

Mir z'lieb

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

Marroni

An der «Cheschtene-Chilbi» in Greppen

Seitensprung

Liebe auf Abwegen

Immunsystem

10 Tipps zur Stärkung

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, José Luis Gutiérrez
E-Mail: mirzlieb@gfms.ch

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

Liebe Leserinnen und Leser

Der November hat einen schlechten Ruf. Den einen kriecht die Kälte in die Knochen, andere vermissen das Licht. Etliche Menschen nennen den elften Monat eine Übergangszeit, die «weder hü noch hott» sei – der farbige Herbst ist vorbei, der schneeweisse Winter noch fern. Doch was ist eigentlich gegen Übergänge einzuwenden? Sind nicht gerade diese Phasen besonders prägend in unserem Leben? Veränderungen bringen Aktivität und Wachstum mit sich. Auch wenn alles zu stagnieren scheint, schlummert in Übergangszeiten der Keim des Neuen.

Einige Paare vermissen dieses Frische und Unbekannte in ihrer Ehe oder Partnerschaft und versuchen es mit einer Affäre. Manchmal wird diese dem Partner oder der Partnerin eingestanden, häufig jedoch verschwiegen. Yvonne Zollinger hat sich mit dem Paartherapeuten Klaus Heer über Seitensprünge und andere Beziehungsprobleme unterhalten.

Eine Beziehung ganz anderer Art geht die Tierärztin Olivia Scherrer mit ihren Patienten ein. Sie behandelt Katzen, Hunde und andere Tiere homöopathisch. Was Skeptiker bezweifeln, funktioniert in ihrer Praxis erstaunlich gut – auch Vierbeiner sind empfänglich für Komplementärmedizin.

Es braucht keine teuren Kuren und Behandlungen, um uns für den Winter zu stärken, manchmal genügen einfache Hausmittel. Wussten Sie zum Beispiel, dass Chili, Meerrettich und andere «Scharfmacher» eine geballte Ladung Vitamine in sich tragen? Dies und mehr erfahren Sie in unserer aktuellen Ausgabe.

Und wenn Sie dennoch vom November-Blues erfasst werden, wärmen Sie sich von innen und aussen mit einer Handvoll Marroni! Walter Hess zeigt, an welchem ungewohnten Ort es sie noch gibt.

Viel Lesevergnügen wünscht Ihnen

Mitra Devi

Redaktions-Mitglied
 Mir z'lieb

Bedeutet ein Seitensprung das Ende der Ehe? Fragen rund um die Liebe, innerhalb und ausserhalb einer Beziehung, beantwortet Paartherapeut Klaus Heer.



Wenn es draussen nass und kalt wird und die trockene Heizungsluft die Schleimhäute reizt, sind unsere Abwehrkräfte gefragt. 10 Tipps, wie Sie fit durch den Winter kommen.



Fokus

Seitensprung –
Gelegenheit macht Liebe

4

Kontrapunkt

7

Gesundheit

10 Tipps fürs Immunsystem

8

Reiselust

Edelkastanien vom
Vierwaldstättersee

11

SNE News

«Genusswoche»

14

EGK

Backen mit Felix und Lisa

15

Interview

Tierärztin Olivia Scherrer

17

Kinderseite

Fotowettbewerb

20



Im Herbst dreht sich an der Cheschtene-Chilbi in Greppen LU alles um die Kastanie. Die Chilbi erinnert an die Zeiten, als am Vierwaldstättersee der Kastanienbaum noch weit verbreitet war.



Gelegenheit macht Liebe

Bedeutet ein Seitensprung das Ende einer Ehe? Kann man seinem Partner jemals wieder vertrauen? Wie gehen Paare mit dieser Situation um? Diese und andere Fragen rund um die Liebe, innerhalb und ausserhalb einer Beziehung, beantwortet Paartherapeut Klaus Heer.

Herr Heer, wo beginnt eigentlich ein Seitensprung?

Jeder Mensch empfindet das anders. Wer selbst fremdgeht, hat eher die Tendenz, die Sache zu verharmlosen. Während den unbeteiligten Partner schon kleine verdächtige Anzeichen durcheinanderbringen.

Kann ich sehen oder spüren, dass mein Partner oder meine Partnerin fremdgeht?

Ja, das kann gut sein. Wenn zum Beispiel der Partner immer weniger zu Hause ist. Wenn er plötzlich viel mehr Wert auf Körperpflege legt oder sich sonst etwas in seinem Leben ändert, das man sich nicht erklären kann. Aber alle diese Anzeichen sind längst nicht so zuverlässig wie die Kontrolle des Handys oder der E-Mails.

Sie sagen das, als ob es normal wäre, Handy und E-Mail seines Partners zu kontrollieren.

Ich staune immer wieder, wie schnell man heute den Griff oder Übergriff zum Handy des Partners macht. Es gibt sie ja noch gar nicht so lange, die

Handys. Dass sie ein Bestandteil der Intimsphäre des Partners sind, ist vielen gar nicht bewusst. Es ist überraschend, wie systematisch Handys kontrolliert werden. Vielleicht, weil Handys in fast allen Fällen von Fremdgehen als Tatwaffe, aber auch als Beweismittel eine grosse Rolle spielen. Dabei ist die Kontrolle von Handy oder E-Mail streng genommen auch ein Vertrauensbruch, ähnlich wie das Fremdgehen.

Was stimmt in der Partnerschaft nicht, wenn einer von beiden ausbricht und fremdgeht?

Die erste Voraussetzung zum Fremdgehen ist schlicht die Gelegenheit. Wenn jemand Gelegenheit hat, dann ist er meist schon sehr nahe dran. Man darf sich nicht der Illusion hingeben, man habe eine gute Beziehung und sei darum geschützt vor dem Fremdgehen des anderen. Oder auch geschützt vor dem eigenen Fremdgehen. Aus meiner Erfahrung kann ich sagen: Keine Beziehung kann so gut sein, dass sie sicher ist vor Fremdgang.

Das klingt ja, als wären wir willenlose Wesen, die bei der ersten Gelegenheit schwach werden.

Für mich klingt das eher danach, dass viele Männer und Frauen lebendige, lebenslustige Wesen sind. Der Geist mag stark sein, aber das Fleisch ist oft schwach. Ich verstehe das durchaus. Es hat auch damit zu tun, dass wir sehr lange zusammenbleiben müssen, wenn wir durch den Tod geschieden werden wollen. So lange wie noch nie, dreimal länger als vor 100 Jahren.

Geheimnisse vor dem Partner zu haben, ist das erlaubt? Oder macht man damit schon etwas kaputt?

Üblicherweise nimmt man es als gutes Zeichen einer Partnerschaft, wenn man keine Geheimnisse voreinander hat. Aber da bin ich mir nicht so sicher. Im 21. Jahrhundert ist es so, dass man das miteinander verhandeln muss. Und zwar bevor man in die Falle einer Aussenbeziehung getappt ist. Vorher und immer wieder muss darüber geredet werden, wie die Privatsphäre beschaffen sein soll. Also konkret, wann fängt für die Partner Untreue an? Das muss nicht unbedingt für beide gleich sein. Es ist wirklich sehr empfehlenswert, dass man darüber ins Gespräch kommt und das Thema immer wieder aufgreift. Vor allem auch, weil sich dieses Empfinden im Laufe einer Beziehung ändern kann.

Wenn man in einer Affäre steckt: Was soll man tun – gestehen oder schweigen?

Diese Frage höre ich eigentlich nur von Journalisten. Die Betroffenen beantworten diese Frage selbst. Die meisten von ihnen halten die Situation nämlich schlicht nicht aus. Sie werden von ihrem schlechten Gewissen grilliert. Es dauert meist nicht lange, bis sie das quälende Bedürfnis haben, ihr Verhältnis dem Partner zu gestehen. Die Wahrheitsliebe wird in den meisten Beziehungen höher eingestuft als die Liebe selbst. Man büsst seinen Seelenfrieden ein, wenn man schweigt.

Das verschafft dem untreuen Partner Erleichterung. Dem Betrogenen wird dadurch kaum wohlher.

Von Erleichterung kann keine Rede sein. Weil der Partner natürlich auf das Geständnis reagiert. Die Last ist dann auf beiden Seiten gross. Beide haben ein riesiges Problem.

Was empfinden Menschen, die erfahren, dass ihr Partner fremdgeht?

Dieses schmerzliche Gefühl, hinters Licht geführt worden zu sein. Sein Vertrauen missbraucht zu wissen. Das Gefühl, dass sich das Misstrauen wie ein Krebsgeschwür in die Beziehung hineinfrisst, ohne dass man etwas dagegen tun kann. Zumindest am Anfang glauben die Betrogenen auch, dass sie dem Partner nie mehr vertrauen können, weil ein tiefer Riss in der Beziehung entstanden ist. In den ersten Tagen und Wochen, wo die ganze Geschichte ans Licht kommt, weitet sich dieser Riss noch aus. Die Dinge, die mit Moral, mit Lügen und Misstrauen zu tun haben, sind dabei qualvoller und schwieriger zu ertragen als der sexuelle Aspekt der Affäre.

Viel besser geht es dem untreuen Partner nach dem Geständnis also auch nicht?

Nein, überhaupt nicht. Das wird sehr unterschätzt. Wer sich auf eine fremde Beziehung einlässt, hat keine Ahnung davon, dass er damit in Teufels Küche gerät. Und der Betrogene, der sich vorstellt, der Partner schwebt mit der neuen Liebesbeziehung im siebten Himmel, weiss nichts vom abgründigen Dilemma, in dem der andere steckt. Denn dieser erlebt jetzt genau das, was er mit seinem Verschweigen verhindern wollte, nämlich dem Stammpartner weh zu tun. Nun muss er zusehen, wie diesem sein Geständnis schwerstens zusetzt.

Das Ganze ist ja eine sehr emotionale Angelegenheit. Wie kann man sich als Betrogener dazu bringen, die Sache vernünftig anzugehen?

Das Beste, was man machen kann, ist, sein soziales Netz zu aktivieren, damit man nicht so alleine ist. Man fühlt sich ja sowieso fallen gelassen und betrogen vom anderen. Es ist wichtig, dass man jemanden hat, der nicht in diesem Gefühlschaos steckt. Ähnlich wie in der Verliebtheit sieht man in dieser emotionalen Situation die Realität nicht mehr.

Ist Vertrauensbruch überhaupt heilbar?

Ja, Vertrauensbruch ist heilbar. Vielleicht nicht bei allen. Es kommt immer darauf an, was das Paar fähig und willens ist, dafür zu tun. Einerseits muss ausserhalb der Beziehung etwas geschehen. Das heisst, es gibt kaum ein Paar, das in einer Dreierbeziehung leben kann. Es muss also geklärt werden, was mit der neu entstandenen Beziehung geschehen soll. Andererseits muss sich auch innerhalb der Beziehung der Stammpartner etwas verändern, damit Vertrauen wieder wachsen kann.

Man kann also nicht dort anknüpfen, wo man vor dem Seitensprung war, es muss sich etwas bewegen.

Fast alle Betroffenen nehmen die Situation zum Anlass, ihre Beziehung zu sanieren. Etwas, was sie vielleicht schon länger versäumt oder vergessen haben.

Was sind denn die grössten Baustellen bei der Sanierung dieser Beziehungen?

Alles, was mit Kommunikation, mit Reden zu tun hat, mit der Verständigung, dem Verständnis. Das ist das Wesentliche. Fehlende Kommunikation ist eine «Stoffwechselstörung», die mit der Zeit ungute Auswirkungen auf die Partnerschaft hat. Beide haben das Gefühl, an eine Wand zu reden, fühlen sich nicht aufgenommen, nicht ernst- und nicht wahrgenommen. Ich denke, das ist die dringendste Baustelle.

An zweiter Stelle kommt die Sexualität. Sie muss mit grosser Sorgfalt und Hingabe gepflegt ▶

Klaus Heer ist Paartherapeut in Bern.



werden, sonst hat sie ein kurzes Verfallsdatum. Es gibt Untersuchungen, die besagen, dass die meisten Paare über 40 den «Betrieb» bereits eingestellt haben.

Isst es nicht fast unmöglich, alleine einen Weg zu finden?

Nein, unmöglich ist es nicht. Ganz einfach, weil man noch nie so viele und so gute Hilfsmittel hatte, um sich selbst auf die Beine zu helfen. Es gibt hervorragende Bücher, die einen an der Hand nehmen. Ohne Wissens Elemente von aussen, Wegweisungen, Anweisungen, Empfehlungen von Leuten, die auf diesem Gebiet Erfahrung haben, schafft man es kaum. Man holt sich ja auch auf anderen Lebensgebieten Hilfe. Schon die gemeinsame Beschäftigung mit einem Buch ist heilsam. Es signalisiert, dass beide interessiert sind, etwas für das Wohlbefinden in der Beziehung zu tun. Eine der wichtigsten Erkenntnisse meiner Arbeit ist, dass die Paare im Laufe ihrer Beziehung ein verschwindend kleines Interesse an solchen Dingen haben. Sie haben alle Wichtigeres zu tun: Beruf, Elternschaft, Freizeit, Verein, Golf. Die Tage sind voll, und nach «10 vor 10» ist es zu spät.

Also ganz nach dem Grundsatz: Eine gute Ehe läuft von alleine?

Genau, und das ist natürlich ein gründlicher Irrtum. Die Ehe gibt nicht mehr her, als ich hineinbege.

Was sind für Sie denn die Grundpfeiler einer guten Ehe? Wir sprachen von der Kommunikation.

In der Kommunikation gibt es einen alles entscheidenden Teil, nämlich, dass man einander hört. Reden kann jeder. Aber das hören, was der andere mir zu sagen hat, das ist ganz hohe Kunst und ein zentraler Pfeiler. Wenn man nicht lernt und begreift, dass man Ohren und Herz aufmachen muss, dann hat man keine Chance. Ausser man gibt sich mit einer abgeschlaferten, resignierten Beziehung zufrieden.

Im Gegensatz dazu ist die Sexualität keine tragende Säule. Sie ist eher ein Ornament, ein Geschenk. Wenn sie da ist, ist es schön, und man muss sich glücklich schätzen. Aber ich kenne immerhin einige Paare, die keine Sexualität mehr haben und trotzdem glücklich miteinander sind. Man sollte sich vom allgemeinen Glauben, Sexualität sei entscheidend wichtig für eine Beziehung, nicht beeindrucken lassen.

Was sind die klassischen Beziehungskiller einer Partnerschaft?

Der grösste Irrtum ist wohl der, dass man glaubt, ohne Liebe leben zu können. Das geht nicht. Also muss man unbedingt gemeinsam darum besorgt sein, ein liebevolles Klima zu schaffen. Niemand, der nicht aus Edelstahl ist, kann Respektlosigkeit länger als ein paar Jahre aushalten. Hier könnte ich ihnen ein Lied singen, mehrstimmig alleine, was sich Paare an Respektlosigkeit zumuten.

Müsste man dies alles nicht lernen, bevor man eine Beziehung eingeht?

Ich glaube nicht an Prophylaxe. Ich glaube, man ist erst motiviert etwas zu tun, wenn man in Not ist, wenn die Beziehung in einem bedrohlichen Zustand ist. Das deckt sich mit der buddhistischen Weisheit, die sagt: Niemand lernt freiwillig etwas, und alle Erkenntnis kommt aus dem Leiden.

Das klingt beinahe, als ob Stolpersteine, wie zum Beispiel ein Seitensprung, eine Chance für eine Beziehung bedeuten können.

Nur wenn man die Sache rückwärts betrachtet. Ich kann ja nicht sagen: Hallo, ich gehe jetzt fremd, weil das eine Chance für unsere Beziehung ist! Das wäre verwegen. Niemand kann im Voraus wissen, welche unberechenbaren Folgen sich daraus ergeben.

Buchtipp



«Klaus Heer, was ist guter Sex?»

Was verpassen wir, wenn wir beim Sex verstummen? Welche fixen Ideen rings um das Bett sollten wir unbedingt vergessen? Was ist guter Sex? – Fragen, mit denen die Autorin Barbara Lukesch den Paartherapeuten Klaus Heer in stundenlangen Gesprächen konfrontiert hat. Entstanden ist ein Buch, das ebenso geschickt wie witzig und ebenso praxisorientiert wie theoretisch fundiert ist. Die Texte regen dazu an, hartnäckiges Schweigen in der Partnerschaft endlich zu brechen und neue erotische Wege einzuschlagen.

«Klaus Heer, was ist guter Sex?», Gespräche über das Beste aller Themen. Autorin: Barbara Lukesch, Verlag: Wörterseh, ISBN: 978-3-03763-010-5

Kreuz und quer

Quersubventionierung bei der Krankenversicherung: Der Gesundheitssektor wird mit Quersubventionierungen am Leben erhalten. Aber was ist eine Quersubventionierung? Ein schneller Klick ins Online-Lexikon Wikipedia erklärt: Wird ein Verlust mit dem Überschuss eines anderen Produktes, Betriebsteils oder durch ein anderes Unternehmen im Konzern übernommen, dann handelt es sich um eine Quersubventionierung. Sie kommt häufig bei öffentlichen Unternehmen und regulierten Monopolbetrieben vor.

Drei Beispiele: Wenn Kassen mit Tiefstprämien Zahnkorrekturen für Kinder mit jährlich 10000 Franken finanzieren, funktioniert diese Leistung zweifelsfrei nur über eine Umverteilung, die zum Beispiel ein 50-jähriger, gesunder Mann mit seinen Prämienzahlungen leistet. Oder die Versicherten einer Billigkasse zahlen viel weniger als die Versicherten der Mutterkasse und der Zusatzversicherung. Auch in diesem Fall heisst das Zauberwort Quersubventionierung – wie auch beim Ausgleich zwischen den Kantonen. Beispielsweise hat der Kanton Zürich drei verschiedene Prämienregionen. Die Leute in der Stadt Zürich zahlen mit Abstand die höchsten Prämien und subventionieren mit ihren hohen Prämien auch Bewohner anderer Kantone unseres Landes.

Massive Prämienverbilligungen: Im Jahre 2007 kamen rund 30 Prozent aller Einwohnerinnen und Einwohner der Schweiz in den Genuss von Prämienver-

billigungen: Umgerechnet bedeutet dies 3,987 Milliarden Franken für die individuelle Verbilligung der Prämien in der obligatorischen Krankenversicherung. Für das Jahr 2010 sollen gemäss Bundesrat zusätzliche Mittel im Umfang von 200 Millionen zur Verfügung gestellt werden. Der Schweizerische Gewerkschaftsbund fordert jedoch zusätzlich rund 2 Milliarden für Prämienverbilligungen.

Wer soll das bezahlen? Gemäss den Zahlen von Santessuisse, dem Verband der Schweizer Krankenversicherer, betragen 2007 die Gesamtkosten in der Grundversicherung 21 512 Millionen Franken. Zwischen 2002 und 2007 sind die Gesamtkosten in der Grundversicherung um fast 4,2 Milliarden Franken gestiegen. Und die Kosten steigen munter weiter.

Wir erlauben uns die Frage: Wer profitiert von den vielen Quersubventionen? Und wer zahlt? Irgendjemand muss ja via Krankenkassenprämien oder Steuern die Kosten unseres Gesundheitswesens übernehmen. Oder meinen wir wirklich, dass das Geld wie im Märchen vom Himmel fällt?

Ihre EGK-Gesundheitskasse

In loser Folge setzt sich die EGK-Gesundheitskasse unter der Rubrik Kontrapunkt kritisch mit Themen zum Krankenkassenwesen auseinander.



10 Tipps fürs Immunsystem

In der kalten Jahreszeit ist der Körper anfälliger für Erkältungen und Grippe. Wenn in den öffentlichen Verkehrsmitteln das Husten und Niesen wieder losgeht, der Nebel die Sonne verdeckt und die trockene Heizungsluft unsere Schleimhäute reizt, ist eine Stärkung unserer Abwehr besonders wichtig. Einige Anregungen, wie Sie fit durch den Winter kommen.

1. LICHT AUFTANKEN

Draussen stürmt und regnet, Nebelschwaden ziehen übers Land, und Sie haben verständlicherweise keine Lust, das Haus zu verlassen. Tun Sie's trotzdem! Eines der stärksten Mittel für ein ge-

VON MITRA DEVI

sundes Immunsystem, und dazu noch gratis, ist schlicht und einfach Licht, das auf unsere Haut und Augen trifft. Die Beleuchtungsstärke von Licht wird in Lux gemessen. Ein strahlender Sonnentag bietet dem Körper bis zu 10000, die Innenbeleuchtung eines Hauses dagegen nur etwa 500 Lux. Ein täglicher Spaziergang an der frischen Luft, auch bei bewölktem oder regneri-

schem Wetter, ermöglicht es Ihrem Körper, ein Vielfaches mehr an Licht zu speichern als in Innenräumen. Darüber hinaus ist natürliches Tageslicht die beste Vorbeugung gegen Winterdepressionen.

2. POWER-NAHRUNG

Es müssen keine Exoten wie Mangos, Kiwis oder Melonen sein – doch frische Früchte gehören jeden Tag auf den Speiseplan. Im Herbst beschenkt uns die einheimische Natur mit Trauben, Äpfeln und Birnen, die voller Vitamine sind. Als Snacks für zwischendurch sind sie geeigneter als Schokoriegel und andere Süßigkeiten. Auch gekochtes Gemüse enthält viele wertvolle Nährstoffe und sollte regelmäßiger Bestandteil unserer

Nahrung sein. Wurzelsorten wie Sellerie, Karotten und Randen strotzen vor Mineralstoffen, Broccoli wird sogar eine krebshemmende Wirkung nachgesagt, und aus der guten, alten Kartoffel lassen sich unzählige einfache und anspruchsvollere Gerichte zaubern. Oder wie wärs mit einer kräftigen Minestrone an einem nasskalten Tag? Übrigens: Schärfe macht fit. Chili und Meerrettich weisen mehr Vitamin C auf als Orangen und halten die Atemwege frei.

3. FITNESS-GETRÄNKE

Zwei Liter trinken pro Tag – gehört hat man es schon oft. Bloss, was nur? Kaffee entwässert den Körper, Cola und andere Süssgetränke beinhalten so viel Zucker, dass sie als gesundheitsgefährdend angesehen werden müssen. Wasser pur sollte den grössten Teil der Flüssigkeitsaufnahme ausmachen, Kohlensäure ist dazu nicht nötig. Einfach eine Literflasche neben den Arbeitsplatz stellen und tagsüber verteilt immer wieder einen Schluck trinken. Wem dies zu eintönig wird, hat Alternativen: Grüntee regt an, reguliert den Blutdruck und enthält etliche Vitamine und Mineralien, darunter Vitamin A, B, C und die wichtigen Flavonoide. Frisch gepresste Frucht- und Gemüsesäfte versorgen den Körper mit einer geballten Ladung Energie und schmecken delikat. Pfefferminztee mit einem Spritzer Zitronensaft wirkt desinfizierend, krampf- und schleimlösend und hilft gegen Müdigkeit.

4. KONZENTRIERTER VITAMINSTOSS

Eigentlich sollte der Körper fähig sein, mit einer gesunden und ausgewogenen Ernährung zu genügend Vitaminen und Mineralstoffen zu kommen. Dennoch gibt es Situationen, in denen ein Zusatzpräparat angesagt ist: Bei bereits geschwächtem Immunsystem, im Alter, nach einer überstandenen Krankheit oder in stressvollen Lebensumständen können Multivitamin-tabletten helfen, die Balance wieder herzustellen. Halten Sie sich dabei an die angegebene Menge – mehr bedeutet nicht automatisch besser. Fettlösliche Vitamine wie beispielsweise Retinol (Vitamin A) können bei Überdosierung Vergiftungserscheinungen auslösen. Nehmen Sie Vitaminpräparate statt auf leeren Magen bevorzugt zusammen mit der Nahrung, am besten zum Frühstück, zu sich.

5. BEWEGUNG

Die meisten von uns bewegen sich zu wenig oder zu einseitig. Damit Körper und Geist gestärkt werden, müssen keine Rekorde gebrochen und teure Geräte angeschafft werden. Ein Jahresabo fürs Hallenbad ist keine kostspielige Anschaffung. Ein- bis zweimal pro Woche eine halbe Stunde Schwimmen hält ganz schön fit und macht Spass.

Noch günstiger und mit Punkt 1, dem Aufnehmen von Licht, zu verbinden: Joggen, Nordic Walking oder ein zügiger Spaziergang in der freien Natur. Möglichkeiten für zu Hause sind unter anderem Gymnastik und Tanzen. Aber Achtung: Leichtes, regelmässiges Ausdauertraining stärkt das Immunsystem nachhaltiger als intensiver Hochleistungssport, dem in Studien sogar vorübergehende Immunschwächung nachgewiesen wurde.

6. ABHÄRTUNG DURCH KÄLTE UND WÄRME

Pfarrer Kneipp hats vorgemacht – Anwendungen mit heissem und kaltem Wasser fördern die Durchblutung und kräftigen die Abwehr gegen Erkältungskrankheiten. Und so gehts: täglich zwei Minuten kaltes Wasser über jedes Bein spülen, an den Aussenseiten der Füsse beginnen, an der Innenseite bis zu den Oberschenkeln hoch und wieder zurück zu den Füssen. Auch heisskalte Wechselduschen bewirken eine Abhärtung. Nach dem morgendlichen warmen Duschen 20 Sekunden kaltes Wasser über den ganzen Körper laufen lassen, dann erneut warm, und mit kalt aufhören. Aufwendiger als Anwendungen zu Hause, aber als Abschluss einer strengen Woche hochwillkommen, ist ein Saunabesuch. Der Organismus kann sich durch das Schwitzen entgiften und entlässt Abfallstoffe und Schlacken aus dem Gewebe. Der Saunagang ist eine der klassischen Methoden zur Immunstärkung.

7. ERHOLUNG UND RUHE

Immer nur aktiv sein – und seien es auch gut gemeinte Tätigkeiten wie die oben genannten – ist nur eine Seite der Medaille. Der Mensch braucht auch Ruhe. Gerade in der heutigen schnelle-



Bewegung an der frischen Luft – das A und O, um gesund durch den Winter zu kommen.

Früchte als Vitaminlieferanten gehören auf jeden Speiseplan.



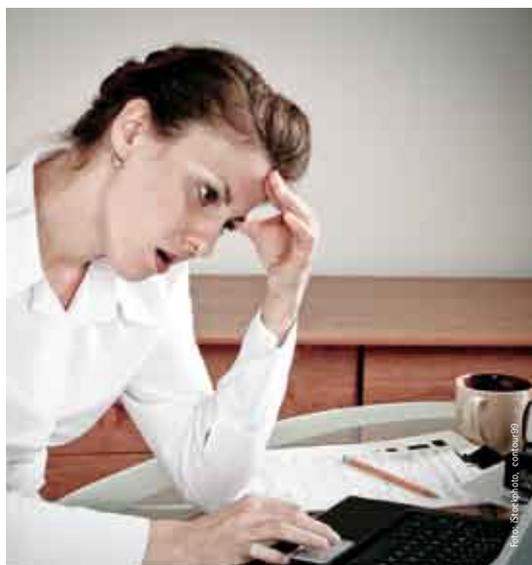


Ein warmes Bad wirkt wohltuend und entspannend – genau das Richtige im November.

bigen Zeit missachten viele die Signale ihres Körpers. Die Methoden zur Erholung und Regeneration sind vielseitig: Eine wohltuende Massage, ein Kräuterölbad bei Kerzenschein, bei einer Tasse Tee ein Buch lesen – alles, was subjektiv hilft, ist geeignet. Das betrifft auch den Schlaf. Dachte man früher, der nächtliche Schlaf müsse acht Stunden dauern, weiss man inzwischen, dass das Schlafbedürfnis von Mensch zu Mensch sehr variiert. Finden Sie heraus, mit wie vielen Stunden Sie sich am wohlsten fühlen und versuchen Sie, nicht allzu oft davon abzuweichen. Gut zu wissen: Zu viel Schlaf führt genauso zu Erschöpfung wie zu wenig.

8. WEG MIT DER TROCKENEN LUFT

Einer der Gründe, dass Grippeerkrankungen im Winter überhandnehmen, sind unsere überheizten Räume. Viren fühlen sich in der Wärme



Stressfaktoren vermeiden ist Teil einer aktiven Gesundheitsvorsorge.

wohl. Nicht nur das: Unsere Immunzellen, die auf den Schleimhäuten leben und als erste Abwehr des Körpers gegen Eindringlinge vorgehen, trocknen in der Heizungsluft aus und werden geschwächt. Was Sie dagegen tun können? Die Temperatur in Ihrer Wohnung nicht allzu hoch halten – lieber einmal einen zusätzlichen Pullover oder warme Socken anziehen. Sich einen Luftbefeuchter anschaffen. Ein Duftlämpchen mit lösenden Essenzen wie beispielsweise Menthol und Eukalyptus brennen lassen. Bei offenem Fenster schlafen, und falls das nicht möglich ist, vor dem Schlafengehen ausgiebig lüften. Der einfachste Tipp aus Grossmutter's Zeiten: Legen Sie feuchte Frottéetücher über die Radiatoren. Ihre Atemwege werden es Ihnen danken.

9. VERMEIDEN VON STRESSFAKTOREN

Ein amerikanischer Mediziner antwortete einmal auf die Frage, wie man einen gesunden Körper bewahren könne, salopp mit: «Put enough good things in and keep enough bad things out.» Was bedeutet: Um unser Immunsystem in seiner Arbeit zu unterstützen, sollten wir nicht nur gewisse Dinge tun, sondern andere auch lassen. Das Rauchen greift unsere Abwehrkräfte gravierend an, das gilt auch fürs Passivrauchen. Alkohol im Übermass schädigt nicht nur Hirn und Leber, sondern macht auch krankheitsanfälliger bei Grippeepidemien. Leben Sie in einer unglücklichen Beziehung? Ödet Sie Ihre Arbeit an? Machen Ihnen Ihre Kinder Sorgen? Wohnen Sie an einer lärmigen Strasse und schlafen deswegen schlecht? Alles Faktoren, die zugegebenermassen nicht einfach zu lösen sind, unsere Psyche jedoch belasten und uns im Kampf gegen Viren und Bakterien schwächen. Versuchen Sie, diese Stressfaktoren so gering wie möglich zu halten.

10. HEILSAMES VON A BIS Z

Zum Schluss eine alphabetische Liste von Dingen, denen man ebenfalls nachsagt, dass sie – teilweise mit einem Augenzwinkern zu lesen – die Abwehrkraft stärken, also im Winter besonders nützlich sind. Einige davon hemmen zusätzlich Entzündungen oder lindern Schmerzen. Wenn Sie sich vom einen oder anderen, das Sie nicht kennen, angesprochen fühlen, erkundigen Sie sich, was das angepriesene Mittel wirklich kann, wie es angewendet wird und probieren Sie es aus: Ananas, Bärlauch, Cayennepfeffer, Darmfloraaufbau, Essigkur, Farbtherapie, Grapefruitkernöl, Humor, Ingwer, Jodeln, Knoblauch, Liebe, Mondwanderungen, Nori-Algen, Orangen, Petersilie, Quarkwickel, Rückenmassage, Saftfasten, Teebaumöl, Umweltschutz, Velofahren, Weidenrinde, Xylophonspielen, Yoga und Zahnsanierung. ■



Edelkastanien: Marroni vom Vier- waldstättersee

Im Herbst dreht sich an der Cheschtene-Chilbi in Greppen LU alles um die Kastanie. Die Chilbi erinnert an die Zeiten, als am Vierwaldstättersee der Kastanienbaum noch weit verbreitet war.



Schönheit mit weiterem Nutzen: Kastanienbaum am Hermann-Hesse-Weg in Montagnola TI.

Fotos: Walter Hess

Der vielarmige Vierwaldstättersee ist von der berühmten Stadt Luzern, gepflegten Dörfern und Bergen umzingelt, die von unten die Seelandschaft modellieren und von oben herrliche Aussichtspunkte sind.

VON WALTER HESS

Auch viele historische Plätze wie das Rütli und Orte der Erinnerung an Wilhelm Tell findet man rund um den See im Herzen der Schweiz.

Und wenn es in der Schweiz eine Landschaft mit allgemeinem Bekanntheitsgrad gibt: Hier ist sie. Dabei ist ausserdem vieles zu entdecken, das noch wenig bekannt ist – zum Beispiel Greppen LU und sein Kastanienfest.

Die Umgebung des Vierwaldstättersees ist für ihr mildes Klima bekannt; über die exotischen Seiten von Weggis wurde in dieser Zeitschrift bereits im Mai 2005 berichtet. Der Rigi-Südfuss, an den sich auch Vitznau und Gersau anschmiegen, gilt als «Riviera der Zentralschweiz». Dort gedeihen Palmen, Weintrauben, Orchideen und Kastanienbäume.

Edelkastanien findet oder fand man aber auch an anderen Orten rund um den See. So berichtet eine Sage, dass im Horwer Ortsteil «Kastanienbaum» (südlich von Luzern) die ersten Kastanienbäume gepflanzt worden seien und sie sich von dort aus über die Zentralschweiz verbreitet hätten; das Gebiet im Südosten der Halbinsel wurde urkundlich bereits 1434 erstmals erwähnt.

In einem 1974 verfassten Aufsatz zur Geschichte von Greppen («Wendelsglocken») berichtet Josef Muheim von über 300 Edelkastanienstandorten allein in dieser Gemeinde, und in alten Lexika wurde Greppen als «Ort zwischen Waldungen und Kastanienbäumen» beschrieben. Die Kastanienfrüchte waren als Lebensmittel («Brot der Armen»), das Holz für Bauzwecke, auch für Pfähle, geschätzt. Die Baumrinde mit dem reichen Tanningehalt (4 bis 12% des Trockengewichts) war in Gerbereien sehr begehrt. Und in der Hohlen Gasse in Küssnacht, wenig nördlich von Greppen, hat Schillers Symbolfigur Tell den habsburgischen Landvogt Gessler erschossen und damit für die freiheitsliebenden Eidgenossen sozusagen die Kastanien aus dem Feuer geholt ... So haben wir's in der Schule gelernt.

KASTANIEN-RENAISSANCE

Bei derart grosser historischer Bedeutung der «Cheschtene», wie die Kastanien in der Zentralschweiz genannt werden, lag es auf der Hand, ▶

dieser Frucht und damit natürlich den Edelkastanienbäumen (*Castanea sativa*), die aus dem südlichen Europa stammen, die gebührende Ehre zu erweisen, verbunden mit einer Neubelebung ihrer Kultur. Folgerichtig wurde im Frühjahr 2000 die *Interessengemeinschaft Pro Kastanie Zentralschweiz* gegründet, die die Kastanienbaumpflanzung an traditionellen Standorten wie auf ehemaligen Weideflächen fördert und das Gedankengut rund um diesen Baum mit der weit ausladenden Krone, der 500 bis 600 und mehr Jahre alt werden kann, verbreitet. Präsident ist der Weggiser Förster Josef Waldis.

Kastanienbäume sind in den vergangenen Jahrhunderten zu Raritäten geworden: Laut der Bundesstatistik «Hochstammbäume der Landwirtschaft nach Gemeinden» (2001) gab es in Horw und Vitznau noch je sechs und in Weggis neun Edelkastanienbäume – in Greppen: null. Im ganzen Kanton Luzern wurden noch 53 (Tessin: 1237) landwirtschaftlich genutzte Kastanienbäume gezählt. Da ist tatsächlich Nachhilfe nötig. Nicht erfasst sind die Kastanien ausserhalb der Landwirtschaftszonen; sie würden die Statistik verbessern.

DIE CHESCHTENE-CHILBI

Das zentrale Ereignis ist jeweils die Ende Oktober stattfindende Cheschtene-Chilbi Greppen, die den Eindruck erweckt, Kastanien seien in Hülle (beziehungsweise häutigen Schalen) und Fülle vorhanden. Ich besuchte den Markt vom 28.10.2008 und staunte über die riesige Menschenmenge, die sich dort einfand. Die Auslagen auf den Ständen lehrten, was man aus den Kastanien und dem Holz der Kastanienbäume alles

Kastaniensuppen-Rezept

Hier das Rezept für eine Kastaniensuppe aus einer Rezeptsammlung, die am Markt verkauft wurde:

80 g Kastanienflocken
 200 g Kürbis (oder Karotten, Sellerie, Fenchel usw.)
 1 l Gemüsebouillon
 5 EL Rahm
 Kräuter (wie Salbei, Rosmarin, Bohnenkraut)
 Cayennepfeffer, Salz

Zubereitung: Den geschnittenen Kürbis in Gemüsebouillon 10 bis 15 Minuten kochen. Kastanienflocken, Rahm, Kräuter und Cayennepfeffer dazu geben. Pürieren.

machen kann, weit über «Heissi Marroni» (die Marroni, die in Greppen angeboten wurden, kamen aus Italien) und Vermicelles hinaus: Kastanienbrot, Kastanientorten und Kastaniengebäck aller Art, sodann Kastanienteigwaren, Marroni-Crêpes, Kastanienhonig, Kastanienlikör, Kastanienbier, Möbel wie Betten und zusammenlegbare Gartenbänke und -tische, Kastanienparkett, Spielsachen usw. Das Holz kann erst nach jahrelanger Lagerung verarbeitet werden. Auch als Brennholz könnte es eingesetzt werden, wäre es nicht zu schade dafür. Die erwähnten Tannine (Gerbsäuren) machen das Holz ausgesprochen haltbar, und Konservierungsmassnahmen mit Chemiegiften erübrigen sich. Wichtig ist, dass viel mehr Kastanienbäume gepflanzt als gefällt werden.

Rohe Kastanien aus der Nordschweiz waren für 6 CHF pro Kilo, Tessiner für 9 CHF pro Kilo zu haben. Sogar ein Kastanienrisotto aus dem Holzofen wurde angeboten. Ich verpflegte mich

Aus der Fructus-Sammlung: Baumnussorten.

9 Franken pro Kilo:
 Tessiner Marroni in
 Greppen LU (2008).



Das Nussprojekt

Wie die Kastanien, so geniessen auch die Baumnüsse (Walnüsse) eine hohe Wertschätzung; die Nussbäume sind ebenfalls erhaltenswert. Dafür setzt sich die Fructus (www.fructus.ch) ein, die am Markt 2008 in Greppen verschiedene Nussorten vorstellte, zum Teil ausgesprochen grosse. Neben bekannten Sorten waren im Herbst 2007 von über 70 Nussbaumbesitzern Fruchtmuster eingesandt worden, die, wenn sie nicht einer bekannten Sorte wie Juckernuss, Jupiter, Laski Orek, Milotal, Monrepos, Parisienne, Ronde de Montignac usw. zugeeignet werden können, jeweils den Gemeindefürsprechern erhalten: Rapperswil, Schänis, Schwamendingen usw. Wie Projektleiter Ralph Bachmann aus CH-8492 Wila dem «Mir z'lieb» gegenüber sagte, schmecken die Nüsse ganz unterschiedlich. Die Palette reicht von fast geschmacklos über ein fein nussiges Aroma bis zu einer schier unerträglichen Bitterkeit. So ist eigentlich jeder Nussbaum ein Individualist, beeinflusst von seinen Nachbarbäumen.

Rare Nussorten können an diese E-Mail-Adresse gemeldet werden: umweltwerkstatt@rosenberg-wila.ch. Dadurch soll verhindert werden, dass die noch vorhandene Vielfalt an Nussorten weiter verringert wird.





Traditioneller Kastanien-Ort:
Greppen am Küssnacher Arm des
Vierwaldstättersees.



Die Kunst des Marroni-
bratens: Experten in
Greppen.

mit einer rahmigen Kastaniensuppe und einem Steinpilzrisotto – beides schmeckte delikats.

DAS DORF GREPPEN

Greppen befindet sich am Küssnacher Arm des Vierwaldstättersees und ist eine Nachbargemeinde von Weggis. Das Dorf besteht zum Teil aus charakteristischen, giebelständigen Bauten, von denen die katholische Kirche St. Wendelin mit dem säulengestützten Vorzeichen und dem Turm mit Nadelhelm optisch in Schranken gewiesen wird. Greppen war einst ein viel besuchter Wallfahrtsort. Wer sich mit der Geschichte dieser Ufersiedlung befasst, erkennt, dass hier neben Vieh- und Alpwirtschaft und der Fischerei auch das Holzgewerbe eine Rolle spielte, gerade auch wegen der einstigen Kastanienhaine an den Uferhängen mit ihrem besonders milden Klima. Heute wohnen etwa 950 Personen in dieser Gemeinde.

Das Dorf mit dem Gemeindehaus in der Mitte, das einst ein Schulhaus war, ist etwa 200 m vom Ufer des Sees zurückversetzt. Das Gelände zwischen Dorf und See weist noch grosse unverbaute Flächen auf, was den Reiz des Ortsbilds erhöht, indem es das Dorf als einigermassen geschlossen erscheinen lässt. Das Ufer kann man über einen geradlinigen Weg gut erreichen – dort sind ein Bootshafen und ein grosser Sägereibetrieb mit Verladeanlagen für die Hölzer auf Schiffe und nördlich davon die Schiffländle. Wegen einiger relativ neuerer Wohnhäuser und dem Haldi-Wald im Süden gibt es keinen Uferweg. Bei der Schiffländli hat die Schützengesellschaft ein Restaurant eingerichtet, in dem ich einen «Café fertig» auf Zwetschgenschnepsbasis trank. Man soll schliesslich auch etwas für den Erhalt der Zwetschgenbäume tun.

Der Blick vom Seeufer aus zum Dorf (448 m ü. M.) an der Rigi-Westflanke ist wohltuend; die Haussilhouetten verbreiten den Eindruck von Wohnlichkeit. An den meistens aus Holz konstruierten Fassaden betonen Klebdächer über den Fensterreihen die Horizontale. Im Zentrum dieser überzeugenden Portion Innerschweizer Baukultur drängten sich rund 60 Aussteller und ein ständig zunehmendes Publikum.

Der warme Marroniduft und der süssliche Geschmack der warmen Früchte zeigten an jenem kühlen, trüben Herbsttag, dass auch die Monate nach der Umstellung auf die Winterzeit ihre höchst angenehmen Eigenschaften offenbaren können – falls man sich rechtzeitig mit genügend Edelkastanien eingedeckt hat. ■

Hinweise

Adresse

Sekretariat IG Pro Kastanie Zentralschweiz, Reuss-Strasse 4, 6038 Gisikon
Telefon 041 450 21 38, Telefax 041 450 21 37, rigi-rondell@sunrise.ch

Fachpublikation

Die Eidgenössische Forschungsanstalt für Obst-, Wein- und Gartenbau (heute: ZHAW) in CH-8820 Wädenswil hat einen Sonderdruck aus der Schweizerischen Zeitschrift für Obst- und Weinbau 6-1999 herausgegeben: «Edelkastanien: Anbau – Verwertung – Sorten.» Darin werden auch neue Kastanienarten wie Brunella, Marowa, Golino und Bouche de Betizac für das Gebiet nördlich der Alpen vorgestellt.

Quellen

- «Cheschtene-Zytig», 2008/09 (www.kastanien.net).
- Heusser, Sibylle (Herausgeberin): «ISOS. Ortsbilder von nationaler Bedeutung», Kanton Luzern, Band 2, Bundesamt für Kultur (BAK).

«Genusswoche»

Fünf spannende Lager(Koch)tage für die 3. bis 6. Klasse



Zum Thema «Fünf spannende Lager(Koch)tage» ist ein neues Lehrmittel auf dem Markt erschienen. EGK-Mitglieder können die «Genusswoche» zu einem Spezialpreis bei der SNE beziehen. Weiterführende Informationen und zusätzliche Angebote zur «Genusswoche» finden Sie auf unserer Homepage. Es lohnt sich – besuchen Sie uns auf www.stiftung-sne.ch!

Kommentar/Rezepte/Kopiervorlagen

120 Seiten, 21 x 29,7 cm Wiro-Heftung,
farbig illustriert, in Kunststoffbox
Preis für Private Fr. 55.–
Spezialpreis EGK-Mitglieder **Fr. 45.–**

Lebensmittelkarten-Set

80 Karten, 21 x 14,8 farbig auf Karton,
Details zur Lebensmittelpyramide
7 x 2 Karten zur Herstellung der Pyramide,
in Kunststoffbox
Preis für Private Fr. 38.–
Spezialpreis EGK-Mitglieder **Fr. 30.–**



Preise exkl. Versandkosten!

SNE
Stiftung für Naturheilkunde
und Erfahrungsmedizin
SNE
Postfach 363
4501 Solothurn
Telefon: 032 626 31 13
Fax: 032 623 36 69
www.stiftung-sne.ch
genusswoche@stiftung-sne.ch

SNE Akademie

10.11.2009

Madeleine Ducommun

Wickel und Kompressen

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

In diesem Seminar erfahren Sie Hintergrundwissen zu den einzelnen Anwendungen, erleben ausgesuchte Wickel und Kompressen und erhalten die Möglichkeit, Erfahrungen auszutauschen.

- Wickel und Kompressen bei Fieber, Husten, Halsschmerzen und Grippe
- Wickel und Kompressen zur Unterstützung des Immunsystems
- Fachinputs und Erfahrungsaustausch

13.11.2009

Christine Spring

Umgangsformen für Business und Alltag

Thalwil ZH, Hotel Sedartis, Bahnhofstr. 16

Ob Sie im Privaten wie im Business Erfolg haben hängt meist vom ersten Eindruck ab, der in den ersten paar Sekunden darüber entscheidet, ob Sie Sympathie oder Antipathie ernten. Der erste Eindruck kann später nur äusserst schwer revidiert werden.

Themenübersicht u.a.:

- Sind Umgangsformen notwendig und warum
- Grüssen, begrüssen und verabschieden
- Ess- und Tischmanieren

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

Seminarprogramm 2010

Das neue Seminarprogramm der SNE Akademie erscheint Mitte Dezember 2009. Der Januar-Ausgabe des «Mir z'lieb» wird das Programm beiliegen. Bei Fragen und Anregungen zum Programm wenden Sie sich an die SNE, Tel. 032 626 31 13.



Neu: Backen mit Felix und Lisa

«Kochen mit Felix und Lisa» hat bereits viele «Mir z'lieb»-Leserinnen und -Leser begeistert. Im Oktober 2009 erscheint ein weiteres Buch in dieser Serie für Kinder: «Backen mit Felix und Lisa».

Kinder backen fürs Leben gern! Ist es nicht toll, dass Du nun mit diesem Backbuch ohne Hilfe eines Erwachsenen Dein Lieblingsbrot, Dein Lieblingsguetzli, Deinen Lieblingskuchen backen kannst!

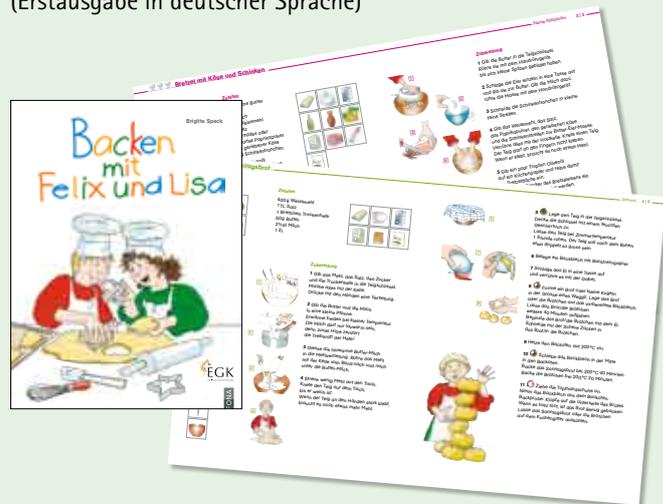
Damit kleine und grosse Kinder ganz allein Bäcker und Bäckerin «spielen» können, gibt es in diesem Buch drei Rezept-Kategorien. Ein Hut steht für ein einfaches Rezept, zwei Hüte für ein etwas schwierigeres Rezept, drei Hüte für ein sehr schwieriges und aufwendiges Rezept. Je grösser (älter) Du bist, desto mehr Hüte darfst Du Dir zumuten!

Wie bei so vielen Sachen im Leben macht auch beim Backen Übung den Meister. Also nicht gleich verzagen, wenn der Kuchen zu wenig aufgegangen ist, die Tierli etwas ihre Form verloren haben ... Das nächste Mal wirst Du daran bestimmt Deine helle Freude haben.

Viel Spass beim Backen!
Deine EGK-Gesundheitskasse
Brigitte Speck

Bestelltalon

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



Ich bestelle Exemplare.

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

Name/Vorname: _____

Adresse: _____

PLZ/Ort: _____

Tel. -Nr.: _____

Datum: _____ Unterschrift: _____

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

Kind & Hegel

VON YVONNE ZOLLINGER

Spiel-Zeug

Neulich bin ich ganz zufällig wieder einmal in einem dieser Läden für unsere lieben Kleinen mit dem bescheidenen Namen «Toys'R'Us» («Spielzeuge das sind wir!») gelandet. Der Menschenstrom im Vorweihnachtsverkauf hatte mich durch die Tore des gigantischen Spielwarenladens gespült und bis zu den Regalen mit Plüschtieren mitgerissen. Dort konnte ich mich an einem riesigen Teddy festklammern, um nicht bis zu Barbie und Ken weitergezogen zu werden. Der Laden war voll mit entnervten Eltern auf verzweifelter Suche nach dem perfekten Weihnachtsgeschenk für ihren anspruchsvollen Nachwuchs. Ich fühlte mich sofort wie zu Hause. Es gab eine Zeit, und die beschränkte sich nicht nur auf die letzten vier Tage vor Weihnachten, da kannte ich das Sortiment und die Preise aller Spielwarenläden im Umkreis von 50 Kilometern. Bei «Toys'R'Us» war ich so oft, dass mich die Verkäuferinnen mit Vornamen begrüßten. Ich kannte die Seriennummer jedes Playmobilmoduls, die Hersteller aller Plüschtiere und die chemische Zusammensetzung jedes einzelnen Plastikdinosauriers. Man hätte mir die Augen verbinden und mich im Kreis herumwirbeln können, und ich hätte trotzdem zielsicher nach der Packung mit der sprechenden Puppe für Fr. 39.50 gegriffen.

Mit anderen Worten: Ich war in Sachen Spielzeug hochgradig unzurechnungsfähig. Und schuld daran waren natürlich meine Kinder, wer sonst. Das ganze Jahr über gab es Tausend Gründe, ihnen etwas zu schenken. Der gefürchtete Besuch beim Zahnarzt? Halb so wild, wenn danach der Weg in den Spielwarenladen führte. Die Spritze beim Doktor? Klar, dass so viel Mut mit einem Plüschtierchen belohnt werden musste. Die hart erarbeitete gute Note im Rechnen? Selbstverständlich ist die einen Dinosaurier wert. Ihren Höhepunkt erlebte meine Spielzeugschenke manie jeweils um die Geburtstage sowie an allen wichtigen Feiertagen, wie Weihnachten, Ostern, Pfingsten und Maria Himmelfahrt. Zum Glück haben meine Kinder diese pädagogisch fragwürdige Behandlung schadlos überstanden. (Im Gegensatz zu mir!). Heute sind sie junge Frauen und haben sich darauf geeinigt, Weihnachten ohne Geschenkeflut hinter sich zu bringen. Aber der Gedanke, dass die drei am Heiligabend unterm Tannenbaum sitzen, ohne ein einziges Päckli öffnen zu können, bricht mir das Herz. Ich glaube, bei «Toys'R'Us» gibt's gerade Rabatt auf alle Teddys.

PS: Diese Kolumne wurde nicht von «Toys'R'Us» gesponsert. Leider.



Exklusiv für EGK-Mitglieder

Bestseller zu Sparpreisen im EGK-Onlineshop

Ob Kochbuch oder Wanderführer: EGK-Verseicherte erhalten ab sofort auf das ganze Buchsortiment des AT-Verlages 20 Prozent Rabatt.

Lesen ist gesund. Besonders dann, wenn es sich bei der Lektüre um Bücher handelt, die sich der bewussten Ernährung, dem erholsamen Wandern oder den heilenden Kräften der Natur widmen. 250 Titel zu diesen und anderen Themen, die Körper und Seele guttun, hat der AT-Verlag in seinem Programm. Jedes Jahr kommen 40 weitere dazu. «Das Verlagsprogramm besteht aus drei grossen Hauptkategorien», erläutert Verlagsleiter Urs Hunziker. «Zum einen die Kochbücher und die schweizbezogenen Ausflugs- und Wanderführer. Zum anderen alle Bücher, die sich im weitesten Sinne mit Gesundheit, Heilkunde und natürlichen Heilmethoden befassen.»

BESTELLEN LEICHT GEMACHT

In Zusammenarbeit mit dem AT-Verlag macht es die EGK-Gesundheitskasse jetzt möglich, dass ihre Mitglieder von diesem Schatz an fundierten, sorgfältig und individuell gestalteten Sachbüchern profitieren. Bestellt werden können sie ausschliesslich übers Internet. Unter www.egk.ch finden Sie den Link «EGK-Büchershop». Alle Bücher sind mit einem Kurzbeschreibung und einer Abbildung versehen. Wählen Sie unter den verschiedenen Buchkategorien Ihren gewünschten Titel aus. Der Warenkorb zeigt die gewählten Bücher und die Gesamtkosten an. Vergessen Sie nicht, in der entsprechend markierten Zeile zusammen mit Ihrer Adresse Ihre EGK-Mitgliedsnummer anzugeben.

Damit erhalten Sie 20 Prozent Rabatt auf die angegebene Bestellsumme. Die EGK-Gesundheitskasse und der AT-Verlag wünschen Ihnen ein unterhaltsames Lesevergnügen. ■



«Ich wünsche mir eine Synthese von Schul- und Komplementärmedizin»

Olivia Scherrer ist Tierärztin und Präsidentin der Schweizerischen Tierärztlichen Vereinigung für Akupunktur und Homöopathie (STVAH). In ihrer Gemeinschaftspraxis in Kloten kombiniert sie schulmedizinische Methoden und alternative Therapien. Dem «Mir z'lieb» berichtet sie über die Behandlungsmöglichkeiten der Homöopathie bei Tieren. Und warum dabei auch psychologische Aspekte wichtig sind.

Frau Scherrer, Sie behandeln Tiere sowohl schulmedizinisch wie auch homöopathisch. Wie entscheiden Sie, wann welche Therapie angebracht ist?

Gewisse Tierbesitzer wollen von Komplementärmedizin nichts wissen, da stellt sich die Frage gar nicht. Andere hingegen kommen extra wegen der Homöopathie zu mir. Ihr Tier schaue ich mir als erstes einmal an, um zu sehen, ob eine homöo-

pathische Behandlung überhaupt Sinn macht. Ich persönlich setze die Homöopathie vor allem bei chronischen Krankheiten ein, oder bei solchen, die einen psychischen Anteil haben. Da stösst die Schulmedizin oft an ihre Grenzen.

Was heisst das konkret?

Wenn es beispielsweise darum geht, dass ein Hund für den Rest seines Lebens Cortison mit all den bekannten Nebenwirkungen erhalten müsste, dann spreche ich den Besitzer auf die Alternativtherapie an.

Welches sind die Möglichkeiten der Tierhomöopathie?

Gut geeignete Erkrankungskomplexe sind Allergien, bei denen die Haut oder der Darm betroffen sind. In meiner Praxis habe ich einige Fälle erfolgreich behandelt. Allerdings ist dies schwieriger bei Tieren, die eine jahrelange Cortisonmedikation hinter sich haben. Oft ist man als Homöopathin am Schluss einer Kette von Therapien, sozusagen der letzte Rettungsanker. Doch Allergien wären am besten homöopathisch behandelbar, wenn man dies von Anfang an versuchte.

Wann ist Homöopathie in der Tiermedizin ebenfalls angezeigt?

Wenn psychische Komponenten eine Rolle spielen. Mit Katzen, die in die Wohnung urinieren. ▶

Olivia Scherrer

Dr. med. vet. Olivia Scherrer studierte Tiermedizin und fügte ihrem Studium die Grundausbildung in klassischer Homöopathie an der Universität Zürich an. Diese wird für ÄrztInnen, ApothekerInnen und TierärztInnen angeboten. Seit 1988 ist Scherrer praktizierende Tierärztin. 1996 eröffnete sie in Kloten eine Gemeinschaftspraxis für Kleintiere. Darunter fallen Hunde, Katzen, Vögel, Kaninchen, Nagetiere sowie etwas seltener Reptilien wie beispielsweise Schildkröten. Bei vielen Behandlungen sowie Impfungen, Kastrationen, kleineren Operationen oder auch beim Einschläfern eines Tieres werden schulmedizinische Methoden eingesetzt. Doch etliche Fälle können entweder allein mit der Homöopathie oder Akupunktur oder einer Kombination von Alternativ- und Schulmedizin angegangen werden. Olivia Scherrer ist Präsidentin der STVAH.

Kleintierpraxis Lindengarten
Lindengartenstrasse 14, 8302 Kloten, Tel. 044 814 22 26
www.kleintierpraxiskloten.ch



Wie auch in der Human-Homöopathie wird nicht nur das Symptom, sondern das Tier als Ganzes behandelt.

ren, ist man in tierärztlichen Praxen zum Beispiel oft konfrontiert. Bei Stress reagieren Katzen zum Teil mit Blasenentzündungen. Häufig findet man in solchen Fällen keine Erreger in der Blase. Solche stressbedingten Symptome sind homöopathisch gut zu lösen, weil damit die Psyche des Tieres berührt wird. Die Krankheit kann so für längere Zeit oder für immer geheilt werden. Wichtig ist natürlich auch, wie schon der Begründer

der Homöopathie, Samuel Hahnemann, betonte, dass die krankmachenden Umstände verändert werden. Das kann heissen, einer Katze, die keinen Auslauf hat, Auslauf zu ermöglichen oder andere Beschäftigungsmöglichkeiten zur Verfügung zu stellen.

Und wo sehen Sie die Grenzen der Tierhomöopathie?

Da, wo Organe irreversibel geschädigt sind. Oder bei Knochenbrüchen. Die wachsen nicht einfach zusammen, wenn man Globuli verabreicht, die Verletzung muss geschient und chirurgisch versorgt werden. Doch um die Knochenbildung zu fördern, kann zusätzlich eine homöopathische Begleittherapie angesagt sein.

Bei der Human-Homöopathie spielt das Gespräch eine grosse Rolle. Wie geht das bei Tieren, die sich verbal ja nicht mitteilen können?

Man versucht, wie auch in der Homöopathie für Menschen, ein Tier mit seinem ganzen Charakter zu erfassen, nicht nur das Symptom zu betrachten. Ein Tierarzt oder eine Tierärztin ist da sehr auf die Besitzer angewiesen. Diese müssen über die Eigenheiten ihres Tieres erzählen. Ergiebiger ist das, wenn sie es schon jahrelang kennen. Ich hatte letzthin einen Kunden, der seine Katze erst vor einer Woche aus dem Tierheim geholt hat. Da ist es nicht einfach, das passende Mittel zu finden.

Was tun Sie in solchen Fällen?

Ich weiche auf sogenannte bewährte Indikationen aus. Bei der vorhin erwähnten Blasenentzündung beispielsweise kommen vier, fünf Mittel in Frage, die bei anderen Katzen zu guten Resultaten geführt haben. Ich probiere dasjenige aus, das am besten zu den beschriebenen Symptomen passt.

Was passiert, wenn ein Tierarzt in so einer Situation nicht das richtige Mittel wählt?

Wenn man das falsche Mittel nur einmal verabreicht, hat das keine Folgen. Gibt man es jedoch immer wieder, können unerwünschte Symptome ausgelöst werden. Mit der Homöopathie verhält es sich ja nicht so, wie viele glauben: «Nützt's nichts, so schadet's nichts.»

Hunde und Katzen haben individuelle Charaktere, die erkennbar sind. Doch wie gehen Sie bei Tieren wie Hamstern oder Mäusen vor?

Das ist tatsächlich schwieriger. Bei diesen Tieren wird die Homöopathie auch seltener angewendet. Dennoch gibt es auch bei Nagetieren Verhaltensunterschiede. Gewisse Halter erzählen mir, ihr krankes Meerschweinchen sei gegenüber den anderen im Käfig dominanter oder unterwürfiger, plage seine Geschwister oder ziehe sich eher zu-

rück. Das sind spezifische Eigenschaften. Aber natürlich sind die Besonderheiten schwerer zu erkennen, je weiter entfernt ein Tier von uns ist.

Wie Reptilien.

Genau. Da ist eine homöopathische Behandlung kaum mehr angebracht. Aber sie ist nicht unmöglich.

Skeptiker der Komplementärmedizin führen gern den Placebo-Effekt an. Die Homöopathie helfe, weil der Mensch daran glaube. Bei Tieren kann man das nicht behaupten. Ist damit der Beweis für die Wirksamkeit der Homöopathie erbracht?

Ich kann nicht mit Sicherheit sagen, bei Tieren spiele der Placebo-Effekt gar keine Rolle. Die meisten Kunden, die mir ihr krankes Tier für eine homöopathische Behandlung bringen, kümmern sich sehr. Dass dieses die vermehrte Aufmerksamkeit spürt, ist klar. Allerdings spielt dieser Faktor auch in der Schulmedizin eine Rolle. Wenn eine Katze erkrankt ist und schulmedizinisch behandelt wird, erfährt sie auch mehr Zuwendung. Doch dann spricht niemand vom Placebo-Effekt!

Wie steht es mit den sogenannten Erstverschlimmerungen? Erleben dies behandelte Tiere auch?

Ja, das ist möglich. Manchmal verstärkt sich ein Symptom für kurze Zeit, oder das Tier schläft 24 Stunden am Stück. Aber wie in der Human-Homöopathie auch, wird das in der Tierhomöopathie ebenfalls als positive Reaktion angesehen. Sie zeigt, dass sich etwas verändert, dass das Mittel wirkt.

Heutzutage beziehen viele ihre Medikamente übers Internet. Wie stehen Sie zur homöopathischen Selbstbehandlung?

Wenn gesundheitsbewusste Menschen zu Hause eine homöopathische Notfallapotheke haben und als erste Massnahme darauf zurückgreifen, finde ich das eine gute Idee. Über Wochen oder Monate in eigener Regie immer das gleiche Mittel zu verabreichen, ist jedoch nicht unbedingt sinnvoll. Sollte es nichts nützen, ist es besser, eine Fachperson aufzusuchen.

Die alternativen Methoden fristen in der Tiermedizin noch immer ein Nischendasein. Was braucht es Ihrer Meinung nach, damit diese mehr Verbreitung finden?

Ich würde es sehr begrüßen, wenn die Studierenden während ihrer Ausbildung an der Uni informiert würden, welche Möglichkeiten es nebst der Schulmedizin auch noch gibt. Ein Dozent der Uni Bern, ein Akupunkteur, bietet den Studierenden der Tiermedizin Wissenswertes in dieser Richtung



Die Tierärztin untersucht ihren Patienten sorgfältig, bevor sie Medikamente verabreicht.

an. Doch ich befürchte, wenn er einmal nicht mehr an der Uni unterrichtet, wird das versanden. Noch immer können viele Schulmediziner mit Homöopathie oder anderen komplementärmedizinischen Bereichen gar nichts anfangen. Andererseits gibt es auch bei den Alternativmedizinern engstirnige Vertreter. Mir ist es ein Anliegen, dass die beiden Seiten zusammenarbeiten und eine Synthese entsteht, sodass sich die Medizin in Richtung «integrative Medizin» entwickelt.

Interview: Mitra Devi

Die Vereinigung STVAH

Die Schweizerische Tierärztliche Vereinigung für Akupunktur und Homöopathie setzt sich zum Ziel, die Weiterbildung von Tierärztinnen und Tierärzten in diesen Fachgebieten zu fördern. Auch die Forschung, Verbreitung und Bekanntmachung der beiden alternativen Methoden wird durch die STVAH unterstützt. Die 1983 gegründete Vereinigung verleiht ausserdem den Fähigkeitsausweis GST in Akupunktur und Homöopathie an TierärztInnen. Eine Liste praktizierender Veterinäre, die nebst schulmedizinischen Behandlungen auch alternative Methoden anbieten, ist auf der Homepage www.stvah.ch zu finden.

Weitere Informationen:

www.swiss-homeopathy.ch (Link zur internationalen Homöopathie)

www.vieta.ch (Tierpsychologie)



Fotowettbewerb = Die Gewinner



Aufgenommen aus dem Fenster unseres Ferienrusticos oberhalb Minusio. Synes, Schöffland.



Ferien in Südfrankreich. Tabea, Tennwil.



Auf dem Bauernhof in Prad (Südtirol). Barbara, Steinach.

Liebe Kinder
Viele Bilder haben uns zum Thema Ferienfoto erreicht. Herzlichen Dank für die wunderschönen Ferienbilder. Drei Gewinner hat die Glücksfee aus den Einsendungen gezogen. Herzliche Gratulation zum tollen Rucksack. Alle anderen Teilnehmer erhalten von uns einen kleinen Trostpreis.

Kochrezept für Kinder



Punsch

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

ZUTATEN

- 1 Orange
- ½ Zitrone
- 1 TL Honig
- 1 Prise Zimtpulver
- 2 dl Apfelsaft/Süssmost



ZUBEREITUNG

- 1 Halbiere die Orange und presse sie auf der Zitronenpresse aus. Giesse den Saft in die Pfanne.
- 2 Halbiere die Zitrone. Presse eine Zitronenhälfte auf der Zitronenpresse aus. Giesse den Saft in die Pfanne.
- 3 Giesse den Apfelsaft in die Pfanne.
- 4 Stelle die Pfanne auf die Kochplatte. Erwärme den Fruchtsaft. Kurz bevor er kocht, nimmst du die Pfanne vom Kochherd.
- 5 Gib den Honig und den Zimt dazu. Gut rühren.
- 6 Giesse den Punsch in die Tasse.