

Mir z'Lieb.

13. Jahrgang | www.egk.ch
November 2008

Das
EGK-Kompetenz-
zentrum
Seite 15



Berg und Tal

Alpleben im Engelbergertal

Pro und Contra

Impfen gegen Gebärmutterhalskrebs?

Bratwurst und Bücher

St. Gallen setzt Massstäbe

Miteinander Lösungen suchen



Petra Mark Zengaffinen

Jeder kennt Dinge, auf die er oder sie besonders Wert legt. Für diese Werte setzt man sich ein oder setzt sich gar manchem aus. Als Vater oder Mutter möchte man sicher, dass auch die eigenen Söhne und Töchter etwas von diesen eigenen Werten mitbekommen haben, sie leben und weitergeben. Ganz besonders heikel ist diese Werteerziehung in den Fragen der Sexualität und der Gesundheit. Wir leben heute in einer riesigen Vielfalt der Angebote und Freiheiten. Umso schwerer fällt die Entscheidung, und so mancher leidet unter der Qual der Wahl. Es tauchen immer mehr Fragen auf, auf die es keine einfache Antwort gibt. Hier ist die Dialogfähigkeit der Familie angesagt. Reden Sie mit Ihren Kindern, informieren Sie sich gemeinsam und entscheiden Sie miteinander. Vor allem in der Frage nach der richtigen Nähe und Ferne beim sexuellen Kontakt genügt der moralische Zeigefinger nicht. Es ist wichtig, in den entscheidenden Fragen von Verhütung und Schutz vor Krankheit die Jugendlichen früh mit einzubeziehen. «Mir z'lieb» bietet Ihnen heute eine Sammlung von Informationen an, die Ihnen helfen können, sich zu einem heissen Thema eine Meinung zu bilden: Es geht um die HP-Viren und die Impfung gegen Gebärmutterhalskrebs.

Yvonne Zollinger hat sich mit Philipp Werlen, Hüttenwart der SAC Silvrettahütte ob Klosters unterhalten. Er erzählt davon, wie sein Alltag als Hüttenwart aussieht und was ihn am Leben in den Bergen fasziniert.

Walter Hess hat für Sie die Schätze St. Gallens besucht.

Wir wünschen Ihnen einen farbigen und abwechslungsreichen November.

Petra Mark Zengaffinen

Redaktorin

Mir z'lieb

Inhalt



Wenn das Wetter im Frühjahr trocken und beständig wird, packt die Familie Durrer im Engelbergertal ihre Koffer und zieht für den Sommer hinauf auf die Alp.



Humane Papillomaviren können Gebärmutterhalskrebs auslösen. Impfgegner und Befürworter liefern sich einen heissen Kampf. «Mir z'lieb» informiert über das Pro und Contra.



Philipp Werlen ist seit sechs Jahren Hüttenwart auf der Silvrettahütte auf 2341 m ü. M. Beschaulich ist das Leben dort oben selten – aber immer spannend.

Lebensstil

Sommer auf der Alp

4

Gesundheitswelt

Impfung gegen Gebärmutterhalskrebs?

8

Reiselust

St. Gallen setzt Massstäbe

12

Kolumne

Chind und Chegel

15

Wissen

Tiefenwärme für Wellness-Gäste

16

Interview

Hüttenwart Philipp Werlen

17

EGK-Projekt

Kochen mit Felix und Lisa

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

Bergbauern

Sommer auf der Alp

Wenn das Wetter im Frühjahr trocken und beständig wird, packen die Durrers im Engelbergertal ihre Koffer und ziehen hinauf auf die Alp.

Es ist kurz vor Mittag. In der alten Seilbahnstation läutet eine Glocke. Walter Durrer stellt sich hinter das Schaltpult, legt einen Hebel um und setzt die Bahn

VON YVONNE ZOLLINGER

damit in Bewegung. Die Kabine der Bergstation entschwebt talwärts und verschwindet hinter Tannenwipfeln ausser Sichtweite.

Mit gespitzten Ohren und erwartungsvollem Hecheln blickt der braune Hofhund in die Tiefe. Er weiss, welche Fracht die bergwärts fahrende Kabine in die Höhe hievt. In einigen Minuten wird eine quirlige Kinderbande dem Seilbähnchen entsteigen, ihn streicheln, mit ihm spielen und dem langweiligen Morgen ein Ende machen.

Längst fahren keine Touristen mehr mit der Bahn. Die Zeiten, als man auf der Wissiflüh/Hornmatt im Winter noch Skifahren konnte, sind seit Ende der 80er Jahre bereits vorbei. Damals befanden sich hier im Engelbergertal auf rund 1100 m ü. M. ein Skilift und sogar eine Skihütte mit Wirtschaft. Als die schneereichen Tage immer weniger wurden und schliesslich ganz ausblieben, stellten die privaten Betreiber den kommerziellen Betrieb des Skiliftes ein. Die Seilbahn jedoch blieb für die Bauern ein wichtiges Verbindungsmittel ins Tal. Ohne sie kämen die sechs auf der Wissiflüh/Hornmatt lebenden Kinder nicht zur Schule.

Nach wenigen Minuten hat die Kabine die ca. 500 Höhenmeter überwunden und hält in der Bergstation. Walter Durrer öffnet die Kabinentüre und Kinder



Fotos: Yvonne Zollinger

samt Schultaschen und Turnbeutelquellen aus dem Inneren ins Freie, freudig begrüsst von Hund Daisy.

Die drei Durrer-Kinder verabschieden sich von ihren Cousins, die in der Nähe der Seilbahn wohnen. Dann geht's hinauf zur Hornmatt. Vorbei an einer weissen Ziege über eine sonnige Matte und dann noch ein Stück mit dem Auto eine unglaublich steile holprige Strasse hinauf bis zum Wohnhaus mit Stall.

«BULLERBÜ» IN DEN ALPEN

Corina, 9, Leandra, 7, und Jonas, 5, haben bereits ihre anfängliche Scheu verloren und ziehen mich an der Hand hoch zum Heuboden über dem Stall. Die kleinen Kätzchen wollen sie mir zeigen, die vor vier Wochen auf die Welt gekommen sind. Vorsichtig tauchen sie ins Heu und holen die maunzenden Tiere ans Licht.

Wie die drei Kinder so in der Sonne sitzen und ihren Katzennachwuchs lieblosen, ist mir, als seien wir bei Astrid Lindgrens «Kindern von Bullerbü» gelandet. Die Welt hier oben gleicht der

Welt, die die Autorin in ihren berühmten Geschichten erschaffen hat. Sie scheint genauso fern aller Hektik, so ewig sommerlich schön und idyllisch wie



Zwei, die sich verstehen. Corina und ihre Katze.



Familie Durrer geniesst die Ruhe und Abgeschlossenheit ihrer Alp.

Ganze dann vom Auto wieder über Treppen ins Haus zu tragen.» Doch man gewöhne sich daran, sagt sie. Bevor ins Haus gezogen werden kann, muss es nach den langen Wintermonaten hergerichtet und geputzt werden. Das ehemalige Elternhaus von Walter Durrer ist zwar mit fast allen Annehmlichkeiten ausgestattet, die auch im Tal vorhanden sind. Trotzdem ist eine gute Planung vonnöten, damit die Familie mit allem versorgt ist. Schnell etwas aus dem Laden holen, ist hier oben nicht möglich. Zwar führt eine schmale Strasse hinunter ins Tal, aber der Weg ist zeitraubend und wird daher nur für den Grosseinkauf in Angriff genommen.

Es kann auch vorkommen, dass die Strasse nicht passierbar ist. Nicht immer ist das Wetter im Engelbergertal so strahlend schön wie an diesem Septembertag. Die Spuren des verheerenden Unwetters vom August 2005 sind noch gut zu sehen. Unter tonnenweise Geröll und Holz hatte das Wasser damals die Strasse begraben. Und noch Wochen danach sei weiteres Material den Berg heruntergekommen. Einzige Verbindung ins Tal war damals für alle die Seilbahn.

AUFGEWACHSEN AUF DER ALP

Mit dem Instandstellen der Zäune auf der Alp beginnen für Walter Durrer ▶

die Welt von Bullerbü. Ein Paradies für Kinder. Ein riesiger Robinsonspielplatz voller Dinge, die es zu entdecken gibt, und Abenteuer, die es zu bestehen gilt.

Aber natürlich sind Corina, Leandra und Jonas Kinder des 21. Jahrhunderts. Auch wenn sie ein Leben führen, das aussergewöhnlicher ist, als das vieler Flachlandkinder, haben sie doch die gleichen Wünsche und Bedürfnisse wie diese.

WINTER IM TAL, SOMMER AUF DER ALP

Walter und Priska Durrer bewirtschaften im Winter ihre Kälberzucht in Wolfenschiessen im Engelbergertal. Mitte Mai jedoch werden die Koffer für den Sommer gepackt und hinauf nach Hornmatt gebracht. Bis Ende September spielt sich das Leben der fünfköpfigen Familie dann auf der Alp ab.

Wie ist es, an zwei Orten zu Hause zu sein? «Im Frühling können wir es kaum erwarten, dass es hinauf geht», sagt Priska Durrer. «Aber im September sind wir genauso froh, wieder hinunter zu können». Für sie als Hausfrau bedeutet der

Umzug eine besondere Herausforderung. «Es ist schon ziemlicher Stress, unten im Tal alles Nötige die Treppen hinunter zu schleppen und hier oben das

Tiere gehören zum Alltag der Durrers.





Das «Durrer-Trio» übt.

Die Zahl der Landwirtschaftsbetriebe im Berggebiet ist zwischen den Jahren 2000 und 2006 von 29 260 auf 25 900 zurückgegangen. Pro Woche werden 11 Betriebe im Berggebiet geschlossen.

Quelle: Schweizerische Arbeitsgemeinschaft für die Berggebiete (SAB)

die Vorbereitungen für den Aufenthalt. «Meist bringen wir im Tal noch das Heu ein und ziehen dann hinauf.» 14 ha gross ist das Land auf dem er sein Vieh weiden lässt. Zwei Drittel der Wiesen haben eine Neigung von 35 Prozent und mehr. 18 Kühe und Jungvieh weiden auf den steilen Hängen. Auf den «stotzigen» Wiesen wird Heu gemacht. Die Milch der Kühe wird an die Kälber verfüttert. Die Durrers produzieren Schweizer Kalbfleisch, das in der Gastronomie wie auch privat ein Premiumprodukt ist.

Walter Durrer ist auf dem Hornmatt-Hof aufgewachsen. Seine Eltern bewirtschafteten ihn das ganze Jahr über. Die Kinder benutzten auch damals schon die Seilbahn für den Weg in die Schule. «Im Winter lag genug Schnee, dass wir mit den Skiern bis zur Bergstation fahren konnten», erinnert er sich. Am Wochenende und am Mittwochnachmittag war dann der Skilift in Betrieb, und zu den Kindern von den Bergen gesellten sich jene aus dem Tal.

ALLE PACKEN AN

An ihren sommerlichen Aufenthalten auf der Alp schätzen die Durrers vor allem die Ruhe, die Nähe zur Natur und die Eigenständigkeit. Der Tagesrhythmus richtet sich zum einen nach den Bedürfnissen der Tiere. Morgens das Füttern, Melken und auf die Weide lassen. Zum anderen geben die Schulzeiten der Kinder den Rhythmus an. Dank Blockzeiten fahren sie alle miteinander um halb acht Uhr ins Tal, auch der fünfjährige Jonas, der den grossen Kindergarten besucht.

Die Tage auf der Alp sind lang. Beim Heuen, Emden oder anderen Arbeiten wird jede Hand gebraucht. Darum hilft man sich in der Familie gegenseitig aus. Auch im Tal müssen Walter und Priska das Futter einbringen für den Winter. Sie sind froh auf die Mithilfe von Walters

Eltern zählen zu dürfen. Wenn viel Arbeit auf der Alp anfällt, wird auch dort mitgeholfen.

Den Sonntag halten sich Priska und Walter Durrer frei für einen gelegentlichen Ausflug nach Engelberg oder eines der umliegenden Ausflugsziele. Die Kinder geniessen diese Abwechslung. Und sonst? Wird es ihnen nie langweilig? Eigentlich nicht, sagt ihre Mutter. «Sie beschäftigen sich viel mit den Tieren oder spielen mit den Kindern vom nahen Hof.»

HAUSMUSIK

Nach dem Mittagessen sitzen wir alle um den Küchentisch, den Mittelpunkt des Hauses. Corina, Leandra und Jonas erzählen, was sie in ihrer Freizeit machen. Im Winter ist das Skifahren die grosse Leidenschaft der Mädchen. Sie standen schon auf Brettern, kaum dass sie richtig gehen konnten. Mit ihrem Skiclub nehmen sie an verschiedenen Kinderskirennen teil.

Dann fällt ihnen ein, dass sie mir ihre Instrumente zeigen könnten. Corina lernt Schwyzerörgeli spielen und gibt gleich eine Kostprobe ihres Könnens. Leandra, die seit Mitte August in die 2. Klasse geht, nimmt Blockflötenunterricht. Mit ernstem Gesicht spielt sie uns ihr erstes Lied vor. Das besteht zwar nur aus einem Ton, aber den gilt es immerhin im richtigen Rhythmus zu halten. Angefeuert von soviel Musik möchte auch Jonas seine Künste unter Beweis stellen. Da er noch kein Instrument spielt, schmettert er voller Inbrunst «Döt äne am Bärgli ...» in den sonnigen Alpnachmittag hinaus. ■



Aussicht über das Engelbergertal zum Rigi.



Erste Energieregion der Schweizer Alpen

Als erste Energieregion der Schweizer Alpen will das Goms im Oberwallis bis 2030 einen Grossteil des Energieverbrauchs mit Biomasse, Wind, Wasser und Sonne decken. Energieregionen schaffen Arbeitsplätze, Perspektiven und ein positives Image. Deshalb unterstützt EnergieSchweiz die Regionen und vernetzt die Aktivitäten.



«Ländliche Regionen werden in Zukunft noch stärker um Bundesmittel konkurrieren», prognostiziert Dionys Hallenbarter. Er hat gemeinsam mit anderen Gommerinnen und Gommern den Verein «unternehmenGOMS» gegründet, um neue Perspektiven für die Region zu entwickeln. Hallenbarter ist überzeugt, dass sich abgelegene Regionen erfolgreich positionieren können, wenn die Bevölkerung Initiative zeigt. Im sonnigen Goms sind die Voraussetzungen für erneuerbare Energien besonders gut. Um sich erfolgreich als Energieregion zu positionieren, braucht es nicht nur Ziele, Konzepte und Aktionspläne: Es braucht wirksame und wirtschaftlich tragfähige Leuchtturmprojekte, die gemeinsam mit dem lokalen Gewerbe umgesetzt werden.

ENTWICKLUNG DURCH BIOENERGIE

Die Energieregion soll nicht nur Arbeit und Einkommen ins Goms bringen: Gommerinnen und Gommer wollen in Zukunft auch energieeffizienter leben. «Erneuerbare Energien und Energieeffizienz gehören zusammen», fordert Ulrich Weger, Schreinereimeister und Experte im «unternehmenGOMS». Strom und Wärme können im Goms vor allem durch Sanierungen und bessere Dämmung der traditionellen Walliserbauten eingespart werden. Auch hier sind lokale Gewerbebetriebe aktiv mit dabei.

Dionys Hallenbarter hat schnell gemerkt, dass die richtigen Partner für eine Energieregion zentral sind: «Es braucht eine schlanke und handlungsfähige Trägerschaft mit starken Partnern aus Wirtschaft und Politik.»

ERFAHRUNGEN VERNETZEN

Das Goms steht in Sachen erneuerbare Energien aber nicht alleine da. Häufig sind Biomasseprojekte wie eine geplante Biogasanlage ein Anstoss, damit sich Regionen mit Energiefragen auseinandersetzen. Wichtig ist dann, dass die verschiedenen Technologien nicht isoliert betrachtet werden. So sammeln derzeit auch das Emmental und die Stadt Basel Erfahrungen im Bereich der erneuerbaren Energien. Und auch im Ausland tut sich etwas: Die österreichische Energieregion Mureck gewann mit ihrem Energiekonzept den World Energy Globe sowie den Europäischen Solarpreis und wurde 2007 als innovativste Gemeinde Österreichs ausgezeichnet. Energieregionen im In- und Ausland können gegenseitig von ihren Erfahrungen profitieren. ■



Gynäkologische Vorsorge

Impfung gegen Gebärmutterhalskrebs?



Jede Mutter kann sich genügend Zeit nehmen für eine ruhige Stellungnahme und Entscheidung.

Foto: Stockphoto, Lisa Kyrle/Anag

Humane Papillomaviren können Gebärmutterhalskrebs auslösen. Zum ersten Mal ist es möglich, dass eine Immunisierung mit dem neuen Impfstoff Gardasil vor dem Krebs schützen soll. Impfgegner wie Befürworter unter Ärzten und Experten liefern sich dazu einen heissen Kampf. «Mir z'lieb» informiert über die Argumente von Pro und Contra.

Wer eine Tochter hat, muss sich früher oder später mit dem Gedanken auseinandersetzen, dass diese ihre eigenen Wege geht, nicht zuletzt auch in Liebes-

VON PETRA MARK ZENGAFFINEN

dingen. Die heutigen Jugendlichen sind in einer Zeit der sexuellen Offenheit aufgewachsen.

Die meisten von ihnen sind viel früher sexuell aktiv, als es ihre Eltern waren. In einem Land der fast unbegrenzten Möglichkeiten wollen die jungen Erwachsenen und Teenager ihre Freiheiten ausleben. Alles Ausprobieren und häufiger Partnerwechsel sind angesagt. Dass ausser der Ansteckung mit AIDS noch andere Gefahren lauern, das ist ihnen nur vereinzelt bekannt. Seit März 2007 empfiehlt die STIKO (Ständige Impfkommission) die Impfung aller Mädchen zwischen 12 und 17 Jahren – am besten vor dem ersten Geschlechtsverkehr. Die Krankenkasse übernimmt die Kosten in den Kantonen, in denen die Impfkampagne angelaufen ist. Da sich auch die Ärzte und andere Experten aber nicht einig sind, ob die Impfung wirklich Sinn macht, müssen die Eltern der Mädchen selbst den Nutzen abwägen. Gute Argumente zur Frage «Wie viel Impfung muss sein?» gibt es auf beiden Seiten.

WORUM HANDELT ES SICH BEI DEN HP-VIREN?

Die Humanen Papillomaviren (HPV) befallen die Zellen von Haut und Schleimhäuten. Dort wachsen sie tumorartig. Meist entstehen lediglich Warzen an den befallenen Stellen, also gutartige Hautanhangsgewächse. Bis jetzt sind über 100 verschiedene Humane Papillomaviren bekannt. Darunter gibt es einige, die auch bösartige Veränderungen hervorrufen können. Rund 40 von ihnen können solche im Bereich der Scheide, des Scheideneingangs, am Gebärmutterhals oder Darmausgang hervorrufen.

WIE GEFÄHRLICH SIND DIE HP-VIREN?

Für die Übertragung der Viruserkrankung mit HPV braucht es eine direkte Berührung, also Haut-zu-Haut-Kontakt (auch Schleimhaut). Meistens geschieht dies durch Geschlechtsverkehr. Die Übertragung kommt sehr häufig vor und ist in den vergangenen zwei Jahrzehnten sogar noch angestiegen. Nach Schätzung von Fachleuten haben mehr als 70 % aller Frauen Antikörper gegen verschiedene Typen des Virus im Blut. Normalerweise schafft es das gesunde Immunsystem, mit den Viren schnell fertig zu werden – symptomlos. Jedoch bei 10 Prozent der Fälle bleibt die Infektion bestehen. Bei zirka einem Prozent der Infizierten entwickelt sich in den folgenden acht bis zehn Jahren der gefürchtete Gebärmutterhalskrebs. Er wächst in die Nachbarorgane wie Darm, Blase und andere Weichteile ein und führt zum Tode, wenn er nicht gestoppt werden kann.

WARUM IST GERADE DIESE KREBSART SO IM GESPRÄCH?

Der Grund ist: Weltweit gilt der Gebärmutterhalskrebs als Krebstodesursache Nummer zwei bei jungen Frauen. Dabei darf man aber nicht vergessen, dass diese Zahl durch das gehäufte Auftreten der Erkrankung in den Entwicklungsländern drastisch beeinflusst wird. In der Schweiz sind jährlich etwa 320 Frauen betroffen, davon sterben 90. Natürlich sind auch Männer von dem Virus befallen. Nur kann es ihnen ausser winzigen Hautläsuren am Penis nicht viel an-

haben, soweit es die heutige – dürftige – Datenlage beurteilen kann. Und ohne es selbst zu bemerken, kann es passieren, dass sie ihre Partnerin damit anstecken. 24 Monate nach dem ersten Sexualkontakt sei jede dritte Frau mit HPV infiziert, sagt eine andere Statistik.

SO KÖNNEN SIE SICH SELBST SCHÜTZEN

Durch den Pap-Abstrich bei der Gynäkologin liegt in der Schweiz der Gebärmutterhalskrebs viel weiter hinten (an 11. Stelle) bei den bösartigen Neubildungen (Quelle Robert-Koch-Institut, Zahlen von 2004). Die Einführung des Abstriches in den 70er Jahren bewirkte einen Rückgang der Erkrankungs- und Todesfälle durch Gebärmutterhalskrebs um 60 Prozent. Dies obwohl etwa ein Drittel aller Frauen gar nicht an den Vorsorgeuntersuchungen teilnehmen. Bei kaum einer anderen Krebsart hat die Vorsorge solch eine hohe Bedeutung: Durch die Früherkennung können geeignete Massnahmen getroffen werden, sodass eine fast 100 % Heilungschance besteht – auch wenn das Karzinom im Frühstadium bereits diagnostiziert worden ist. Ausserdem: Eine gesunde Lebensführung stärkt das Immunsystem. Und das wird besser mit aller Art von Viren fertig.

DIE HPV-IMPfung

Die Impfung soll verhindern, dass es zu der Gewebeveränderung kommt, die den Krebs auslösen soll. Sie attackiert die Typen 16 und 18. Dazu wurde inzwischen ein neuer Impfstoff zugelassen: Gardasil (seit 2006). Der HPV-Impfstoff Gardasil wurde von Sanofi Pasteur MSD entwickelt. Der Totimpfstoff mit vermehrungsunfähigen virusähnlichen Partikeln wirkt vorbeugend. Wer also bereits infiziert ist, hat davon nichts. Leider können nur in 70 % aller Gebärmutterhalsproben ebendiese beiden HPV 16 und 18 nachgewiesen werden – die anderen Krebsfälle wurden durch andere HPV-Viren ausgelöst. Und gegen die gibt es noch keine Impfung. Die Impfstoffe sind gentechnisch hergestellt. Das Zulassungsverfahren in der Schweiz läuft noch. Wichtig ist, dass noch vor dem ersten Geschlechtsverkehr geimpft wird.

Sexualverhalten – Expositionsrisiko

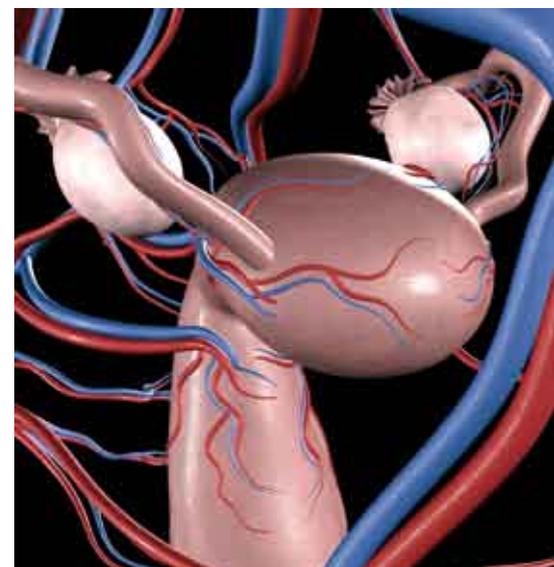
In der Schweiz beträgt das mediane Alter beim ersten Geschlechtsverkehr 18,5 Jahre bei beiden Geschlechtern. Der Anteil der Jugendlichen, die vor dem Alter von 15 Jahren bereits Geschlechtsverkehr hatten, beträgt bei Mädchen 7 Prozent und bei Knaben 13 Prozent. Dieser Anteil steigt bei beiden Geschlechtern auf 80 Prozent mit 20 Jahren. Diese Daten und die altersspezifische HPV-Inzidenz zeigen deutlich, dass der Nutzen der Impfung vor dem 15. Geburtstag am grössten ist.

Quelle: www.infovac.ch

Die Stadt Zürich hat deshalb ein spezielles Impfteam gebildet, das durch die Schulärzte ganze Klassen durchimpft.

OFFENE FRAGEN ÜBER DIE IMPfung

Es liegen vier Studien vor, die zur Zulassung von Gardasil führten. Doch diese sind noch nicht ganz abgeschlossen. Der Konsumentenschutz Schweiz zählt die Punkte auf: Wir wissen nichts über die Schäden, die kurz- oder längerfristig ▶



Die regelmässige Vorsorgeuntersuchung reduziert das Risiko des Gebärmutterhalskrebses beträchtlich.

durch die Impfung auftreten können oder ob der Krebs dadurch wirklich seltener auftritt. Unklar ist auch, ob nicht andere Viren die biologische Nische auffüllen, die durch die Impfung entstanden ist. Was die Langzeitwirkung der Impfung angeht, können wir nicht viel sagen. Auch weiss keiner, wann der Immuneffekt aufhört und ob es eine spätere Wiederholung der Impfung braucht. Nach bisheriger Studienlage beträgt die Dauer des Impfschutzes mindestens 5 Jahre. Aktuellere Studien zeigen, dass Gardasil auch nicht hundertprozentig vor einer Infektion mit HPV 6, 11, 16 und 18 schützen kann, sondern dass lediglich gewisse Typen von Dysplasien in den ersten drei Jahren nach der Impfung um 17 % zurückgehen. In Deutschland wurden dem Paul-Ehrlich-Institut bis Januar 2008 total 189 Nebenwirkungen gemeldet (Lähmungen, Blutgerinnungsstörungen, Schwindel und andere neurologische Beschwerden). Auch ist nicht bekannt, welche Auswirkungen die Impfung auf Schwangere hat. Laut einer Studie zeichnet sich das Medikament aber insgesamt durch eine hohe Verträglichkeit aus. Es muss aber noch einmal nachgeimpft werden. Bei dieser zweiten Impfung kommt es manchmal zu stärkeren Beschwerden.

GERÜCHTE UND FAKTEN

Bei den beiden Todesfällen, die auf die Impfung zurückgeführt werden, kann im Moment kein direkter Zusammenhang nachgewiesen werden. Die Überwachungsstellen in der Schweiz, Europa und den USA bestätigen, dass kein einziger Todesfall durch eine HPV-Impfung verursacht wurde. Auch im Falle der neunzehnjährigen Wiener Studentin, die am 13.01.2008 verstarb, sind noch keine Ursachen klar. Die Fachleute, die die Impfung befürworten, argumentieren, dass ein zeitlicher Abstand von drei Wochen nicht mehr als Impfreaktion bezeichnet werden kann. Eine solche Impfreaktion trete entweder sofort oder gar nicht auf. Ein anderes Faktum, das im Zusammenhang mit der HPV-Impfung für Diskussionsstoff sorgt, ist die Frage der Kosten. Die Impfung ist so teuer, dass sie zum Beispiel in den Entwicklungsländern, wo sie dringend gebraucht würde,



Im Rausch der Gefühle wird die Vorsicht oft über Bord geworfen.

gar nicht eingesetzt werden kann. Doch auch in der Schweiz prangert der Hausärzte-Verband die Kostenfrage an: «Die Gebärmutterhalskrebs-Impfungen sind nicht kostendeckend», sagt dieser und will es nicht so einfach hinnehmen, dass die Hausärzte für die Impfung zu tief entschädigt werden. Auch der Aufruf zum Impfboykott war bereits ein Thema.

WAS FÜR DIE IMPFUNG SPRICHT

Die Präsidentin der Vereinigung der Kantonsärztinnen und Kantonsärzte der Schweiz, Frau Dr. med. A. Marty-Nussbaumer (Fachärztin FMH für Kinder und Jugendliche und Fachärztin FMH Prävention und Gesundheitswesen), empfiehlt die Impfung: «Selbstverständlich würde ich auch meine Töchter impfen lassen, wenn sie noch zur Zielgruppe gehören würden.» Tatsache ist: Eine Im-

munisierung verhindert die vielen Tausend in der Schweiz durchgeführten Eingriffe zur Beseitigung der Vorstufen des Gebärmutterhalskrebses. Hausarzt Dr. med. Wolf Vorster findet die Impfung sinnvoll. «Ich denke, dass alle Hausärzte diese Impfung mehr oder weniger empfehlen. Zwar sind die Leute bisher wenig informiert, jedoch ist eine gewisse Assoziation mit dem Virus vorhanden. Es ist noch nicht sehr viel Bewusstsein über das Thema in der Bevölkerung vorhanden», sagt er. Aber es sei für ihn als Hausarzt andererseits relativ kompliziert, eine Bestellung des Impfstoffes aufzugeben. Die genauen Angaben für den Bestellmodus und die Art der Abrechnung seien im Kanton Solothurn zum Beispiel erst im September herausgekommen. Hier wird der Impfstoff subventioniert, die Kassen müssen nicht alles bezahlen.

HPV-Impfung

Die kantonalen Impfprogramme gegen Gebärmutterhalskrebs laufen an. Damit übernehmen die Krankenversicherungen die Impfkosten und es wird sichergestellt, dass alle Mädchen ab 11 Jahren Zugang zur Impfung erhalten.

Mit einer hohen Durchimpfung gegen Gebärmutterhalskrebs verursachende Humane Papillomaviren (HPV) werden jährlich 160 Fälle von Gebärmutterhalskrebs, rund 50 Todesfälle und 2000 chirurgische Eingriffe wegen Krebsvorstufen verhindert, teilt das Bundesamt für Gesundheit (BAG) mit.

Mit der kantonalen Umsetzung des Impfprogramms werden die Bedingungen für eine Kostenübernahme durch die obligatorische Krankenversicherung erfüllt. Die Grundimpfung wird für alle Mädchen im Alter von 11 bis 14 Jahren empfohlen.

Ein dauerhafter Schutz erfordert drei Injektionen innerhalb von sechs Monaten. Eine Impfdosis kostet 237 Franken.

Kritisiert wird das Impfprogramm unter anderem durch die im Forum Praxispädiatrie (FPP) organisierten Kinder- und Jugendärzte in der Schweiz. Sie nehmen Anstoss an der Sammlung der Patientendaten.

Weiter erlaube es die Massenimpfung nicht, gleichzeitig die dringend notwendige individuelle Aufklärungsarbeit bezüglich Sexualverhalten, Schwangerschaftsverhütung und allgemeiner Gesundheitsprophylaxe mit den Mädchen zu thematisieren.

In der Schweiz ist Gebärmutterhalskrebs bei Frauen unter 50 Jahren die vierthäufigste Krebsart.

Quelle: *swissinfo.ch*

Partner irgendwann fremdgeht und den Virus einschleppt? Bekannterweise kann man ihn übertragen, ohne davon zu wissen oder selbst darunter zu leiden. Und leider schützen auch Kondome nicht genug davor, da die Bakterien auch auf der Haut ausserhalb des Gummis überleben können. Also, ich möchte meinen Schülerinnen und später auch meiner Tochter lieber die Impfung empfehlen als die lebenslange Enthaltbarkeit.»

KURZ GESAGT

Eine objektive und übersichtlich gestaltete Information gibt der Schweizer Konsumentenschutz in seiner Broschüre zum Thema. Er fasst die Fakten zusammen in der Aussage: «Gebärmutterhalskrebs ist eine sehr seltene Folge einer sehr häufigen Infektion». Laut Broschüre heisst es auch, dass die Eidgenössische Kommission für Impffragen und das Bundesamt für Gesundheit die Impfung mindestens für alle Mädchen im Alter von 11–14 Jahren empfehlen. ■

«Diese Unklarheiten sind der Grund, warum wir als Hausärzte die Impfung bisher gar nicht so propagiert haben», sagt Dr. Vorster. «In Solothurn wurden die schulischen Reihenuntersuchungen durch individuelle Beratungen abgelöst. Eine Impfung in der Schule wie in Zürich gibt es also hier nicht.»

Jeannette Schnyder aus Basel ist Biologielehrerin und Mutter einer Tochter.

Sie meint zu der Problematik: «Klar ist das Mädchen nur dann wirklich in Sicherheit, wenn es bis zu seiner Hochzeit enthaltsam lebt und keinen sexuellen Partnerwechsel durchmacht. Doch wer kann in der heutigen Zeit seinem Kind das schon als gangbaren Weg vorschlagen? Und selbst wenn sie dann im Hafen der Ehe oder etwas Ähnlichem gelandet ist – wer garantiert ihr, dass nicht ihr



Links und Literatur

Eher für eine Impfung

- Informationsstelle für Impfungen: www.infovac.ch
- Eidgenössische Kommission für Impffragen: www.ekif.ch

Eher gegen eine Impfung

- Frauengesundheitszentrum Berlin: www.ffgz.de
- Gesellschaft Anthroposophischer Ärzte Deutschland: www.anthroposophische-aerzte.de

Weitere

- www.Swissmedic.ch
- www.bag.admin.ch
- www.sprechzimmer.ch/sprechzimmer
- www.gebaermutterhalskrebs.ch
- www.konsumentenschutz.ch
- www.kantonsarzt.lu.ch oder
- www.hpv-impfung.lu.ch

Bauliches Idyll aus einer traditionsbewussten Stadt: das Haus «Zur Linde» am Gallusplatz (1596) mit dem vorkragenden 3. Stock und Giebelstock.



Stadt St. Gallen setzt Massstäbe: Bücher und Bratwürste

Fotos: Walter Hess und Stiftsbibliothek St. Gallen

Bei jeder Reise in die Nordostschweiz mit den Kantonen Thurgau sowie St. Gallen und den darin eingeschlossenen beiden Appenzell stellt sich der Eindruck von einer heilen Welt ein. Die Uhren laufen dort wesentlich langsamer als anderswo, und manchmal hat man das Gefühl, sie stünden still. Ein gelegentlicher Besuch im Hügelland zwischen Bodensee und Säntis ist ein Akt der Beruhigung.

Ich bin im Toggenburg aufgewachsen, lebe seit rund einem halben Jahrhundert nicht mehr dort. Doch bei je-

VON WALTER HESS

dem Besuch fühle ich mich wieder in der vertrauten Umgebung daheim, der Schnelligkeit entronnen. Das trifft so-

gar auf die Stadt St. Gallen mit ihren 75 000 Einwohnern zu – während rund 80 Jahren hat sich diese Zahl kaum verändert, abgesehen vom Geschehen an der Peripherie der Stadtgemeinde.

Die Stadt St. Gallen, einst Mittelpunkt der Textilindustrie, ist zwischen Rosenberg (Nord) und Freudenberg (Süd) im Grünen verwurzelt. Die Mischung aus

ländlichen und kleinstädtischen Elementen macht sie besonders lebens- und liebenswert. Ihre eigenartige Atmosphäre ist unverwechselbar – eine Mixtur aus Alpenluft, klarem Licht, rauem Klima, gelassenen, geniesserischen Menschen. Und dem Wildpark «Peter und Paul». Sie ist traditionsbewusst, verlor sich nie in Wachstumseuphorien, sondern baute

Wie man Bücher pflegt

Von den 30 000 Büchern, die in der Stiftsbibliothek St. Gallen manchmal auf zwei Reihen angeordnet sind, werden jährlich jeweils im November ein Drittel abgestaubt – mit Hilfe von sanften, mit Filtern versehenen Staubsaugern (für den Fall, dass sich ein unersetzliches Papierfetzchen lösen sollte), sodass das einzelne Buch jeweils alle 3 Jahre einer Reinigung unterzogen wird. «Ist Staub ein Konservierungsmittel?», fragte ich einen Fachexperten, der gerade an der Kasse war. «Bedingt», lautete seine Antwort, wenn im Staub saure Partikel seien, wirke er sich schädigend aus. Es ist also eine Frage der Staubqualität. Wie ich vom Fachpersonal ebenfalls erfahren habe, werden die Ledereinbände nicht speziell behandelt wie etwa eingefettet – das sei eben noch Qualitätsleder, sagte man mir. Der Schutz vor grellem Licht ist eine dazugehörige Massnahme – selbst das Fotografieren ist nicht erlaubt. Der Barocksaal ist nicht klimatisiert; doch werden Luftfeuchtigkeit und Temperatur überwacht.



Foto und Copyright: Stiftsbibliothek St. Gallen

Ein Gesamtkunstwerk erster Güte: Die Stiftsbibliothek.

aus überschaubaren Gegebenheiten innere Qualitäten aus, getreu dem Leitspruch «Wammer hätt, da hätt mer» (Was man hat, das hat man). Und so sind denn überlieferte kulturelle Werte dort in den allerbesten Händen.

Und was für Kulturdokumente es dort gibt! Die besten Kalbsbratwürste

der Erde gehören zwar dazu, doch haben selbst sie hinter baulichen Sensationen wie dem «Stift St. Gallen» zurückzutreten. Damit werden im Volksmund die prachtvollen Gebäude der barocken Klosterabtei mit Stiftskirche, Stiftsbibliothek, Hofflügel und Neuer Pfalz zusammengefasst. Im Stiftsarchiv befinden sich älteste Originalurkunden und ein üppiges Archivmaterial aus allen Jahrhunderten der beinahe 1200 Jahre umfassenden Klosterzeit.

IM LAPIDARIUM

Vor dem Besuch der Stiftsbibliothek ist es zweckmässig, sich ein kleines Basiswissen im Lapidarium zu beschaffen. Dieses ist ein barockes Kellergewölbe (Lapis = Stein) im westlichen Konventflügel. Dort können sich die Besucher in einer geweihten Umgebung bei karolingischen und ottonischen Werkstücken sowie Überresten aus vorbarocken, spät- und nachmittelalterlichen Restposten in Stein über die Baugeschichte der Klosteranlage und auch über die Schriftenmalerei einstimmen lassen. In

jenen Gemächern befindet sich die permanente Tafelbildausstellung «Die Kultur der Abtei St. Gallen». Von irgendeinem Nebenraum her ertönen einlullende gregorianische Gesänge.

DIE STIFTSBIBLIOTHEK

Ein überwältigendes Erlebnis ist der Besuch der Stiftsbibliothek, der Raumausstattung und des Inhalts wegen, insgesamt ein höchstrangiges Kunstwerk. Der Raum vermittelt ein beschwingtes Gefühl wegen seiner Weihe des Geists, der formalen Gestaltung wie der wellenartigen Seitenteile, den Stuckaturen sowie Gewölbepildern, vom Kunstmaler Josef Wannermacher 1762/63 geschaffen. Dazu gehört z. B. die Darstellung des Konzils von Chalcedon im Jahr 451.

Ein Besuch im zweistöckigen Barocksaal, dieser fünfjochigen Wandpfeilerhalle mit Galerie in Holzausstattung, wäre auch ohne den ältesten Buchbestand der Schweiz ein umwerfendes Erlebnis. Die Bibliothek, hinter Gittern und durch gelbliche Tüllvorhänge vor Tageslicht geschützt, ist nach Themen geordnet, ▶

Wo die Baugeschichte des Klosters erzählt wird: das Lapidarium.





**Einladung zur Einkehr:
Kloster-Innenbereich.**

wobei das A den Bibeln in toten Sprachen (Hebräisch, Lateinisch) und lebenden Sprachen gehört. Und hinter einem Holztürchen gibt es ein in die Bibliothek integriertes Verzeichnis, das grob über den Buchbestand Auskunft gibt. Die Galerie, die über eine verborgene Wendeltreppe erreicht werden könnte, ist für Besucher unzugänglich, ebenso wie das Allerheilig-tum mit den Originalhandschriften ein Stockwerk weiter oben – im Barocksaal gibt es ausschliesslich gedruckte Bücher, die aber imposant genug sind.

Die Bibliothek hütet neben einer opulenten Sammlung gedruckter Bücher über 2000 Handschriften, wovon gegen 500 aus früh- und hochmittelalterlicher Zeit. Die meisten von ihnen sind in der Schreibstube des Gallus-Klosters entstanden. Zahlreiche Sonderausstellungen geben einen vertiefenden Einblick in bestimmte Themenbereiche rund um das Klosterleben und die Geheimnisse der Schrift.

Der knarrende, phantasievoll gestaltete Fussboden aus Tannenholz, in den vier grosse Sterne und rankenartige Gebilde aus Nussbaumholz eingelassen sind, liefert die passenden Töne, wenn sich der Besucher mit übergestülpten Filzpantoffeln in der Bibliothek bewegt, staunt und sich wie an einem Kraftort vom hier angesammelten Wissen ergreifen lässt. Hier möchte man lesen, sich

inspirieren und berauschen lassen, etwa im «Kollektaneenband» von Gall Kemli (einem gelehrten Mönch, 1417 bis um 1481), der in einer gutgelaunten Stunde Wein und Wasser verglich – die unterschiedliche Schreibweise von Trinken steht im Originaltext so:

*Trinnck ich win, so verdirb ich,
drinck ich wasser, so stirb ich
mach ich besser, ich drinck win und verderb
dann ich drink wasser und sterb.*

ST. GALLER DELIKATESSEN

Selbstverständlich finden Weine auch den Weg nach St. Gallen; doch die Weinbaugebiete sind in tieferen Lagen, so an den gut besonnten Südhängen der Rheintaler und Sarganserländer Dörfer, in Rapperswil-Jona und im Fürstenland (Wil SG und Bronschhofen SG). Im Vordergrund steht das gute Essen, und das Allerbeste davon ist eine richtige St. Galler Bratwurst, mindestens im Format einer Olma-Bratwurst (165 Gramm). Und wenn auch jene aus der Metzgerei Schmid an der St. Jakobsstrasse 48 als die besten gelten, so gibt es doch keinen ortsansässigen Metzger, dessen Würste nicht zur Spitzenklasse zählen würden – etwa jene von Ernst Gemperli, Traiteur Rietmann oder Rudolf Schär. Denn St. Gallen ist die Hauptstadt eines ausgedehnten Wurstlands, das über die Cervelat-ähnlichen Stumpen bis zu den Appenzeller Siedwürsten reicht. Sie basieren, je nach Sorte, auf dem jeweils gleichen Grundrezept; doch jeder Metzger pflegt seine Finessen bei der Auswahl des Fleisches und der übrigen Zutaten wie der Gewürze.

Dass man eine Bratwurst auch auf der Strasse essen kann, beweisen die vielen Verkaufstände etwa am Marktplatz mit dem Vadian-Denkmal unmissverständlich. Beim Hineinbeissen in die gegrillte, kräftig angebräunte und freudig aufgesprungene Wurst leitet ein zartes Knackchen (dank des dünnen Schweinsdarms) die Sinneslüste ein. Der Mund wird von einer wohligen Wärme erfüllt, das weisse Fleisch zergeht auf der Zunge und hinterlässt einen dezenten Macis-Geschmack. Vielleicht sind auch ein bisschen Pfeffer, Zwiebel und etwas Streuwürze mit Glutamat im Spiel, und ohne eine Prise Phosphat geht es wohl auch nicht. Milchpul-

ver gewährleistet die Weissfärbung. Die degustative Identifikation der Gewürzmischung ist schwierig; denn nicht die Gewürze sind das Wichtigste, sondern der Geschmack nach hauptsächlich frischem Kalbs- und Schweinefleisch (Halsspeck). Dazu gehört das ebenfalls klassische St. Galler Bürli, ein kleines, gut gebackenes bemehltes Brötchen, das zwischendurch die Mundschleimhäute neutralisiert und für einen neuen Wurstbissen empfänglich macht.

Die Reduktion der Stadt zwischen den beiden Hügelzügen auf das Stift und die Würste wäre sträflich. Denn da sind auch noch die verträumte Altstadt mit den vielen Erkern, sechs Museen, einem Theater, und die Stadt hat ein eigenes Sinfonieorchester. In St. Gallen ist es, wo die Musik eigentlich immer spielt. ■

Infos

Literatur

- Birchler, Linus: «Stiftskirche und Stift Sankt Gallen», Leobuchhandlung, St. Gallen 1930.
- Spiess, Kurt et al.: «St. Gallerland», Kantonaler Lehrmittelverlag, St. Gallen 1975.
- Maeder, Herber: «St. Gallen. Stift Stadt Landschaft», Walter-Verlag, Olten 1987.

Touristische Informationen

St. Gallen-Bodensee Tourismus,
Bahnhofplatz 1a, 9001 St. Gallen
Tel. 071 227 37 37, Fax: 071 227 37 67
E-Mail: info@st.gallen-bodensee.ch
Internet: www.st.gallen-bodensee.ch

Stadt St. Gallen

Internet-Seite der Stadt St. Gallen:
www.stadt.sg.ch

Stiftsbibliothek

Internet-Seite der Stiftsbibliothek:
www.stiftsbibliothek.ch
Hier ist das Verzeichnis der Bandschriften der Bibliothek zu finden, und einige Digitalfaksimiles sind ebenfalls online einsehbar. *Eintrittspreis Stiftsbibliothek*: 7 Franken (Erwachsene) bzw. 5 Franken (Schüler und Studenten).

Das EGK-Kompetenzzentrum – Sie fragen, wir antworten



Sie möchten wissen, welche natürlichen Mittel sich gegen Migräne einsetzen lassen? Sie sind nicht sicher, ob sich eine bestimmte Therapie für Sie eignet? Sie möchten eine zweite Meinung zu einem bestimmten Heilmittel? Für alle Fragen, für Tipps und Beratung im Bereich Komplementärmedizin gibt es ab sofort eine Anlaufstelle: das Kompetenzzentrum der EGK-Gesundheitskasse.

Beim Kompetenzzentrum erhält man schnell und unkompliziert Auskunft. Das Angebot steht allen Versicherten honorarfrei zum normalen Telefentarif zur Verfügung. Betreut wird das Zentrum durch den erfahrenen Naturarzt Edgar Ilg und seine Tochter Romina Ilg, Medizinische Praxisassistentin. Das neue Angebot der EGK ist in dieser Form einmalig in der Schweiz und schliesst eine Bedürfnislücke. Vorerst können Anfragen nur auf Deutsch beantwortet werden. Fachstellen in der Romandie und im Tessin sind jedoch im Aufbau. ■

Fakten und Daten zum Kompetenzzentrum

Öffnungszeiten für telefonische Anfragen:

Montag bis Freitag, 08.00 – 11.30 Uhr
Telefon 071 343 71 80

Anfragen per E-Mail unter:

info@egk-kompetenzzentrum.ch

Anfragen per Fax: 071 343 71 89

Allgemeine Informationen zum Kompetenzzentrum:

www.egk-kompetenzzentrum.ch

Chind & Chegel

VON YVONNE ZOLLINGER

Das hab ich nun davon

Jahrelang habe ich die kleinen Köpfe meiner Kinder mit Geschichten gefüllt, die von meinen glorreichen Heldentaten als kaum 20-jähriger Globetrotterin handelten. Ich habe ihnen vorgeschwärmt, wie ich an menschenleeren Stränden ein Feuerchen machte, meinen Schlafsack ausrollte und in die Sterne sah, die so hell waren wie nirgendwo sonst auf der Welt. Ich habe die jungen, unreifen Hirnzellen gefüllt mit den Erlebnissen meines Fussmarsches über die entlegenen Inseln der Lofoten, mit der stürmischen Fahrt auf dem Fischkutter entlang der Küste Norwegens, mit den Tagen im Zelt irgendwo in der Wildnis, wo es tonnenweise Elche gab. Und ich prahlte mit der Übernachtung in einer menschenleeren Bahnhofshalle in der nordischen Pampa, nachdem ich den einzigen Zug des Tages verpasst hatte.

Was ich nicht bedachte, als meine kleinen Spatzen mit offenen Mündern den Abenteuern ihrer verwegenen Mutter lauschten war, dass aus ihnen einmal grosse, 20-jährige Spatzen würden, die mich beim Wort nehmen. Nun hab ich den Salat. Ich bin selbst schuld, der Schaden ist angerichtet und kann nicht mehr rückgängig gemacht werden. Sie wollen hinaus. Mit Rucksack und Zelt. Möglichst weit weg. Noch weiter als Mama.

Mir bricht der kalte Schweiß aus, wenn ich daran denke, dass meine Tochter irgendwo in einer Bahnhofshalle übernachtet. Ich darf mir gar nicht vorstellen, wie sie da so alleine und schutzlos in ihrem Schlafsack liegt und sich auf dem kalten Boden eine Erkältung holt. Und was, wenn sie mit wildfremden Seeleuten auf einen Fischkutter geht und ein Sturm kommt oder ein Eisberg und nicht genügend Rettungsboote da sind und sie vergessen hat ihre Tabletten gegen Seekrankheit zu schlucken? Ganz zu schweigen vom Fussmarsch durch die Lofoten. Was, wenn sie sich verirrt oder den Fuss verstaucht und nicht mehr weiter kann und es zu regnen beginnt oder zu schneien und es Nacht wird und sie Hunger bekommt? Sie hat sicher nur einen zerquetschten Schokoriegel im Rucksack und der Akku des Handys ist leer, weil sie immer vergisst, ihn aufzuladen.

Zum Teufel mit der Globetrotter-Romantik, den einsamen Feuerchen am Strand und den hellen Sternen am Nachthimmel. Wenn ich damals doch nur meinen Mund gehalten und meinen Kindern von Schellen-Ursli, Globi oder Papa Moll erzählt hätte. Dann müsste ich mir jetzt keine Gedanken darüber machen, ob die Elche auf den Lofoten noch heimisch sind oder wie schnell die Küstenwache Norwegens Schiffbrüchige aus dem Wasser zieht.

Tiefenwärme für Wellness-Gäste

Ein Produzent von Emmentaler wärmt seine Milch und kühlt seinen Käse mit Energie aus Holz. In Pontresina baden Wellness-Gäste in einem Pool, der mit Tiefenwärme beheizt wird.



In der Regio Chäsi Willisau wird die Milch mit einer Holzschnitzelheizung erwärmt.

Vor zwei Jahren wurden bei der grössten Schweizer Käsefusion acht Käsereignossenschaften zusammgelegt. «Wir wollen modern produzieren, aber immer noch traditionellen Käse machen», sagt Ferdi Bisang, der Präsident von Regio Chäsi Willisau. Nun soll die Käserei Kottwil in Luzern ausgebaut werden. Ziel ist, an diesem Standort rund 35 000 Liter Milch pro Tag verarbeiten zu können.

Die Regio Chäsi Willisau hat sich dafür entschieden, die Milch mit einer Holzschnitzelheizung zu erwärmen. Für die Käseproduktion braucht es aber auch Kälte, die sich ebenfalls aus den Holzschnitzeln gewinnen lässt. Die Technologie dafür ist seit Beginn des neunzehnten Jahrhunderts bekannt. Neu an der Kältemaschine in Kottwil ist, dass sie ganz ohne fossile Rohstoffe auskommt. Wenn die Temperaturen im Winter um den Gefrierpunkt liegen, produziert die Maschi-

ne sogar Kälte direkt aus der Luft. Das restliche Jahr über kommt der Rohstoff für die Energie aus der Region: Viele der Milchlieferanten sind selber Waldbesitzer und sehen in der neuen Schnitzelheizung die Chance, neben der Milch auch Energieholz zu liefern.

Ferdi Bisang nennt den Emmentaler aus Kottwil einen «klimafreundlichen Käse». Bis zum Jahr 2012 kann die Regio Chäsi Willisau mit erneuerbarer Wärme und Kälte 750 000 Liter Heizöl einsparen. Damit werden im gleichen Zeitraum mehr als 2500 Tonnen weniger CO₂ ausgestossen, als wenn Bisang beim Ausbau auf Öl gesetzt hätte. Das Projekt kostet aber auch entsprechend mehr: Rund eine halbe Million Franken muss die Regio Chäsi Willisau zusätzlich zahlen. «Wir könnten das Projekt niemals realisieren, wenn die Stiftung Klimarappen uns nicht unterstützen würde», sagt Ferdi Bisang.

HITZE AUS DER TIEFE

Über Unterstützung von der Stiftung Klimarappen freut sich auch Nuot Saratz. Als der Ölkessel im Hotel Saratz in Pontresina sein Lebensende erreichte, entschied sich der Verwaltungsratspräsident weder für einen neuen Erdölkessel noch für eine Holzheizung. Lieber möchte Saratz das blubbernd warme Wasser für seine Wellness-Gäste mit Wärme aus der Tiefe heizen. Eine Erdsonde wird die Hotelgäste aus etwa 900 Metern Tiefe mit Wärme versorgen. Dieses Geothermie-Projekt ist das erste im Bündnerland, bei dem Wasser offen durch die Kiesbetten im Fels geführt wird und sich direkt am Gestein erwärmt. Allein für die Bohrung muss Nuot Saratz mit einer halben Million Franken rechnen. Für diese Mehrkosten erhält er jetzt Unterstützung. Die Stiftung Klimarappen kauft ihm das CO₂ ab, das er mit der Geothermie-Anlage einspart. Bis 2012 sind das in Pontresina etwa 1600 Tonnen.

INVESTITION INS KLIMA

Mit ihren Einnahmen muss die Stiftung Klimarappen die CO₂-Emissionen zwischen 2008 und 2012 jährlich um 1,8 Millionen Tonnen CO₂ senken – dies fordert die Verpflichtung gegenüber dem Bund. Jedes Jahr werden rund 100 Millionen Franken in Klimaschutzprojekte im In- und Ausland investiert. Wer in der Schweiz zur Wärmeerzeugung von Öl auf Holz umstellen oder die Abwärme seines Betriebes effizienter nutzen will, kann noch bis Ende 2008 ein Projekt einreichen. «Wir sind auch an Projekten interessiert, die CO₂ im Verkehr senken, beispielsweise mit Verkehrsverlagerung», sagt Geschäftsführer Marco Berg. «Wir unterstützen Projekte, die qualitativ überzeugen und einen Beitrag zum Klimaschutz leisten». ■

Hüttenwart: Ein Knochenjob mit toller Aussicht

Philipp Werlen, 43, ist seit sechs Jahren Hüttenwart auf der Silvrettahütte ob Klosters. 2341 m ü. M. liegt die drittälteste der SAC-Hütten. 65 Gäste kann sie aufnehmen. Für Werlen und seine Helfer bleibt während der Saison nicht viel Zeit, um die Hüttenromantik zu genießen. Die Arbeitstage sind lang und anstrengend. Trotzdem würde Werlen seinen Job mit keinem anderen tauschen wollen.

Wie bist Du zu Deinem Job als Hüttenwart gekommen?

Die meisten Hüttenwarte sehen ihre Hütte zum ersten Mal als Gast. Dann landen sie vielleicht einmal eine Saison als Helfer in einer der Hütten. Ich habe mir einen Sommer lang als Helfer in einer Hütte im Prättigau und eine Skitourensaison auf einer andern Bündner Hütte die Sporen abverdient. So bin ich langsam dazu gekommen. Wenn man gerne in den Bergen ist, bleibt man irgendwann hier hängen. Es ist schon ein ganz spezieller Ort. Schnell mal irgendwohin von hier oben, das ist im Sommer schwierig und im Winter unmöglich.

Braucht es besondere Fähigkeiten, um Hüttenwart zu werden?

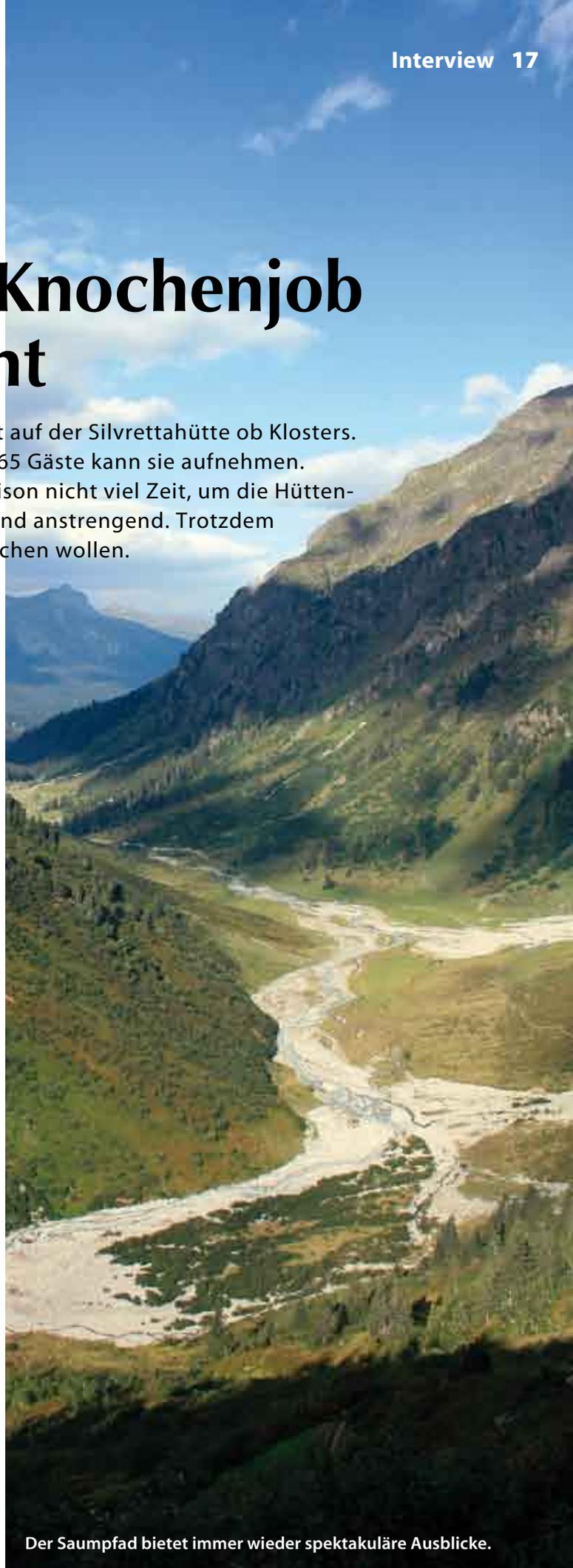
Im Zentrum steht heute der Umgang mit den Gästen. Die Hüttenwarte von früher hatten ja alle ein wenig das Image vom bärbeissigen Abwart. Diese Generation scheint mir aber ausgestorben. Heute muss man sich auf einen sehr direkten Umgang mit den Gästen einlassen. Die heutigen Besucher sind ein abwechslungsreiches, aber auch ein sehr anspruchsvolles Publikum. Es kommen Hüttenwanderer, Familien und Naturfreunde. Wobei die Hüttenwanderer einen richtigen Boom erleben und die Alpinisten eher zurückgehen. Ein gerüttelt Mass an Idealismus gehört sicher auch zu unserem Job.

Was hast Du als Hüttenwart mehr, hier oben in den Bergen, Trubel oder Einsamkeit?

Beides. Jemand der gerne dauernd Trubel um sich hat, ist in einer Hütte nicht am richtigen Platz. Ich persönlich schätze genauso meine Rückzugsmöglichkeiten. Oft herrscht ein sehr intensives Wechselbad zwischen beidem. Bei schönem Wetter ist das Haus voll. Wenn es regnet, bleiben die Gäste aus. Alles hängt vom Wetter ab und lässt sich darum kaum mehr als zwei Tage im Voraus planen. Für morgen hatten wir 65 Reservationen. Weil der Wetterbericht nicht mehr so günstig ist, sind jedoch bereits 40 Absagen eingegangen.

Wie hast Du da die Logistik im Griff? Zum Beispiel mit den Lebensmitteln?

Irgendwie geht es immer auf. Das ist mit Planung, aber auch mit Intuition verbunden. Man versucht, das Ganze von der Saison und vom Wetter her einzuschätzen. Wir sind hier ►



Der Saumpfad bietet immer wieder spektakuläre Ausblicke.



mit der Versorgung etwas eingeschränkter als andere Hütten. Andere haben recht oft den Helikopter zur Verfügung und können ihre Bestellungen aufgeben. Bei uns steht der nächste Heli in Samedan im Engadin. Es kostet ein Vermögen, bis er nur in Klosters ist.

Steigen die Ansprüche der Leute?

Wenn ich über die Jahre zurückblicke, dann empfinde ich das schon so. Das hat sicher auch damit zu tun, dass viele Leute in die Hütten kommen, die vorher noch nie eine solche besuchten. Zum Beispiel Familien. Wir nennen sie «Hüttenbabys», weil sie alles noch nicht so kennen und man ihnen vieles erklären muss. Die alten Hasen wissen, dass in einer Hütte um 10 Uhr abends Nachtruhe ist und dass man mal beim Tischdecken, Abwaschen etc. dem Hüttenteam zur Hand geht. Bei den Neuen führt das manchmal zu Stirnrunzeln. Man muss dann irgendwie die Balance finden zwischen jenen Alpinisten, die sehr früh aus den Federn müssen und jenen, die Abends noch gerne etwas länger bei ihrem Wein sitzen würden.

Es ist eine Herausforderung, gewisse Ansprüche zu erfüllen, z. B. einerseits mit einem schönen Angebot von selbst gemachten und regionalen Produkten, und andererseits die Kultur der alpinen Einfachheit hochzuhalten.

Welche Hüttenregeln gibt es noch?

Zum Beispiel, dass man seine Hausschuhe mitbringt. Viele Hütten stellen die aber auch zur Verfügung. Dass man seinen eigenen Abfall wieder ins Tal trägt. Auf jeden Fall aber auch der Hüttenschlafsack, aus hygienischen Gründen. Wir haben keine Waschmaschine hier oben und müssen alles zum Waschen ins Tal tragen. Ende der Saison schleppen wir 80 Kilo Bettwäsche ins Tal.

Wie sieht es mit Strom und Wasser aus? Habt ihr Leitungen aus dem Tal hier herauf?

Nein, wir sind so ziemlich autark. Der Strom kommt von einer kleinen Wasserturbine und von einer Solaranlage. Das Wasser kommt aus einer eigenen Quelle.

Sehr viel, was in der Hütte gebraucht wird, tragt ihr die zwei Stunden vom Tal herauf.

Ja, das ist so. Ich bin gerade heute Nachmittag heraufgekommen. Vor allem Frischwaren und Post werden so transportiert. Die Rucksäcke sind zum Teil bis 40 Kilo schwer.

Was machst Du an den Tagen, die ruhiger sind?

Auch diese sind recht gut ausgefüllt. Zeit zum Schlafen ist erst wieder im November angesagt. Es gibt vieles hinter den Kulissen, das erledigt werden muss. Zum Wandern oder Ausspannen im Liegestuhl komme ich auch an diesen Tagen nicht. Ich bin zwar viel draussen, aber das ist jeweils mit Arbeit verbunden. Wir stellen zum Beispiel viele der Wege hier oben instand. Das in einem recht grossen Gebiet. Neu ist der Gletscherlehrpfad hinzu gekommen. Ich geniesse diese Aussenarbeiten, obwohl sie teilweise streng sind. Die Arbeitswege können auch mal zwei Stunden lang sein. Aber die Arbeitsplätze sind oft unglaublich schön und die Heimwege im letzten Licht ebenso.

Im Winter sind die Wege dick zugedeckt. Dann beobachten wir für das Laweninstitut in Davos das Gelände und machen Schneeprofilaufnahmen. Auch hier verbindet sich das Nützliche mit dem Angenehmen, wenn man draussen unterwegs ist.



Philipp Werlen ist seit sechs Jahren Wart auf der Silvrettahütte.

Wie sieht ein ganz normaler Arbeitstag für Dich aus?

Die meisten Arbeiten, die in der Hütte anfallen, erledigen wir im Team. Die Zubereitung des Frühstücks beginnt zum Teil sehr früh, vor allem wenn wir Alpinisten beherbergen, die Gipfeltouren machen. Dann braucht es zum Teil schon um drei oder vier Uhr Frühstück. Danach folgt der sogenannte «Hauskehr», wo alles geputzt wird. Dann kommen die ersten Tagesgäste. Viele von ihnen machen den Gletscherrundgang. Später am Nachmittag treffen die Übernachtungsgäste ein. Etwa von vier Uhr an wird mit der Zubereitung des Nachtesens begonnen. Um halb sieben wird gegessen. Was dann noch rund um die Hütte oder im Hintergrund, z. B. im Büro zu erledigen ist, muss irgendwo dazwischengequetscht werden.

Dein Job hat offensichtlich nichts mit ruhiger Hüttenromantik zu tun.

Ja, wer es gerne easy hat, der soll sich um Himmels willen etwas anderes suchen. Man muss das allen, die als Helfer auf die Hütte wollen, immer recht realistisch schildern. Der Job ist körperlich anstrengend. Abnützungerscheinungen wie Sehnenentzündungen wegen der schweren Töpfe in der Küche oder des Brennholzschleppens von morgens bis abends sind



Silvrettahütte SAC
Gerlinde Haas & Philipp Werlen
Postfach 52
CH-7250 Klosters

Hüttentelefon: +41 (0)81 422 13 06 (nur während Hüttensaison)

E-Mail: silvrettahuette@bluewin.ch
www.silvrettahuette.ch

keine Seltenheit. In diesem Job muss man Anpacken können. Am Ende einer Wintersaison ist auch die XXL-Schneeschaufel nahezu angewachsen.

Ihr kocht und heizt mit Holz?

Wir haben einen Holzherd in der Küche und ebenso Holzöfen in den Gaststuben. Wir sind Tage, Wochen und Monate damit beschäftigt, das Holz zu spalten und für den Winter bereit zu machen. Die Mengen, die wir brauchen, sind riesig.

Trotz all der Anstrengung gefällt Dir Dein Job immer noch gut? Was ist für dich daran das Faszinierende?

Es gibt viele Dinge, die sehr speziell sind. Zum einen das Wechselbad zwischen den ruhigeren Zeiten und jenen, wo wir an der Gästefront sehr gefordert sind. Das schätze ich sehr. Mein Job ist garantiert routinefrei, was ich als grossen Pluspunkt empfinde. Es gibt keine zwei Tage, die gleich ablaufen. Ich finde auch, dass es ein sehr exklusiver Job ist, den nicht viele Leute machen. Hinzu kommt, dass es ein sehr körperlicher Job ist. Die Hüttenversorgung aus dem Tal grenzt schon nahe an Leistungssport. Hüttenwarte erledigen auch diverse Arbeiten zum Dienste der Allgemeinheit; dies unterscheidet sie vielleicht von «Hüttenwirten».

Sehr schön ist auch, dass heute viele junge Leute, Schulklassen, Jugendgruppen etc. Hütten besuchen. Diese Kontakte sind bereichernd und sehr intensiv. Für die jungen Leute ist eine Hüttentour ein Erlebnis und eine wertvolle Erfahrung: Entbehrung mit Action, quasi.

Musst Du auf der Hütte viel improvisieren?

Ja, das ist so. Das hat viel mit den technischen Möglichkeiten und Einschränkungen zu tun. Unsere Küche zum Beispiel ist viel zu klein. Hier wird gekocht, abgewaschen – auf wenigen Quadratmetern. Sie ist Rezeption und Aufenthaltsraum für uns und zugleich die Zentrale des Hauses. Da braucht es Improvisationstalent, um das alles unter einen Hut zu bringen.

Wenn Du einen Wunsch an die Besucher der SAC-Hütten hättest, wie würde er lauten?

Mich freut immer sehr, wenn die Leute mit offenen Sinnen in die Hütte kommen und nicht nur die gastronomische Seite ihres Aufenthaltes sehen. Wir haben eine wunderbare Naturlandschaft, in der es so viel zu entdecken gibt. Ich wünsche mir, dass die Leute etwas wetterresistenter wären und nicht nur einen strahlend schönen Tag für Wert befänden, um auf die Hütte zu kommen. Wenn man zwischendurch einmal nass wird, dann ist es umso schöner, in einer geheizten Hütte anzukommen. Man muss sich einfach darauf einlassen. In die Berge zu gehen ist meiner Ansicht nach eine gute Methode, um in Kontakt mit den elementaren Dingen des Lebens zu bleiben.



EGK-Projekt

Kochen mit Felix und Lisa

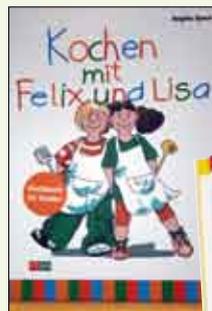
Basierend auf den erfolgreichen Kinderkochkursen der Stiftung für Naturheilkunde und Erfahrungsmedizin, SNE, ist ein Kinderkochbuch entstanden, das bereits viele «Mir z'lieb»-Leserinnen und Leser begeisterte.

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

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

Bestelltalon

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



Ich bestelle Exemplare.

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

Name/Vorname: _____

Adresse: _____

PLZ/Ort: _____

Tel. -Nr.: _____

Datum: _____ Unterschrift: _____

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