

Mir z'lieb

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

Hausarztmedizin – wie weiter?

Den Hausärzten fehlt der Nachwuchs

Auf rostigen Wegen

Der Eisenweg im Fricktal

Seelsorge hinter Mauern

Gefängnispfarrer Heinz Wulf

www.egk.ch

 **EGK**
Gesund versichert



Mitra Devi

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

Impressum: Mir z'lieb
Herausgeberin: EGK-Gesundheitskasse
Internet: www.egk.ch
Redaktionsleitung: Zett Corporate Publishing, Yvonne Zollinger
Verantwortlich: GfM AG, Bruno Mosconi
Lektorat/Koordination: GfM AG, Marianne De Paris
Redaktion: Walter Hess, Mitra Devi
Gestaltung: Ingold Design, Stephan Ingold, Caroline Diethelm
Foto Titelseite: iStockphoto, Daniel Steinmann Boldu Laflor
E-Mail: mirzlieb@gfms.ch

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

Liebe Leserinnen und Leser

Für viele ist der Mai der schönste Monat des Jahres. Die Tage sind länger als die Nächte, die Natur zeigt sich von ihrer farbenprächtigen Seite, und etliche Aktivitäten finden wieder draussen statt. Unsere Sinne werden verwöhnt, es duftet nach Blumen und Blüten, ein laues Lüftchen streichelt unser Gesicht und allerorten zwitschert, summt und trällert es. Zu idyllisch, um wahr zu sein? Ich empfinde es als Geschenk der Erde, zu der wir Sorge tragen sollten.

Eine ganzheitliche Heilmethode, in der nährende Sinneseindrücke einen grossen Stellenwert haben, ist die indische Gesundheitslehre Ayurveda. Was hinter der asiatischen Heilkunst steckt, die auch im Westen immer mehr Menschen anspricht, erfahren Sie in dieser Ausgabe.

Am 1. April haben die Hausärzte mit verschiedenen Aktionen auf sich aufmerksam gemacht. Yvonne Zollinger hat sich mit Margot Enz, Vizepräsidentin des Hausärzteverbandes SGAM, über die Anliegen der Allgemeinmediziner unterhalten.

In unserem Portrait erzählt ein Pfarrer von seinem Alltag als Seelsorger von Strafgefangenen in einem Gefängnis. Und Walter Hess nimmt Sie mit auf eine Reise ins Fricktal. Dabei streift er durch Gegenden, in denen schon zu Römerzeiten Eisenerz abgebaut wurde. Vielleicht lassen Sie sich von ihm anregen, an einem Sonntagmorgen den 13 Kilometer langen Eisenweg zu Fuss zu erkunden.

Ich wünsche Ihnen einen bunten Mai,

Mitra Devi

Redaktions-Mitglied
 Mir z'lieb

Den Schweizer Hausärzten fehlt der Nachwuchs. Sowohl die Ausbildung wie auch die spätere finanzielle Situation sind für junge Ärzte nicht attraktiv.



Die alte indische Lehre des Ayurveda boomt seit einigen Jahren auch im Westen. Hinter Ayurveda steckt eine ganzheitliche Wissenschaft der Gesundheit.



Fokus

Haben die Hausärzte eine Zukunft? 4

Gesundheit

Ayurveda – mehr als Kräuteröl und Rosenblütenbad 8

EGK Informationen

Der Newsletter Kräuterwissen 11

Reiselust

Eisenweg – die Lust am Rost im Fricktal 12

SNE News

15

Kolumne

Chind und Chegel 16

Portrait

Gefängnispfarrer Heinz Wulf 17

Kinderseite

20



Bis vor 42 Jahren gehörte das Aargauer Fricktal zu den Erzlieferanten. Heute kann man sich auf dem Eisenweg die Geschichte der Eisenförderung erwandern.



Hat die Hausarztmedizin eine Zukunft?

Den Schweizer Hausärzten fehlt der Nachwuchs. Laut Margot Enz, Vizepräsidentin des Hausärzteverbandes SGAM und Hausärztin in Baden, gibt es dafür verschiedene Gründe. Sowohl die Aus- und Weiterbildung wie auch die spätere finanzielle Situation sind für junge Ärzte nicht attraktiv. Ausserdem kämpfen die Hausärzte mit einem angestaubten Berufsbild.

Margot Enz: «Das Ansehen macht den Hausärzten zu schaffen.»

Frau Enz, es wird viel über die Forderung der Hausärzte nach höheren Löhnen geredet. Wie passt das zu den ständig steigenden Kosten im Gesundheitswesen?

Das passt sehr gut, weil niemand daran zweifelt, dass die Hausarztmedizin jene mit dem besten Kosten-Nutzen-Verhältnis ist. Wenn wir weiterhin mit entsprechendem Rüstzeug und guter Ausbildung qualitativ hochstehende Hausarztmedizin betreiben können, ist diese im Verhältnis zu dem, was wir alles abschliessend behandeln können, eine kosteneffiziente Medizin.

Es gibt immer weniger Hausärzte, dafür mehr Spezialisten.

Ja, es gibt eine Verschiebung hin zur Spezialisierung. Man geht davon aus, dass ein Verhältnis von 40 Prozent Spezialisten zu 60 Prozent Hausärzten ideal für ein gut funktionierendes Gesundheitssystem ist. Aktuell haben wir aber in der Schweiz bereits über 60 Prozent Spezialisten und weniger als 40 Prozent Hausärzte. Laut einer Studie des Schweizerischen Gesundheitsobservatoriums sind bis ins Jahr 2030 40 Prozent der hausärztlichen Konsultationen nicht mehr gewährleistet.

Wann hat diese Verschiebung hin zur Spezialisierung angefangen?

Ich würde sagen, dass das schon vor mindestens 15 Jahren begonnen hat. Bereits als Ruth Dreifuss noch Gesundheitsministerin war, hat sie uns Hausärzte ermahnt, etwas gegen diesen Trend zu unternehmen, damit er später nicht zu einem Problem wird.

Dabei ist zu bedenken, dass ein angehender Hausarzt sechs Jahre Studium und fünf Jahre Weiterbildungszeit als Assistenzarzt absolvieren muss, bis er praktizieren kann. Was wir heute in die Wege leiten, wird also erst in etwa zehn Jahren Früchte tragen.

Es braucht sicher einiges an Kapital, um als Hausarzt in der eigenen Praxis praktizieren zu können. Ist das vielleicht ein Hinderungsgrund für junge Ärzte, in die Hausarztmedizin zu gehen?

Ich denke, im Vergleich zum Spitalarzt braucht ein Hausarzt sicher mehr Kapital. Aber es gibt natürlich auch viele Spezialärzte, die freiberuflich tätig sind. Deren Geräte sind um einiges teurer. Mit Sicherheit sind die Kreditvergaben schwieriger geworden. Früher war das einfacher. Keine Bank hatte damals Grund zur Annahme, dass ein Hausarzt zu wenig verdienen würde.

Die SGAM

Die Schweizerische Gesellschaft für Allgemeinmedizin (SGAM) vereinigt rund 4000 Hausärzte, zumeist Fachärztinnen und Fachärzte in Allgemeinmedizin (mit einer Weiterbildung von mindestens 5 Jahren).

Aber eigentlich scheint es logisch, dass bei immer weniger Hausärzten die Chance auf eine volle Praxis gut ist. Ist das für die Banken kein Argument?

Die Frage ist, ob sie mit einer vollen Praxis wirklich so viel verdienen, wie sie sollten. Mein Mann ist Mittelschullehrer und ich kann offen sagen, dass ich mit meiner Praxistätigkeit noch nie mehr verdient habe als er. Die Vorstellung, dass eine volle Arztpraxis einen entsprechend grossen Verdienst bedeutet, stimmt für den Hausarzt nicht. Die Banken haben das gemerkt.

Dann ist das Einkommen ein Grund, warum die jungen Ärztinnen und Ärzte nicht in die Hausarztmedizin wollen?

Es ist einer von mehreren Faktoren. Dass die Hausarztmedizin für angehende Ärzte nicht attraktiv ist, liegt unter anderem auch daran, dass wir in der Schweiz keine strukturierte, praxisnahe Hausarztbildung haben. An den Universitäten werden die Studenten ausschliesslich von Spezialisten geprägt. Etwas salopp gesagt hat man bis jetzt angenommen: Man nehme ein wenig von jedem Spezialisten und mache einen Hausarzt daraus. Das stimmt so nicht! Die Hausarztmedizin ist eine eigenständige Spezialität, die auch durch entsprechende Experten vermittelt werden sollte.

Ein weiterer Grund ist sicher auch die finanzielle Seite. Ein Kardiologe verdient in der Stunde das Mehrfache eines Hausarztes. In vielen Spezialgebieten kann man auch besser Teilzeit arbeiten. Als Hausarzt macht man viel mehr Langzeitbetreuung bei den Patienten. Wenn am Sonntag ein Medikament fehlt, das der Spezialist vergessen hat aufzuschreiben, rufen die Patienten nicht bei ihm an, sondern beim Hausarzt.

Das Berufsbild des Hausarztes ist im Wandel begriffen. Was macht das Spezifische an seiner Arbeit aus?

Das alte Bild des Hausarztes ist das des ewig Präsenten, der auch in entlegenen Gebieten noch seine Hausbesuche macht usw. Wenn im Fernsehen ein Hausarzt porträtiert wird, dann genau dieser Typ. Natürlich gibt es die noch, aber sie sind am Aussterben.

Heute besteht vor allem für angehende Ärzte eine gewisse Verunsicherung, was ein Hausarzt ist, wie seine Arbeit definiert werden soll. Über das Berufsbild des Hausarztes in einer sich verändernden Gesellschaft wurde im Kollegium für Hausarztmedizin ausführlich diskutiert.

Das Spezifische an der Arbeit des Hausarztes ist wohl, dass er sich mit komplexen klinischen Fällen mit einem hohen Anteil an Unsicherheit auseinandersetzen hat. Sie können zum Beispiel einen Husten haben, und dieser kann Ausdruck einer

banalen Erkältungskrankheit sein, aber, wenn Sie Raucherin sind, auch Symptom von etwas Ernsterem. Also, zwischen «banal, geht von alleine wieder weg», bis zu schwerwiegenderen Erkrankungen – in diesem Umfeld der Unsicherheit bewegt sich der Hausarzt tagtäglich. Auch die Langzeitbegleitung der Patienten ist eine typische Aufgabe der Hausärzte. Und je mehr alte Menschen es gibt, desto mehr nimmt auch die Behandlungsbreite zu. Da gilt es oft gleichzeitig Bluthochdruck, Diabetes, Rheuma und Schlafstörungen im Auge zu behalten.

Trotz dieser anspruchsvollen Arbeit genießt der Beruf des Hausarztes nicht das gleiche Ansehen wie der des Spezialisten. Muss man sagen, dass es beinahe so etwas wie eine Zwei-Klassen-Gesellschaft bei den Ärzten gibt?

Ich denke, das Ansehen ist schon etwas, das uns zu schaffen macht. Nicht in der Bevölkerung, aber innerhalb der Ärzteschaft sind wir oft «nur» die Hausärzte. Das wird zum Teil auch von der Politik unterstützt. Gewisse Bestrebungen gehen zum Beispiel dahin, dass ein Teil unserer Arbeit einfach von Krankenschwestern, den Nurse Practitioners, gemacht werden soll, nach dem Motto: «Wenn es zu wenig Hausärzte gibt, dann bilden wir doch einfach mehr Krankenschwestern aus.»

Natürlich gibt es Bereiche, die man zum Beispiel der Spitex überlassen kann. Ich arbeite gern ▶

Die Langzeitbegleitung des Patienten ist eine typische Aufgabe des Hausarztes.





Werden Patienten auch in 20 Jahren noch genug Hausärzte zur Verfügung stehen?

mit der Spitex zusammen. Es gilt einfach, die Schnittstellen gut zu überprüfen.

Schon 2006 machten die Hausärzte mit einer grossen Aktion auf ihre Anliegen aufmerksam. Aber in den Medien ist zu lesen, dass sich seither nicht viel getan hat.

Ich würde nicht sagen, dass sich nichts getan hat. Wie Sie bemerkt haben, sind wir seither viel präsenter in den Medien, was wir vorher überhaupt nicht waren. Wir haben auch bei unseren Kernforderungen, wie zum Beispiel nach Instituten für Hausarztmedizin an den Universitäten, einiges erreicht. Zwar hat man für diese bereits vorher schon seit längerer Zeit gekämpft. Aber die Demo hat doch gewisse politische Blockaden gelöst und Bewegung in die Sache gebracht.

Was muss man sich unter einem Institut für Hausarztmedizin vorstellen? Welche Aufgabe hat es?

Das Institut wird von einem ordentlichen Professor geführt, der einen Lehrstuhl für Hausarztmedizin innehat. In Zürich sind am Institut zum Beispiel zwei Hausärzte in Teilzeit an der Universität in Lehre und Forschung tätig. Da werden z. B. Vorlesungen gehalten, und es wird Forschung in der Grundversorgung betrieben, was ebenfalls ein wichtiges Anliegen der Hausärzte ist.

Um bei der Ausbildung zu bleiben: In Zürich wollen zehn mal mehr junge Menschen ein Arztstudium beginnen, als Studienplätze vorhanden sind. Müsste es nicht auch ein Bestreben der Hausärzte sein, mehr Studienplätze zu fordern?

Natürlich wären mehr Studienplätze von Vorteil. Aber dann muss man den jungen Studenten zusätzlich die Hausarztmedizin schmackhaft machen. Mehr Studienplätze garantieren noch nicht mehr

Hausärzte. Das Studium selbst und die beruflichen Chancen müssen so ausgerichtet sein, dass mehr Studenten diesen Berufsweg einschlagen wollen.

Und wenn man nur für jene, die Hausärzte werden wollen, Studienplätze schafft?

Ich denke, das wäre kein guter Weg. Natürlich hat man als Student zu Beginn des Studiums meist eine Idee, was man später machen möchte. Ich selbst bin nicht mit dem Wunsch, dass ich Hausärztin werden will, an die Uni gegangen. Lange Zeit wollte ich Gynäkologin werden. Erst mit der Zeit habe ich gemerkt, dass dies nicht das Richtige für mich ist. Unter anderem hat mich die Arbeit bei einem Landarzt auf meinen heutigen Beruf gebracht.

Wir haben vorhin eine Entwicklung angesprochen, die in den nächsten Jahrzehnten grosses Gewicht erhalten wird: Es wird immer mehr alte Menschen geben, denen immer weniger Hausärzte zur Verfügung stehen.

In diesem Zusammenhang sind wir Hausärzte in Zukunft sicher noch mehr gefordert. Jetzt schon hört man den Vorschlag, dass man Spezialisten für Altersmedizin einsetzen könnte. So wie ein Kinderarzt sich um die gesundheitlichen Bedürfnisse von Kindern kümmert, kümmert sich ein Altersmediziner um die Beschwerden, die bei älteren Menschen auftreten.

Gibt es denn schon eine gewisse Anzahl Ärzte, die sich auf die Altersmedizin spezialisiert haben?

V. a. in den Alters- und Pflegeheimen gibt es heute schon Ärzte, die für Altersmedizin spezialisiert sind (Geriatiker und Hausärzte mit entsprechender Fortbildung). Man kann aber den Mangel an Hausärzten nicht durch etwas ersetzen, wovon es auch noch viel zu wenig gibt. Das ist keine Lösung für das Problem.

Mit der geplanten Volksinitiative soll nun die Bevölkerung entscheiden, wie es mit der Hausarztmedizin weitergehen soll.

Wenn es die Hausärzte irgendwann nicht mehr geben sollte, bedeutet dies auch, dass es einen Paradigmenwechsel in der ganzen Gesundheitsversorgung geben wird. Es geht nicht darum, eine Initiative zu lancieren, um einen Berufszweig zu retten. Sondern es geht darum, sich gesellschaftspolitisch Gedanken darüber zu machen, welche Art von ambulanter Gesundheitsversorgung wir in zehn, zwanzig oder dreissig Jahren noch haben wollen. Gehört die Hausarztmedizin dazu? Und wenn ja, dann müssen wir uns jetzt sofort viel mehr dafür einsetzen.

Interview: Yvonne Zollinger

Kernforderungen der Hausärzte

Bessere Arbeitsbedingungen

- Durch Erhaltung und Förderung des Dienstleistungsangebotes (Röntgen, Labor, Notfalldienst etc.)
- Durch Reduktion des bürokratischen Aufwandes und der Reglementierung
- Durch gleiche Rechte und Chancen in Tariffragen

Umfassendes Mitspracherecht

- Durch Einbezug in alle gesundheitspolitischen Entscheidungsprozesse

Praxisnahe Aus- und Weiterbildung

- Durch Schaffung von Instituten für Hausarztmedizin an allen Fakultäten in der Schweiz
- Durch finanzielle und ideelle Unterstützung der Weiterbildung künftiger Hausärztinnen und Hausärzte

Quelle: SGAM



Ärzt kundgebung

Protestbrief an Couchepin

Gegen 2000 Hausärzte, Praxisassistentinnen und Patienten haben sich am 1. April vor dem Departement von Pascal Couchepin versammelt und einen Protestbrief überreicht.

Fotos: Yvonne Zollinger

«Die Tatsache, dass so viele Hausärztinnen und Hausärzte ihre Praxis geschlossen haben, um an diesem Protestmarsch teilzunehmen, ist ein starkes Zeichen der Solidarität, aber auch des herrschenden Missmutes», sagte Hausarzt Patrick Gutschner am Rande der Kundgebung in Bern. Und sein Berufskollege Christian Stöcklin fand, dass sich dadurch zwar nichts geändert habe, die Meinungsäusserung auf jeden Fall aber wichtig gewesen sei.

Grund für den Protestmarsch war die Empörung der Allgemeinpraktiker über die auf Mitte Jahr vorgesehene Senkung der Labortarife um 20 Prozent. Im Brief an den Gesundheitsminister warfen die Ärzte Couchepin vor, er betreibe eine Anti-Hausarzt-Politik, die für eine grosse Zahl von Praxen das Aus bedeuten werde.

Anstelle von Couchepin nahm der Direktor des Bundesamtes für Gesundheit, Thomas Zeltner, den Brief entgegen. Für das Fernbleiben Couchepins gab es Schmährufe und Pfiffe.

Die Berner Hausärzte wurden von einer grossen Gruppe aus den Kantonen Waadt und Genf unterstützt. Diese gingen mit dem welschen Bundesrat besonders unsanft ins Gericht und forderten ihn auf, nach Martigny zurückzukehren. Auch Transparente wie «Discussion ou Démission» waren zu sehen.

WICHTIGES WERKZEUG

Die Allgemeinpraktiker argumentierten im Brief an den obersten Gesundheitspolitiker, man nehme ihnen mit der Abwertung der Praxislabors eines der wichtigsten diagnostischen Werkzeuge. Dank dieser Präsenzdiagnostik könnten die Allgemeinpraktiker 80 Prozent der Patienten abschliessend und ohne weitere Folgekosten behandeln.

Die Teilnehmer an der vom Verein Bernischer Hausärztinnen und Hausärzte (VBH) organisierten Kundgebung, die vierte am 1. April seit 2006, zeigten sich entschlossen, die beabsichtigte «Demontage der Hausarztmedizin nicht hinzunehmen», wie Präsident Markus Grossenbacher sagte. Deshalb lasse man Couchepin diese dicke Post zukommen. Am Schluss war er jedoch überzeugt, dass nur eine Volksinitiative zur Stärkung der Hausarztmedizin die festgefahrene Situation lockern und wieder in Gang bringen werde.

Mit Protestbrief und Transparenten zogen die Teilnehmer der Kundgebung in Bern durch die Altstadt.



Text: Yvonne Zollinger/sda



Mehr als Kräuteröl und Rosenblütenbad

Die jahrtausendealte indische Lehre des Ayurveda boomt seit einigen Jahren auch im Westen. Ayurveda ist mehr als Wellness. Hinter den trendig angepriesenen Wohlfühlbehandlungen steckt eine ganzheitliche Wissenschaft der Gesundheit.

Wer hat die Bilder nicht schon gesehen? Über die Stirn einer entspannt daliegenden jungen Frau wird ein dünner Strahl Öl gegossen, ihre Augen sind geschlossen, sie scheint mit sich und der Welt

VON MITRA DEVI

in Einklang zu sein. So stellen sich viele die indische Heilmethode Ayurveda vor, dazu Massagen, Blütenbäder und wohlschmeckende exotische Köstlichkeiten.

Doch der *Shirodhara*, der sogenannte «Königliche Stirnguss», der sich in westlichen Ländern einer immer grösseren Beliebtheit erfreut, stellt nur einen kleinen Teil der umfassenden Lehre dar.

Ayurveda, aus den Sanskrit-Wörtern *Ayus* (Leben) und *Veda* (Wissen) zusammengesetzt, bedeutet wörtlich «Das Wissen vom Leben». Die Heilkunst besteht aus acht verschiedenen Teilbereichen: Innere Medizin, Chirurgie, Behandlungen des Kopfes (Hals, Nasen, Ohren, Augen), Toxikologie, Psychologie und Psychiatrie, Kinderheilkunde, Sexualmedizin und Verjüngungstherapien.

Das Hauptaugenmerk des Ayurveda liegt auf der Vorbeugung von Krankheiten und der Erhaltung der Gesundheit. Ist diese aus dem Gleichgewicht geraten, bieten sich die verschiedensten Behandlungsmethoden an, so z. B. typenspezifische Ernährung, Bewegung, Massagen, Reinigungs- und Entgiftungsmethoden. Aufbauende oder beruhigende Beschäftigungen können dazu beitragen, erste Symptome wie allgemeines Unwohlsein und Müdigkeit sowie auch chronische Störungen und Erkrankungen wie Rheuma, Migräne, Verdauungs-, Haut- und Schlafprobleme zu lindern und manchmal ganz zu heilen.

WURZELN REICHEN WEIT IN DIE VERGANGENHEIT

Man schätzt, dass die Ursprünge des Ayurveda mindestens 5000 Jahre zurückliegen. Einige Forschungen deuten sogar auf eine 7000-jährige Geschichte hin, deren Wurzeln bis in die Zeit der vedischen Hochkultur des alten Indien reichen. Vor ungefähr 2500 Jahren lebte der Arzt und Weise Maharishi Charaka, der die *Charaka-Samhita*, eines der drei Grundlagenwerke des Ayurveda, auf

Sanskrit verfasste. Auf sein medizinisches Werk, das in etliche Sprachen übersetzt wurde, berufen sich Praktizierende aus aller Welt bis heute.

In den westlichen Ländern ist der Begriff Ayurveda-Therapeut nicht geschützt, das bedeutet, dass jeder und jede sich nach einem Wochenendkurs so nennen und Anwendungen durchführen darf. Dies mag dazu beitragen, dass Kritiker die alte Heilkunst abschätzig in die Scharlatanerie-Ecke stellen. Ärzte in Indien und Sri Lanka dagegen haben fünfeinhalb Jahre lang studiert und ein Staatsexamen in ayurvedischer Heilkunst abgelegt.

VATA, PITTA, KAPHA – DREI VERSCHIEDENE TYPEN

Grundlage der ayurvedischen Diagnose und Behandlung sind die drei *Doshas*, die vorherrschenden Eigenschaften eines Menschen. Diese setzen sich unter anderem aus körperlichen Merkmalen, der psychischen Verfassung sowie dem Verhalten zusammen. Die Doshas sind den Elementen zugeordnet: *Vata* entspricht den Elementen Äther und Luft, *Pitta* steht für Feuer und Wasser und *Kapha* für Wasser und Erde.

Der Vata-Typ ist schlank bis untergewichtig, hat schwache Muskeln, neigt zu trockener Haut und friert leicht. Er spricht, handelt und geht schnell und verfügt über einen raschen Verstand, verzettelt sich aber manchmal. Ein Übermass an Vata-Energie – auch bei anderen Konstitutionstypen – kann zum Beispiel zu nervösen Störungen, Ängsten, Schlaflosigkeit, Verstopfung oder Gelenkproblemen führen.

Der Pitta-Typ ist eher athletisch, hat oft eine rötliche Haut- und Haarfarbe. Er tendiert zu Sommersprossen, gerät schnell ins Schwitzen, hat einen guten Appetit und verfügt über Disziplin und Ordnungsliebe. Eine Pitta-Störung kann sich in Hitzewallungen, Hautentzündungen, Geschwüren, Konkurrenz- und Eifersuchtsverhalten oder Perfektionismus äussern.

Der Kapha-Typ hat einen kräftigen bis übergewichtigen Körperbau. Er hat schwere Knochen und Muskeln, fettige Haut, dickes Haar, eine träge Verdauung, bewegt sich langsam und spricht ruhig und geduldig. Zu viel Kapha kann zu Fettleibigkeit, Grippe, Nebenhöhlenentzündungen, Motivationslosigkeit und Depressionen führen.

ANREGEN ODER BERUHIGEN – JE NACH VERFASSUNG

Die meisten Menschen sind Mischtypen der oben genannten Doshas. Akute Störungen oder Symptome werden vor der vorherrschenden Grundkonstitution behandelt, dabei wird dieselbe Krankheit bei verschiedenen Personen auf individuelle Weise kuriert. Das kann heissen, dass je-

mand, der seit seiner Kindheit mollig ist, was dem Kapha-Prinzip zugeordnet wird, und momentan unter Ängsten leidet (Vata-Überschuss), als erstes eine Vata-reduzierende Behandlung erhält.

Als Vata-reduzierend wird alles bezeichnet, was wärmt, beruhigt und nährt. Das heisst im Bereich der Ernährung: gekochtes Gemüse mit wärmen-den Gewürzen der Geschmacksrichtungen süss, sauer und salzig. Dazu entspannende Bäder und Massagen, sanfte Musik, genügend Schlaf und eine sichere Umgebung. Vermieden werden sollte Stress, Schlafmangel, eine unregelmässige Lebensweise und zu viel Rohkost.

Pitta-reduzierend wirken kühlende Anwendungen und süsse, herbe oder bittere Nahrungsmittel wie Früchte, Joghurt oder Artischocken. Auch stille Morgenspaziergänge oder kalte Bäder tragen dazu bei, das feurige Element zu besänftigen. Menschen mit einem Pitta-Überschuss sollten scharfe Gewürze, zu viel Sonne, hitzige Diskussionen und Aufregung meiden.

Als Kapha-reduzierend gelten körperliche Betätigungen, Abwechslung, anregende geistige Aktivitäten und leichte, warme Speisen von scharfer, herber oder bitterer Geschmacksrichtung. Personen mit zuviel Kapha sollten darauf achten, nicht zu lange zu schlafen, keine monotonen Arbeiten auszuführen und nicht zu fett und süss zu essen. Auch Milchprodukte und Bewegungsmangel verstärken Kapha. ▶



Teilbereiche des Ayurveda

- Typengerechte Ernährung
- Heilkräuter
- Körperübungen (Sport und Yoga)
- Atemtherapie
- Beachten der Biorhythmen
- Therapie der Sinne (Musik, Farben, Düfte)
- Pulsdiagnose
- Reinigungstherapien (Panchakarma)
- Bewusstsein und Meditation
- Ayurvedische Baukunst
- Biologische Landwirtschaft
- Intellekt (Einsicht in mentale Ursachen von Krankheiten)



Foto: iStockphoto, Sven Illgige

Naturbelassene Heilmittel sind ein Hauptbestandteil des Ayurveda.

RICHTLINIEN FÜR GESUNDE

Die indische Heilkunst spricht nicht nur Kranke an. Auch den gesunden Menschen bietet Ayurveda Tipps, um das Wohlbefinden noch lange zu erhalten. Dazu gehören eine regelmässige Lebensweise; das Vermeiden von übermässigem oder zu häufigem Essen; die Beschäftigung mit geistig und seelisch ausgleichenden Tätigkeiten wie Yoga oder Meditation; Heilkräuter, Atemübungen, das Ansprechen der Sinne mit Aroma-, Farb- und Musiktherapie und vieles mehr.

Oft hilft der gesunde Menschenverstand. Wer unterkühlt von einem Skitag nach Hause kommt, wird eher das Bedürfnis nach einer heissen Suppe als nach einem Salat haben. Doch auf das Gefühl kann man sich nicht immer verlassen. So haben beispielsweise ausgerechnet Kapha-Typen, die von Natur aus mit ihrem Gewicht zu kämpfen haben, oft die stärksten Gelüste nach Süssem und Fettigem.

Doch Ayurveda, das zu keiner Religion gehört und Fanatismus und Rigidität ablehnt, schlägt in solchen Fällen eine langsame Änderung des Verhaltens vor. Ein tägliches, bewusstes Umdenken und Umsetzen in kleinen Schritten bewirkt mehr als eine Hauruck-Methode, die mit viel Eifer begonnen und nach kurzer Zeit wieder fallen gelassen wird.

MÖGLICHKEITEN UND GRENZEN

Sei es Knoblauch mit Honig gegen Husten, das Inhalieren von Ingwerpulver bei Kopfschmerzen oder das Einnehmen der exotisch klingenden Kräuter *Trikatu*, *Chitrak* und *Kutki* bei chronischer Magenverstimmung – Ayurveda bietet bei harmlosen Beschwerden sowie bei chronischen Symptomen ein reiches Angebot an Behandlungsmöglichkeiten und verträgt sich gut als Ergänzung schulmedizinischer Therapien. Dennoch hat auch Ayurveda Grenzen: Krankheiten die Operationen erfordern, und medizinische Notfälle gehören in die Hände der Schulmedizin. Tumorerkrankungen können zwar, zur Linderung der Nebenwirkungen bei Chemotherapien, ayurvedisch begleitet werden, benötigen aber auf jeden Fall ärztliche Überwachung.

Wer sich für mehr als nur Wellness interessiert und eine tief greifende Reinigung und Regeneration erleben möchte, der kann sich einer mehrwöchigen *Panchakarma*-Kur unterziehen. Bei dieser kommen, nebst typenspezifischer Ernährung, auch ableitende, entgiftende und wiederaufbauende Methoden wie Kräuterölmassagen und Einläufe zur Anwendung. Ein Kuraufenthalt in Indien oder Sri Lanka kann in der Umgebung von Meeresstränden und Palmen zur einzigartigen Erfahrung werden. Doch auch in der Schweiz werden seriöse Panchakarma-Kuren angeboten. Vergewissern Sie sich, dass die Behandlungen von kompetenten Ärzten/Ärztinnen oder HeilpraktikerInnen begleitet werden. Dann lassen Sie sich vom «königlichen Stirnguss» verwöhnen und räkeln Sie sich in einem Rosenblütenbad. ■

Informationen

Büchertipp:

- Vasant Lad: Selbstheilung mit Ayurveda, O.W. Barth-Verlag, ISBN: 3-502-61038-X
- Dr. med. Ernst Schrott/Dr. med. Wolfgang Schachinger: Handbuch Ayurveda, Haug-Verlag, ISBN: 3-8304-2106-0
- Gopi Warriier/Deepika Gunawant: Ayurveda, das grosse Handbuch, Mosaik-Verlag, ISBN: 3-576-10767-3

Therapeutenliste:

Ayurvedische Kräutermittel, die per Internet bestellt werden, sind nicht immer über jeden Zweifel erhaben. Sinnvoll ist, sich von Ayurveda-TherapeutInnen beraten zu lassen. Weiterführende Informationen finden Sie auf der Homepage: www.praxis-info.ch/ayurveda.htm

Newsletter Kräuterwissen

Die Vielfalt der Kräuter

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

15 verschiedene Kräuter sind in den vergangenen Monaten im Newsletter bereits vorgestellt worden. Dabei wurde nicht nur ihre Verwendung in der Küche beschrieben, sondern auch die Anwendung in der Heilkunde erläutert und die Bedeutung in Geschichte, Botanik und Kultur erklärt. Jeder Newsletter schliesst mit einem feinen Rezept ab, in dem das Kraut seine Verwendung findet.

Frau Speck, nach welchen Kriterien wählen Sie die Kräuter für den Newsletter aus?

Christian Fotsch und ich suchen die Kräuter nach der Jahreszeit aus. Wenn das Kräutlein mit passendem Rezept vorgestellt wird, soll es im Garten oder in der Natur erntebereit oder auf dem Markt erhältlich sein.

Welches Kraut verwenden Sie besonders gerne?

Mein Lieblingskraut ist der frische Koriander. Er riecht so intensiv und erinnert mich an meine Auslandsjahre.

Der Newsletter «Kräuterwissen» hat bereits 15 Kräuter und entsprechende Kochrezepte vorgestellt. Gibt es noch viele Kräuter, über die Sie im Newsletter berichten können?

Ja, es gibt unendlich viele Kräuter, die wir noch nicht vorgestellt haben.

Gibt es Kräuter, die man heute für die Küche wiederentdeckt hat?

Die Wildkräuter halten wieder Einzug. Vielen Menschen macht es Spass, zusammen mit den Kindern oder auch alleine auf Kräutersuche zu gehen.

Was waren die Lieblingskräuter unserer Grosseltern?

Wenn ich an meine Grosseltern denke, stelle ich fest, dass damals nicht so viele Kräuter verwendet



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

Alle bereits erschienenen Newsletter können Sie ebenfalls kostenlos über www.egk.ch herunterladen.

wurden. Im Garten gab es Schnittlauch, Petersilie und Zwiebeln. Ausserdem haben sie in der Natur im Frühjahr Brennnesseln und Bärlauch geerntet. Aus den Holunderblüten und Beeren wurde Sirup hergestellt.

Wo bekomme ich etwas speziellere Kräuter, wenn ich sie selbst nicht anpflanzen kann?

Die meisten Kräuter können auch im Topf auf dem Balkon gehalten werden. Die spezielleren Kräuter gibt es im Frühling auf den Märkten, oder man kann sie bei den Kräutergärtnereien bestellen. Es gibt auf den Wochenmärkten auch viele bereits geschnittene Kräuter zu kaufen.

Stimmen Sie dem Spruch «Gegen alles ist ein Kraut gewachsen» zu?

Dieser Spruch hat wirklich etwas Wahres. Wer sich mit den Inhaltsstoffen der Kräuter beschäftigt, stellt fest, dass man für vieles das richtige Kraut findet.

Interview: Yvonne Zollinger



Brigitte Speck,
Ernährungsberaterin



Christian Fotsch,
Bio-Kräutergärtner



Eisenweg: die Lust am Rost im Fricktal

Um die Jahrtausendwende dürften weltweit pro Jahr etwa eine Milliarde Tonnen Eisenerz gefördert worden sein. Jetzt ist der Abbau, wegen abnehmender Nachfrage der Stahlindustrie, wieder am Schrumpfen. Im Mittelalter und bis vor 42 Jahren gehörte auch das Aargauer Fricktal zu den Erzlieferanten.

Fotos: Walter Hess

Rostfarbig: eisenhaltiger Boden auf dem Chornberg.

Das 1967 stillgelegte Bergwerk Herznach kennen viele vom Hörensagen. Insgesamt wurden allein dort 1,7 Millionen Tonnen Erz (Eisenoolith) aus dem Chornberg geholt, ein verschwindend

VON WALTER HESS

kleiner Beitrag zum Weltbedarf allerdings. Die Geschichte dieses erzkonservativen Bergbaus lässt sich wandernd nachvollziehen.

Die Gemeinden Herznach, Ueken, Wölflinswil und Zeihen (Bezirk Laufenburg) waren wesentliche Schauplätze der Fricktaler Eisenerzgeschichte. Nach einer jahrhundertealten Tradition begann

sie 1919 mit der Eisenerz-Entdeckung bei Herznach erneut aufzublühen. Geologische Untersuchungen am Ostabhang des Hübstels gaben den Impuls. 1920 wurde ein Versuchsstollen gegraben, aber erst 1937 nahm das Bergwerk seinen Betrieb auf. Im 1. Betriebsjahr wurden 33 329 Tonnen Erz aus dem Boden geholt und im Ruhrgebiet (D) verhüttet.

1941 wurde die «Jura Bergwerke AG» mit der Ludwig von Roll'schen Eisenwerke als Hauptaktionärin gegründet. Es war das lebhafteste Jahr in der Herznacher Bergwerksgeschichte: 139 Beschäftigte förderten rund um die Uhr 211 783 Tonnen Erz – in Kriegszeiten ist der Eisenbedarf aus nahe liegenden Gründen besonders gross. Im Jahr darauf wurden ein trichterförmiger Betonsilo und eine 4,2 km lange Seilbahn für den Erztransport zum Bahnhof Frick in Betrieb genommen. Doch die Rentabilität der Anlage litt wegen des relativ niedrigen Eisengehalts (maximal 33 %) des dunkel-rostbraunroten bis violetten Erzes. Der Hauptstollen war 370 m lang und endete im Gebiet Weichlen (Ueken).

1967 wurde der Abbau eingestellt, weil sich die Hauptabnehmerin, die Von Roll AG, gezwungen sah, ihr Werk Choindenz (heute: JU) mit dem einzigen Hochofen der Schweiz auf phosphorarmes Eisenerz umzustellen.

Darunter schlummert Erz: Riedmatt bei Wölflinswil am Eisenweg.



ERINNERUNGEN WACHHALTEN

Die Erinnerungen an den Erzabbau im Fricktal hält der im August 2004 gegründete Verein «Eisen und Bergwerke» im Rahmen des Regionalprojekts «dreiklang.ch Aare Jura Rhein» aufrecht. Als erste Grosstat richtete er für Wanderfreunde sowie kulturhistorisch und geologisch Interessierte den gut ausgedachten und mit Infotafeln bestückten «Eisenweg» ein, womit er nicht auf dem Holzweg ist. Man lustwandelt zwischen Wölflinswil und Herznach sozusagen auf Eisen; denn noch heute befinden sich dort die wahrscheinlich umfangreichsten Erzlagerstätten der Schweiz, bestehend aus Roteisenerzen mit Versteinerungen ehemaliger Meerestiere, die etwa 160 Millionen Jahre alt sind. Der Eisenweg erreicht dann Zeihen und steigt auf den Zeiher Homberg.

DIE WANDERUNG

Der 13 km lange Eisenweg beginnt (oder endet) in Wölflinswil, wo in der Pfarrkirche eine Figur der heilig gesprochenen Barbara, Schutzpatronin der Bergleute, steht. Der Wanderweg ist im Zentrum des noch immer bäuerlich geprägten, sternförmigen Haufendorfs Wölflinswil und auch nachher mit braunen Wegweisern tadellos markiert. Er führt vorerst nördlich am (Densbürer) Strihen vorbei, dem mit seinen 866,7 m höchsten Aargauer Berg, der vollständig in diesem Kanton liegt. Wo viel Erz vorhanden ist, nehmen die Natursträsschen eine rostrote Farbe an; auf normalem Juragestein sind sie hellbraun. Verschiedene Landwirtschaftshöfe auf dem Chornberg (Herznach), leuchtend gelbe Getreidefelder, Rhabarberpflanzungen, hochstämmige Kirschbäume, und dann wieder andere Obstbaumpflanzungen, Hecken usw. prägen das Landschaftsbild.

Beim Pflügen mit Tiefgang kommen hier oft Brocken von den rostroten Steinen zum Vorschein, die daran erinnern, dass tief im Boden noch immer riesige Eisenvorräte schlummern, die aber wohl kaum auf eine Förderung warten: Laut dem Geologen *Alfred Amsler* beläuft sich der abbauwürdige Vorrat auf gegen 30 Millionen Tonnen mit einem Erzgehalt von 28 bis 33%. Die Schichten im obersten braunen Jura (Dogger) treten an verschiedenen Stellen an die Oberfläche.

Unterwegs kaufte ich einem betagten Bauern im Wölflinswiler Gebiet Burgstetten eine Handvoll saftige, frisch gepflückte, schwarze Kirschen ab (er wollte sie mir zwar schenken). Ich genoss diese Köstlichkeiten beim Gang übers Erzlager im (rötlichen) Rötifeld, spuckte die Steine in der Hoffnung aus, dass neue Kirschbäume heranwachsen würden. Und irgendwie empfand ich es als sympathisch, dass unter mir ein Rohstofflager von stattlichem Wert war, das nicht mehr ausgebeutet wird. Denn es besteht ja wirklich keine ▶

Ein Kapital Fricktaler Geschichte

Vor der Aargauer Kantonsgründung (1803) verstand man unter «Fricktal» nur den Talkessel von Frick, bestenfalls das Tal der Sissle. Seither aber erstreckt sich der geografische Begriff über die Bezirke Laufenburg und Rheinfelden und eventuell Randbereiche der Bezirke Brugg am Bözberg und Aarau (Densbüren). Die Tafeljuralandschaft zwischen Rhein und Kettenjura, die östlich fast bis zur Aare und westlich bis zur Ergolz reicht, diente einst ausserhalb der Wälder dem Getreide- und Weinbau; aber auch für den Obstbau (insbesondere Kirschen) sind die Voraussetzungen hier ausgezeichnet.

Im Oberen Fricktal wurde schon seit der Römerzeit bis tief ins 20. Jahrhundert hinein Eisenerz abgebaut, das insbesondere in Laufenburg und den Gemeinden des Sulztals verarbeitet wurde, sodass sich auch Handwerk und Gewerbe ansiedeln konnten. Verschiedene kraterförmige Änzlöcher (Änz = frisch ausgebeutetes Erz, meist hochwertiges Bohnerz) belegen das. Wälder wurden geplündert, und vor allem die Kraft der Hotzenwaldbäche wurde in den Dienst der Eisenwerke (Hammerwerke) gestellt.

Zu Wohlstand brachte es das Fricktal allerdings nie, obschon in der Region Rheinfelden umfangreiche Salzlager entdeckt wurden, sich Tabak- und Textilbetriebe und die Brauerei Feldschlösschen ansiedelten und Rheinfelden zu einem klassischen Kurort mit Solebädern wurde. Der Bau der Bözberg- (1875) und der Rheintalbahn (1892) gab einige Impulse. Erst nach dem Zweiten Weltkrieg kam es zu einem gewissen Aufschwung, als die Basler Chemische Industrie ins Sissler- und Kaisterfeld expandierte und insbesondere die Basler dieses angenehme ländliche Gebiet, das sich für Wohnzwecke bestens eignet und durch die A3 erschlossen wurde, entdeckten. Man mag sich darüber freuen oder dies bedauern; das Fricktal hat jedenfalls noch immer seine romantischen Nischen. Der Eisenweg führt an einigen von ihnen vorbei.



Ausblick vom Zeiher Homberg: das eisenhaltige Gebiet mit Oberzeihen und Zeihen – im Hintergrund der Schwarzwald.

Wahrzeichen Silo: thematischer Wanderweg.



Einst für Erz, heute für Gäste: der Siloturm in Herznach.



Ammoniten-Präparation: Hans Merz am filigranen Werk.

Verpflichtung, dass wenige Generationen alle Rohstoffe plündern und verschwenden. Der Chornberg mit seinem weiten Plateau war auch eine Fundgrube für den Kornbergsandstein, der für Einfassungen von Fenstern, Toren und Wegkreuze verwendet wurde.

SILLO ALS GASTROERLEBNIS

In Herznach ist das Bergwerk mit dem Silo das zentrale Ereignis. Dieser 17,5 m hohe Siloturm wurde 2002 für erlebnisgastronomische Veranstaltungen und Übernachtungsmöglichkeit umgebaut. Beim Bergwerksfest im September 2007 wurde Geld für die teilweise Öffnung der Stollen gesammelt, die auf den Herbst 2010 geplant ist, und die Rückkehr vieler Ammoniten gefeiert. Diese Fossilien wurden seinerzeit vor allem von Ernst Schertenleib aus Thalheim zusammengetragen, der jeweils mit dem Velo über den Jura gefahren war, harassenweise Bier ins Bergwerk brachte und dafür ebenfalls harassenweise Ammoniten mitnahm. Ein Teil der Ammoniten (etwa 750 Stück) kam dann zum bekannten Ballonfahrer Andy Hunziker in Vordemwald AG (Bezirk Zofingen), der sie für 20 000 Franken abgab, und nun sind sie wieder an ihren Ursprungsort zurückgekehrt. Auch weitere Gaben sind hinzugekommen. Herznach war früher ein Mekka der Fossilien Sammler.

Nach Herznach setzt sich der Eisenweg in östlicher Richtung nach Zeihen-Dorf, im Uhrzeigersinn gegen Effingen-Station und hinauf auf den Zeiher Homberg (782 m) fort – eine typische Aargauer Juralandschaft. Dort öffnet sich plötzlich eine grandiose Aussicht mit Oberzeihen und Zeihen im Vordergrund, dahinter Herznach mit

dem Siloturm bis zu den Vogesen, zum Schwarzwald (Hotzenwald). Eine beschriftete Panoramafotografie erleichtert die Orientierung. Wer will, kann übers Gebiet des Schiessplatzes Sulzbann nach Zeihen zurückkehren, wo es Anschlüsse an öffentliche Verkehrsmittel gibt. Von Zeihen nach Wölflinswil besteht eine Postautoverbindung.

Persönlich empfehle ich, die Wanderung in zwei Etappen zu unterteilen (z. B. Wölflinswil – Herznach und Herznach – Zeiher Homberg), damit genügend Musse fürs Studium der Info tafeln, der Landschaft und der lokalen Gastronomie besteht, eingedenk des Umstands, dass Eisen ein lebenswichtiges Spurenelement ist. Wer sich auf seine Spuren begibt und seine Geschichte mit Praxisbezug durchlebt, rostet nicht, weder körperlich noch geistig. Um das Gehirn mit genügend sauerstoffhaltigem Blut zu versorgen, braucht es Eisen. ■

Infos

Adresse

Verein Eisen und Bergwerke (VEB)
Postfach, 5027 Herznach
www.verein-eisen-und-bergwerke.ch
www.dreiklang.ch
www.bergwerksilo.ch
www.sgfb.ch (Schweizerische Gesellschaft für historische Bergbauforschung)

Für Besichtigungen des Stollens und der Ammoniten wende man sich bitte an Peter Bircher, Wölflinswil, www.dreiklangland.ch.

Karte Eisenweg

www.verein-eisen-und-bergwerke.ch/ydcms/images/database/1/18-1209735495-600.jpg

Quellen

- Bühler, Rolf: «Bergwerk Herznach. Erinnerungen an den Fricktaler Erzbergbau», AT Verlag, Aarau 1986.
- Jehle, Fridolin: «Geschichte der Stadt Laufenburg», Band 1: «Die gemeinsame Stadt», verlegt durch die beiden Städte Laufenburg-Baden und Laufenburg-Schweiz 1979.
- Stäubli, Karl: «Das Eisengewerbe», in «800 Jahre Laufenburg. Bewegte Geschichte am Fluss», Ausstellungsschrift des Museumsvereins Laufenburg 2007.
- Verein Eisen und Bergwerke (VEB): «Eisenweg. Wölflinswil – Herznach – Ueken – Zeihen», dreiklang.ch, Oberdorf 419, 5063 Wölflinswil.

Seminar

Kräuterwissen neu entdecken

Garten oder Balkon als Oase der Ruhe und Erholung

Was gibt es Schöneres als einen eigenen Kräutergarten, wo man sich erholen und abschalten kann. Kräutergärtner Christian Fotsch vermittelt in seinem Seminar Grundwissen sowie viele Tipps und Tricks zum Anlegen einer Duft- und Pflanzenoase, auf Balkon, Sitzplatz oder im Garten.

Herr Fotsch, ist Ihr Seminar auch für Gartenanfänger geeignet? Oder braucht es Vorkenntnisse?

Das Seminar richtet sich an Gartenanfänger, wie auch an Personen mit Vorkenntnissen. Vorausgesetzt wird eigentlich nur, dass man einen «Rucksack» voll mit Interesse und Freude an der vielfältigen Kräuterwelt mitbringt.

Sie sind seit vielen Jahren Kräutergärtner. Gibt es ein Kraut, das auch für Sie noch eine Herausforderung darstellt?

Ich habe in den letzten 28 Jahren die Erfahrung gemacht, dass es immer wieder neue Herausforderungen in der Kräuterwelt gibt. Jedes Jahr ist anders als das vorausgegangene Gartenjahr. Auch ein simples und einfaches Kraut, das man sonst «im Griff» hat, kann beeinflusst durch Umwelteinflüsse in einem Zwischenjahr Probleme machen.

Christian Fotsch
Inhaber Heil- und Duftpflanzen
Garten ART Silberdistel Brienz, Pflege
der Heilpflanzengärten der Schweizer
Drogisten im Ballenberg



Seminardaten und Seminarorte

12.06.2009 Brienz BE, Hotel Lindenhof, Lindenhofweg 15
13.06.2009 Brienz BE, Hotel Lindenhof, Lindenhofweg 15

Dauer:

1 Tag, 09.15 bis 16.15 Uhr

Kosten:

EGK-Versicherte Fr. 180.–, Nichtversicherte Fr. 220.–

Anmeldung:

Erforderlich, beschränkte Teilnehmerzahl
SNE, Solothurn – Telefon 032 626 31 13

SNE Akademie

12.06.2009

Christian Fotsch

Kräuterwissen neu entdeckt

Brienz BE, Hotel Lindenhof, Lindenhofweg 15

13.06.2009

Christian Fotsch

Kräuterwissen neu entdeckt

Brienz BE, Hotel Lindenhof, Lindenhofweg 15

17.06.2009

Käthi Vögeli

Signale wirken

Thalwil ZH, Hotel Sedartis, Bahnhofstr. 16

20.06.2009

Brigitte Speck

Kreationen für Gemüsemuffel

Olten SO, Restaurant zum goldenen Ochsen,
Ringstr. 23

23.06.2009

Madeleine Ducommun

Wickel und Kompressen

Thalwil ZH, Hotel Sedartis, Bahnhofstr. 16

25.06.2009

Yvonne Küttel

Souverän handeln unter Druck

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

30.06.2009

Anja Förster

Heute schon geärgert?

Thalwil ZH, Hotel Sedartis, Bahnhofstr. 16

28.08.2009

Barbara Stucki Bickel

Weiber – Wandel – Wechseljahre

Thalwil ZH, Hotel Sedartis, Bahnhofstr. 16

29.08.2009

Ulrike Banis

Leben um zu arbeiten – oder arbeiten um zu leben?

Thalwil ZH, Hotel Sedartis, Bahnhofstr. 16

05.09.2009

Ulrike Banis

Leben um zu arbeiten – oder arbeiten um zu leben?

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

Anmeldung: erforderlich, beschränkte Teilnehmerzahl
Seminarpreise gemäss ausführlichem Programm
Verlangen Sie das Programm Seminare & Workshops 09
SNE, Solothurn – Telefon 032 626 31 13 oder
www.stiftung-sne.ch

Chind & Chegel

VON YVONNE ZOLLINGER

Über den Wolken

Neulich habe ich gelesen, dass nun einige Fluggesellschaften den Passagieren erlauben wollen, während des Fluges das Handy zu benutzen. Da stellen sich mir doch einige nicht unerhebliche Fragen.

1. Was hat sich an der Bordtechnik verändert, dass ich jetzt plötzlich telefonieren darf, ohne damit den Vogel gleich zum Absturz zu bringen? Bis jetzt sind die Stewardessen wie die Habichte auf mich gestürzt, wenn ich an Bord auch nur kurz auf mein Handy geschickt habe. Und ich habe bei so viel Angst-macherei jeweils Blut geschwitzt, wenn ich bemerkte, dass mein Sitznachbar vor dem Start noch schnell eine SMS abschicken musste. In meiner Fantasie malte ich mir die elektronischen Verwicklungen aus, die sich deswegen in den Eingeweiden des Fliegers abspielten. Wir würden abstürzen, garantiert, nur weil sich so ein Volltrottel nicht an die Vorschriften halten konnte. Und nun stellt sich heraus, dass ich meine Nerven völlig umsonst strapaziert habe?

2. Ein Rätsel ist mir ausserdem, wie in 10000 Metern Flughöhe das Handy ein Netz findet. Ich nehme an, dass die Nähe zu den Satelliten ein Vorteil sein könnte. Aber haben Sie eine Ahnung, wie viele von den Dingen da oben herumschwirren? Bei einer Reisegeschwindigkeit von 900 km/h wird mein Handy wahrscheinlich alle fünf Minuten einen anderen Satelliten anwählen. Viel Spass beim Abrechnen, liebe Swisscom!

3. Können Sie mir sagen, wie ich einen Flug von mehreren Stunden überstehen soll, wenn neben mir eine Tussi sitzt, die sämtlichen Freundinnen von ihrem gegenwärtigen Standort über den Wolken berichten muss: «Hoi Susi, rat mal, wo ich bin. Nein, falsch, nein falsch, nein falsch, neeheein faahaalsch! Ich bin im Flugzeug und wir überfliegen jetzt gerade Paris, und jetzt die Vororte von Paris und jetzt kommt dann gleich der Ärmelkanal und jetzt seh ich die Vororte von London und jetzt biegen wir ab nach links... und jetzt kommt einfach nur noch Wasser, immer noch Wasser, immer noch Wasser... und jetzt sehe ich die Freiheitsstatue und jetzt gaaanz viele Häuser, du, ich glaub, wir sind in Amerika... ja, affengeil sag ich dir, und wenn du Paul siehst, richte ihm schöne Grüsse aus und sag ihm, dass ich die dümmste Nuss bin, die je ein Handy besessen hat, und keine andere so viel Stuss reden kann wie ich, und dass meine Sitznachbarin schon seit einer Stunde im Koma liegt.»

O.k., ich gebe zu, dass der Schluss leicht übertrieben ist.

Begegnungen 2009

25.08.2009

Sabine Asgodom

Die sieben Schlüssel zur Gelassenheit

Einen klaren Kopf behalten in stürmischen Zeiten

Wil SG, Stadtsaal Wil, Bahnhofplatz 6

26.08.2009

Sabine Asgodom

Die sieben Schlüssel zur Gelassenheit

Einen klaren Kopf behalten in stürmischen Zeiten

Aarau AG, KUK Kultur & Kongresshaus, Schlossplatz 9

27.08.2009

Sabine Asgodom

Die sieben Schlüssel zur Gelassenheit

Einen klaren Kopf behalten in stürmischen Zeiten

Schwyz SZ, Mythen Forum Schwyz, Reichsstr. 12

31.08.2009

Ulrike Banis

Natürlich mehr Energie!

Wie wir äusseren und inneren Energieräubern entgehen können

Winterthur ZH, Ev. ref. Kirchgemeindehaus

Winterthur-Stadt, Liebestr. 3

03.09.2009

Ulrike Banis

Natürlich mehr Energie!

Wie wir äusseren und inneren Energieräubern entgehen können

Thun BE, Congress Hotel Seepark/Saal Genève, Seestr. 47

Informationstelefon: 032 623 36 31

Anmeldung: keine

Beginn: 20.00 Uhr

Ein Pfarrer hinter Gefängnismauern

Heinz Wulf ist Seelsorger in der Strafanstalt Pöschwies. Sein Alltag ist geprägt von Begegnungen mit Männern, für die unsere Gesellschaft oft nur Verachtung übrig hat. Die Taten verurteilt er, aber nicht die Täter. Er frömmelt und bekehrt nicht, sondern spricht mit den Gefangenen die Sprache, die sie verstehen.

«Dass ich je im Gefängnis landen würde, hätte ich nicht gedacht!», sagt der 49-jährige Heinz Wulf. Doch schon als Kind wollte er Pfarrer werden, obwohl er damals, wie er sagt, keine Ahnung hatte, was das wirklich bedeutete.

VON MITRA DEVI

Der gebürtige Kölner, der seit vielen Jahren in der Schweiz lebt, war ein typisches Arbeiterkind, dessen pubertäre Rebellion darin bestand, religiös zu werden. «Ich wurde viel zu fromm», fügt er mit einem Lächeln hinzu. Wenn man ihm jetzt gegenüber sitzt, merkt man nichts davon. Er könnte Schreiner oder Maurer sein, hat einen kräftigen Körper, wie einer, der zupacken kann. Energiegeladene und redegewandte nennt er die Dinge beim Namen, schaut einem geradewegs in die Augen. Predigte er auf einer Kanzel, würde seine Stimme durch das Kirchengemäuer hallen und die Gläubigen in den Bann ziehen. Doch seine Gemeinde lebt hinter Gittern und besteht aus Dieben, Betrügern und Mördern.

EINDRINGLICHE GEWISSENSFRAGE

Wulf studierte in Berlin, dann arbeitete er mehrere Jahre im Gassenzimmer in Basel mit Obdachlosen und Drogensüchtigen. Zuerst hatte die Leitung Bedenken, ihn einzustellen, weil sie befürchtete, als Theologe wolle er missionieren. Doch das lag ihm fern. «Menschen, die auf der Strasse leben, sind verzweifelt. Sowa wäre für mich die Ausnützung einer Notlage.» Von Anfang an hatte er einen guten Draht zu den Süchtigen und Gestrandeten, weil er ihre Sprache verstand. «Ich glaube, sie merkten, dass ich auch aus einem einfachen Elternhaus stammte und nicht auf sie herunterschaute.» ▶



Pfarrer Heinz Wulf engagiert sich kompromisslos für die Strafgefangenen.

Vor sieben Jahren erfuhr er von einer offenen Stelle in der Strafanstalt Pöschwies im zürcherischen Regensdorf. Er hatte vorher bereits ein Nachdiplomstudium in Gefängnisseelsorge absolviert und war sofort Feuer und Flamme. «Doch bevor ich mich im Strafvollzug bewarb», berichtet er, «habe ich mich eindringlich gefragt, ob ich das schaffen würde. Könnte ich zum Beispiel einem Mann gegenüber sitzen, der seine Tochter vergewaltigt hatte, die so alt war wie meine eigene?» Doch die Erfahrung lehrte ihn, dass dies im Grossen und Ganzen Menschen seien «wie du und ich». Inzwischen wohnt er mit seiner Frau und seinen vier Kindern am Greifensee.

GESPRÄCHE ZWISCHEN TÜR UND ANGEL

In jedem der Insassen einen achtungswürdigen Menschen zu sehen, auch wenn dieser grässliche Verbrechen begangen habe, empfindet Heinz Wulf als Voraussetzung, um seine Aufgabe zu bewältigen. Der Seelsorger spricht nebst deutsch auch englisch, ein wenig französisch und spanisch. Diese Kenntnisse unterstützen ihn bei seiner Arbeit. Er weiss, wie er im Gespräch sein Gegenüber am besten erreicht. Hat er einen introvertierten Mann vor sich, der sich nicht traut, von seinen Problemen zu erzählen, oder einen Aufschneider mit überhöhter Selbsteinschätzung? Schämt sich ein Insasse für seine Tat oder zeigt er keine Reue?

Egal, wie die Gefangenen gestrickt sind, Wulf geht auf sie ein. Manchmal sind dafür Psychologie, Ermutigung und Verständnis notwendig, manchmal Humor oder einfach Da-Sein.

Die offiziellen seelsorgerischen Gespräche finden während der Arbeitszeit der Insassen statt. Wer das Bedürfnis verspürt, mit dem Pfarrer zu sprechen, kündigt dies mit einem blauen Zettel an. Versucht einer, damit bloss der Arbeit zu entgehen, merkt der Pfarrer das schnell. Häufiger jedoch als die angekündigten Gespräche finden spontane zwischen Tür und Angel statt. Die meisten Männer, so Wulf, scheuten sich, Persönliches preiszugeben. Sie möchten als starke Kerle gelten, die niemanden brauchen. Darum versteckten sie ihre Bitte nach Hilfe hinter lockeren Sprüchen. Wulf lässt sich nicht täuschen. Er nimmt trotz grobem oder coolem Verhalten die Unsicherheit der Insassen wahr. Einige hätten massive Schuldgefühle. Doch diese kann er ihnen nicht einfach abnehmen. Was geschehen ist, ist geschehen. Da geht es um materielle Schäden, Drogen oder Menschenleben.

GEMEINSAM MIT DEN GEFANGENEN AUF DEM FUSSBALLPLATZ

Ebenso wichtig wie Gespräche sind Begegnungen beim Sport. Wulf spielt gemeinsam mit den Gefangenen Fussball im Training des FC Inter Pöschwies. Manche seelsorgerische Momente entstehen auf dem Spielfeld, in der Pause oder nach dem Spiel. «Wenn ich mit ihnen zusammen geschwitzt, geschwitzigt und gebrüllt habe, merken sie, dass ich ein normaler Mensch bin. Dann wächst Vertrauen.»

Hilft die vorurteilslose und dennoch nicht beschönigende Haltung des Pfarrers als Prävention gegen Rückfälle? So eins zu eins könne er das nicht beurteilen, doch es unterstütze sicher die Selbstakzeptanz der Strafgefangenen. Ein Mensch, der sich selber selbstbewusst annehmen kann, gerate weniger in Gefahr, anderen etwas anzutun. Gut findet Heinz Wulf, dass er das Delikt eines neuen Gefangenen nicht kennt, wenn er ihm zum ersten Mal begegnet. Die einen erzählen es ihm schon bald, von anderen erfährt er es nie.

LANGSAME JUSTIZ

Angehörige aller Religionen suchen den Seelsorger auf: Christen, Moslems und Hindus genauso wie Atheisten. In den Gesprächen geht es nicht nur um die Bibel und das Wort Gottes, oft stehen ganz andere Themen im Vordergrund, die die Gefangenen beschäftigen. «Obwohl ich hier schon mehrere Männer getauft habe», wie er sagt, und ein bisschen Stolz schwingt in seiner Stimme mit. Für einige der Insassen sei der Glauben die Chance für einen Neuanfang.

Mit dem Strafgesetz hingegen hadert Wulf ab und zu. Einerseits ist er der Kirche unterstellt, andererseits im kantonalen Justiz-System eingebettet. Das ist nicht immer einfach. Er muss Gesetze akzeptieren, die er sich anders wünscht, und administrative Verzögerungen, die ihn wütend machen. «Die Langsamkeit der Justiz kann eine Qual sein.» Wartet jemand auf einen Prozess

oder auf ein Gutachten, können Jahre vergehen; das sei für die Betroffenen zum Teil unerträglich. Heinz Wulf ergreift kompromisslos Partei für die Gefangenen, und man kann sich gut vorstellen, dass er damit nicht überall auf Sympathie stösst. Er nimmt kein Blatt vor den Mund und riskiert es, anzuecken.

So sehr er sich jedoch für die Strafgefangenen engagiert, so sehr versteht er auch die andere Seite. Er weiss, dass gerade Opfer von Gewaltverbrechen sehr auf Schutz angewiesen sind. Auch wenn viele Täter eingesperrt werden, seien andere noch draussen in Freiheit. Mit dieser Tatsache zu leben, sei schwierig für Menschen, die unter Gewalt gelitten haben. Eine hundertprozentige Sicherheit gebe es nie.



Die Strafanstalt Pöschwies – früher Strafanstalt Regensdorf genannt – ist das grösste geschlossene Gefängnis der Schweiz. Die Insassen sind Männer, die zu einer mindestens einjährigen Freiheitsstrafe oder einer Verwahrungsmassnahme verurteilt wurden. Momentan verbüssen 440 Gefangene ihre Strafe in der Pöschwies. 250 Angestellte arbeiten in der Anstalt. Mit seinem katholischen Kollegen hat Seelsorger Heinz Wulf die Internetseite «Prison-News» entwickelt, die den Gefangenen eine Online-Plattform bietet, um sich mittels Malerei, Geschichten- und Gedichteschreiben auszudrücken und damit auch Menschen «draussen» anzusprechen. Die Insassen haben jedoch keine Möglichkeit, mit Internet-Besuchern direkt in Kontakt zu treten. Die Website wird von Spenden finanziert.

www.poeschwies.ch
www.prison-news.ch

ERSCHÜTTERNDE GESCHICHTEN

Einige der Geschichten, die er erfährt, gehen ihm sehr nah. Er erzählt von der Begegnung mit einem Insassen, dessen Vater gestorben war, und der unbedingt an die Beerdigung wollte. Erst nach einem längeren Gespräch begriff Heinz Wulf, dass viel mehr dahinter steckte als der Wunsch nach einem Abschied am Grab. Der Mann stammte aus einer Kultur, in der das ungeschriebene Gesetz gilt, dass der Erstgeborene beim Begräbnis des Vaters anwesend sein muss. Wer sich nicht daran hält, wird vom ganzen Clan geächtet. Der Drogenkurier verlor so nicht nur seinen Vater, sondern seine ganze Familie. Das berührt den Pfarrer, seine Stimme wird emotional. Natürlich sei der Mann nicht unschuldig im Gefängnis, dennoch habe er Mitgefühl mit ihm. «Der Entzug der Freiheit ist hart.» Das sei vielen Leuten, die vorschnell urteilten, nicht bewusst. Es ärgert ihn, wenn er hört, wie das Schweizer Strafsystem als zu lasch und die Pöschwies als Luxus-Gefängnis bezeichnet werden. Nach fünf bis sieben Jahren Gefangenschaft leiden viele Insassen an ersten Haftschäden, davon ist er überzeugt.

Nicht immer gelingt es ihm, die unzähligen Einzelschicksale, mit denen er täglich konfrontiert wird, von seinem Privatleben fernzuhalten. «Und das ist auch gar nicht sinnvoll.» Da er mit einer Pfarrerin verheiratet sei und beide die gleiche seelsorgerliche Schweigepflicht hätten, sei dies nicht tragisch. Das mache es einfacher, am Ende des Tages belastende Dinge nicht mitzuschleppen. Alles in allem bestehe seine Tätigkeit als Seelsorger nebst schwierigen Begegnungen auch aus vielen befriedigenden und berührenden Momenten.

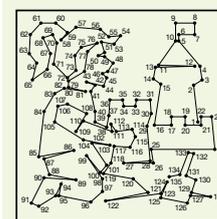
Und was ist mit Gefangenen, mit denen er absolut nicht klar kommt? Wulf lacht und kontert nicht ganz ernst gemeint: «Die übergebe ich meinem katholischen Kollegen!»

Auflösung von Seite 20

FINDE 10 FEHLER



PUNKT UM PUNKT

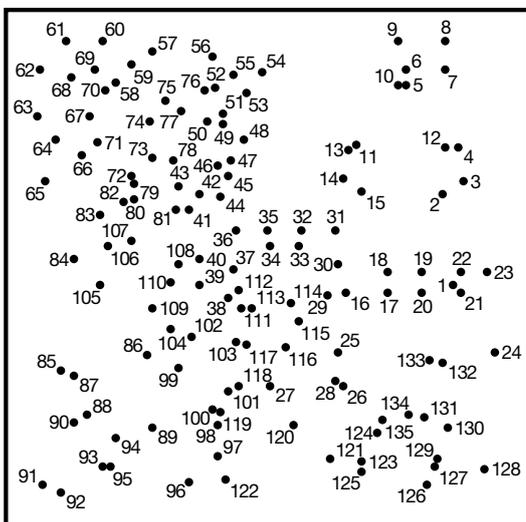




Finde 10 Fehler



Punkt um Punkt



Kochrezept für Kinder

Aus dem Kochbuch «Kochen mit Felix und Lisa». Kann unter mirzlieb@gfms.ch bestellt werden. (Erstausgabe in deutscher Sprache.)

Powermüesli

ZUTATEN FÜR 1 PERSON

- 3–4 EL feine Haferflocken
- 5–6 EL Wasser
- 1 Apfel
- ½ Banane
- ½ Naturejoghurt (ca. 100 g)
- 1 EL Rosinen
- 1 TL Birnel oder Honig



ZUBEREITUNG

- 1 Fülle die Haferflocken in einen Suppenteller. Giesse das Wasser darüber.
- 2 Wasche den Apfel. Lege die Röstiraffel auf den Suppenteller und reibe den Apfel mit Schale bis auf das Kerngehäuse dazu. Mische alles gut.
- 3 Schäle die halbe Banane. Schneide sie in kleine Stücke. Mische sie unter die Haferflocken.
- 4 Mische den Joghurt, die Rosinen und den Birnel unter die Flockenmischung.

FINDE 10 FEHLER

Im unteren Bild haben sich 10 Fehler eingeschlichen. Finde sie!

PUNKT UM PUNKT

Verbinde die Punkte der Reihe nach. Wer oder was versteckt sich hinter den Zahlen?!

Die Lösungen findest Du auf der Seite 19.