

# Mir z'lieb

Die Kundenzeitschrift der EGK-Gesundheitskasse  
14. Jahrgang | Januar 2009



## Bauchgefühle

Wie wir den Darm in Schwung bringen

## Vitaminbombe

Sprossen – Energielieferanten im Winter

## Gardi Hutter

Clownin mit Herz

[www.egk.ch](http://www.egk.ch)



# EGK

Gesund versichert



Yvonne Zollinger

### 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 haben! Die Redaktion freut sich auf Ihre Post, ob als Brief oder E-Mail.

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

**Impressum:** Mir z'lieb  
**Herausgeberin:** EGK-Gesundheitskasse  
**Internet:** [www.egk.ch](http://www.egk.ch)  
**Redaktionsleitung:** Zett Corporate Publishing, Yvonne Zollinger  
**Verantwortlich:** GfM AG, Bruno Mosconi  
**Lektorat/Koordination:** GfM AG, Marianne De Paris  
**Redaktion:** Walter Hess, Petra Mark Zengaffinen, Mitra Devi  
**Gestaltung:** Ingold Design, Stephan Ingold, Caroline Diethelm  
**Foto Titelseite:** Adriano Heitmann  
**E-Mail:** [mirzlieb@gfms.ch](mailto:mirzlieb@gfms.ch)

Für unverlangt eingesandte Manuskripte, Fotos oder Illustrationen übernimmt die Herausgeberin keine Haftung.

## «Euch z'lieb»

Liebe Leserinnen und Leser

12 Mal im Jahr haben wir das Vergnügen, Ihnen eine neue Ausgabe des «Mir z'lieb» zu präsentieren. Der Wunsch, Sie zu informieren und zu unterhalten, steht bei unserer Themenwahl immer an erster Stelle. Ganz besonders freut es uns jeweils, wenn wir interessante und spannende Anregungen von Leserinnen und Lesern entgegennehmen dürfen.

In den letzten Jahren hat sich das «Mir z'lieb» vom schmalen Einschub im «Natürlich» zur eigenständigen Kundenzeitschrift entwickelt. In dieser Zeit haben wir immer wieder kleine Veränderungen vorgenommen, die unter anderem auch der Leserfreundlichkeit dienen. Im letzten Jahr wurde zum Beispiel die Schrift leicht vergrössert, um das Lesen für Sie angenehmer zu machen. Auch für das kommende Jahr haben wir uns ein paar Neuerungen ausgedacht. Am veränderten Erscheinungsbild des «Mir z'lieb» sehen Sie, dass davon schon einiges umgesetzt wurde.

Zum neuen Layout kommen neue Inhalte. So stellen wir im Ressort Fokus jeweils ein Thema aus den Bereichen Gesellschaft und Gesundheit in den Mittelpunkt. Unter der Rubrik EGK-Kompetenzzentrum können Sie jeden Monat eine Auswahl der interessantesten Fragen und Antworten rund um die Naturheilkunde nachlesen. Die Stiftung für Naturheilkunde und Erfahrungsmedizin, SNE, informiert Sie auf einer eigenen Seite über ihre Projekte. Die letzte Seite haben wir ganz für die Kinder reserviert. Hier gibt es Rätsel, Spass und Wettbewerbe mit tollen Preisen.

Wir hoffen, dass Sie auch 2009 wieder viel Interessantes, Nützliches und Unterhaltsames im «Mir z'lieb» finden werden und wünschen Ihnen ein wunderschönes neues Jahr.

Yvonne Zollinger

Redaktionsleitung  
 Mir z'lieb

Die Feiertage sind nicht spurlos an uns vorübergegangen: fettes Essen, süsse Speisen. Was unser Darm davon hält, zeigt er oft schneller, als uns lieb ist.



Wenn im Winter das Angebot an Frischprodukten eingeschränkt ist, bieten selbst gezogene Sprossen eine willkommene Abwechslung auf dem Teller.



**Fokus**  
Bauchgefühle

4

**Gesundheit**  
Die Vitaminbombe aus der eigenen Küche

8

**Kompetenzzentrum**  
Sie fragen, wir antworten

11

**Reiselust**  
Fortschritt auf dem Narrenschiff

12

**SNE News**

15

**Kolumne**  
Chind und Chegel

16

**Interview**  
Clownin Gardi Hutter

17

**Kinderseite**

20



Gardi Hutter versteht es, als Clownin die Menschen zum Lachen zu bringen. Ihr Humor wird auch in China, Russland und Brasilien verstanden.

Darmgesundheit

## Bauchgefühle

**Die Feiertage sind nicht spurlos an uns vorübergegangen: fettige Speisen, süsse Naschereien – und von allem viel zu viel gegessen. Was unser Darm davon hält, spüren wir oft schneller, als uns lieb ist: Bauchschmerzen, Verstopfung, Durchfall und vieles mehr. Das Bedürfnis nach Entlastung und Reinigung kommt auf. Doch wie reinigt man den Darm?**

Bauchschmerzen – wer kennt das nicht? Ärger, Stress oder Angstgefühle führen ganz schnell zu einem komischen Gefühl im Bauchraum. Kinder reagieren fast prompt auf psychische Belastungen jeglicher Art mit dem stets gleichen Schmerz: «Bauchweh!» Kein Wunder – unser Magen-

VON PETRA MARK ZENGAFFINEN

Darmtrakt hat sehr viel mit dem Gefühlszentrum zu tun. Auch die Intuition sitzt im Bauch. Wer seinem Bauchgefühl vertrauen kann, der erhält wertvolle Informationen. Diese gehen aber nicht direkt an das Gehirn. Unser Bauchgedächtnis hat viel mit dem Unbewussten zu tun. Umgekehrt gehen sehr viele Nervenstränge vom Gehirn in den Darmbereich. Vor allem Stress und Leistungsdruck setzen unserem Darm mächtig zu. Sensible Menschen, die es verlernt haben, auf diese Alarm-signale zu hören, leiden schnell unter Verdauungsstörungen. Diese Störungen sind «Aufstossen», Flatulenz, Blähungen und Bauchkrämpfe. Doch es muss nicht sein, dass die Geisseln der Überflusgesellschaft wie Reizdarmsymptomatik, Morbus Crohn oder sogar Darmkrebs über uns hereinbrechen.

### GUTE FREUNDE – SCHLECHTE FREUNDE

Und noch andere Faktoren bewirken ein Unwohlsein: Mit ihrer Gesamtoberfläche von zirka 400 Quadratmetern ist die Darmschleimhaut die grösste Kontaktfläche zur Umwelt. Egal, was wir an Nahrungsmitteln aufnehmen: Die Darmwand muss sich damit auseinandersetzen und entschei-

den, was ausgeschieden wird und was nicht. Aber nur ein gesunder Darm mit einer intakten Schleimhaut kann die lebenswichtigen Mikronährstoffe aufnehmen und Gifte zur Ausscheidung bringen. Doch so einfach ist das nicht: Bei vielen Menschen ist diese hoch spezialisierte Schleimhaut äusserst verschlackt und belastet und dadurch in ihrer Funktion eingeschränkt. Naturärzte sprechen sogar von betonharten Schichten, die sich jahrelang dort ablagern, wo einmal natürliche Darmschleimhaut war. Die Kleinstlebewesen (Mikroorganismen), die sich in sogenannte gute und schlechte Bakterien aufteilen, können ihren Dienst nur noch unbefriedigend verrichten. Die freundlichen, die eigentlich 80 Prozent ausmachen sollten, sind bei vielen von uns heute in der Minderzahl. Diese produzieren in erster Linie Milchsäure, aber auch Essigsäure, Verdauungsenzyme und Vitamine; die uns weniger dienlichen Kolibakterien, zu denen beispielsweise der Campylobacter und der E. coli gehören, bewirken übel riechende Ausscheidungen. 500 verschiedene Bakterienarten leben in billionenfacher Anzahl in den inneren Darmwänden, auch Darmflora genannt. Ein gutes Zusammenspiel zwischen diesen ist das A und O für eine gut funktionierende Verdauung und nicht zuletzt für unser Wohlbefinden.

#### WIR SIND WAS WIR ESSEN

Verheerend sind oft unsere Essgewohnheiten: Nicht nur das hastige Hinunterschlingen stresst



Andrea Peters «sieht» mit den Fingerspitzen die Befindlichkeit gewisser Darmbereiche.

die Darmflora – denn die Bakterien haben keine Zeit, die gewaltige Nahrungsmenge zu bewältigen. Auch mit der Zusammensetzung unseres Essens hat der Darm Mühe. Er kämpft sich mit Fleischresten herum, die sich oft länger in ihm breitmachen. Alle zivilisationsgeschädigten Nahrungsmittel stehen für die Darmflora auf der schwarzen Liste: also die Esswaren, die Konservierungsmittel, Farbstoffe und Geschmacksverstärker enthalten; alles, was vorgekocht und haltbar gemacht wurde. Und auch die Speisen, die aus Weissmehl, Zucker und Milch gemacht werden. Diese nicht mehr naturbelassenen Stoffe belasten oder verschleimen unseren Darm. Leider sind auch die vielgeliebte Schokolade und der Alkohol ein Stressfaktor. Gärungen und Blähungen sind die Folgen.

Viele Heilpraktikerinnen und Heilpraktiker führen Körpergerüche, Hautunreinheiten, Müdigkeit und Infektanfälligkeit auf dieses gestörte Verhältnis in der Darmflora zurück. Sogar Konzentrationsstörungen, Kopfschmerzen und Allergien werden damit in Verbindung gebracht. Nicht zuletzt, weil sich ca. 70 Prozent des Immunsystems im Darm befinden. Sie empfehlen ein Ausleitungsverfahren zur Rettung des kostbaren Körperbereichs.

#### DARMSANIERUNG – GROSSPUTZ IM BAUCH

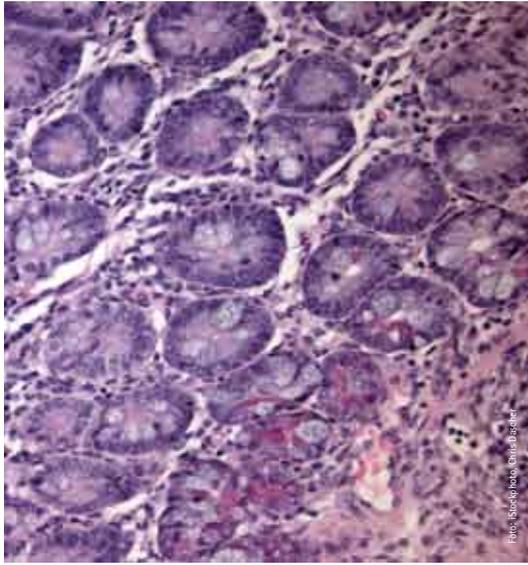
Kaum jemand wagt es heute noch, ungeduscht aus dem Haus zu gehen; Sauberkeit wird bei uns grossgeschrieben. Da stellt sich die Frage: Wie reinigt man seinen Darm? Der Darm ist ein heikles Organ. Daher sollte eine Darmreinigung ▶

### Colon-Hydro-Therapie

Der Patient liegt bequem in Rückenlage auf einer Behandlungsliege. Durch ein Kunststoffröhrchen fliesst Wasser mit unterschiedlichen Temperaturen in den Darm ein. Über ein geschlossenes System wird das Wasser und der gelöste Darminhalt durch einen Abflussschlauch geleitet. Mit einer sanften Bauchdeckenmassage kann der Therapeut vorhandene Problemzonen ertasten und das einfliessende Wasser genau in diesen Bereich lenken. Die Colon-Hydro-Therapie erreicht dadurch eine intensive, gründliche Reinigung und Sanierung des Dickdarmes. Die auflösende Wirkung des Wassers und die gleichzeitige Warm-Kühl-Reizung des Darmes bewirken, dass dieser wieder zu arbeiten beginnt und selbsttätig den angesammelten und stagnierten Darminhalt weiterbefördert. Das geschlossene System verhindert, dass sowohl für den Patienten als auch für den Therapeuten unangenehme Erscheinungen, in Form von Gerüchen etc., entstehen.

[www.dr-klatt.de/darm-sanierung.htm](http://www.dr-klatt.de/darm-sanierung.htm)

Nur eine intakte Schleimhaut kann ihre Filterwirkung leisten.



durch einen ausgebildeten Heilpraktiker oder Arzt begleitet werden. Schnell können bei unfachgemässer Behandlung jahrzehntealte Giftstoffe aufgewirbelt werden und mehr Schaden anrichten, als wenn man sie hätte ruhen lassen. Man muss sich im Klaren sein: Uralter Dreck geht nicht in ein paar Stunden weg. Da können ein paar Einläufe oder sogar eine Colon-Hydro-Therapie (siehe Erklärung) zwar ein gewisses Frische-

Die Bauchmassage ist eine hilfreiche Methode.



gefühl vermitteln, eine echte Darmsanierung nimmt aber mindestens 4 bis 6 Monate in Anspruch, wenn sie professionell begleitet wird. Und die Sanierung geht schonend vonstatten.

Andrea Peters aus Baar (LU) ist eine erfahrene Heilpraktikerin, und dem Magen-Darm-Trakt widmet sie bei ihren Behandlungen grösste Aufmerksamkeit. Eine bekannte Aussage von Paracelsus lautet: «Der Tod sitzt im Darm», oder sagen wir es besser: «Die Wurzel der Gesundheit sitzt im Darm».

### GESUNDER DARM – GESUNDES LEBEN

«Man kann dem Darm nicht genug Beachtung schenken», lehrt Andrea Peters, wenn sie an den verschiedenen Heilpraktikerschulen doziert. «Wenn ich eine Darmsanierung durchführe, ist es auch wichtig zu betrachten, welche anderen Faktoren noch einen Einfluss haben könnten. Hat z. B. jemand eine hohe Schwermetallbelastung, kann dies eine antimikrobielle Wirkung, das heisst eine verminderte Wirkung auf die Mikroorganismen der Darmflora haben. Dann können zum Beispiel Candidastämme überhandnehmen und das physiologische Gleichgewicht der Darmflora verschieben, was sich auf den gesamten Organismus ungünstig auswirken kann. Sind mehrere Störfaktoren vorhanden, reicht eine Behandlung alleine mit Probiotika nicht aus», sagt die Heil-

praktikerin. Sie macht darauf aufmerksam, dass auch andere Herde im Körper den Darm dauernd stören können. Neben Ernährungsfaktoren und zunehmenden Umweltbelastungen, ist Bewegungsmangel ein weiterer Grund für viele Störungen. Andrea Peters empfiehlt neben einer Labor-Stuhlanalyse den Aufbau der Darmflora, aber auch verschiedene Ausleitverfahren, wie z. B. die Colon-Hydro-Therapie, die jahrelang angesammelte Schlacken und in den Darmkrypten angesammelten alten Kot zur Ausscheidung bringt und damit eine immense Unterstützung zur Entgiftung des Körpers leisten kann.

### DEN TEUFELSKREIS DURCHBRECHEN

Sie weist darauf hin, dass die Leberbelastung bei mangelnder Darmtätigkeit steigen kann. Auch die im Alter zunehmend eingeschränkte Funktion der Bauchspeicheldrüse und der daraus resultierende Mangel an Verdauungsenzymen hätten einen ungünstigen Einfluss auf den Darm. Dies wiederum könne zu schlechter Aufschliessung der Nahrung mit nachfolgender Gärung führen. Die Darmwände (Schleimhaut) könnten dabei Schaden nehmen und sich entzünden oder durchlässig werden. Dabei entsteht ein Teufelskreis, der wiederum zu verschiedenen Symptomen führen kann, die von Allergien bis zu Depressionen reichen. «Stress ist ein ganz wichtiger Faktor beim Thema Darmgesundheit», sagt Andrea Peters. «Denn er hat Einfluss auf das vegetative Nervensystem. Ein Anteil dieses Nervensystems, nämlich der Parasympathikus, dominiert die Verdauungsfunktionen. Sein Gegenspieler, der Sympathikus, wird bei Stressreizen erregt. Hat ein Mensch viel Stress zu bewältigen, können aufgrund der vermehrten Sympathikus-Aktivität die Verdauungsvorgänge nicht mehr richtig ablaufen.»

Leider können wir uns in unserer hektischen Zeit und bei unserer Lebensweise dem Stress nicht immer entziehen – zu viele Reize müssen «verdaut» werden und schlagen uns nur zu oft auf den Magen.

### MENTALE UND PHYSISCHE VERDAUUNG HÄNGEN ZUSAMMEN

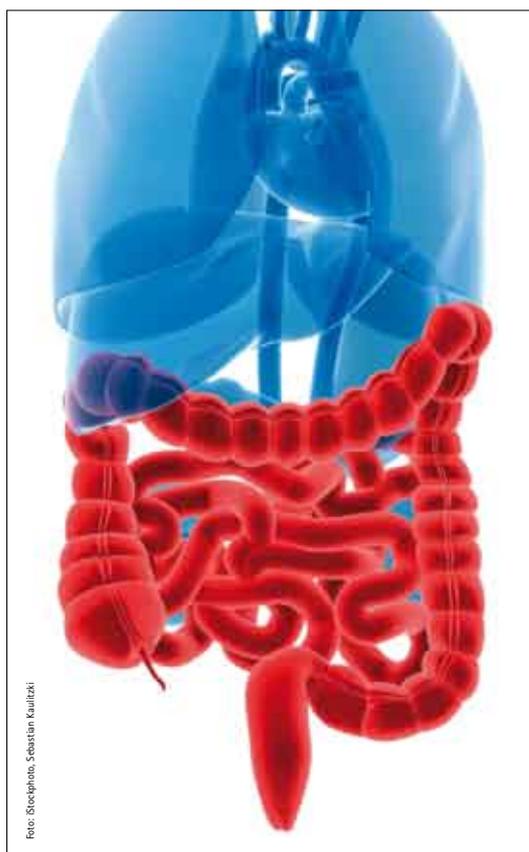
Andrea Peters meint: «In der ganzheitlichen Sichtweise sind der obere Verdauungspol (Verdauung und Verarbeitung mentaler und geistiger Inhalte) und der untere Verdauungspol (Verdauung stofflicher Inhalte – Nahrung) voneinander abhängig. Oft finde man bei Menschen, die übermässig grübeln und studieren, eine aus dem Gleichgewicht gekommene Verdauung. Typisch sei dabei das Erwachen um ca. 5 Uhr morgens, dann habe der Dickdarm seine höchste Aktivität. Aber auch das Erwachen in der Nacht, wenn die Leber aktiv ist, genauso wie Einschlafstörungen

### Weiterführende Links und Literatur

- Rubin/Schutt, **Hauptsache gesund, Volkskrankheiten – wie Medizin und Natur helfen und heilen**. Rowohlt Taschenbuch Verlag und VERLAG im KILIAN 2004. ISBN 3 499 61930 X
- Kruis/Rebstock, **Wirksame Hilfe bei Reizdarm-Syndrom**. Karl F. Haug Fachbuchverlag 2002. ISBN 3 830 43023 X
- Sieg, **Darmkrebs verhindern**. Schlütersche 2004. ISBN 3 899 935012
- Becker, **Chronisch entzündliche Darmerkrankungen: Morbus Crohn/Colitis ulcerosa**. Medpharm Scientific 2003. ISBN 3 887 630521

können einen Zusammenhang mit der Verdauung haben.

Eine Darmreinigung, oder besser gesagt, eine Darmentlastung kann über verschiedene Methoden angegangen werden, z. B. über eine Ernährungsumstellung mit unterstützender Einnahme von Probiotika und Mikronährstoffen. Auch eine Fastenwoche mit hohen Einläufen oder mit der Einnahme von Bittersalzen zum Abführen hat einen entlastenden Effekt in Bezug auf die Ausscheidung von Stoffwechselschlacken. Die Methode der Colon-Hydro-Therapie ist eine Darmspülung mit stark entlastender Wirkung für den gesamten Organismus. ■



Im Darmbereich sitzen 70% des Immunsystems.

# Die Vitaminbombe aus der eigenen Küche

Selbst gezogene Sprossen sind nicht nur gesund, sie schmecken auch ausgezeichnet. Wenn im Winter das Angebot an Frischprodukten eingeschränkt ist, bieten die kleinen Wunderpflänzchen eine willkommene Abwechslung auf dem Teller. «Mir z'lieb» zeigt, wie's geht.

Ob mild, pikant, herb oder scharf, frische Keimlinge geben fast jedem Gericht das gewisse Etwas. Seien es bunte Blattsalate mit Rettichsprossen, Suppen mit gekeimten Mungobohnen, Sand-

VON MITRA DEVI

wiches für unterwegs mit Sonnenblumenkeimlingen – der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Manche mögen sie zur Garnierung von warmen Speisen, Saucen und Gemüsegerichten, für andere sind sie Würzkräuter in Salatdressings oder Zugaben im Hüttenkäse oder Kräuterquark.

Mit wenig Geld und kleinem Aufwand lassen sich aus harten Körnern und Samen schmackhafte Sprossen produzieren, deren Vitamin- und Mineralstoffgehalt sich während des Keimprozesses um ein Vielfaches erhöht. Zum Verspeisen eignen sich alle Arten, die schnell keimen, ungiftig und gut verträglich sind. Man unterscheidet Gemüsesprossen (wie z.B. Rettich, Broccoli, Zwiebeln), Hülsenfrüchte (Linsen, Kichererbsen, Mungobohnen), Getreide (Weizen, Dinkel, Roggen) sowie Ölsamen (geschälte Sonnenblumen- und Kürbiskerne, Sesam).

## ALFALFA – DIE KÖNIGIN DER SPROSSEN

Ein besonderes Grünkraut macht seit Jahren von sich reden: Es ist die Luzerne, auch Alfalfa genannt. Ihr Samen ist winzig, hellbraun und birgt eine kraftvolle Energie, die sich in wenigen

Tagen zu einem wahren Wunderwerk entfaltet. Eine halbe Tasse Alfalfa-Sprossen enthält den gleichen Vitamin-C-Gehalt wie sechs Gläser frisch gepresster Orangensaft. Alfalfa ist ausserdem reich an den Vitaminen A, B-Komplex, E, H und K sowie an Chlorophyll, Kalzium, Eisen, Magnesium und allen essentiellen Aminosäuren.

Die Luzerne wird in vielen Ländern als Viehfutter angebaut. Sie gehört zu den Leguminosen, kann bis zu einem Meter hoch werden und mehrere Meter tiefe Wurzeln entwickeln, was sie robust gegen Dürre macht. Bereits 470 v. Chr. gelangte sie von Persien nach Griechenland, vorerst als Futterpflanze, später für den menschlichen Verzehr. Ihre gesundheitsfördernden Eigenschaften sind schon lange bekannt. Laut amerikanischen Studien regt Alfalfa nicht nur den Stoffwechsel an, sondern wirkt ausserdem bei rheumatischen Krankheiten abschwellend und schmerzlindernd. Zusätzlich enthält sie pflanzliche Hormone, die gegen Wechseljahresbeschwerden helfen können. Damit stellt sie eine Alternative oder Ergänzung zu herkömmlichen Therapien dar, und dies auch noch ohne jegliche Nebenwirkungen. Eine Ladung geballte Gesundheit also, die aus der modernen Vollwertküche nicht mehr wegzudenken ist.

## LINSEN, WEIZEN, BOCKSHORNKLEE

Auch andere Sorten eignen sich vorzüglich als Vitalstofflieferanten und runden viele Menüs köstlich ab. Mungobohnen, früher fälschlicherweise



sich in dieser kurzen Zeit ebenfalls um ein Vielfaches. Auch Quinoa, ein südamerikanisches, in Europa noch nicht so lange bekanntes Getreide, ist keimfähig und unkompliziert in der Anzucht. Einzig geschälte Getreidesorten wie beispielsweise weisser Reis haben ihre Keimfähigkeit verloren.

#### SO WIRD'S GEMACHT

Im Gegensatz zur Gartenkresse, die in der Erde wächst, Wurzeln bildet und später mit dem Messer oder der Schere geschnitten wird, kommen all die hier vorgestellten Sprossen ohne Nährboden aus. Wasser genügt ihnen zum Wachstum. Sorten, die grüne Blättchen entwickeln sollen, wie Radieschen, Rucola oder Alfalfa, benötigen zusätzlich Licht. Am besten lässt man sie auf dem Fenstersims keimen. Hülsenfrüchte und Körner hingegen gedeihen ebenso gut an einem dunklen Ort.

Und so gehen Sie vor: Weichen Sie abends das Saatgut in genügend Wasser ein. Für eine Portion Alfalfa reicht ein Teelöffel Samen aus, da sich die Pflänzchen sehr voluminös entwickeln, von anderen nehmen Sie mehrere Tee- oder Esslöffel voll. Morgens das Wasser abgessen und die inzwi- ▶

**Living Food statt Fast Food – frische Sprossen bereichern jeden Salatteller.**

Sojabohnen genannt, werden häufig in der asiatischen Küche verwendet. In Suppen, japanischen Nudelspeisen oder chinesischen Gemüse- und Reisgerichten verleihen die ohne Licht gezogenen und deshalb bleichen Sprossen der fernöstlichen Kochkunst einen unverwechselbaren Geschmack.

Beim Erhitzen verlieren die Keimlinge zwar etwas von ihren wertvollen Inhaltsstoffen, doch die gesundheitlichen Vorteile sind auch in gekochtem Zustand in ausreichendem Mass vorhanden. Andere Hülsenfrüchte, die nicht nur geschmacklich, sondern auch optisch zum Genuss anregen, sind die eiweissreichen Kichererbsen und Linsen. Ebenfalls sehr beliebt ist der Same des Bockshornklees, der als verarbeitetes Pulver ein Teil jeder Curry-Mischung ist. Bockshornkleesprossen preisen sich für pikante Gerichte an. Sie erinnern an die indische Küche, können jedoch, wenn sie zu lange gewachsen sind, leicht bitter werden. Keimlinge aus Sonnenblumen- oder Kürbiskernen sind eine süsslich-nussige Zutat und passen zu diversen Gerichten, unter anderem auch zu Desserts.

Schon richtig scharf in ihren jungen Tagen sind die Radieschensprossen. Sie schmecken ähnlich wie Kresse. Randenkeimlinge wiederum sind filigrane, dünne Fädchen von tiefem Rot und deshalb ein willkommener Farbtupfer zum Garnieren. Auch klassische Körner wie Weizen, Roggen und Dinkel haben es in sich. Sie sind einfach zu ziehen und können bereits nach zwei bis drei Tagen verzehrt werden. Ihr Vitamingehalt steigt



#### Büchertipp

- Rose-Marie Nöcker: **Sprossen und Keime. Der Garten im Zimmer**, Heyne-Verlag, ISBN 978-3-453403093
- Jody Vassallo: **Sprossen, Körner und Bohnen**, AT-Verlag, ISBN 978-3-03800-337-3
- Gisela Aicher: **Keime, Sprossen, Grünkraut. Bausteine zur Vollwerternährung**, Schnitzer-Verlag, ISBN 978-3-922894582

## Sprossentabelle

Sorte	Einweichdauer	Keimdauer	Spülen
Alfalfa	6–12 Std.	6–7 Tage	2× täglich
Rettich	6–12 Std.	3–4 Tage	2× täglich
Rucola	6–12 Std.	4–5 Tage	1–2× täglich
Zwiebeln	4 Std.	6–9 Tage	jeden 2. Tag
Bockshornklee	6–12 Std.	3–5 Tage	2× täglich
Weizen	6–12 Std.	2–3 Tage	2× täglich
Dinkel	6–12 Std.	2–3 Tage	2× täglich
Linsen	12 Std.	2–3 Tage	2× täglich
Mungobohnen	12–18 Std.	2–3 Tage	2× täglich
Kichererbsen	12 Std.	2–3 Tage	2× täglich
Sonnenblumenkerne	6–12 Std.	2–3 Tage	2× täglich
Kürbiskerne	6–12 Std.	2–3 Tage	2× täglich



Auch optisch ansprechend – Alfalfasprossen als Vorspeise.

schen aufgequollenen Samen gut spülen. Wenn Sie möchten, verwenden Sie das Einweichwasser, um Ihre Pflanzen zu giessen – es ist voller Nährstoffe.

Nun füllen Sie die Keimlinge in ein Glas und bedecken dieses mit einem Mull- oder Gazetüchlein, das Sie mit einem Gummi befestigen. Das Glas sollte mit der Öffnung schräg nach unten stehen, damit das Restwasser abfließen kann und sich kein Schimmel bildet. Inzwischen bieten auch viele Bioläden und Reformhäuser spezielle Sprossengläser oder Keimboxen an. Wässern Sie die Pflänzchen täglich ein- bis zweimal, bei trockener Winter-Heizungsluft oder während eines heissen Sommers auch häufiger. Nach wenigen Tagen können Sie ernten.

### UND WENN SIE NICHT WACHSEN?

Sprossenzucht ist eine einfache Sache, die richtig Spass machen kann. Dennoch kommt es vor, dass die Samen nicht keimen, die Jungpflänzchen zu langsam wachsen oder anfangen zu faulen. Das kann verschiedene Ursachen haben. Quillt das Saatgut zu wenig auf, liegt es möglicherweise daran, dass es nicht genügend lang eingeweicht wurde. Beginnt sich hingegen nach einem oder zwei Tagen Schimmel zu bilden, wurden die Sprossen zu lange im Wasser gelassen oder zu feucht gehalten. Achten Sie darauf, dass das Wasser nach jedem Spülen gut abfließt und reinigen Sie das Glas sorgfältig. Ein Grund für unbefriedigende Ergebnisse kann auch zu altes, chemisch behandeltes oder beschädigtes Saatgut sein. Kaufen Sie nur keimfähige Samen in Bio-Qualität. Und sortieren

Sie zerbrochene Samenteile vorher aus, vor allem solche von grossen Hülsenfrüchten wie Kichererbsen. Ein intakter Samen quillt im Wasser und keimt, ein verletzter beginnt zu faulen.

Die richtige Temperatur ist ebenfalls eine wichtige Voraussetzung für gutes Wachstum. Saatgut gedeiht am besten bei 20° C. Einige Grade darunter oder darüber fallen nicht ins Gewicht, doch in einer frostigen Berghütte mit Eisblumen an den Fenstern werden Sie keine Sprossen ziehen können. Normalerweise gelingt die Anzucht problemlos. Auch Neulinge, die glauben, keinen «grünen Daumen» zu haben, bekommen nach kurzer Zeit Übung und ein Gefühl für die Bedürfnisse der potenten kleinen Lebewesen.

Eine einzige Einschränkung muss beachtet werden: Nachtschattengewächse wie z. B. Kartoffeln oder Tomaten dürfen nicht zum Keimen verwendet werden, da einige ihrer Bestandteile giftig sind. Beim Genuss aller anderen Sprossen aber, seien sie würzig oder zart, knackig oder mild, kombiniert mit Salaten, Avocados oder Käse, angerichtet mit Fleisch, Fisch oder Gemüse, wünschen wir «En Guete»!



## Das EGK-Kompetenzzentrum beantwortet Ihre Fragen

Vor zwei Monaten hat das EGK-Kompetenzzentrum seine Arbeit aufgenommen. Dieser Service der EGK steht jedermann kostenlos zur Verfügung und beantwortet Fragen rund um die Komplementärmedizin. Wir haben für Sie einige der bisher gestellten Frage und Antworten ausgewählt.

**Frage:** Darf man einem 3-wöchigen Säugling die sogenannten «Schwedentropfen» eingeben?

**Antwort:** Keinesfalls. Dieses Präparat ist alkoholhaltig und enthält zudem auch abführende Komponenten.

**Frage:** Ich nehme seit 2 Jahren vom Arzt verordnete Hormone für meine Wechseljahrsbeschwerden und habe ein ungutes Gefühl dabei beziehungsweise möchte ich diese absetzen. Gibt es Alternativen?

**Antwort:** Besprechen Sie Ihr Vorhaben mit Ihrem Arzt. Eine mögliche Alternative wäre ein Traubensilberkerze-Präparat. Lassen Sie sich in Ihrer Drogerie oder Apotheke beraten.

**Frage:** Ich nehme schon seit 3 Monaten ein Abführmittel ein. Jetzt wirkt dieses nicht mehr so richtig. Was für ein anderes Präparat empfehlen Sie mir?

**Antwort:** Sie sollten dieses Problem mit Ihrem Arzt oder Naturarzt besprechen. Eine Verstopfung kann tiefer liegende Gründe haben. Grundsätzlich sollten Abführmittel nicht über einen längeren Zeitraum eingenommen werden. Wenn es gar nicht anders geht, sollte man zumindest zwischen Präparaten mit unterschiedlichen Wirkungsweisen abwechseln.

**Frage:** Ich möchte Silberwasser für meinen Schnupfen einsetzen. Nun habe ich gehört, dass dies giftig sei. Stimmt das?

**Antwort:** Wenn Sie damit das sogenannte kolloidale Silber meinen, können Sie es bei einem Schnupfen anwenden. Es muss jedoch sichergestellt sein, dass die Lösung ausschliesslich mit destilliertem Wasser hergestellt wurde. Ist dies nicht der Fall, entstehen bei der Herstellung nicht nur die gewünschten Nanopartikel, sondern es können sich auch giftige Silber-salze bilden.

**Frage:** Ich habe immer mal wieder etwas zu tiefe Eisenwerte im Blut und mag keine Eisentabletten schlucken. Gibt es Alternativen?

**Antwort:** Lassen Sie sich von einer Ernährungsfachperson beraten. Vielleicht bessert sich der Zustand, wenn Ihr Essverhalten umgestellt wird. Ausserdem könnten Sie das Präparat «Anaemodoron» der Firma Weleda versuchen. Es hilft, die Eisenverwertung zu verbessern.

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 und Vertrauensarzt der EGK für Komplementärmedizin 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



Paul Gugelmanns poetische Kreationen in Schönenwerd

## Fortschritt auf dem Narrenschiff

Ein gut gelaunter Mensch mit einer Narrenkappe sitzt auf dem oberen von zwei aufeinandergestellten Stühlen. Zwischen den Stuhlbeinen unter dem Narren bewegt sich ein Gewirr von Drähten und Metallteilen wie Räder, die mit Transmissionsriemen verbunden sind, auf geheimnisvolle Weise; das Konstrukt mündet oben in die Elektronik aus.

Die beschriebene poesievolle und gesellschaftskritische Skulptur heisst «Fortschritt» und befindet sich neben zahlreichen anderen, die gleichermaßen lustig und gesellschaftskritisch sind, im

VON WALTER HESS

Paul-Gugelmann-Museum in Schönenwerd. Die filigranen, manchmal wirt anmutenden und kaum zu durchschauenden, in zeitraubender Handarbeit zusammengestellten Geräte befolgen das Prinzip, dass Kunst Freude bereiten und auch nachdenklich machen kann, ja machen soll. Selbst im Ruhezustand befriedigen sie ästhetische Ansprüche, und ihre Nützlichkeit fusst auf den Denkanspornen, die sie vermitteln.

Hinter den meisterhaften, komplexen Kombinationen von Gegenstand und Bewegung verbergen sich viele Einfälle und Aussagen. Sie halten dem Menschen oft einen Spiegel vor, in dem er sich selber zurechtfinden muss und je nach Fantasiebegabung zu eigenen Schlüssen kommen kann. Die Systeme aus geschweissten, gelöteten und ineinander verzahnten Drähten, Rädern, Ketten und Übertragungsmechanismen, die manchmal in kuriose menschliche Gestalten oder einfach in Köpfe eingewoben sind, sehen Karikaturen ähnlich, die jeden Betrachter auf seine individuelle Weise berühren.

### Der Bally-Park und Bally-Museum

Als Produktionsstätte ist die Firma Bally inzwischen vollständig aus Schönenwerd verschwunden. Das Unternehmen war 1977 von Werner K. Rey übernommen worden, kam dann zur Oerlikon-Bührle Holding und wurde 1999 von der Texas Pacific Group gekauft. In Schönenwerd befindet sich immerhin noch der in den 1860er-Jahren angelegte *Bally-Park* (in unmittelbarer Nähe des ehemaligen Bally-Areals), der als öffentlicher Park für die Arbeiter angelegt war und eine Bildungsaufgabe verfolgte. Er ist jederzeit frei zugänglich und zeugt von der sozialen Ader der ehemaligen Unternehmerfamilie.

Ebenfalls in Schönenwerd (am Zelgliweg 1, im ehemaligen Wohnhaus des Firmengründers Carl Franz Bally) befindet sich das *Bally-Schuhmuseum*. Die Sammlung, die innert 120 Jahren zusammenkam, gehört zu den reichhaltigsten und vollständigsten zum Thema Schuh weltweit. Das Museum kann von Januar bis Mitte Juli und von Mitte August bis Mitte Dezember besichtigt werden. Führungen für Einzelpersonen finden jeweils am letzten Freitag im Monat um 14.00 Uhr und um 16.00 Uhr statt (Anmeldung von Gruppen: Tel. 091 612 91 11).

## GESELLSCHAFTSKRITIK

Hier werden Masken aufgesetzt und abgenommen, menschliche Eigenschaften auf den Punkt gebracht. So sind die «Eitelkeit» (Bild unten rechts) mit Hilfe von Spiegeln und aggressiven Geräuschen und überflüssigen Bewegungen, die «Bescheidenheit» durch Transparenz, harmonische Formen und ohne jede Aufdringlichkeit oder etwa die «Heuchelei» dargestellt: Beim letzteren Werk sind drei Köpfe im Gespräch, eingebunden in einen Rahmen aus sich drehenden Rädern und sich bewegenden Glocken. Wenn sich der mittlere Kopf einem seiner Gesprächspartner zuwendet, streckt ihm der andere die Zunge heraus.

Die von Paul Gugelmann so benannten «poetischen Maschinen» sind also eigentlich gesellschaftskritische Kunstwerke, die zum Denken und Überdenken anspornen. Dabei zielt die Kritik nie gegen eine einzelne Person oder Gruppe, sondern sie verallgemeinert, und der Künstler bezieht sich immer selber ein. Insgesamt betrachtet er die Menschheit als «Fehlkonstruktion». Unter diesem Titel gibt es zwei ähnliche Werke in Form eines menschlichen Kopfs. Der Schädel öffnet sich und gibt Einblicke ins Gehirn frei, ein kompliziertes Werk aus Rädern und Drahtverbindungen. Von Zeit zu Zeit wird die Gehirnfunktion gestört: Ein zwitschernder Vogel, der auf seinem Gelege herumhüpft, und ein Kuckuck, der sein Versteck im Räderwerk verlässt, behindern den Denkapparat. Vielleicht ist dies eine Anspielung auf den Vogel, den viele von uns haben, ob man ihn wahrnimmt oder nicht.

Schon fast eine Neujahrskarte ist das «Narrenschiff», das auf seine Art lehrt, wie man es nicht machen sollte: Das Schiff, auf dessen Deck und bis hinauf in den Segelbereich sich drei schlanke Gestalten abstrampeln, kommt nie in Fahrt, weil sich jeder in eine andere Richtung bewegt und dadurch das Fortkommen behindert, ähnlich den beiden, die zwar am gleichen Strick ziehen, aber in entgegengesetzter Richtung. Ein Schuh teilt Fusstritte aus und sorgt dafür, dass die nutzlosen Bemühungen nicht nachlassen.

## DIE MENSCHLICHE DIMENSION

Alle Maschinen dürfen nur so genau sein, dass sie funktionieren. Wenn es nicht gerade Zahnräder sind, die exakt ineinandergreifen müssen, dürfen Räder auch etwas wackeln, und der rechte Winkel glänzt meistens durch Abwesenheit. Dadurch erhalten die poetischen Maschinen eine menschliche Dimension; sie sprechen auch im Ruhezustand an.

Wenn sie aber in Betrieb gesetzt werden, liefern meist kleine Elektromotoren den nötigen Schwung, manchmal übernimmt ein archaischer Dampftrieb diese Aufgabe. Mit einer Dampf-

maschine, wie sie früher als Kinderspielzeug käuflich war, begann Paul Gugelmann sein Hobby. Für seinen Sohn baute er eine solche mit verschiedenen vom Flohmarkt beschafften Messingteilen von Türbeschlägen, Lampen, aber auch Rädern, zu einer komplexeren Maschine aus, wobei er sich auch in die Mechanik einarbeiten konnte und eine zusätzliche Herausforderung hatte.

## DIE SCHUHMODE GEPRÄGT

Paul Gugelmanns Hauptberuf war Schuhkreativeur für das Bally-Unternehmen. Ab 1951 baute er in Paris ein Kurationsstudio auf, das er während Jahren leitete. 1969 kam er an den Hauptsitz des weltberühmten Unternehmens nach Schönenwerd SO zurück und leitete als Directeur Artistique die gesamte Produktegestaltung von Bally. Bei einem Gespräch, das ich mit Paul Gugelmann Anfang Oktober 2008 in seinem Heim in Gretzenbach SO führen konnte, sagte er, das Entwerfen von Schuhen habe selbstredend keine unendliche Freiheit bedeutet, sondern lief innerhalb von gewissen und von den wechselnden Moden vor- ▶



Spiel im Wasser: «Energieia» beim Aarekraftwerk Ruppoldingen.

Reich geschmückt: Hans Nussbaumer erläutert im Paul-Gugelmann-Museum in Schönenwerd die «Eitelkeit».



## Infos

Museum Paul Gugelmann  
Schmiedengasse 37  
5012 Schönenwerd

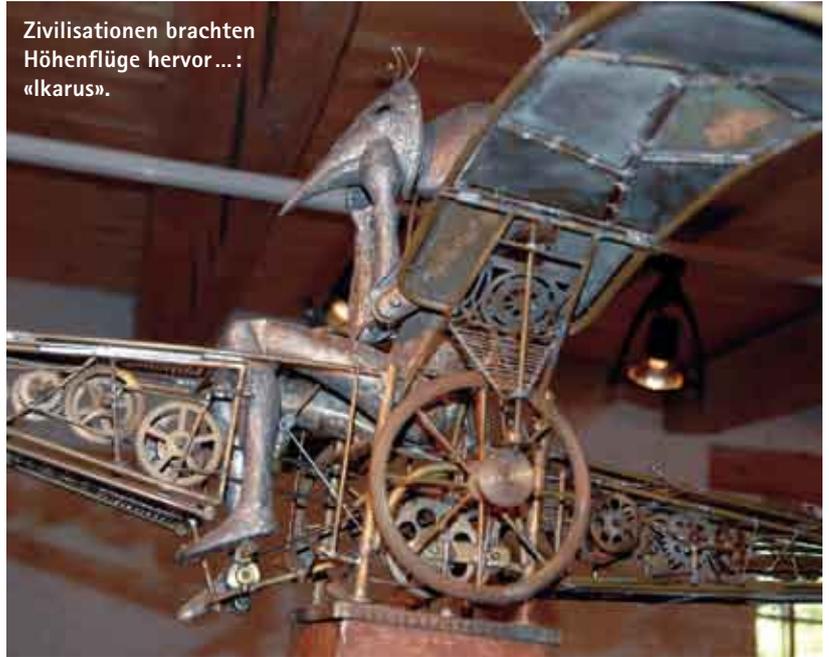
Das Museum befindet sich direkt neben der Stiftskirche Schönenwerd.

Öffnungszeiten: Mittwoch, Samstag und Sonntag jeweils 14 bis 17 Uhr. Eintrittspreis: 5 Fr. (Kinder und Jugendliche bis 16 Jahre gratis).

## Buchhinweise und Quellen

- Eichenlaub, Hans M., und Tresp, Stephanie: *«Paul Gugelmann. Maschinen im Kopf»*, Verlag hier + jetzt, Baden 1999.
- Paul Gugelmann Stiftung (Herausgeberin): *«Paul Gugelmann. Poetische Maschinen»*, Verlag Sauerländer, Aarau 1995.

Zivilisationen brachten Höhenflüge hervor ... : «Ikarus».



Da bahnt sich eine neue Gestalt an: Der Skulpteur Paul Gugelmann in seinem Atelier in Gretzenbach SO.

gegebenen Grenzen und Kundenwünschen ab. Und so suchte er denn seine vollkommene Narrenfreiheit bei seinem kreativen Hobby, das ihm zusätzliche Räume öffnete.

Hinter dem üppigen künstlerischen Werk, das weiterhin anwächst, steht eine unglaubliche Schaffenskraft. Denn Gugelmann (geboren 1929) übte nebeneinander zwei Berufe aus – und zwar beide zu mehr als 100 Prozent. Während sieben Tagen in der Woche stand er morgens um 5 Uhr auf und arbeitete bis Mitternacht. Noch heute, im Alter von bald einmal 80 Jahren (seit 1992 ist er vorzeitig pensioniert), erwacht er täglich um 5 Uhr («Das

ist bei mir so programmiert»); zuerst liest er und hält neue Ideen zeichnerisch fest. Er ist vital und bei bester Gesundheit.

## AUS DEN KISTEN INS MUSEUM

Seine aus eigenem Antrieb entstandenen Maschinen verkaufte er nie, obschon es nicht an lockenden Angeboten fehlte; anders ist es bei öffentlichen Auftragswerken. Zuerst verpackte er jedes einzelne Werk, in dem manchmal bis 1000 Arbeitsstunden und mehr stecken, in eine massgezimmerte Holzkiste. Doch dann kam er zu einem eigenen Museum in Schönenwerd, ohne dies angestrebt zu haben; die Werke wurden in eine Stiftung eingebracht. Rund 50 Personen leiten ehrenamtlich Führungen durch die Ausstellung.

Paul Gugelmann schuf auch zahlreiche Werke im Auftrag der Öffentlichkeit. Dazu gehören der «Ikarus» (1986) für die Schalterhalle der Hauptpost Aarau, der «Musterschüler» im Schulhaus Auen in Frauenfeld, sodann der «Nepomuk», der Brückenheilige auf dem Aareübergang Schönenwerd–Niedergösgen, und die Orgel «Yorick» in der Eingangshalle des Altersheims Schönenwerd.

Das neueste Werk ist der Verkehrskreisel in Gretzenbach, in der Nähe des buddhistischen Zentrums für Thais «Im Grund». Auf Stangen, die in ein stabiles Fundament eingelassen sind, drehen sich flache, typische Gugelmann-Köpfe mit leicht vibrierenden Augen, die als Windfahnen dienen und alle immer in die gleiche Richtung schauen.

Wahrscheinlich sind auch sie wieder mit der gebührenden Zivilisationskritik verbunden. ■



## Die SNE stellt sich vor

**1995 gründete die EGK-Gesundheitskasse die Stiftung für Naturheilkunde und Erfahrungsmedizin, SNE, die Aktivitäten lanciert und unterstützt, die auf die Förderung der Gesundheit ausgerichtet sind.**

Die Aktivitäten der SNE sollen aufzeigen, wie nachhaltig Selbstverantwortung für die eigene Gesundheit übernommen werden kann. Gleichzeitig wird die Forschung und Lehre im Bereich der Naturheilkunde und Erfahrungsmedizin gefördert.

Die SNE unterstützt Projekte, die das Bewusstsein für Gesundheit und Eigenverantwortung sensibilisieren. Eine solche Aktivität war zum Beispiel das Kindergarten-Projekt, an dem sich 12 Kindergärten in Solothurn beteiligten. (Wir berichteten darüber im «Mir z'lieb»). Das Kindergarten-Projekt bezog Kinder bei der Planung, dem Einkauf und der Zubereitung der Mahlzeiten mit ein. Das Thema Kochen und Ernährung wurde in Folgeprojekten mit einer 4./5. Klasse und der Entwicklung eines Programms für eine Lagerwoche für die Mittelstufe weitergeführt.

Während des ganzen Jahres bietet die SNE-Akademie vielfältige und interessante Seminare und Workshops an. Diese sind eine einmalige Bildungsplattform, in der aktuelle Themen aufgezeigt, Wissen vertieft und Erfahrungen ausgetauscht werden. Eine weitere Aufgabe der SNE ist es, die Ausbildungskriterien für EGK-anerkannte Therapeuten zu erarbeiten und überprüfen.

Die SNE engagiert sich an interdisziplinären Forschungsprojekten der Universität Zürich genauso wie zum Beispiel am Buch «In der Lebensmitte – die Entdeckung des mittleren Lebensalters», das im Verlag Neue Zürcher Zeitung erschienen ist.

Ausserdem pflegt sie einen regen Kontakt und Gedankenaustausch mit führenden Persönlichkeiten im Bereich Naturheilkunde und Erfahrungsmedizin.

### **DIE SEMINARE UND WORKSHOPS**

Seit 2006 organisiert die SNE-Akademie erfolgreich Seminare/Workshops zu verschiedenen Themen. Garant für die Qualität des Seminar-Angebots sind die Referentinnen und Referenten: Sie sind allesamt Profis und unterrichten engagiert und praxisnah. Die gewählten Seminarlokalitäten liegen zentral und sind mit den öffentlichen Verkehrsmitteln gut erreichbar. Die Kurskosten sind

im Vergleich sehr preiswert und beinhalten den Besuch des Seminars sowie die Pausenverpflegungen und das Mittagessen anlässlich des Seminars. Den bei der EGK-Therapeutenstelle registrierten Therapeuten werden alle von der SNE angebotenen Seminare als Weiterbildung angerechnet.

Eine frühe Anmeldung lohnt sich. Einerseits sind einige der Seminare schnell ausgebucht und andererseits erleichtern Sie uns mit der raschen Anmeldung den Entscheid der Durchführung. Nach Ihrer Anmeldung zu einem Seminar erhalten Sie den Einzahlungsschein sowie die entsprechende Seminarinformation mit Lageplan des Seminarortes. Für Auskünfte stehen wir Ihnen gerne unter der Telefon-Nr. 032 626 31 13 zur Verfügung.

Und: Wir bieten Ihnen ein einzigartiges Rabattsystem an. Wenn Sie mindestens drei Seminare/Workshops bei uns gleichzeitig buchen, erhalten Sie für den dritten Kurs eine Kostenreduktion von CHF 100.–.

Verlangen Sie das Programm unter [info@stiftung-sne.ch](mailto:info@stiftung-sne.ch) oder besuchen Sie die Homepage [www.stiftung-sne.ch](http://www.stiftung-sne.ch).

SNE  
Postfach 363  
4501 Solothurn  
Telefon 032 626 31 13  
Fax 032 623 36 69  
[www.stiftung-sne.ch](http://www.stiftung-sne.ch)  
[info@stiftung-sne.ch](mailto:info@stiftung-sne.ch)

# Kind & Chegel

VON YVONNE ZOLLINGER

## Das (fast) perfekte Kind

Irgendwo muss es existieren, das perfekte Kind. Immer wieder hört man von ihm, diesem sagenumwobenen Wesen. Persönlich begegnet ist mir noch keines, aber eine entfernte Bekannte (selbst Inbegriff einer perfekten Mutter) behauptet, sie hätte gleich zwei davon. Es ist leider nicht zu vermeiden, dass sie mich von Zeit zu Zeit an ihrem aussergewöhnlichen Familienglück teilhaben lässt.

Neulich war es wieder soweit: Frau X spürte mich hinter dem Brotregal im Laden auf, hinter das ich mich gestürzt hatte, weil mir ganz zufällig beide Schnürsenkel aufgesprungen waren.

«Ach, hier finde ich Sie. Ich dachte mir doch gleich, diese Bluse mit den verwaschenen Blümchen kenne ich. Sie haben ja einen ganz roten Kopf und scheussliche Flecken im Gesicht, geht es Ihnen gut?»

Von der herzlichen Begrüssung und dem erfreuten Singen in ihrer Stimme lasse ich mich nicht täuschen.

«Stellen Sie sich vor, heute Morgen hat mir mein Jüngster einen selbst gepflückten Blumenstrauss auf den Bauch gelegt, als ich noch schlief. Und dann hat er mich mit frischem Kaffeeduft geweckt.»

Ich stelle mir das Bild tatsächlich vor und frage mich, wie Sigmund Freud das wohl interpretiert hätte. Dann fällt mir ein, dass das Einzige, was mir am Morgen auf dem Bauch gelegen hat, unsere fette, rote Katze war, und geweckt hat mich ihr Mundgeruch.

«Mein Ältester holt sich beim Schwimmen eine Auszeichnung nach der anderen. Sein Trainer meint, dass er das Zeug zum Spitzensportler hätte. Er verbringt seine ganze Freizeit im Schwimmbad.»

Alles, was sich meine Kinder im Schwimmbad holen, ist Fusspilz.

«Mit der Lehrstelle hat es auch ganz hervorragend geklappt. Er war gleich bei drei Banken unter den Besten und kann sich nun aussuchen, wo er seine Lehre beginnen will. Und was machen Ihre Töchter? Sind sie jetzt etwas besser in der Schule?»

Ich muss plötzlich husten und tue das ausgiebig in Richtung ihres Basilikums im Einkaufswagen. Daraufhin fällt ihr ein, dass es schon spät ist und sie ihren perfekten Söhnen doch eine selbst gemachte Lasagne versprochen hat.

Zwei Tage später sehe ich ihren Ältesten in einem Grüppchen Jugendlicher hinter dem Schwimmbad stehen, einen «Glimmstängel» im Mund und eine Flasche in der Hand, die verdächtig nach Hochprozentigem aussieht. Auch auf perfekte Kinder ist eben kein Verlass mehr.

Wissen

## Lernen im Schlaf

**Menschen speichern neue Informationen besonders gut im Gedächtnis, wenn sie nach dem Lernen schlafen, auch ohne zu träumen.**



Foto: Stockphoto, Thomas Gordon

Die REM-Schlaf-Gedächtnis-Hypothese besagt, dass der REM-Schlaf (Rapid Eye Movement Sleep) besonders wichtig für die Gedächtnisbildung im Schlaf ist. Erste Zweifel an der Richtigkeit dieser Hypothese erwachsen aus Beobachtungen depressiver Patienten. Paradoxerweise treten bei diesen Patienten unter medikamentöser Behandlung üblicherweise keine Gedächtnisdefizite auf, obwohl die meisten Antidepressiva den REM-Schlaf massiv unterdrücken.

Dr. Björn Rasch vom Institut für Molekulare Psychologie der Universität Basel und Prof. Jan Born vom Institut für Neuroendokrinologie der Universität zu Lübeck sind diesen Beobachtungen in einer Studie nachgegangen. Sie liessen junge gesunde Männer abends Wortpaare lernen und motorische Hand- und Fingerfertigkeiten einüben und verabreichten ihnen nach dem Lernen entweder ein Antidepressivum oder ein nichtwirksames Placebo. Danach durften die Probanden im Schlaflabor schlafen. Zwei Tage später erschienen die Probanden erneut im Labor und wurde getestet, was sie von den gelernten Wortpaaren noch wussten und wie gut sie die geübten Hand- und Fingerfertigkeiten noch konnten. Zum Erstaunen der Wissenschaftler hatte der Mangel an Traumschlaf jedoch keinerlei störenden Effekt auf die Gedächtnisbildung im Schlaf. Im Gegenteil, in einem der motorischen Tests, bei dem die Probanden eine Art Klavierlauf gelernt hatten, waren die Probanden sogar deutlich besser, wenn der REM-Schlaf nach dem Training durch das Antidepressivum unterdrückt worden war. ■



Gardi Hutter, 55, Clownin mit internationalem Erfolg

## «Auf der Bühne bin ich ganz bei mir»

Gardi Hutter versteht es, als Clownin die Menschen zum Lachen zu bringen. Ihr wortloser Humor wird auch im Ausland verstanden. Seit Jahrzehnten ist sie auf den Bühnen zwischen China, Russland und Brasilien mit ihrem Programm unterwegs.

«Die Souffleuse» heisst Gardi Hutter's aktuelles Programm.

*Sie sind seit über 27 Jahren als Clownin unterwegs. Sehr oft auch im Ausland. Demnach haben Sie eine Form des Humors gefunden, der über Kultur-grenzen hinweg funktioniert?*

Der Clown ist allgemein-menschlich angelegt. Er ist in einer emotionalen, archetypischen Tiefenschicht angelegt, die Menschen aller Kulturen anspricht.

*Wie lange sind Sie jeweils im Ausland auf Tournee?*  
Nach Brasilien gehe ich jetzt zum vierten Mal. Beim nächsten Besuch in einigen Monaten sind 17 Auftritte geplant. Von Sao Paolo über Brasilia und Recife bis hinauf in den Norden.

Ich trete an Theatern oder Festivals auf. In den meisten Fällen komme ich in einem neuem Land über Festivals zu Auftritten. Wenn das gefällt, interessiert sich idealerweise ein Produzent oder ein Veranstalter und fragt an, ob man eine Tournee machen möchte.

*Wann haben Sie damit begonnen, auch ausserhalb der Schweiz aufzutreten?*

Von Anfang an; ich habe die ersten beiden Stücke im Ausland (Italien) produziert. Die erste Tour ging nach Deutschland. Bis jetzt sind es Auftritte in 23 Ländern. Brasilien freut mich im Moment am meisten. Ich muss zwar immer sehr locker bleiben, wenn es um die Organisation geht, alles

ist viel aufwendiger. Schweizer Masstäbe lassen sich da nicht anlegen. Es kann durchaus vorkommen, dass kurz vor der Vorstellung nur die Hälfte des Bühnenbildes steht und die andere Hälfte irgendwo am Flughafen verloren gegangen ist.

*Was heisst das für Sie, improvisieren?*

Das heisst, dass ich ein wenig Druck aufsetzen und trotzdem entspannt bleiben muss. Morgens um drei kommt dann der Schreiner und baut den fehlenden Teil nach. Aber vor allem muss ich ruhig Blut bewahren. Wenn der Stress vorbei ist, dann ist mit Brasilianern ein selten schönes Festen angesagt.

*Dann ist es einfacher, die Brasilianer zum Lachen zu bringen, als uns schwerblütige Schweizer?*

Nein, es ist genau umgekehrt. Ein ernsthaftes Volk, das sehr viel von Ordnung und Organisation hält, ist einfacher zum Lachen zu bringen. Wo klare Regeln herrschen, ist es einfacher, sie zu brechen; wo Chaos herrscht, braucht man länger, bis es lustig wird. Meine Figuren haben ja immer Schwierigkeiten und ein Durcheinander. Das ist in Brasilien Alltag, das kennt man. Es braucht darum einige Drehungen mehr, damit es für sie lustig wird, was ich zeige. Deutschland und die Schweiz haben ein neugieriges Publikum. Die lassen sich gerne zum Lachen verführen. Der Damm bricht meist sofort.



**Gardi Hutter ist Mutter von zwei erwachsenen Kindern und lebt in ihrer Wahlheimat im Tessin.**

*Dann fungiert Ihr Programm als Erlaubnis zum Tabubruch.*

Ja, es ist eine gute Art, um den Tabubruch legal zu machen. Meine Figuren machen ja all das, was man im Leben nicht machen sollte. Und dafür ernte ich auch noch Applaus und Gage (lacht).

*Hatten Sie Momente, wo Sie sich einen anderen Job wünschten?*

Ja sicher, immer mal wieder. Ich muss immer mal wieder längere Pausen machen, einige Monate aussetzen. Ich habe in diesen Jahren ja auch zwei Kinder grossgezogen. Das hat mich ein wenig vom Geschäft weggeholt und in Bodennähe gehalten. Das Beste, was einem passieren kann, wenn man aufgedreht vom Applaus nach Hause kommt, ist die Beschäftigung mit der Frage, ob es noch Windeln im Schrank hat und wo der Nuggi denn schon wieder steckt.

Ich liebe meinen Beruf wirklich, nur wird er oft von aussen idealisiert. Der Kunstmarkt ist ziem-

lich neurotisch und überdreht. Vielleicht muss er das auch sein. Er muss ein wenig flimmern. Er ist ja kein Gemüsemarkt. Aber wenn man sich auf ihn einlässt, dann muss man sich im Klaren sein, dass hier alles ein wenig «über» ist.

*Der Wechsel zwischen diesen zwei Welten hat Ihnen nie Mühe gemacht? Konnten Sie Ihre Kreativität im Alltag einfach abstellen?*

In den Phasen, in denen ich kreative, habe ich mir spielfrei genommen. Aber natürlich kann man auch kreativ und wach sein, wenn man mit dem Kind im Sandkasten sitzt und beobachtet, was um einen herum geschieht.

*Woher schöpfen Sie ihre komischen Ideen?*

Ich bin immer am Schauen. Es ist immer ein Filter aktiv, der siebt, ob ich nun Zeitung lese oder aus dem Fenster sehe. Aber wie es zur Grundidee kommt, das lässt sich nicht erklären. Darauf lässt sich nur hoffen. Wenn die Idee da ist, beginnt die

Arbeit, sehr viel Arbeit. Man muss im Entstehungsprozess auch Krisen durchstehen, man muss Blockierungen überwinden und so weiter.

**Besteht die Gefahr, dass man süchtig danach wird, die Leute zum Lachen zu bringen?**

Die Sucht liegt eher darin, dass man das Publikum braucht. Aber diese Gefahr besteht bei mir wohl nicht. Im Gegenteil, ich entziehe mich Situationen, von denen ich annehme, dass von mir erwartet wird, lustig zu sein. Wenn ich zum Beispiel irgendwo eingeladen bin und das Gefühl habe, dass ich als Animationsnudel eingeladen wurde, gehe ich da nicht hin. Immer lustig sein zu müssen, ist für mich ein Albtraum. Ich bin auch kein «Tischkomiker». Ich kann lustig sein, aber das muss aus der Situation entstehen.

**Wie gehen Sie mit Stress um? Sind Ihre Vorstellungen stressig?**

Auf der Bühne zu stehen, finde ich aufregend, erregend und anregend. Mein Stress ist, an all die tausend Sachen zu denken, die man vor der Vorstellung organisieren muss. Die vielen Telefonate, die man noch führen muss. Mein Ein-Frau-Unternehmen zu führen ist Stress. Auch wenn eine Agentur vieles erledigt, es gibt immer noch hundert Sachen, die ich selber machen muss. Das kennt jeder Unternehmer. Wenn ich hingegen auf der Bühne spiele, dann bin ich ruhig und fokussiert. Dann zählt nur der Augenblick.

**Was tun Sie um diesen Stress zu bewältigen und fit für Ihren Beruf zu bleiben?**

Ich trainiere mit der CANTIENICA®-Methode. Da werden für jede Übung sämtliche Gelenke und Knochen ideal aufeinandergestapelt, alle kleinen und kleinsten Muskeln werden gedehnt und gestärkt. Es wird über die Selbstwahrnehmung von innen nach aussen gearbeitet. So spüre ich meinen Körper neu, spüre Muskeln, von denen ich gar nicht weiss, dass sie da sind. Nach der Stunde füh-

le ich mich lebendig, aufgespannt und bin bester Laune.

Ich versuche, mir auch im grössten Stress ruhige Momente zu verschaffen. Am Morgen mache ich mir meinen Tee und gehe damit wieder ins Bett. Dann trinke ich in aller Ruhe und «lasse es denken» – also eine Art Softmeditation. Ich nehme mir viel Zeit für meine Freunde. Ich gehe aber auch Laufen und Schwimmen, beschenke mich mit Massagen, und wenn mir trotzdem etwas weh tut, gehe ich zur Homöopathin.

Die Homöopathie zwingt einen, auf die Signale des Körpers zu hören. Ich gehe nicht einfach zum Arzt, damit er die Krankheit verschwinden lässt, sondern stehe eher auf dem Standpunkt, dass die Krankheit ja nicht grundlos da ist. Etwas drückt sich aus, von innen nach aussen. Etwas stört meine Balance. Ich übernehme Verantwortung für meinen Körper.

**Haben Sie auch Ihre Kinder homöopathisch behandeln lassen?**

Ja. Als mein Sohn zum ersten Mal bei der Homöopathin war, ist er elf Jahre gewesen. Die Ärztin hat zwei Stunden lang mit ihm gesprochen, und er hat ihr ausführlich beschrieben, wie es ihm geht, wie er sich fühlt. Ich war ganz erstaunt und habe eine Seite meines Sohnes kennengelernt, die ich vorher nicht kannte. Und ihm war wohl, weil ihm da jemand gegenübergesessen ist, der ihn ernst genommen hat. Jetzt sind beide Kinder bereits ausgezogen. Aber beide nutzen weiterhin Homöopathie.

**Die Homöopathie hat Sie demnach überzeugt.**

Ich bin pragmatisch. Ich könnte mir vorstellen, dass Homöopathie nicht bei allen wirkt. Aber ich mache seit vielen Jahren die besten Erfahrungen damit. Auch wenn ich im Grunde nicht verstehe, wie es funktioniert.

Interview: Yvonne Zollinger



Mit den Programmen «Die tapfere Hanna» und «Die Souffleuse» steht Gardi Hutter auf den Bühnen der Welt.

## Clownin Gardi Hutter

Gardi Hutter ist in Altstätten SG aufgewachsen. Sie lernte Schauspiel- und Theaterpädagogik in Zürich. Der Durchbruch gelang ihr mit ihrem ersten Soloprogramm «Jeanne d'ArPpo – die tapfere Hanna». Seither ist sie mit ihren eigenen Programmen auf der ganzen Welt unterwegs. Von China über Russland bis Brasilien und natürlich auch in der Schweiz.

Ihr aktuelles Programm heisst «Die Souffleuse».

Gardi Hutter hat in Zirkusprogrammen, in Musicals und Filmen mitgewirkt und ist Autorin der Kinderbuch-Trilogie «Mamma mia!». Sie ist Mutter einer 19-jährigen Tochter und eines 23-jährigen Sohnes und lebt seit über zwanzig Jahren in Arzo TI.





# Malwettbewerb



## Mein liebstes Tier

Hallo Kinder  
Habt ihr auch ein Lieblingstier? Wie sieht es aus?  
Lebt es bei euch zu Hause, im Zoo oder in der  
Wildnis? In den Bilderrahmen dürft ihr nach Her-  
zenslust euer Tier malen und könnt dabei noch  
einen tollen Preis gewinnen. Trennt die Seite  
heraus und schickt sie uns bis zum 31. Januar 09.  
Unter den Einsendungen verlosen wir drei coole  
Rucksäcke.

Vorname, Name

Adresse

PLZ/Ort

Telefon

Diese Seite einsenden an: EGK-Gesundheitskasse,  
Malwettbewerb «Mir z'lieb», Postfach 363, 4501 Solothurn