untersucht seit Jahren Wohnstätten, Schlafplätze und Arbeitsbereiche auf schädliche Einflüsse und macht dem Ratsuchenden danach einige konkrete Vorschläge, wie man sich abschirmen und schützen kann. Aubry beruft sich auf die Forschungen von Walter Kunnen, einem Baubiologen in Belgien. Der 86-jährige Leiter eines Ausbildungszentrums für Störspurmessungen glaubt, der Körper sei eine Antenne, die mit dem Universum in Resonanz stehe um die Energie zu empfangen, die ihn lebendig halte. Weiter sagt Kunnen, die Sonne sei der grosse Sender, sie bestehe aus sehr vielen elektromagnetischen Fel-

### Gesellschaft zur wissenschaftlichen Untersuchung von Parawissenschaften e.V.

Die Gesellschaft zur wissenschaftlichen Untersuchung von Parawissenschaften (GWUP) ist eine deutschsprachige Organisation der Skeptikerbewegung. Sie wurde am 11. Oktober 1987 als gemeinnütziger Verein gegründet.

Die GWUP ist ein Verein, in dem sich über 800 Wissenschaftler und wissenschaftlich Interessierte für Aufklärung und kritisches Denken, für sorgfältige Untersuchungen parawissenschaftlicher Behauptungen und die Popularisierung von wissenschaftlichen Methoden und Erkenntnissen einsetzen.

Die GWUP informiert aus wissenschaftlicher Sicht über Parawissenschaften, Pseudowissenschaften und verwandte Überzeugungssysteme. Sie wendet sich gegen pseudowissenschaftliche Behauptungen und esoterische Heilslehren und möchte durch fundierte Informationen die Anfälligkeit für pseudowissenschaftliche Vorstellungen und Versprechungen abbauen.

dern. Leider gäbe es in der Biosphäre auch andere, schädliche Einflüsse, die wie die Sonne sendeten und mit dem Körper in Resonanz träten. Es handele sich zum Beispiel um unterirdisches Wasser, Gitternetze oder Satelliten für die Antennen des Mobiltelefons.

Aubry sagt: «Wir gehen davon aus, dass jedes Zimmer ein verkleinertes Abbild von 150 bis 200 Metern des Landes rund um das Haus ist, vergleichbar dem Kameraeffekt, dem Hologramm. Ebenso, dass jedes Zimmer auch ein verstärkender Resonanzkasten ist, also eine Verstärkung des verkleinerten Bildes der neun Hektare um das Haus». Aubry sieht die Notwendigkeit einer sogenannten Sanierung der Biosphäre, insbesondere am Schlafplatz, um diese auf den Menschen wirkenden, negativen Einflüsse auszuschalten. Für die Sanierung befestigt der Arzt einige Ampullen mit einem spezifischen Mistelpräparat am Schlafplatz des Untersuchten, nachdem er mit einem Messgerät am Körper des Betreffenden Störspu-

ren gemessen hat. Die Ampullen sollen die negativen Störenergien so weit absaugen und in sich aufnehmen, dass ein Hautkontakt mit den aufgeladenen Ampullen unbedingt vermieden werden müsse. Es könne sonst zu einer Art Verbrennung kommen. Dies, weil die Ampullen einen Strahl an sich binden und die Strahlung im Raum absorbieren. Auf diese Art werden die negativen Frequenzen weggenommen und die positiven belassen. Mit dieser Lehre beruft sich Aubry auf die Erkenntnisse von Walter Kunnen, der die genaue Rezeptur der Ampullen kennt.

### HARTMANN-NETZ UND CURRY-GITTER

Unter der sogenannten Erdstrahlung verstehen die Rutengänger eine Strahlung der Erdgitter, eine Art kosmische Strahlung, die die Erde umspanne, erklärt Dr. Aubry. Davon gäbe es einerseits das Hartmann-Netz, das aus 15 bis 20 cm breiten Streifen bestünde, die sich in Nordsüd-Richtung und Ostwest-Richtung wie ein Gitter über unseren ganzen Planeten erstreckten. An den Stellen, wo sie sich kreuzten, komme es zu einer für den Menschen gefährlichen Reizstrahlung. Diese könne, wenn noch andere Reizquellen hinzukämen, zu einer Be-

einträchtigung der Zellstruktur führen. Das hiesse also, dass die Körperzellen des Menschen durch solche Reize geschädigt würden. So könne Krankheit entstehen. Verstärkend störend könne aber auch das nach dem gleichnamigen Forscher benannte Curry-Netz wirken, dessen Gitter unterschiedlich polarisiert und von Zeit und Wetter abhängig seien. Ausserdem müsse man auch mit geologischen wasserführenden Verwerfungen rechnen. Dies seien vertikale Verschiebungen des Gesteins im Untergrund, tief unter einem Wohnhaus etwa. Die Risse und Spalten könnten ebenfalls ungute Strahlungen erzeugen, die Gesundheitsschäden verursachten.

### TIERE ALS STRAHLENSPÜRER

Wer sich nicht dazu überwinden kann, einen Rutengänger in sein Haus einzuladen, kann auch einmal probieren, sich von ganz anderer Seite helfen zu lassen. Die Rutengänger wissen seit alter Zeit, dass die meisten Tiere so genannte Strahlenflüchter sind, die die Störzonen meiden. Bekanntlich bauten Vögel ihre Nester niemals über gestörten Zonen. Zwingt man gewisse Tiere zum Leben auf einer Störzone, so würden gestörtes Verhalten oder Haar- bzw. Federausfall auftreten. Es empfiehlt sich, einmal da- ▶



Schlafzimmer: Der Schlafplatz muss unbedingt störungsfrei sein.

rauf zu achten, wo sich Katzen hinlegen. Denn Katzen, Schlangen oder die meisten Insekten seien «Strahlensucher». Aber auch ortsgebundene Lebewesen gäben Aufschluss über Erdstrahlen, wie auch verstärktes oder gehemmtes Wachstum der Natur. Seit alter Zeit werden Kultstätten an Orten errichtet, die im Volksglauben eine besondere Ausstrahlung haben. Für das Alltagsleben wären diese dem Menschen zu stark und würden seinen Schlaf stören; für eine aussergewöhnliche spirituelle Erfahrung könnten sie aber durchaus stimulierend wirken.

#### «DIE STÖRZONEN BEFINDET SICH IM KOPF»

Ganz anderer Meinung zum Thema Rutengänger ist Prof. Dr. E. Wielandt von der Universität Stuttgart, Bereich Geophysik, der sich vehement gegen das Konzept der Erdstrahlen und Gitterlinien wehrt. «Von Rutengängern angegebene Störzonen, Erd-

strahlen oder Gitterlinien wurden noch nie mit wissenschaftlichen Messgeräten nachgewiesen», sagt er und ist überzeugt, dass jeder Rutengänger die Störzonen woanders fände. «Wenn man genügend viele Rutengänger nacheinander auf dieselbe Wiese schickt, bleibt zum Schluss überhaupt keine ungestörte Stelle mehr übrig.» Dabei beruft er sich auf die Untersuchungen seines Kollegen Gassmann im Jahre 1946. Um die kritische Auseinandersetzung weiter zu fördern, empfiehlt der Professor sich über die Webpages der GWUP (Gesellschaft zur wissenschaftlichen Untersuchung der Parawissenschaften) genauer zu informieren. Sehr lesenswert seien auch die Erfahrungen des Illusionisten und Skeptikers James Randi mit Rutengängern.

#### DIE «BAMBERGER SKEPTIKER»

Der kritische Verein der «Bamberger Skeptiker» hat es sich zur Aufgabe gemacht,



**Instrument (Rute):** Mit der Lecherantenne werden Strahlungseinflüsse gemessen.

die Behauptungen auch im Bereich der Radiästhesie genauer zu untersuchen. Sie haben dabei viele Fehler in den wissenschaftlichen Grundannahmen über geologische Gegebenheiten und Unstimmigkeiten in den Behauptungen entdeckt. Sie zeigen auf, dass die Radiästhesie vielerorts auf vorgeformten Glaubenshaltungen beruht und bemängeln die fehlende Überprüfbarkeit mit den heutigen wissenschaftlichen Methoden; dies vor allem auch bei den Gegenmassnahmen zur Abwendung von Störstrahlen, die sie mehr oder weniger als Geldmacherei darstellen. Kritisiert werden die Gegenstände, die aus den Räumen entfernt werden müssen und die verschiedenen Ruten oder Messgeräte, die verwendet werden. Sie stellen Fehler in den literarischen Forschungen fest, die die Rutengänger zitieren und finden immer wieder mangelhafte Informationen zu den Quellen, durch die die Rutengänger ihre Arbeit begründen.

Zu den kritischen Stimmen meint Dr. Aubry, die meisten Feststellungen des Prof. Wielandt und seiner kritischen Kollegen seien Behauptungen. Dass man erst spät gewisse Sachen instrumentell messen konnte, beweise noch lange nicht, dass sie vorher nicht existierten. Bei dieser, wie er sagt, pseudowissenschaftlichen Kritik würde mit Glauben und Dogmatismus argumentiert. «Man könnte Prof. Wielandt aber auch vorwerfen, dass er dem sogenannten wissenschaftlichen Wahn verfallen ist, der alles verwirft, was nicht technisch gemessen werden kann», meint der Allgemeinmediziner Aubry. ■



**Kompass:** Der Kompass ist ein unentbehrliches Instrument für die Untersuchung.

#### Weitere Links und Adressen

- [www.gesund-wohnen.ch/fghu/radiasthesie.html](http://www.gesund-wohnen.ch/fghu/radiasthesie.html)
- [www.institut-radiaesthesie.ch](http://www.institut-radiaesthesie.ch)
- [www.aubrymed.ch](http://www.aubrymed.ch)  
Dr. med. Dominique Aubry, Bahnhofstr. 13, 4657 Dulliken, Tel. +41 (0)62 295 70 80
- [www.archibo-biologica.be](http://www.archibo-biologica.be)
- [de.wikipedia.org/wiki/Radiästhesie](http://de.wikipedia.org/wiki/Radiästhesie)
- Empfehlung für das Rutengehen und Pendeln vom Verband für Radiästhesie und Geobiologie Schweiz ([www.vrgs.ch/](http://www.vrgs.ch/))
- Kritische Stimmen:  
[www.gwup.org/](http://www.gwup.org/)  
<http://www.geophys.uni-stuttgart.de/erdstrahlen/erds2.htm>  
<http://www.gwup.org/mitglieder/regionalgruppen/bamberg/projekte/geokomiker/>

# Die natürliche Reiseapotheke

Gegen Übelkeit, Durchfall oder andere kleine Unpässlichkeiten müssen nicht sofort chemische Mittel geschluckt werden. Eine natürliche Reise-Apotheke kann Eltern und Kindern helfen, dass die kostbaren Tage wirklich erholsam werden.



Das Auto kurvt über die Passstrasse. Die achtjährige Sina hängt kreidebleich in ihrem Sitz. Schweissperlen stehen ihr auf der Stirn. Ihr Atem geht stossweise. «Schau mal, dort hinten ist der Berg, wo die Bernhardiner wohnen», versucht Eveline Maurer ihre Tochter

VON PETRA MARK ZENGAFFINEN

zu motivieren, einen festen Punkt zu fixieren. Das hilft erfahrungsgemäss. «Du darfst auch das Fenster ein bisschen öffnen, Schatz», erlaubt sie ihr und reicht ihr ein Pfefferminzbonbon nach hinten. Das verdünnte Ingwerpulver, das ihr die Heilpraktikerin empfohlen hat, wollte Sina am Morgen leider nicht nehmen. Damit sich das Kind nicht noch mehr verkrampft, gibt die Mutter ein paar Tropfen Lavendelöl auf ein Taschentuch; das hat ihnen auch bei Flugangst schon gute Dienste geleistet.

## DURCHFALL

Eines der gefährlichsten Symptome, besonders in fernen Ländern, ist sicher der Durchfall. Heilerde und Aktivkohle empfehlen sich erst nach ein bis zwei Tagen, damit der Darm Gelegenheit hat, sich vorher auf natürlichem Weg von den Giften zu befreien. Getrocknete Heidelbeeren wirken stopfend, entzündungshemmend, keimhemmend und können den Brechreiz lindern. Zur Verhinderung der Austrocknung empfiehlt die WHO den «ORS-Drink»: ein Liter Wasser, Schwarztee oder Kamillentee mit einem Teelöffel Salz und 8 Teelöffeln Zucker; Bouillon hilft genauso gut. Die Flüssigkeit teelöffelweise einnehmen bzw. dem kleinen Patienten eingeben, um so den Flüssigkeitsverlust sofort wieder auszugleichen. Erkundigen Sie sich frühzeitig nach einem Kinderarzt, vor allem bei Säuglingen.

## HAUT- UND GEWEBESCHÄDIGUNGEN

Für Hautverletzungen sollte die Reiseapotheke Desinfektionsmittel, Splitterpinzette, Pflaster und Verbandsmaterial enthalten. Arnika ist bei stumpfen Verletzungen und Prellungen hilfreich, als Salbe und auch homöopathisch. Calendula, als Tinktur oder Salbe, wirkt entzündungshemmend. Ausserdem beachten Sie unbedingt die allgemein bekannten Sonnenschutzregeln. Wählen Sie spezielle Sonnencremes für Kinder, ohne Duft- und Konservierungsstoffe und mit einem Mindestlichtschutzfaktor von 15, für die Berge und den Süden 25, für die Tropen 35. Kaufen Sie ein Produkt, das den Schutzfaktor nicht über chemische UV-Filter erzeugt. Falls es doch zu einem Sonnenbrand kommt, kühlen Sie die Haut mit feuchten Umschlägen, mit Buttermilch, wenn erhältlich. Linderung bei Insektenstichen bringen der Saft von frischem Spitzweigerich, Minze oder einer Zwiebel. Heilerde oder Speisequark wirken gegen den lästigen Juckreiz. Und auch die Homöopathie bietet gute Mittel für diese Fälle.

## HOMÖOPATHIE UND BACHBLÜTEN

In eine naturheilkundliche Reiseapotheke für Kinder gehört ganz sicher eine Wärmflasche. Ebenso ein Fieberthermometer, damit Sie die Schwere der Krankheit richtig einschätzen können. Es gibt bereits speziell für die Reise zusammengestellte homöopathische Medikamente. Lassen Sie sich auch bei andere Beschwerden Ihre persönlichen Bachblüten oder homöopathischen Medikamente von Ihrer Drogistin, Ihrem Drogisten zusammenstellen. ■

# Dorfbilder im Kanton Luzern

Im Kanton Luzern gibt es noch viele Städtchen und Weiler, deren Anblick das Auge erfreut. Zum Beispiel Blatten, Geiss, Buttisholz, Sempach, Kirchbühl und Beromünster. Mit den baulichen Zusammenhängen von Ortsbildern befasst sich das «Inventar der schützenswerten Ortsbilder der Schweiz» (ISOS).

Die kosten- und fantasiesparende Fertigbauweise, die der Betonfertigteilplatten wegen «Plattenbau» genannt wird, hat viele

VON WALTER HESS

Ortsbilder in der Schweiz beeinträchtigt. Proportionen, Materialien und Farben sind oft disharmonisch. Manchmal mag man gar nicht mehr richtig hinschauen. Doch das Übersehen wäre vielerorts ein Fehler, unter anderem im Kanton Luzern, wo es noch viele Städtchen und Weiler gibt, die hohen ästhetischen Ansprüchen genügen: Blatten, Geiss, Buttisholz, Sempach, Kirchbühl, Beromünster usw.

Die meisten historischen Gebäude oder Gebäudegruppen wie Burgen, Schlösser, Kirchen und feudale Einzelhäuser sind geschützt und fallen wegen ihres geschichtlichen Bezugs und ihres stilvollen Äusseren sofort ins Auge. Es sind Dokumente aus vergangenen Zeiten, die bei aller Zweckmässigkeit doch von einem hohen Schönheitssinn der Planer und Handwerker zeugen. Daneben gibt es Gebäudegruppen aus Bauwerken, die jedes für sich wenig spektakulär sind, aber im Verbund ergibt sich ein Ortsbild von Bedeutung und Schutzwürdigkeit.



Idyllisches Beromünster: Der Stiftskeller und die ehemalige Fleischschol am Fusse des Stiftshügels mit der berühmten Stiftskirche.

Fotos: Walter Hess

## DAS ISOS

Mit solchen baulichen Zusammenhängen befasst sich das «Inventar der schützenswerten Ortsbilder der Schweiz» (ISOS), das Ortsbilder als «Summe aller Bauten» versteht. Das Projekt wird von der Architektin *Sibylle Heusser* geleitet. Nach den Erkenntnissen der ISOS-Fachleute wird ein Ortsbild «nicht nur bestimmt durch seine Häuser, sondern auch durch die Räume zwischen ihnen, durch Plätze, Strassen, Gärten, durch das Verhältnis der Häuser untereinander. Aber auch durch das Verhältnis des Orts zu dem, was ihn umgibt. Zum Kulturland. Zur Landschaft.» Hier geht es also um eine eigentliche Schulung des Ortsbild-Sehens und -Beurteilens im erweiterten Zusammenhang. So trägt z. B.

ein weiss getünchtes Einfamilienhaus nichts zur Verbesserung der Ortsbildqualität bei. Doch am Rand eines Arbeiterhausquartiers würde dasselbe Haus nicht als Beeinträchtigung empfunden.

## LUZERNER KULTURLANDSCHAFT

Das ländliche Gebiet des Kantons Luzern ist eine gleichermassen vielgestaltige und eigenständige Kulturlandschaft, von einer ausgeprägten Kammerung gekennzeichnet (wie die übrige Innerschweiz auch). Das Traditionsbewusstsein hat dazu beigetragen, dass lokale Besonderheiten, inkl. Baudenkmäler und Ortsbilder, auch die Zeiten der Veränderungswut verhältnismässig gut überstanden haben. Viele verstreute Einzelhöfe mit den roten Ziegeldächern zwischen

landwirtschaftlich kultivierten Rechtecken erinnern an alemannische Streu- und Einzelhofsiedlungen, ursprünglich vor allem in Holzbauweise (Ständer- und Blockbauten mit Steilgiebeldächern).

### DAS BIJOU BLATTEN

Zu den luzernischen Besonderheiten, die nicht frei von Baustünden sind, gehören auch die kirchlichen Einzelhofsiedlungen, die manchmal ausserhalb der Dörfer auf Gütern bekannter Familien stehen oder standen. Das eindrucklichste Beispiel ist das Bautenensemble von Blatten (Gemeinde Malters) am Fusse des Blattenbergs mit der berühmten, dem heilig gesprochenen Jost geweihten Wallfahrtskirche sowie der angebauten Heiliggrab- und der Vermählungskapelle. Zu diesen Kultbauten gehören auch die Kaplanei und das Sakristanenhäus. Zum Haufendorf wurde der Weiler dank der originellen Bauernhäuser und dem Gasthof «Krone». Keine Neubauten stören den während Jahrhunderten gewachsenen Weiler in der Schwemmlandebene der Kleinen Emme, in den die Wiesen hineindringen – laut ISOS ein «höchst malerisches Konglomerat von ganz unterschiedlich geformten Baukörpern». Nur die durch den Weiler führende Strasse beunruhigt das Bild ein wenig.

### DEM HIMMEL NAH: WERTHENSTEIN

Wer flussaufwärts der Kleinen Emme folgt, sieht unverhofft hoch oben die auf einem Felsvorsprung thronende Wallfahrts-

## Die ISOS-Regeln

### Die ISOS-Bewertung basiert auf vier Grundregeln:

- Auch ein Weiler kann nationale Bedeutung haben. Denn nicht allein ein mittelalterlicher Stadtkern, sondern auch ländliche Siedlungen können bestqualifiziert sein, wenn sie aus Bauten, Vorplätzen und Gärten bestehen, die für die Region typisch und die Umgebungen unverbaut sind.
- Quartiere aus dem 19. Jahrhundert können ebenso wertvoll sein wie mittelalterliche Anlagen: Die ISOS-Sichtweise hat sich vom Entstehungszeitpunkt gelöst; sie wendet sich der Art zu, wie sich eine bestimmte soziale, politische und ökonomische Situation (eine bestimmte Lebensform) baulich manifestiert, aus welcher geschichtlichen Phase sie auch immer bestehen mag.
- Auch ein Ortsbild, das keinen einzigen wertvollen Einzelbau enthält, kann nationale Bedeutung haben: Die Sichtweise konzentriert sich also nicht auf kunsthistorisch bedeutende Einzelbauten, sondern auf Gruppen, auf den räumlichen Bezug der Bauten untereinander und zu den Plätzen sowie Strassen.
- Ein Inventar von Ortsbildern ist eine Momentaufnahme in einem Entwicklungsprozess: Die meisten Ortschaften sind über Jahrhunderte hinweg entstanden, und sie dürfen infolgedessen weder in Bezug auf ihre Vergangenheit noch auf ihre Zukunft als statisch betrachtet werden – es geht also ums Denken in Entwicklungsprozessen.



Betonte Konturen zwischen Winter und Frühling: der weitgehend intakte Weiler Blatten (Anfang März 2008).



Der letzte Schnee 2008 half beim Zeichnen wunderschön mit: das Kloster Werthenstein.

kirche Werthenstein; der Hügel wird auf drei Seiten von dem nagenden Gewässer umflossen. Der im 17. Jahrhundert wegen eines niederländischen Goldwäschers entstandene und wegen der zunehmenden Pilgermassen ständig vergrösserte Wallfahrtsort soll damals an Berühmtheit sogar Einsiedeln in den Schatten gestellt haben.

Der Klosterhof der ehemaligen Franziskaneranlage Werthenstein wird von einem von 45 toskanischen Säulen getragenen Hallengang umrahmt. Die runden Fassaden der beiden Pfyfferkapellen verdoppeln sich in einem grossen, rot eingerahmten Spiegel aus reflektierenden Quadraten, der im Innenhof steht, ein Kunstwerk zum 200-jährigen Bestehen der Pfarrei Werthenstein.

Das Innere der Marienkirche ist üppig ausgestattet. Allein der spätbarocke ▶



Ein schöner Rücken kann selbst bei Regen entzücken: die Sempacher Altstadt.



National bedeutendes, klassizistisches Ortsbild: Buttisholz mit dem Dorfbach.

Hochaltar, vom Franziskanerbruder *Anton Pfister* 1767–1771 geschaffen, der die Himmelfahrt Mariens unter den Deckenfresken zeigt, zeugt vom überschäumenden Sinn für Farben, Formen und Materialien; die künstlerischen Fantasien waren kaum noch zu bremsen. Neben den Kultbauten ist auf dem Hochplateau ein kleines Dörfchen entstanden, bestehend aus der ehemaligen Bäckerei, einem barocken Waschhaus, dem Hospiz und dem Torhaus, etwas weiter oben ein Schulhaus usw. – ein vielfältiges Klosterdorf in bester Aussichtslage, wobei das gewaltige Pilatusmassiv das Bild im Hintergrund dominiert.

#### NACH DEM BRAND: BUTTISHOLZ

Werthenstein (Amt Entlebuch) ist ausschliesslich rechtsufrig der Kleinen Emme; auf der linken (nördlichen) Seite beginnt die Gemeinde Ruswil. Das Dorf ist z. B. über den höher gelegenen Weiler Sigigen zu er-

reichen, und auf dem Weg nach Sursee kommt man an *Buttisholz* in der östlichen Tallehne des Rottals vorbei, das eine nähere Besichtigung lohnt.

Diese rund 2900 Personen zählende Gemeinde Buttisholz im Amt Sursee hat ebenfalls ein national bedeutendes Ortsbild – dank des verheerenden Dorfbrands vom 16. August 1861, bei dem innert einer Stunde 42 Gebäude abbrannten. Aus Gründen des Brandschutzes legte die Luzerner Regierung verbindliche Pläne für den Wiederaufbau vor. In streng klassizistischer Manier wurden die Wohn- und Gasthäuser mit den Ziegeldächern beidseits des vertieften, ganz leicht geschwungenen Dorfbachs aufgereiht, und auf einer zurückversetzten 3. Baulinie befinden sich die Scheunen. Die Quadersteinmauern des Bachs wurden 2002 saniert; viele bodenebene Betonplatten ermöglichen das Überqueren. Das Gewässer ist von einer Allee aus weissen und roten

Ahornbäumen flankiert. Ganz in der Nähe ist der Kirchenbezirk, markiert durch die Türme der Pfarrkirche St. Verena mit den roten, geschweiften Laternenkuppeln.

Trotz all ihrer architektonischen Verwandtschaft und der regelmässigen Aufreihungen hat doch jede der Bauten ihren eigenen Charakter. Das ebenmässige Dorfbild vermittelt den Eindruck von Ruhe, Ordnung und zeitloser Beschaulichkeit. Die Fassaden und Fensterläden sind mit Pastelltönen unterschiedlich eingefärbt. Sie stehen aus Brandschutzgründen 50 Fuss voneinander entfernt (1 Fuss = 30 cm); die Dachseiten sind dem Bach zugewandt.

#### NACH PLAN

Die meisten Altstädte empfinden wir als schön, weil sie nach intelligenten planerischen Vorgaben angelegt sind und im Rahmen dieses Korsetts doch individuelle Attribute entstehen konnten. Übergreifende ordnende Linien und Masse in gegründeten (im Gegensatz zu den manchmal regellos gewachsenen) Städten sind Ausdruck eines künstlerischen Vorgangs, der heute oft durch Aspekte der Zweckmässigkeit oder der Repräsentation in den Hinterhof verdrängt wird. Wenn es dabei noch gelingt, die Starrheit des rechten Winkels und der Parallelität zu überwinden, wie das im Luzernischen etwa in den Marktstädten Willisau und Sursee geschehen ist, spricht das für künstlerische Intentionen, die neue Lebensgefühle hervorruhen.

Eine Exkursion im Kanton Luzern mit seiner bedächtigen, eher zurückhaltenden Bevölkerung vermittelt neue Einsichten und Impulse, die vielleicht in eine harmonischere städtebauliche Zukunft weisen. ■

#### Quellen

- «*Buttisholz*», Heimatbuch zum Anlass «950 Jahre Buttisholz», Eigenverlag der Gemeinde Buttisholz 1986.
- ISOS: «*Ortsbilder von Nationaler Bedeutung, Kanton Luzern*», Bände 1 und 2, herausgegeben vom Eidg. Departement des Innern, Bern 2006.
- Laube, Bruno, und Steiner, Alois: «*Luzern, Land der Mitte*», Kantonaler Lehrmittelverlag, 6003 Luzern 1979.

## Begegnungen 2008

**16. Juni 2008**

Udo Pollmer

### Kann denn Essen Sünde sein?

Wie empfehlenswert sind Ernährungsempfehlungen?

**Solothurn**, Altes Spital/Grosser Saal, Oberer Winkel 2

**17. Juni 2008**

Udo Pollmer

### Kann denn Essen Sünde sein?

Wie empfehlenswert sind Ernährungsempfehlungen?

**Zug**, Congress Zentrum Metalli/Raum Cham-Zug, Industriestr. 13

**18. Juni 2008**

Udo Pollmer

### Kann denn Essen Sünde sein?

Wie empfehlenswert sind Ernährungsempfehlungen?

**Schaffhausen**, Park Casino/Saal 1+2, Steigstr. 26

**02. Juli 2008**

Markus Marthaler

### Dem Stress wirksam begegnen

Praktische Tipps zu bewusster Lebensgestaltung

**St. Gallen**, Hotel Ekkehard, Rorschacherstr. 50

**26. August 2008**

Jürg Frick

### Die Kraft der Ermutigung

Grundlagen und Beispiele zur Hilfe und Selbsthilfe

**Bern**, Hotel Allegro/Saal Intermezzo, Kornhausstr. 3

**02. September 2008**

Julia Onken

### Die Liebe ist ein seltsames Spiel

Von Beziehungen zwischen Frauen und Männern

**Schwyz**, Mythen Forum Schweiz/Grosser Mythensaal I, Reichsstr. 12

**04. September 2008**

Markus Marthaler

### Dem Stress wirksam begegnen

Praktische Tipps zu bewusster Lebensgestaltung

**Zürich**, Hotel Krone Unterstrass, Schaffhauserstr. 1

Informationstelefon 032 623 36 31

Anmeldung: keine

Beginn: 20.00 Uhr



## SNE Akademie

**12. Juni 2008**

Yvonne Küttel

### «Ich pack's!»

Mit Leichtigkeit eigene Absichten umsetzen

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

S

**19. Juni 2008**

Carmela Sinzig

### Spiritualität und Körperlichkeit

Vom verantwortungsvollen Umgang mit Körper, Seele und Geist

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

S

**25. Juni 2008**

Anja Förster

### Die Frau mit den sechs Hüten

Sich selbst und andere aus einem anderen Blickwinkel sehen

**Olten SO**, Hotel Arte, Riggengbachstr. 10

S

**25. August + 08. September 2008**

Adrian Achermann

### Kreativ schreiben

Impulse für einen attraktiven Schreibstil, für bündige

Kommunikation und eine kreative Lebensart

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

WS

**27. August 2008**

Gabriela Vetter

### Positive Weichenstellung nach einer Krebsdiagnose

Praktische Selbsthilfe

**Olten SO**, Hotel Arte, Riggengbachstr. 10

WS

**03. September 2008**

Christine Spring

### Knigge im Alltag

Die Wirkung unseres Erscheinungsbildes

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

S

**09. September 2008**

Käthi Vögeli

### Wer gut wirkt, bewirkt

Wie Sie Ihr Auftreten souverän gestalten

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

S

S = Seminar    WS = Workshop

Anmeldung: erforderlich, beschränkte Teilnehmerzahl

Seminarpreise gemäss ausführlichem Programm

Verlangen Sie das Programm Seminare & Workshops 2008

SNE, Solothurn – Telefon 032 626 31 13 oder [www.stiftung-sne.ch](http://www.stiftung-sne.ch)

# Chind & Chegel

VON YVONNE ZOLLINGER

## Umkleidekabinenhorror

Wenn ich bedenke, wie viel Psychologie heute zur Hilfe genommen wird, wenn es um verkaufsfördernde Massnahmen in den Geschäften geht, wie viele Gedanken daran verschwendet werden, wo und wie man Brot, Salami oder Waschmittel im Regal präsentieren soll, dann wundert es mich immer wieder, wie dumm und bar jeder Kenntnis weiblichen Denkens die Architekten beim Entwerfen von Umkleidekabinen für Frauen sind. In diesen Kabinen, verehrte Konstrukteure, werden Entscheidungen über viele Hundert Franken in Form von Blusen, Hosen, Kleidern und Unterwäsche getroffen. Was ist schon ein Laib Brot gegen einen Hosenanzug für 259 Franken! Aber statt den Frauen den Kaufentscheid zu erleichtern, werden ihnen so viele Steine wie möglich in den Weg gelegt. 1. Die Kabinenvorhänge sind oft so schmal, dass frau sie mit einer Hand zuhalten muss, während sie sich mit der anderen umzieht. 2. Das Licht ist so erbarmungslos grell, dass die Cellulite Schatten wirft. 3. Der Spiegel ist weder leicht getönt noch zeigt er mich schlanker. Er zeigt mich genau so, wie ich bin, und das vertragen nur wenige Frauen. 4. Der Boden ist ... igitt!

Gelegentlich erlaube ich mir darum einen Einkauf in Geschäften mit geräumigen Kabinen mit breiten Vorhängen und einer Verkäuferin, die für mich durch den Laden wieselt, wenn ich eine andere Grösse brauche.

Aber auch das ist nicht immer ein reines Vergnügen. Vor einiger Zeit war wieder einmal ein neuer BH fällig. Noch während ich die Haken in die Ösen manövrierte, riss die beflissene Verkaufsberaterin den Vorhang auf und beäugte mich mit dem Kennerblick einer Metzgersfrau, die ein qualitativ minderwertiges Stück Fleisch zu begutachten hatte. Sie zerrte an den Trägern, zupfte an den Spitzen und riss am Verschluss, um dann zu verkünden: «Für dieses Modell ist ihr Busen zu klein.» Augenblicklich schwenkten zehn Augenpaare in meine Richtung und musterten mich mitleidig.

Da sind mir jene Verkäuferinnen doch lieber, die mit sicherem Gespür wissen, an welchem Kleidungsstück mein Herz besonders hängt. Probiere ich dieses an und präsentiere mich vor dem Spiegel ausserhalb der Kabine (in solchen Läden ist der Spiegel immer ausserhalb, damit die Verkäuferinnen Gelegenheit haben, ihren verkaufsfördernden Kommentar abzugeben), werde ich mit Komplimenten überschüttet. «Ach, das steht ihnen aber ganz ausgezeichnet ... passt zu ihrem rosigen Teint ... harmoniert mit ihrem seidigen kastanienbraunen Haar ... macht sie gertenschlank.»

Jawohl, denke ich, recht hat die Frau! Meine Haare sind zwar espressoschwarz und mein Teint ist gerade hochrot, weil ich die Luft anhalten muss, damit die Hose nicht platzt, aber sonst hat sie Recht. Zwei Kilo abnehmen, die Haare etwas heller färben, ein kleines Kinn-Lifting, neue Schuhe, Handtasche und ein wenig passenden Goldschmuck, und ich sehe in diesem Hosenanzug umwerfend aus. «Wo ist die Kasse bitte?»

## Seminar

# Dem Stress wirksam begegnen

In seinem Seminar gibt Markus Marthaler praktische Tipps für eine bewussteren Lebensgestaltung. Ziel des Seminars ist es, die persönlichen Stressfaktoren zu erkennen, um sie konstruktiv zu bearbeiten.

### *Ist es heute noch möglich, stressfrei zu leben?*

Ich erlebe Stress in erster Linie als eine individuelle Angelegenheit. Haben Sie definiert, was Ihnen wirklich wichtig ist? Besitzen Sie den Mut, dem Wesentlichen auch im Alltag Raum zu geben? Wer es versteht, in allem, was er tut, Mass zu halten, seine Prioritäten entsprechend zu setzen, schafft damit eine wesentliche Grundlage, mindestens dem gefährlichen Dauerstress zu entgehen.

### *Sie geben in Ihren Seminaren praktische Tipps für einen stressfreieren Alltag. Welchen davon würden Sie als den wichtigsten bezeichnen?*

Nicht ganz einfach, das Phänomen kann von vielen verschiedenen Blickwinkeln betrachtet werden und reicht von der Ernährung über die Partnerschaft bis hin zum krankhaften Drang der permanenten Erreichbarkeit.

### *An wen richten sich Ihre Seminare?*

Primär an jene, die keine Zeit haben! Spass beiseite, eigentlich an all jene, die bereit sind, durch die praktischen Tipps das eigene Verhalten im Alltag einer kritischen Prüfung zu unterziehen. Eines meiner Ziele besteht darin, die Teilnehmer zu mehr Offenheit und Neugier im Leben zu ermutigen.

### **Datum und Ort:**

12. September 2008, Hotel Allegro, Kornhausstr. 3/Vivace 2, Bern BE

**Dauer:** 1 Tag, 09.00–17.00 Uhr

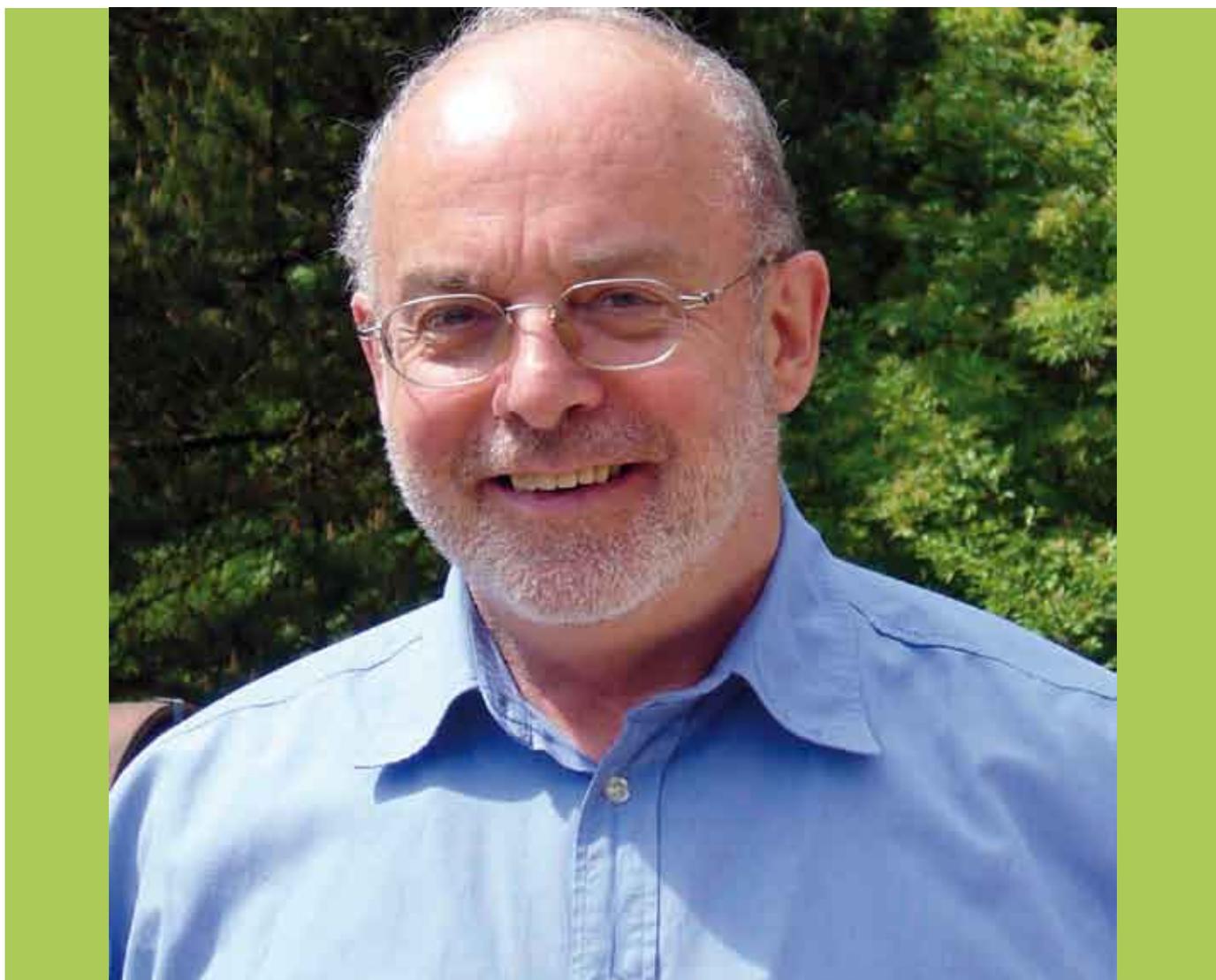
**Kosten:** EGK-Versicherte Fr. 210.–, Nichtversicherte Fr. 250.–

**Anmeldung:** Erforderlich, beschränkte Teilnehmerzahl!

SNE, Solothurn – Telefon 032 626 31 13



**Markus Marthaler**  
Geschäftsführer der  
Marthaler-Partner GmbH,  
Berater und Coach



## «Alles ist mit allem verbunden»

«Quantenphysiker und helllichtige Menschen bezeugen gleichermassen, dass auch die Materie geistig ist und Bewusstsein hat», sagt Jakob Bösch, Psychiater, Dozent und Buchautor. Darum sei auf einer tieferen Ebene alles mit allem verbunden und eins. In seinem Vortrag «Versöhnung mit der materiellen Welt», am 4. September 2008 in Luzern, erläutert Bösch diese neue Sichtweise der Welt.

*Dr. Bösch, Sie beschäftigen sich seit Jahrzehnten mit dem Thema «geistiges Heilen». Wie sind Sie dazu gekommen?*

Seit meiner Kindheit haben mich die entsprechenden Berichte fasziniert, in der Bibel und in den Geschichten über Heilige. Aber erst durch die Krise beim Weggang meiner Frau habe ich genügend Ängste verloren, um als psychiatrischer Chefarzt offen zu diesen Interessen zu stehen und entsprechende praktische Erfahrungen zu sammeln.

*Was versteht man unter spirituellem Heilen?*

Eine rein geistig-seelische, heilende Einwirkung auf Lebewesen. Seit längerem beschäftige ich mich hauptsächlich mit Selbstheilung und mit der damit zusammenhängenden Versöhnung.

*Haben Sie an sich selbst geistiges Heilen erfahren dürfen?*

Ja, in vielfacher Weise. Ich habe Dutzende Heiler und Hellsichtige kennengelernt, und wenn es um die Frage einer Zusammenar- ►

beit oder Weiterempfehlung ging, gehörte die eigene Erfahrung zu den wichtigen Kriterien.

**Wie steht es in der Bevölkerung heute mit der Akzeptanz solcher Heilverfahren?**

Die Akzeptanz war auch früher recht verbreitet, nur wagte man nicht, offen darüber zu sprechen. Seit ich mich vor bald 15 Jahren geoutet habe, hat sich viel verändert. Man spricht und schreibt darüber.

**Wie steht heute die Schulmedizin dazu?**

In der Medizin findet man das ganze Spektrum von totaler Ablehnung bis zu Begeisterung. Anteilsmässig ist bei den Pflegeberufen mehr Zustimmung vorhanden als in der Ärzteschaft.

**Wie stehen Sie zur Schulmedizin? Wie bringen Sie sie mit Ihren Erkenntnissen über das geistige Heilen in Einklang?**

Die Naturwissenschaften und die Technik haben mich seit der Mittelschule begeistert, und ich halte die naturwissenschaftliche Denkweise und Methodik für sehr spirituell. Jetzt wird immer deutlicher, dass die Materie mindestens so viel Information enthält wie unser Bewusstsein, und immer mehr Physiker sprechen von einem geistigen oder bewussten Anteil in der Materie. Damit lösen sich die scheinbaren Widersprüche zwischen Geist und Materie sogar von den Naturwissenschaften her mehr und mehr auf.

**Die Theorien der Quantenphysik spielen in Ihrem Buch «Versöhnen und Heilen» eine wichtige Rolle. Welches sind für Sie die wichtigsten Erkenntnisse dieser Wissenschaft?**

Das eben Genannte. Die Grundlage der Welt ist nach heutiger Erkenntnis ein «Meer von Möglichkeiten» und die Verbindung von allem mit allem. Renommierete Physiker versuchen das am ehesten mit «Geist» oder «Bewusstsein» zu umschreiben.

**Glauben Sie, dass die Quantenphysik helfen wird, die Probleme der Menschheit mit sich und der Welt zu lösen?**

Für die Probleme von uns und der Welt sind wir Menschen zuständig. Die neuen wissenschaftlichen Theorien können uns aber ein neues Verständnis von unseren fast unbegrenzten Möglichkeiten geben.

**In Ihrem Vortrag am 4. September 2008 in Luzern sprechen Sie davon, dass auch die Materie geistig ist und Bewusstsein hat und alles mit uns verbunden ist.**

Unser Verstand wehrt sich heftig gegen diese ungewohnte Sichtweise. So muss es den Menschen zu Zeiten von Kopernikus und Galilei gegangen sein, als diese die damals total esoterisch anmutende Behauptung aufstellten, die Erde sei rund und wandere um die Sonne, obwohl jedermann wahrnehmen konnte, dass die Erde flach war und die Sonne um die Erde wanderte. Nicht umsonst hat die Kirche damals diese frechen Behauptungen der frühen Wissenschaftler als Ketzerei verfolgt.

Wenn die Physiker heute behaupten, Zeit und Raum existierten im tieferen Sinne gar nicht, sondern es gäbe nur eine Ebene, wo alles mit allem zusammenhänge und unzählbare Möglichkeiten existierten, so sind das unglaubliche Provokationen für unseren Ver-

## Persönlich

PD Dr. med. Jakob Bösch war Chefarzt der Externen Psychiatrischen Dienste Baselland und Privatdozent für Psychiatrie und Psychosoziale Medizin an der Universität Basel bis Ende Januar 2006. Er erhielt nach dem Medizinstudium ein Postdoc-Stipendium für Experimentelle Medizin und arbeitete am Institut für Hirnforschung der Universität Zürich. Wechselte an die PUK Zürich und arbeitete später 10 Jahre an der Psychiatrischen Poliklinik am Universitätsspital Zürich, zuletzt als leitender Arzt und Privatdozent.

Er engagierte sich stark in der Förderung der Selbsthilfebewegung im Gesundheitsbereich und im Aufbau von Nachbarschaftshilfe. Beschäftigt sich seit Jahrzehnten mit geistigem Heilen und untersuchte die Arbeit von geistig Heilenden in der Schulmedizin in Forschungsprojekten.

Im Jahre 2002 erschien sein Buch «Spirituelles Heilen und Schulmedizin», das zu einem Bestseller wurde und nach Ausverkauf der vierten Auflage im Februar 2006 im AT Verlag neu herausgegeben wurde. Jakob Bösch ist Preisträger der Schweizerischen Gesellschaft für Psychiatrie, der Schweizerischen Vereinigung für Parapsychologie und des Schweizerischen Verbandes für Natürliches Heilen.



stand, obwohl es ohne diese Erkenntnisse keine CD-Player und schon gar keine Computer und vieles andere unseres modernen Lebens gäbe.

*Das klingt, als brauche es ein sehr abstraktes Denkvermögen, um es zu begreifen. Oder gibt es dafür auch einfache Beispiele?*

Ein Beispiel, das uns helfen kann, diese Zusammenhänge besser zu begreifen, ist das Internet. Für die meisten von uns ist es geheimnisvoll, wie wir Informationen aus der ganzen Welt in Sekunden auf unseren Computer zaubern können. Die Informationen sind überall und nirgends, und alles hängt irgendwie mit allem zusammen.

*Sie bringen die Theorien der Quantenphysiker und die Erfahrungen von hellseherischen Menschen in einen Bezug. Was verbindet sie?*

Das eben Gesagte: die Überzeugung, dass die Grundlagen der Welt geistig und in Verbindung mit allem sind, und dass die Theorie von Ursache und Wirkung nur in einem begrenzten Rahmen Gültigkeit hat. Weder Medizin noch Theologie haben sich bisher mit den ungeheuerlichen Umwälzungen befasst, die aus diesen neuen Ansichten für unsere Weltanschauung entstehen.

*Bei dem Vortrag in Luzern wird auch das Medium Anouk Claes anwesend sein. Wie sieht Ihre gemeinsame Arbeit aus?*

Die Hauptarbeit bilden gemeinsame Kurse, Seminare und Supervisionen. Dabei geht es um eine Veränderung und Erweiterung des

Bewusstseins und der Wahrnehmung. Das gibt die Möglichkeit zur Selbstheilung und zur Versöhnung mit allen Teilen von sich selbst, mit unserem modernen Leben, mit Gott und der Welt. Das gibt die Möglichkeit, nachhaltig an seiner Versöhnung und damit Heilung zu arbeiten, unabhängig von anderen Personen.

Neben je eigenen Beratungsangeboten bieten wir ausserdem auch gemeinsame Konsultationen an.

*Die Liebe spielt in Ihrem Buch «Versöhnen und Heilen» eine wichtige Rolle. Sie sagen, die Liebe sei Ursprung und Hauptkraft der Evolution. Wie muss man sich diese Liebe vor den Zeiten des Menschen vorstellen?*

Liebe, Sexualität, Rivalität, Kooperation und Fürsorge sind alles Begriffe aus unserer menschlichen Erfahrungswelt. Das alles sind verschiedene Ausprägungen der in uns wirksamen «Schöpfer- oder Evolutionskraft», die sich heute auch als Erfindergeist, Neugierde, Innovationskraft usw. zeigt. Wie sich diese Kräfte ausserhalb unserer menschlichen Erfahrung zeigen, wissen wir nicht.

*Sie sagen, Liebesmangel sei der Ursprung vieler Krankheiten. Müssen Menschen, die sich nicht geliebt fühlen, also um ihre Gesundheit fürchten? Welche Art Liebe braucht es, um gesund zu bleiben?*

Es sind statistische Ergebnisse, die ich zitiert habe; das heisst es sind Durchschnittswerte. Für jeden einzelnen Menschen muss die Situation individuell angesehen werden. Um die Gesundheit sich besonders Sorgen zu machen, ist sicher nicht der sinnvollste Weg. Ich würde viel eher empfehlen, bei sich Versöhnung zuzulassen, wie ich das oben angetönt habe. Damit erhöht sich schon das Gefühl, von sich selber und von anderen geliebt zu werden, und die Chancen stehen gut, dass dies auf die eigene Gesundheit einen heilenden Einfluss hat.

Interview: Yvonne Zollinger

## Das Buch zum Vortrag

### Versöhnen und Heilen

Spiritualität, Wissenschaft und Wirtschaft im Einklang

Verlag AT

ISBN: 978-3-03800-386-1

Der Glaube an Gott ist kein sinnvolles Konzept, man kann ihn nur selbst erfahren. Bewusstsein ist überall, auch in der Materie, und es ist von göttlicher Natur. Die Kraft, welche die Schöpfung hervorgebracht hat, ist in jedem Menschen vorhanden und wirksam. Diese Erkenntnis ist kein Widerspruch zur modernen Naturwissenschaft, sondern eine Ergänzung. Diese Sicht macht den Weg frei zur Aussöhnung von Wissenschaft und Spiritualität, zur Versöhnung der Religionen und für eine neue Ethik der Freiheit. Dieses Buch zeigt auf, wie auf allen Gebieten unserer Existenz das Verständnis vom geistigen Aufbau der Welt und des Menschen neue Ressourcen frei macht. Übergangszeiten können als Krisenzeiten gesehen werden, aber ebenso als Chancen für neue Entwicklungen. Im richtigen Licht betrachtet, können wir aufgrund der heutigen Veränderungen auf der Erde berechtigt Mut schöpfen. Letztlich geht es um die grundlegende Versöhnung mit uns selbst, mit der materiellen Welt und im Besonderen mit unserer Erde.

## Vortragsdatum

Der Vortrag findet am 4. September 2008, um 19.30 Uhr im Grand Casino, Haldenstrasse 6 in Luzern, statt.

### Infos und Anmeldung unter:

EGK, c/o GfM AG, Solothurn

Tel. 032 626 31 26

Mo-Do: 09.00-11.00 Uhr

# News

**Auch ältere Menschen entdecken den Gesundheitswert von Trendsportarten.**



## Trendy-Sport für Senioren

Immer mehr Senioren entdecken die modernen und spritzigen Sportarten der Jugendlichen für sich. So ist es keine Seltenheit mehr, wenn ältere Menschen Trampolin-Springen, Inline-Skating wagen, sich an der Kletterwand emporhangeln oder Jonglieren. Beim Trampolin-Springen wird nachweislich der Gleichgewichtssinn verbessert; das federleichte Wiegen und Hüpfen fördert den Knochen- und Muskelaufbau und beugt so Osteoporose vor. Beim Jonglieren werden jene Bereiche des Gehirns vergrößert, die für Wahrnehmung und Koordination zuständig sind. Klettern stärkt nicht nur die Körperspannung und Rumpfmuskulatur; auch das Selbstbewusstsein wird enorm gestärkt. Voraussetzung für die etwas riskanteren Sportarten ist natürlich ein gründlicher Gesundheitscheck durch den Hausarzt und, wenn möglich eine gute Einführung und Begleitung durch einen Physiotherapeuten.

Quelle: Senioren Ratgeber, aposor.de Internetapotheke

## Alpträume

Dünnhäutige Menschen leiden häufiger unter Alpträumen, haben Forscher festgestellt. «Also Menschen, die besonders kreativ, sensibel und mitfühlend sind», sagt Traumforscher Dr. Michael Schredl vom Zentralinstitut für Seelische Gesundheit (ZI) in Mannheim. Sie treten besonders in der zweiten Nachthälfte auf. Dies aufgrund der längeren REM-Phasen, in welchen die Träume vorkommen. Stets wiederkehrende Albtraummotive sind dabei das Fallen aus grosser Höhe. Das berichteten 37 Prozent der Befragten mit negativen Träumen. Oder sie versuchen verzweifelt, irgendwelche Verfolger abzuschütteln, wie 26 Prozent angaben. Vom Zuspatkommen zu wichtigen Terminen träumen rund 25 Prozent. Die Gründe für die Alpträume können im genetischen Bereich liegen, wie eine grosse finnische Zwillingstudie angibt. Sie liegen aber auch in äusseren Anlässen wie Stress und erlebten Belastungen wie Traumata.

Quelle: Deutsche Gesellschaft für Psychiatrie, www.dgppn.de



Zu spät zu kommen ist ein häufiges Albtraummotiv.

## Spaziergang hilft bei Morbus Crohn

Wo die Wissenschaftler bisher dachten, dass Sport die Entzündungsneigung bei der schmerzhaften Darmkrankheit Morbus Crohn fördere, liegen jetzt neue Erkenntnisse vor: Patienten, die dreimal wöchentlich eine halbe Stunde leichte Bewegung hatten, litten unter deutlich weniger Bauchschmerzen. Wissenschaftler der Universität von Ontario (Kanada) wollten herausfinden, ob ein regelmässiger Spaziergang einige Beschwerden der entzündlichen Darmerkrankung lindern könnte. Und siehe da: Die sportlichen Testpersonen hatten nach drei Monaten deutliche Verbesserungen zu vermelden als die Vergleichsgruppe. Voraussetzung ist eine gemässigte Bewegung, die dazu führen kann, dass Durchfall und Bauchschmerzen zurückgehen und sich die Patienten allgemein deutlich wohler fühlen.



Leichte regelmässige Bewegung lindert Morbus-Crohn-Beschwerden.

Quelle: Senioren Ratgeber