

Mir z'lieb

Die Kundenzeitschrift der EGK-Gesundheitskasse
15. Jahrgang | Januar 2010

Schulerfolg

Gute Noten dank den Eltern?

Psoriasis

Körper und Seele leiden

Winter im Süden

Reise ins verschneite Tessin

www.egk.ch



EGK

Gesund versichert



Yvonne Zollinger
Redaktionsleitung
«Mir z'lieb»

Liebe Leserinnen und Leser

Mit dieser Ausgabe des «Mir z'lieb» halten Sie nicht nur eine neue, sondern auch eine veränderte Kundenzeitschrift in den Händen. Wir haben Platz gemacht für vier Seiten umfassende Informationen über Dienstleistungen und Unternehmenspolitik der EGK sowie über Themen zur Krankenversicherung und zum Gesundheitswesen generell. Sie erfahren unter anderem, wie wir mit der Prämienspolitik des Bundes umgehen, aber auch, wie die EGK ihre Firmenphilosophie umsetzt. Auf unsere Reportagen, Artikel und Kolumnen müssen Sie deswegen nicht verzichten. Sie behalten im «Mir z'lieb» ihren gewohnten Platz.

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, asiseit
Fotos Inhalt: iStockphoto, Walter Hess, Stephanie Federle,
©Wyeth/medicalpicture, Patrizia Legnini
E-Mail: mirzlieb@gfms.ch

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

Fokus

Gute Noten dank den Eltern?

3

Gesundheit

Bei Psoriasis leiden Körper und Seele

6

Kolumne

Chind und Chegel

9

Die guten Seiten der EGK

10

EGK-Projekt, SNE News

14

Reiselust

Das Tessin im Winter

15

Portrait

«Ein Clown glaubt ans Glück»

18

Kinderseite

20

Unheilbare Schuppenflechte

Für Psoriasis-Patienten gibt es bisher nur Linderung, aber keine Heilung.



6

Palmen unter Schnee

Wir glauben, das Tessin ist auch im Winter eine Reise wert. Walter Hess zeigt, wo's am schönsten ist.



15

Lachen macht froh

Katharina Schwitter-Fedier bringt mit Humor Licht in den Alltag betagter Menschen.



18



Ehrgeizige Eltern – gute Schüler?

Wie sich Erziehung und Elternverhalten im Zeugnis niederschlagen – die Ergebnisse der Langzeitstudie «Familie-Schule-Beruf» FASE B stellen die Eltern in den Mittelpunkt, wenn es um den Schulerfolg ihrer Kinder geht.

Ende Januar stellen sich die Weichen. Wohin wird der Sechstklässler in Zukunft gehen, welche Schulstufe liegt vor ihm, Sek oder Real? Welche Rolle spielen die Eltern beim Übertritt in die Oberstufe? Und wie viel Einfluss auf die Leistung ihres Kindes hatten sie davor?

VON YVONNE ZOLLINGER

Auf einige dieser Fragen gibt die Langzeitstudie «Familie-Schule-Beruf» (FASE B) ganz klare Antworten. Nicht die Lehrer, sondern die Eltern haben den Schlüssel in der Hand, wenn es um den Schulerfolg ihres Kindes geht. Dies immerhin zu 30 bis 50 Prozent. Weit mehr jedenfalls als bisher angenommen. Und höher, als man den Lehrern zuschrieb. Die Leistungen der Kinder seien vor allem abhängig von den Erwartungen der Eltern. Aber nicht nur das. Die Erwartungshaltung der Eltern beeinflusse auch die Lehrer, so sehr, dass Lehrkräfte einem Kind von Eltern mit hohen Bildungserwartungen bei gleicher Leistung bessere Noten geben.

Studienergebnisse wie diese haben ein breites Echo in den Medien gefunden und zu Schlagzeilen wie «Gute Noten dank den Eltern?», «Können Eltern Noten heben?» oder «Wie Eltern die Schulnoten beeinflussen» geführt. Heisst dies nun, dass Kinder von Eltern mit genügend Ehrgeiz es weiter bringen als andere? Ganz so einseitig sind die Erfolgsfaktoren nicht. Die Erwartungshaltung könne schnell auch zur Überforderung des Kindes führen, meint Studienleiter Markus Neuenchwander, Professor für Pädagogische Psychologie. Leistungssteigernd ist sie für ihn, wenn die Erwartungen an das Kind am obersten Rand seiner Möglichkeiten angesiedelt sind.

WEITERE FAKTOREN

Neben der hohen Erwartungshaltung führt Neuenchwander weitere zentrale Faktoren an, mit denen Eltern den Schulerfolg ihres Kindes beeinflussen können. Die Lern-Stimulation in der Familie ist einer davon. Am Familientisch mit den Kindern diskutieren, Bücher schenken oder in Museen und an kulturelle Veranstaltungen gehen gehören dazu. Dies wirke sich nachweisbar positiv auf die Leistungen aus.

Aber auch der Erziehungsstil hat einen wichtigen Einfluss. «Unsere Daten liefern einen Faktor, der das anzeigt», sagt Markus Neuenchwander. Der sogenannte autoritative Erziehungsstil wirke sich positiv auf die Schulleistung aus. Gemeint ist damit eine Erziehung, die aus einer Kombination von Liebe, Respekt und Wärme besteht, gleichzeitig aber auch Forderungen stellt, Kontrolle ausübt und die Tagesabläufe strukturiert. ▶

Das Projekt «Familie–Schule–Beruf»

Die Langzeit-Studie Familie–Schule–Beruf (FASE B), unter der Leitung von Markus Neuenschwander, läuft seit 2001 und untersucht die Entwicklung von Kindern von der Primarschule bis ins Erwerbsleben. Mittels Fragebogen und Interviews hat das Forschungsteam rund 2000 Jugendliche mit ihren Eltern und Lehrpersonen aus den Kantonen Bern, Zürich und Aargau zu verschiedenen Zeitpunkten befragt.

Die Studie untersucht Fragen rund um den Übergang von der Sek I in die Sek II, und hier insbesondere in die Berufslehre.

Ein Schwerpunkt befasst sich mit dem Einfluss der Eltern auf den Bildungsverlauf der Kinder. Die Ergebnisse sind zum Teil überraschend:

- So werden die Leistungen der Kinder in Deutsch und Mathematik zu 30 bis 50 Prozent durch die Erwartungen und Verhaltensweisen der Eltern bestimmt.
- Nur 10 bis 15 Prozent der Schülerleistungen sind auf die Art zurückzuführen, wie die Lehrperson unterrichtet.
- Die Erwartungen der Eltern beeinflussen auch die Notengebung. Haben Eltern hohe Bildungserwartungen an ihr Kind, geben die Lehrkräfte bessere Noten bei gleicher Leistung.
- Die Erwartungshaltung der Eltern ist wesentlich daran beteiligt, ob ein Kind eine Lehre macht oder ans Gymnasium geht.
- Eltern aus bildungsfernen Schichten kümmern sich weniger um schulische Belange. Dadurch haben ihre Kinder wesentliche Nachteile. Dies gilt vor allem für Migrantenkinder.

Finanziert wird das Projekt durch den Schweizerischen Nationalfonds, die Pädagogische Hochschule Bern, die Bildungsdirektion Zürich sowie durch Eigenmittel der PH FHNW.

Haben Eltern für eine optimale Erziehung wie diese heute noch Zeit? In einer repräsentativen Umfrage gaben 51 Prozent der Eltern in der Schweiz an, sich bei der Erziehung ihrer Kinder gestresst zu fühlen. Die Ergebnisse der Studie dürften diesen Stress nicht vermindern – im Gegenteil.

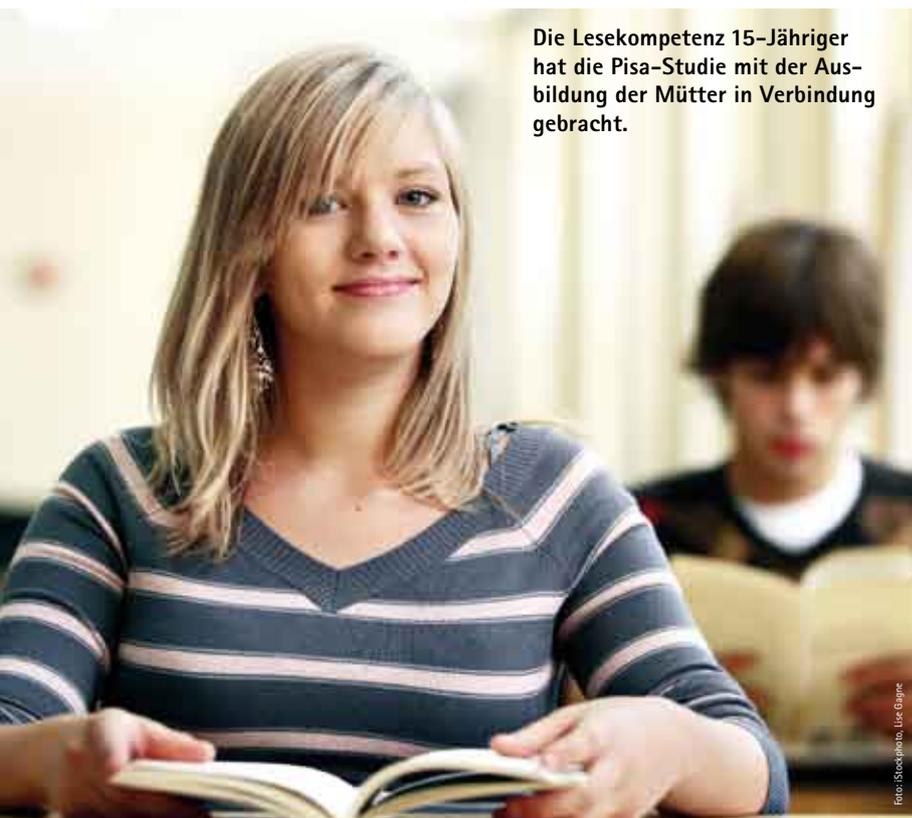
Es sei nicht unbedingt die Zeit, sondern die Kraft, die Eltern aufbringen müssen, wenn sie die Schulleistung ihres Kindes optimieren möchten, erklärt Neuenschwander. Eltern seien sich durchaus bewusst, dass ein guter Schulabschluss die Chancen auf dem Arbeitsmarkt erhöht. Gleichzeitig sind sie aber oft auch beruflich stark beansprucht, irgendwann gehe ihnen die Kraft aus. Gespart wird dort, wo es am einfachsten ist – bei der Erziehung. Wer es sich leisten kann, nutzt ausserschulische Bildungsangebote, wie Nachhilfestunden, um die Lücken zu schliessen.

Bereits 25 Prozent der Eltern tun dies, Tendenz steigend. Migranten- und Unterschichtenfamilien, die ihrem Kind diese zusätzlichen Bildungsangebote nicht bieten können, haben das Nachsehen.

DIE ROLLE DER MUTTER

Die soziale Herkunft spielt eine entscheidende Rolle und bestimmt in hohem Masse, welchen Schultypus der Oberstufe ein Kind besucht, ob dieses eine Lehre macht oder aufs Gymnasium geht. Dass die ungleiche Verteilung von Geld, Zeit und Wissen diejenigen benachteiligt, die auf solche Ressourcen nicht zurückgreifen können, ist nichts Neues. Schon die Pisa-Studie 2000 hat den Zusammenhang zwischen sozioökonomischem Status der Eltern und der schulischen Karriere der Kinder beleuchtet. Sie erforschte auch den Einfluss der Mütter auf den Schulerfolg ihrer Kinder, in dem sie deren Bildungsniveau in Verbindung zur Leistung der 15-Jährigen setzte. Das erstaunliche Resultat: Kinder von Müttern mit einem Lehrabschluss oder einer allgemeinen Mittelschule hatten durchweg eine höhere Lesekompetenz. Ein Hochschulstudium der Mutter brachte hingegen keine relevanten Vorteile.

Eine weitere Studie zum Thema hat herausgefunden, dass bei 10-Jährigen der Bildungsstand der Mutter doppelt so stark mit der Leistung des Kindes gekoppelt ist wie der des Vaters. Edward Melhuish von der University of London erklärt dies mit dem Umstand, dass Mütter vor allem in den für die Hirnentwicklung wichtigen ersten Lebensjahren mehr Zeit mit den Kindern verbringen als die Väter. Nur die häusliche Lernumgebung hat einen annähernd gleich starken Einfluss. In Melhuishs Langzeitstudie hatte die häusliche Lernumgebung sogar mehr Gewicht als das Einkommen oder der soziale Status der Fami-



Die Lesekompetenz 15-Jähriger hat die Pisa-Studie mit der Ausbildung der Mütter in Verbindung gebracht.

lie. Sein Fazit lautet daher: «Was Eltern tun, ist wichtiger, als wer sie sind.»

Markus Neuenschwander sieht darin eine Chance. Eine leistungsfördernde Umgebung sei auch in ärmeren oder ausländischen Familien möglich. Die Arbeit der Forschung zeige, dass zum Beispiel Elternbildung, etwa in Form von Erziehungskursen, einen positiven Einfluss auf den Schulerfolg der Kinder haben kann.

DER SPURT ZUR OBERSTUFE

Wie auch immer die Eltern ihre Kinder in den ersten Lebensjahren und während der ersten Schuljahre gefördert haben, spätestens in der vierten Klasse macht sich Leistungsdruck bemerkbar. Der Übertritt in die Oberstufe rückt näher. Was vorher noch mit spielerischer Gelassenheit erledigt wurde, beginnt plötzlich ernster zu werden. Das Tempo nimmt zu, die Prüfungen folgen Schlag auf Schlag. Wer bisher schon hinterherhinkte, wird nun schnell abgehängt.

Ob man an die Sek, die Real oder ans Gymi wechselt, ist bereits eine Entscheidung, die vom Gefühl her die Weichen für den beruflichen Einstieg stellt. Tatsächlich sind für viele grosse Firmen, die Lehrlinge einstellen, nicht die Noten, sondern die Schulstufe entscheidend. Schüler mit Realabschluss kommen oft gar nicht in Betracht.

Verständlich, dass sich die Eltern für ihr Kind die bestmögliche Ausgangslage wünschen. Tatsächlich spielt die Erwartungshaltung der Eltern auch beim Übertritt eine erhebliche Rolle. Gut situierte Eltern erwarten von ihren Kindern in der Regel mehr und beeinflussen damit nicht nur die Leistung ihres Kindes, sondern auch die Notengebung des Lehrers. Dies, so Markus Neuenschwander, sei aber kein spezifisches Problem der Lehrer. Menschen liessen sich generell bei Bewertungen von Erwartungen beeinflussen.

WAS KANN DER SCHÜLER TUN?

Bedeutet dies nun, dass Schüler, deren familiäres Umfeld nicht dem in der Studie beschriebenen



Foto: Shutterstock, mummamart

Ideal entsprach, deren Mütter keine Mittelschule oder Lehre absolvierten und deren elterlicher Ehrgeiz keine Noten verbesserte, von vornherein schlechte Karten im späteren Berufsleben haben?

Der Schüler kann sehr viel an seinem Bildungsweg beeinflussen, je älter er wird, desto mehr, so Markus Neuenschwander. Die Studie «Familie-Schule-Beruf» hat den Lehrstellenmarkt ausführlich analysiert. Es stimmt, dass Zertifikate eine entscheidende Rolle spielen – es ist weniger wichtig, was jemand kann, als was er vorweist. Schulniveau und Noten vor allem. Daneben wird aber auch auf soziale Kompetenzen geachtet, ob jemand anständig, pünktlich und höflich ist. Wichtig ist auch, ob einer hartnäckig sucht, am besten schon ab der achten Klasse. Persönlicher Einsatz, soziale Kompetenz und Erfolgszuversicht, damit lässt sich einiges wettmachen. ■

Liebe, Respekt und Wärme, aber auch Forderung und Kontrolle sind wichtige Faktoren eines positiven Lernumfeldes.

Buchtipps

«Schule und Familie»

Markus P. Neuenschwander und Co-Autoren
Haupt Verlag, 2005

«Berufswahlprozess: Wie sich Jugendliche auf ihren Beruf vorbereiten»

Walter Herzog, Markus P. Neuenschwander,
Evelyne Wannack
Haupt Verlag, 2006



Bei Psoriasis leiden Körper und Seele

Martha Bürgler aus Möhlin AG leidet an der Hautkrankheit Psoriasis, auch Schuppenflechte genannt. Etwa zwei Prozent der Schweizer sind von dieser Hautkrankheit betroffen. Das Ziel von Martha Bürgler ist es, die Öffentlichkeit dafür zu sensibilisieren, dass Psoriasis als Krankheit angesehen und akzeptiert wird.

Martha Bürgler hat einen langen Leidensweg hinter sich. Seit ihrem 13. Lebensjahr leidet sie unter Schuppenflechte. Begonnen hat die Krankheit damals an ihrer Kopfhaut.

VON STEPHANIE FEDERLE

Keine angenehme Entdeckung für einen Teenager. «Ich fühlte mich eklig», erinnert sich die 59-Jährige. Noch heute leidet Martha Bürgler an Schuppenflechte. Diese kommt bei ihr vor allem an beiden Ellbogen und am Bauch vor.

Psoriasis oder Schuppenflechte ist eine unheilbare chronische Krankheit, bei der in erster Linie die Haut betroffen ist. 95 Prozent der Psoriatiker

Ursachen von Psoriasis

Die Ursachen sind bis heute nur zum Teil erforscht. In den psoriatischen Hautveränderungen finden sich stark erhöhte, entzündungsfördernde Eiweisse. Mögliche Auslöser sind:

- Infektionskrankheiten (z. B. Hals-/Racheninfekte, Virusinfekte)
- Gewisse Medikamente (z. B. Lithium, Antimalaria, Beta-Blocker, Interferon)
- Stoffwechselstörungen
- Hormonelle Faktoren
- Psyche
- Umweltbedingte Einflüsse
- Verletzung (z. B. Sonnenbrand)
- Druckstellen/Mechanische Reizungen der Haut
- Stress (positiv wie negativ)
- Alkohol (vor allem bei übermässigem Genuss)
- Rauchen (vor allem, wenn die Hände betroffen sind)

Weiterführende Infos unter:

www.spvg.ch oder www.psoaktuell.com

leiden an der gewöhnlichen Schuppenflechte. Die Hautoberfläche besteht aus geröteten Flecken, die nach einiger Zeit zu schuppen beginnen. Diese Hautveränderungen können am ganzen Körper auftreten. Am häufigsten befallen sind jedoch Ellbogen, Knie und die behaarte Kopfhaut. Während den Schüben beginnt die Haut oft zu jucken. Die Rötung und Schuppung sind auf eine zu schnelle Erneuerung der Oberhaut zurückzuführen. Die Erneuerungszeit der Oberhautzellen an Psoriasisherden beträgt nur acht Tage, während dieser Vorgang bei gesunder Haut 28 Tage dauert. Psoriasis wurde früher mit Aussatz/Lepra verwechselt. Die Betroffenen wurden aus der Gesellschaft ausgegrenzt. Heute weiss man, dass die Schuppenflechte nicht ansteckend ist. Schuppenflechte kann auch vererbt werden. Doch oft sind Krankheiten wie eine Angina, Stress, ein Unfall oder eine Impfung der Auslöser dafür. Martha Bürgler litt als Kind oft an Angina.

TEER ALS JUCKLINDERUNG

Obwohl Martha Bürgler immer noch an der Hautkrankheit leidet, geht es ihr besser als mit 25 Jahren. «Das war die schlimmste Zeit. Schlimm vor allem, weil man früher noch nicht viel über die Krankheit wusste. Ich hatte aber zum Glück einen guten Kinderarzt, der mir helfen konnte», so Martha Bürgler. Regelmässig betupfte ihre Mutter ihre Kopfhaut mit Teer. «Den Gestank des Teeres brachte ich fast nicht weg.» Doch das Jucken konnte etwas gelindert werden.

Rund 20 Prozent der Erkrankten leiden zusätzlich an Psoriatischer Arthritis, einer schmerzhaften Gelenkentzündung. Ungefähr jeder vierte Patient, der an Schuppenflechte leidet, muss damit rechnen, dass früher oder später auch seine Gelenke von der entzündlichen Krankheit betroffen sind. Die Folgen sind Schwellungen und Schmerzen in den Finger-, Zehen- und Kniegelenken, die deren Beweglichkeit und die Funktionsfähigkeit einschränken können – ähnlich wie bei rheumatischen Erkrankungen. Auch die Gelenke der Wirbelsäule können betroffen sein. Martha Bürgler gehört zu diesen 20 Prozent. Sie hat vor allem starke Schmerzen in ihren Händen.

EINGESCHRÄNKT IM BERUFSLEBEN

Wegen der vielen Schübe konnte Martha Bürgler ihren Berufswunsch, Krankenschwester zu werden, in ihrer Jugend nicht umsetzen. Deshalb absolvierte sie zuerst eine Lehre als Verkäuferin. Erst später, als es ihr besser ging, holte sie ihre Ausbildung als Krankenschwester nach. Leider musste sie kurz nach ihrem Abschluss ihre Arbeit viele Male wegen starker Schübe von Psoriatischer Arthritis unterbrechen.



Die Hautoberfläche bei Psoriatikern besteht aus geröteten Flecken, die nach einiger Zeit zu schuppen beginnen.

Foto: ©Wyeth/medicalpicture

Die beste Medizin war damals das Baden im Toten Meer. Der Salzgehalt des Toten Meers liegt bei rund 33 Prozent (zum Vergleich: das Mittelmeer hat einen Salzgehalt von etwa 3 Prozent). Vier Mal besuchte sie das Tote Meer während jeweils einem Monat. Jeden Tag legte sie sich 10 bis 20 Minuten ins Meerwasser. «Am Toten Meer habe ich es meistens weggebracht», sagt sie. «Leider ist die Krankheit aber wiedergekommen.»

Die Aufenthalte am Toten Meer wurden von der Selbsthilfegruppe Schweizerische Psoriasis und Vitiligo Gesellschaft (SPVG) organisiert. 1977 schloss sich Martha Bürgler dieser Selbsthilfegruppe an. Die Gesellschaft ist eine gemeinnützige gesamtschweizerische Organisation, die Personen, die an Psoriasis und Vitiligo (Weissfleckenkrankheit) leiden, Hilfe anbietet und versucht, ihre Interessen zu wahren.

Martha Bürgler leidet seit ihrem 13. Lebensjahr an Schuppenflechte.

Foto: Stephanie Federle



PSORIASIS UND DEPRESSION

Innerhalb der Organisation konnte Martha Bürgler mit Gleichgesinnten Erfahrungen austauschen und sich motivieren. «Natürlich war ich manchmal in einem Loch. Wenn ich einen Schub hatte, war es jedes Mal sehr deprimierend.» Auch negative Erfahrungen mit Menschen, die sich ihrer Krankheit wegen ablehnend verhielten, musste sie verkraften.

Schuppenflechte kann sich bei den Betroffenen auf das seelische Gleichgewicht auswirken. Martha Bürgler litt jedoch – im Gegensatz zu vielen anderen Psoriatikern – nie an Depressionen. In einer Studie wies etwa ein Drittel der Teilnehmer Symptome einer Depression auf. Die Krankheit selbst, erfolglose Therapien und Reaktionen aus dem Umfeld können in eine Depression führen. «Jede Hautkrankheit hat eine Rückwirkung auf die Psyche», ist Prof. Dr. Peter Itin, Facharzt FMH für Dermatologie am Unispital Basel, überzeugt. Zu den Leitsymptomen einer Depression gehören Freudlosigkeit, Antriebslosigkeit, Bedrücktheit und Interesselosigkeit. Selbstmordgedanken sind dabei keine Seltenheit. Gefühle von Mutlosigkeit und die Gefahr von Depressionen steigen, wenn die Schuppenflechte über längere Zeit auftritt. «Eine Depression, die durch Schuppenflechte ausgelöst wird, sollte mit einer ganzheitlichen und individuellen Therapie behandelt werden», so Prof. Dr. Peter Itin.

GEMEINSAMER KAMPF

In der Gruppe lernte Martha Bürgler ihren heutigen Mann, Werner, kennen. Es sei nicht direkt «Liebe auf den ersten Blick» gewesen.

Das Baden im Wasser des Toten Meeres kann dank dem hohen Salzgehalt das Leiden vermindern.



Foto: Shutterstock, Neil Powell

Psoriasis-Tipps zur Hautpflege

- Mehrmals täglich mit rückfettenden Lotionen eincremen
- Schäumende Reinigungsmittel meiden
- Kalt oder lauwarm duschen (heisses Wasser vermeiden)
- Trocken tupfen statt rubbeln
- Keine allzu engen Kleider tragen

«Toll habe ich ihn aber schon immer gefunden», sagt sie schmunzelnd. Werner Bürgler leidet auch an Schuppenflechte. «Nun kämpfen wir zusammen gegen die Krankheit», sagt sie.

Martha Bürgler ist gegenüber chemischen Medikamenten zurückhaltend. Viel mehr bevorzugt sie natürliche Arzneimittel. Seit zwei Jahren nimmt sie die Frucht Mangostan als Nahrungsergänzungsmittel ein. Mangostan hemmt die Entzündungen. Damit geht es ihr zurzeit recht gut. Ausserdem cremt sie jeden Tag die betroffenen Stellen ein. Die Hautpflege ist die Basis jeder Schuppenflechte-Behandlung. Daher ist es wichtig, die Haut jeden Tag mit einer fettenden Creme und einer anschliessenden Lotion zu pflegen. Bis heute ist es nicht möglich, Psoriasis zu heilen. Eine entsprechende Therapie reduziert die Krankheitssymptome jedoch so weit, dass der Patient ein weitgehend normales Leben führen kann. Sobald die Therapie abgebrochen wird, erscheinen die Psoriasisherde in der Regel von Neuem. Die Wahl der Therapie hängt von verschiedenen Faktoren ab: Art der Psoriasis Ausdehnung und Schweregrad der Psoriasis, Alter, Geschlecht und Lebensumstände des Patienten. «Zusätzlich sind auch medizinisch kontrollierte Solarien als Therapiemöglichkeiten zu betrachten», sagt Prof. Dr. Peter Itin. Ausserdem empfiehlt er zwei Mal pro Woche eine antientzündliche Lokaltherapie. Bei Übergewicht wäre eine Gewichtsreduktion für die Krankheit von Vorteil. «Heute ist der Anspruch nach einer hochwirksamen Therapie im Vergleich zu früher gestiegen, da auch die therapeutischen Möglichkeiten besser geworden sind», so Prof. Dr. Peter Itin.

Der Schweregrad der Psoriasis wird anhand verschiedener Faktoren gemessen. Schuppung, Rötung und Verdickungen werden nach der Stärke des Auftretens eingestuft, zusätzlich wird die Flächenausbreitung einbezogen. Der Einfluss auf die Lebensqualität spielt auch eine Rolle. Tritt die Schuppenflechte zum Beispiel an der Hand auf, wird der Leidensdruck als höher empfunden, als wenn sie an einer nicht gut sichtbaren Stelle auftritt.



Die Frucht Mangostan hemmt die Entzündungen.

EIN GESCHÜTZTER ORT

Vor 18 Jahren entschied sich Martha Bürgler gemeinsam mit einer Freundin, die Leitung der Selbsthilfegruppe Schweizerische Psoriasis und Vitiligo Gesellschaft (SPVG) in der Region Basel zu übernehmen. Als Leiterin organisiert sie die regelmässigen Treffen der Mitglieder. Ein beliebter Ort der Gruppe ist das Kurzentrum in Rheinfelden. «Das Salzwasser tut uns gut», sagt Martha Bürgler. «Im Bad in Rheinfelden fühle ich mich wohl. Ich bin dort auch noch nie von anderen Leuten auf die Krankheit angesprochen worden wie in anderen Bädern», sagt sie. Die Beleuchtung in Rheinfelden sei ideal. «Dadurch sind wir vor neugierigen Blicken geschützt».

Schuppenflechte verursacht physische und seelische Leiden. Martha Bürgler musste schon oft erleben, dass man Schuppenflechte in der Medizin und in der Gesellschaft nicht als Krankheit anerkennt. Mit ihrem Einsatz als Regionalleiterin einer Psoriasis-Selbsthilfegruppe will sie für die Akzeptanz der Krankheit kämpfen und die Öffentlichkeit dafür sensibilisieren. ■

Chind & Chegel

VON YVONNE ZOLLINGER

Das «Schwarze Loch» in meiner Küche

Im Universum suchen die Astrophysiker mit teuren Apparaturen und komplizierten Berechnungen nach der Existenz von Schwarzen Löchern. Ich habe eines davon in meiner Küche. Es hat vier Beine, wiegt etwa 60 Kilogramm, trägt ein zotteliges schwarzes Fell, und sein riesiger Schädel reicht gerade bequem auf den Küchentisch. Mit anderen Worten: Wir besitzen einen Neufundländer.

Ohne jeden physikalischen Verstand bin ich in der Lage, allen interessierten Besuchern die Phänomene der Gravitationskräfte eines Schwarzen Loches eins zu eins vor Augen zu führen. Was immer in den Orbit unseres Schwarzen Loches, äh Hundes, gerät, verschwindet innert Sekunden. Die Reichweite seiner Anziehungskräfte ist enorm. Viele unschuldige Lebensmittel, die das Pech hatten, unvorsichtig nahe am Tischrand zu liegen, und solche, die sich in sicherer Entfernung glaubten, konnten der Heimtücke des Phänomens nicht entinnen.

Dinge, von denen wir nie geglaubt hätten, dass ein Schwarzes Loch sich für sie interessieren könnte, sind auf Nimmerwiedersehen verschwunden. Na, wenigstens fast. Denn genau wie beim echten Schwarzen Loch komprimiert sich ihre Substanz innert ein oder zwei Tagen auf ein Minimum – wonach sie dann aber leider für jeden Gebrauch verloren sind.

Was unser Schwarzes Loch von einem echten unterscheidet, sind die Täuschungsmanöver, die es drauf hat. Es kann sich zum Beispiel schlafend stellen und uns glauben lassen, es sei nicht aktiv. Kaum aber verlässt man die Galaxie für eine Minute, ist das Monster erwacht und hat mindestens einen Emmentalerkäse ins Verderben gerissen.

Nach getaner Missetat vollführt unsere kosmische Erscheinung den Trick mit dem unschuldigen Augenaufschlag und dem Mitleid heischenden Seufzer (der in meinen Ohren verdächtig nach Wohlbefinden klingt!). Dieser Trick wirkt immer. Gleich fühlt sich alle zweibeinige Materie unwiderstehlich zum vierbeinigen physikalischen Phänomen hingezogen und streichelt den Höllenschlund, äh Hund, trotz Käsemundgeruch, statt ihn ein für alle Mal aus dem Universum der Küche zu verbannen.

Geschätzte Leser, bitte schicken Sie mir jetzt keine gut gemeinten Erziehungsratschläge. Einem alten Gaul bringt man keine neuen Kunststücke mehr bei, heisst es ja – und ich bin immerhin schon auf gutem Weg zum sechsten Jahrzehnt.



Wissen

Körper, Geist und Seele im Gleichgewicht

Ob krank oder gesund – mit einem ganzheitlichen Ansatz versuchen die verschiedenen Methoden der Naturheilkunde und Komplementärmedizin die gestörte Harmonie des gesamten Organismus wieder ins Gleichgewicht zu bringen.

MEDICUS CURAT, NATURA SANAT

Die Naturheilkunde umfasst ein jahrtausendealtes Wissen, das weltweit von allen Völkern unterschiedlich entwickelt wurde. Die bekanntesten Methoden, die wir heute auch in der westlichen Welt anwenden, sind die Traditionelle Chinesische Medizin und die Ayurvedische Medizin. Die Redewendung «Medicus curat, natura sanat» stammt aus der Antike und wird mit dem Arzt Hippokrates in Verbindung gebracht. Das Verständnis «Der Arzt behandelt, die Natur heilt» weist darauf hin, dass therapeutische Massnahmen die Fähigkeiten der Selbstheilung unterstützen sollen und der Patient nach einem natürlichen Verlauf gesundet.

DER NATÜRLICHE VERLAUF EINER KRANKHEIT

In der Naturheilkunde wird einer Krankheit zugestanden, dass Heilung Zeit braucht. Die Therapie sollte sich danach ausrichten, ansonsten werden die natürlichen Heilkräfte geschwächt. Dies bedingt, dass ein guter Arzt die natürlichen Abläufe berücksichtigt und der Patient/die Patientin Geduld mit sich und dem Heilungsprozess mitbringen kann. Wie das Wort Naturheilkunde sagt, werden die körpereigenen Fähigkeiten zur Selbstheilung bevorzugt mit Mitteln und Reizen in und aus der Natur aktiviert: Sonne, Licht, Luft, Wasser, Erde, Wärme, Kälte, Nahrung, Pflanzen sowie Bewegung, Atmung, Ruhe, Schlaf, Gedanken, Gefühle. Die Natur möchte unsere Aufmerksamkeit, sie möchte von uns wahrgenommen werden, sie möchte, dass wir ihr Raum geben, sie möchte unsere Zeit. Dieses grundlegende Verständnis von Zeit und Geduld ist oft schwierig auszuhalten.

WIRKUNG DANK ZEIT

Die Komplementärmedizin kann regulierend und ordnend wirken und wird deshalb oft bei funktionellen Erkrankungen angewendet. Funktionelle Erkrankungen sind beispielsweise Kopfschmerzen und Störungen im Herz-Kreislauf-Bereich oder Magen-Darm-Trakt – Erkrankungen, bei der nur die Funktion eines Organs gestört, nicht aber dieses selbst krankhaft verändert ist. Wählen Patienten eine komplementärmedizinische Behandlung, dann müssen sie mit einem längeren Zeitbedarf für die Heilung rechnen. Dasselbe gilt bei Unverträglichkeiten – oft auch Allergien – von Nahrung, Klima oder von chemischen Stoffen in unserer Umwelt. Bei schweren Krankheiten werden Naturheilmethoden ergänzend angewendet. Zum Beispiel bei Krebserkrankungen kann eine komplementärmedizinische Behandlung zur Vor- oder Nachbereitung einer Chemotherapie den Körper entlasten und entgiften – und die Erholungsphase verkürzen und angenehmer gestalten.

KOMPLEMENTÄRMEDIZIN – WIE WEITER?

Seit Juli 2005 sind fünf alternative Methoden nicht mehr im Leistungskatalog der Grundversicherung enthalten: Homöopathie, Anthroposophische Medizin, Neuraltherapie, Phytotherapie und Traditionelle Chinesische Medizin. In der eidgenössischen Abstimmung vom Mai 2009 haben 67% die Vorlage über die Verfassungsbestimmung «Ja zur Komplementärmedizin» deutlich angenommen – bei einer Stimmbeteiligung von 38,3%. Trotzdem ist nicht klar, wie es weitergeht. Die besten Karten zur Aufnahme in die Grundversicherung haben die fünf Methoden, die bereits bis 2005 als Kassenleistung anerkannt waren. Bei den Therapeuten besteht die Tendenz, dass nur ausgebildete Ärzte mit Zusatzausbildung in die Grundversicherung aufgenommen werden. Auch politisch gilt, was für die Naturheilkunde selbstverständlich ist: Es braucht seine Zeit, bis konkrete Ergebnisse vorliegen. ■

Standpunkt



Die guten Seiten der EGK

Informieren statt wegschauen, dies haben wir Ihnen im «Mir z'lieb» vom Dezember in der Rubrik «Kontrapunkt» versprochen. Das Gesundheitswesen ist äusserst komplex, und viele Beteiligte spielen darin eine mehr oder weniger wichtige Rolle. Die Versicherten können meistens wenig dazu sagen, aber umso mehr dafür bezahlen. Mit unseren Informationen werden wir das Gesundheitswesen nicht verändern, aber Sie erfahren unter anderem, wie die EGK über die Gesundheitspolitik denkt und wie wir versuchen, mit den politischen Rahmenbedingungen umzugehen.

Wir nennen die Rubrik «Die guten Seiten der EGK». Dies ist auch Programm für unsere gesamte Organisation. Die Firmenphilosophie der EGK basiert auf Beständigkeit, Fairness, Komplementärmedizin, persönlicher Beratung, kostengünstigen Prämien, einer soliden Finanzierung und einem Leistungsangebot, das den Bedürfnissen unserer Mitglieder entspricht und Wahlmöglichkeiten bietet.

In dieser Ausgabe thematisieren wir die Naturmedizin. Die EGK war die erste Krankenkasse, die naturmedizinische Angebote in ihren Leistungskatalog aufnahm und ihren Mitgliedern mit der Prüfung der Therapeuten Sicherheit bei der Wahl gab. Heute wird die Komplementärmedizin praktisch bei allen Krankenkassen als Versicherungsleistung angeboten. Wir unterscheiden uns also nicht mehr gross von unserer Konkurrenz. Einen wirklichen Unterschied realisieren EGK-Mitglieder langfristig: Die Naturmedizin ist bei der EGK nicht als trendiges Marketingprodukt entstanden. Die Unterstützung der Naturmedizin ist eine Aufforderung an uns und unsere Mitglieder, gut für unsere Gesundheit zu sorgen und bei Krankheit einen sinnvollen Heilungsprozess zu begleiten.

Mit den besten Wünschen

*Peter Rickenbacher
EGK-Direktor*

EGK-Produkte

Naturmedizin bei der EGK

Als erste Krankenkasse berücksichtigte die EGK naturmedizinische Angebote in ihrem Leistungskatalog. Heute bieten wir je nach Bedürfnis die passende Zusatzkrankenversicherung für die Komplementärmedizin an.

EGK-SUN-BASIC

Der grosse Vorteil der Zusatzkrankenversicherung EGK-SUN-Basic sind die fairen Prämien. Es gibt sie in drei Varianten. Je nach individuellem Bedürfnis kann sogar innerhalb einer Familie für jedes Mitglied eine eigene Variante gewählt werden. Die minimale Variante versichert keine Komplementärmedizin, bei der maximalen Variante werden komplementärmedizinische Behandlungen durch anerkannte Naturärzte unbegrenzt zu 80% vergütet.

EGK-SUN

Die Zusatzkrankenversicherung EGK-SUN ist der umfassende Versicherungsschutz für Spital- und Naturmedizin. Es gibt sie in vier Varianten. Auch bei der EGK-SUN kann eine Familie jedes Mitglied individuell versichern. Der Umfang der naturmedizinischen Angebote ist vielseitig und erlaubt dem Versicherten, jene Methoden und Therapeuten zu wählen, die seinem Bedürfnis entsprechen.

PERSÖNLICHE BERATUNG

Die EGK verfügt schweizweit über 21 Agenturen. Auf unserer Webseite sind sämtliche Agenturen mit Adresse und Telefonnummer aufgeführt. Ein persönliches Gespräch mit dem Kundenberater hilft, die passende Zusatzkrankenversicherung zu ermitteln. Im Vordergrund der Beratung steht das Erklären der verschiedenen Versicherungsvarianten, damit ein EGK-Mitglied entscheiden kann, wie viel Naturmedizin es versichern will.

EIGENVERANTWORTUNG

Wir verstehen die Naturmedizin als ein Hilfsmittel, um Gesundheit zu fördern und zu erhalten, Krankheiten zu lindern und Heilungsprozesse zu unterstützen. Dafür braucht es vielleicht gar keine Naturärztin oder ein pflanzliches Medikament: Die besten Heilmittel sind vielleicht genug Schlaf, Wandern oder Gartenarbeit. Dafür braucht es keine Krankenkasse, sondern gesunden Menschenverstand und Freude am angenehmen Leben. ■



Traditionelle Chinesische Medizin: Akupunktur.

Interview

Das Wunderbare der Natur wahrnehmen

Bärbel Wyss prägte über Jahre die Tätigkeit und Philosophie der EGK. 1994 fanden aufgrund ihrer Initiative die ersten Gesundheitstage in Solothurn statt. Heute geniesst sie ihren aktiven Ruhestand und ist ab und an als externe Beraterin für die EGK tätig.



Komplementärmedizin oder Naturheilkunde? Alternativ- oder Ganzheitsmedizin? Bereits beim Begriff beginnt die Verwirrung. Frau Wyss, welchen Begriff verwenden Sie aus Erfahrung und aufgrund Ihres Wissens?

Die vielen Begriffe zeigen, wie vielfältig diese medizinische Richtung ist. Deshalb gibt es nicht *den* Begriff oder eine richtige oder falsche Bezeichnung. Ich selber verwende gerne den Begriff Naturmedizin, weil die Natur selber das Fundament vieler Methoden ist.

Was bedeutet für Sie die Naturmedizin?

Ganzheitlich betrachtet erarbeite ich mir mit der Naturmedizin eine verbesserte Lebensqualität und ein zufriedenes Lebensgefühl. Bei der Naturmedizin, meine ich, geht es auch um ein Geben und Nehmen. Ich versuche, meinen Gedanken anhand eines Beispiels zu erklären. Leide ich an Schlaflosigkeit, dann nehme ich nicht einfach eine Schlaftablette, sondern überlege mir, warum ich nicht einschlafen kann, und ich suche nach natürlichen Hilfsmitteln. Vielleicht helfen mir abends ein halbstündiger Spaziergang, Yoga-Übungen oder ein Kräutertee. Vielleicht merke ich, dass mir Fernsehen vor dem Einschlafen schadet oder ich kein Telefongespräch mehr führen sollte. Die Naturmedizin möchte, dass ich mich wahrnehme und herausfinde, was mir gut tut und hilft.

Was unterscheidet die Schulmedizin hauptsächlich von der Komplementärmedizin?

Grundsätzlich möchte ich festhalten, dass die Notwendigkeit der Schulmedizin eindeutig ist.

Unser Wissen und Können auf diesem Gebiet ist sehr weit fortgeschritten. Ein Unterschied ist sicher, dass bei der Schulmedizin für die Behandlung eine klare Diagnose als Ausgangslage dient. Welche Vorteile sprechen für die Naturmedizin? Wir sind selber verantwortlich und zuständig für das Wohlergehen von Körper, Geist und Seele. Den grossen Vorteil der Naturmedizin sehe ich darin, dass wir uns vorbeugend um unsere Gesundheit kümmern können. Auch bei einer gesunden Lebensweise gibt es Krankheiten, aber wer den Blick für die Natur öffnet, wahrnehmen kann und seinen Gefühlen traut, der lernt eher mit Stress und schwierigen Lebenssituationen umzugehen. Die Naturmedizin bietet dafür eine grosse Palette an Methoden an, um uns zu unterstützen.

Welches sind ihre Schwächen?

Die Naturmedizin besitzt ein weltweites Wissen, uralte Erfahrungen und moderne Erkenntnisse. Deshalb verstehe ich nicht, dass die Naturmedizin immer um die Gleichstellung mit der Schulmedizin kämpft. Diese ständige Konfrontation mit der Schulmedizin kostet viel Energie. Wenn sich die Naturmedizin auf ihre Stärke konzentrieren würde, dann wäre für beide medizinischen Richtungen viel gewonnen.

Seit wann setzt sich die EGK für die Naturmedizin ein?

Ende der 80er-Jahre begannen wir, uns für die verschiedenen Methoden wie Homöopathie, Massage, Akupunktur, Schröpfen oder Fussreflex zu interessieren. Ein Mitarbeiter stellte freiwillig

eine Liste von Therapeutinnen und Therapeuten zusammen. Dadurch entstand die Idee, die einzelnen Methoden genauer zu studieren. Methoden, die in der Schweiz in einem Verband organisiert waren und eine Ausbildung mit einem minimalen medizinischen Grundwissen anboten, wurden in unseren Leistungskatalog aufgenommen. Wir können mit Recht behaupten, dass die EGK betreffend der Akzeptanz der Naturmedizin eine Pionierrolle einnimmt.

Benutzen EGK-Versicherte die Leistungen der Komplementärmedizin oft? Oder anders gefragt, sind EGK-Versicherte gesünder, weil sie auch für die Naturheilkunde offen sind?

Dass EGK-Versicherte gesünder sind, das möchte ich nicht behaupten. Ich kann mir aber vorstellen, dass sie offener sind für Methoden der Naturmedizin und deshalb eher konventionelle Wege hinterfragen oder gar verlassen können. Vielleicht sind sie auch naturverbundener und greifen nicht sofort zur Tablette oder zur Spritze. EGK-Mitglieder nutzen jedoch die Schulmedizin genauso oft wie die Komplementärmedizin.

Es gibt neben den bekannten Methoden wie Traditionelle Chinesische Medizin, Phytotherapie, Akupunktur und Homöopathie so viele weitere alternative Heilmethoden. Wie finde ich die richtige Therapie und den passenden Therapeuten?

Bei einem von der EGK empfohlenen Therapeuten können Sie sicher sein, dass die fachliche Qualität in Ordnung ist. Was Sie selber herausfinden müssen, ist, ob der Therapeut, die Therapeutin Ihnen menschlich behagt. Dafür empfehle ich immer ein erstes Gespräch und eine Probebehandlung. Machen Sie auch nicht beim ersten Mal gleich zwölf Behandlungen ab, sondern fragen Sie nach, wie lange die Behandlung dauert. Was ich nicht empfehle, ist eine Behandlung bei Freunden. Sie müssen in die behandelnde Person Vertrauen haben, aber zu viel Nähe ist oft nicht förderlich.

Welche Methoden der Naturmedizin wirken nach Ihrer Meinung besonders gut?

Da wir individuelle Menschen sind, wirkt jede Methode individuell. Jemand spricht auf Homöopathie an, jemand anderer auf Akupunktur. Das ist ja das grosse Plus der Naturmedizin, dass jeder jene Methode wählen kann, die ihm guttut. Es liegt aber auch in der Verantwortung jedes Einzelnen, für sich die passende Wahl zu treffen. Grundsätzlich finde ich es wichtig, dass die einzelnen Methoden sich weiterentwickeln. Eine gesunde Mischung aus Tradition, Wissen und Anpassung an die Bedürfnisse der Patienten und an unsere Zeit ist auch für die Naturmedizin von grossem Vorteil.

Wo sollte man aufpassen?

Bei mir leuchtet immer die rote Lampe auf, wenn ich von Heilsversprechungen höre. Oft verwendet die Naturmedizin zu unbekümmert das Wort «heil». So wenig wie die Schulmedizin Heilsversprechungen machen kann, so wenig kann es die Naturmedizin.

Was würde es für die Komplementärmedizin bedeuten, wenn mehr Forschungsgelder und klinische Studien vorhanden wären?

Das Hauptproblem ist, dass für die Naturmedizin die gleichen Verfahren und Studien angewendet werden wie für die Schulmedizin. Da jeder individuell auf naturmedizinische Methoden reagiert, müssten zuerst eigene Messverfahren für die Naturmedizin konzipiert werden. Mit diesen neuen naturmedizinischen Verfahren würde man sicher sehr interessante Ergebnisse herausfinden. Ergebnisse, die vielleicht die Kosten im Gesundheitswesen senken könnten. Wer weiss?

Was erwarten Sie vom neuen Bundesrat Didier Burkhalter bei der Umsetzung der Volksabstimmung zugunsten der Komplementärmedizin?

In der Gesundheitspolitik gibt es grössere Probleme zu lösen. Vor allem die ständige Kostensteigerung bei den Krankenkassenprämien macht mir Sorge. Ich vermute, dass jene fünf Methoden, die bis 2005 in die Grundversicherung aufgenommen waren, wieder berücksichtigt werden.

In welcher Form wird sich die EGK weiterhin für die Komplementärmedizin einsetzen?

Das Angebot und die Informationen über die Komplementärmedizin werden weiterhin ein wichtiger Pfeiler der EGK sein. Etwas ketzerisch möchte ich sagen, dass eine gute Kasse nicht unbedingt alles bezahlt. Der Mensch sollte im Mittelpunkt stehen – ein Mensch, der Eigenverantwortung übernimmt und als mündiger Versicherter wahrnimmt, welche Leistungen er von seiner Kasse beanspruchen muss und welche Leistungen er selber für seine Gesundheit erbringen will.

Haben Sie noch einen Gesundheitstipp für uns, den Sie selber regelmässig anwenden?

Nach einer sehr aktiven und befriedigenden Berufszeit geniesse ich nun die Ruhe und das Innehalten. Ich spüre mich wieder besser. Dabei erlebe ich auch frustrierende oder traurige Gefühle. Aber ich fühle mich lebendig und habe grosse Freude daran, die Natur und meine Umgebung wahrzunehmen.

Interview: Brigitte Müller

Bärbel Wyss ist eine grosse Bewunderin unserer Natur. Und sie geniesst das regelmässige Zusammensein mit ihrem Enkel.





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!

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

«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!

Das Tessin im Winter

Wenn die Landschaft ihr wahres Ich offenbart

Schnee wie im Norden: Blick von der Alpe di Zalto über das Val Capriasca gegen Lugano.

Auch die Sonnenstube der Schweiz kennt ihren Winter, der manchmal hart sein kann. Jener von 2008/09 war der schneereichste seit 20 Jahren – manchmal nahm die Menge an Schnee grössere Ausmasse an als in der übrigen Schweiz.

Das war für mich Grund genug, Mitte Januar 2009 ins Tessin zu reisen, in jenen Kanton, der zur kalten Jahreszeit sein wahres Gesicht, sein

VON WALTER HESS

Ich zeigt. Ungewöhnlich wie der Reisezeitpunkt waren die wenig bekannten Ziele: das Capriasca- und das Collatal.

Die Sehnsucht der Menschen aus dem mehr oder weniger hohen Norden nach lauter warmen Sonnentagen muss schon etwas relativiert werden, was deren Befriedigung im Tessin anbelangt. Wer nicht entsprechende eigene Erfahrungen hat, kann in dem Roman «L'anno della valanga» (deutscher Titel: «Der lange Winter») des aus dem Bedrettental stammenden Schriftstellers Giovanni Orelli darüber nachlesen. Der Schriftsteller hat darin die Lawinenkatastrophe von 1959 beschrieben – die Folge einer Tag für Tag angewachsenen Schneedecke. Allerdings wäre es grundfalsch, die Tessiner Winter in all ihren Ausprägungen abwertend zu betrachten. Im Gegenteil: Die kahlen Landschaften zeigen

sich strukturierter, detaillierter, filigraner als während der Vegetationsperiode, wenn ein aufschäumendes, üppiges Grün alles überwuchert; aber auch das, was sonst zu den weniger schönen Seiten gehört, wird vom Winter weichgezeichnet. Die Dörfer mit ihren oft brüchig gewordenen Kirchen und den offenen Glockentürmen erinnern in der kalten Jahreszeit an kunstvolle Schwarzweiss-Darstellungen, und die gleichmässig weiss gefärbten Dächer lassen die Ansammlung rauchender Häuser noch idyllischer erscheinen als während der Vegetationsperiode.

DER ORIGLIOSEE

Wir hatten uns im «Origlio»-Hotel oberhalb des gleichnamigen Dorfs Origlio, etwa 5 km nördlich von Lugano, einquartiert. Der nahe, unter Naturschutz stehende Origliosee (422 m ü. M.) war noch grossenteils zugefroren. Diese Hinterlassenschaft der Gletscher ist etwa 400 m lang und 250 m breit, und auf Hinweistafeln wird das Seelein zu Recht als Laghetto = Teich bezeichnet; für seine Umrundung braucht man knapp eine halbe Stunde.

TESSERETE

In der Nähe liegt das besser bekannte Dörfchen Tesserete, das 2001 zusammen mit den umliegenden Gemeinden (Lopagno, Roveredo-Capriasca, Sala Capriasca und Vaglio) in der Gemeinde Capriasca aufging; im April 2008 wurden auch Bidogno, Corticiasca und Lugaggia von der ▶



An den Hang geklebtes Dorf, schmale Strasse mit Postauto: Scareglia im Collatal.

Fusionswelle erfasst und eingemeindet. Tesserete mit dem siebengeschossigen, angeblich schlanksten romanischen Campanile (Kirchturm) – er gehört zur Pfarrkirche S. Stefano – hat seinen Alt-Tessiner Charme weitgehend bewahrt. Da finden sich beispielsweise noch kleine Läden, in denen man hausgemachte Biscottini (Biskuits) und ebensolchen Salami kaufen kann.

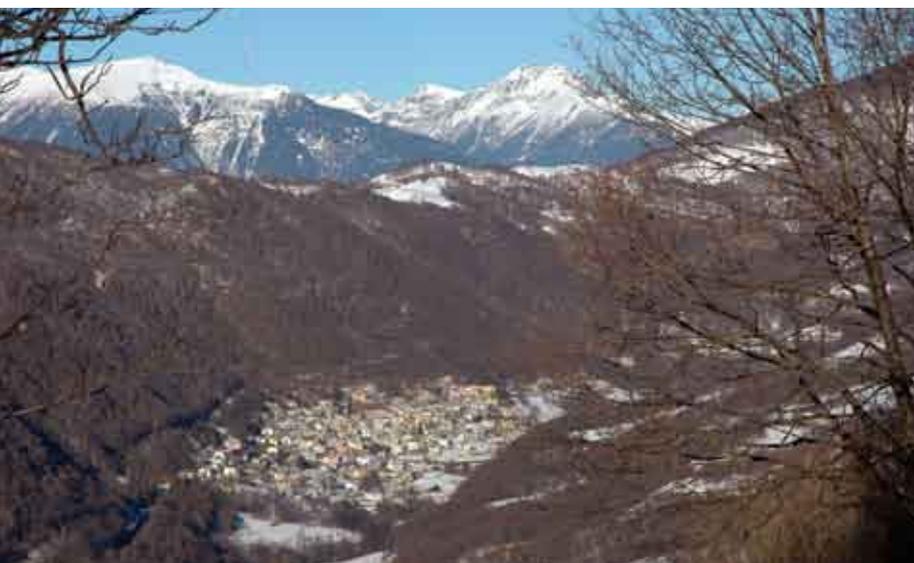
INS CAPRIASCATAL

In Tesserete hat man die Wahl, nach Norden ins Val Capriasca oder nach Nordosten ins Val Colla abzuzweigen. Wir entschieden uns vorerst für das Capriascatal, dem der Bach den Namen gegeben hat. Die selbst für den Postautoverkehr taugliche Strasse vollführt bei ihrem Verlauf durch die auffallend kompakten Dörfer, insbesondere Odogno, und durch die steil abfallenden Kastanienwälder ihre Kapriolen; sie ist vom Monte Bigorio und den Monti di Roveredo flankiert.

Das nächste, in die Länge gezogene Dorf ist Leglio (668 m ü. M.). In dieser Häusergruppe am Steilhang mit einer üppigen Fächerpalme am Dorfeingang ist die Strasse besonders schmal. Der Dorfbrunnen ist aus Platzgründen in eine Natursteinmauer eingelassen, die schon viele Reparaturen über sich ergehen lassen musste. Viele neuere, architektonisch angepasste Wohnhäuser mit oft ziegelroten Fassaden haben sich unter die Altbauten gemischt; ihnen allen sind die Fernsehschüsseln gemeinsam.

Wir schafften es auf der sich nach oben verjüngenden und steiler werdenden Strasse durch den Wald, der von einem dichten Netz von Bachrinnen durchzogen ist, bis hinauf zur Senke Gola di Lago (972 Höhenmeter), etwa 3 km östlich des Monte Bar (1816 m). Auf diesem Hochplateau stapften wir auf dem Wanderweg neben dem

Wenn das Grün fehlt: Aussicht von der Alpe di Zalto ins Isonetal (Isonne).



ebenfalls zugeschnittenen Sumpfgelände Ranscea/Gola di Lago mit den lichten Birkenbeständen aufs Geratewohl weiter. Der Weg führt in nordöstlicher Richtung zur Alpe di Zalto (996 m), die in 15 Minuten locker zu erreichen ist. Am Wegrand steht eine kleine Kapelle aus dem Jahr MCMXXXIX (1939) mit Rundbogeneingang. Im Inneren umranken Plastikblumen ein von Grünspan bedecktes Passionsbild aus Bronze, das die mitfühlende Gottesmutter bei ihrem sterbenden Sohn zeigt.

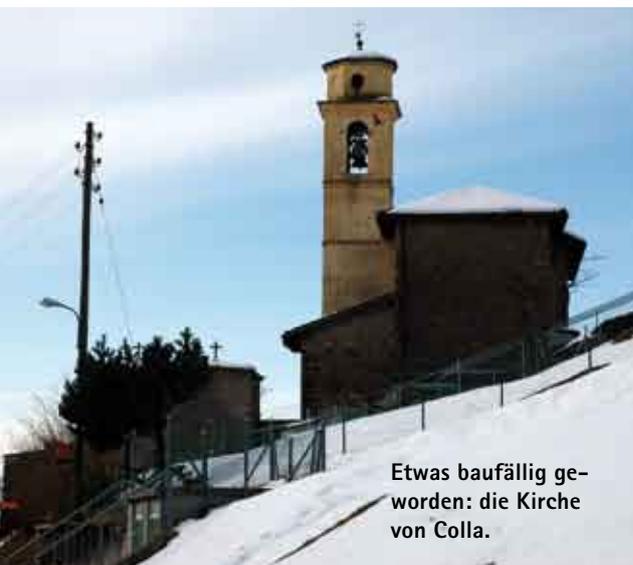
Am Spätnachmittag warf die Sonne ihre langen Schatten. Der Himmel über zerklüfteten, spröde wirkenden Felsen aus Dolomit, aus denen riesige Brocken hinuntergeköllert waren, war strahlend blau.

Links unten erkannten wir das Val d'Isonne mit dem Dorf Isonne in Beige und Rosarot mit dem Waffenplatz ausserhalb des Orts und das Nachbardorf Medeglia neben Runsen und Tobeln. Diese Vertiefungen, die in beinahe geometrischer Ordnung verlaufen, zeichneten dunkle Linien ins Landschaftsbild. Der sich zunehmend ausweitende Horizont veranlasste uns, weiter bis zu den Bauten des «Consortio Monte Zalto» aufzusteigen und die schneebedeckte Landschaft zu geniessen, in die sich überraschend überall und an den unmöglichsten Orten Steinbauten vorgewagt hatten.

Die kleinen Mühen hatten sich mehr als gelohnt. Von dort oben aus reicht der Blick zwischen Monte Bigorio und Caval Drossa bis nach Lugano, zum Luganersee und zu den Bergkuppen mit dem Monte Brè im Zentrum. Ein Weichzeichnereffekt, von einem schwachen Dunst herbeigeführt, gestaltete aus dem Landschaftsbild ein Kunstwerk. Eine Gruppe von offenbar verlassenen Steinbauten nutzte diese eindruckliche Aussicht. Auf den Dächern lagerte wohl ein halber Meter Schnee in strahlendem Weiss, ein Hinweis auf die saubere Luft.

VAL COLLA

Anderntags erkundeten wir das «Tal der Kesselflicker», das Val Colla, ohne dass wir dort Handwerker angetroffen hätten, die alte Küchengeräte reparierten (sogenannte Magnani). Das Leben war hier einst karg; man warf nichts weg. Kastanien waren das wichtigste Lebensmittel – das «Brot der Armen». Die Hänge sind unwirtlich, steil, von Wildbächen zerfurcht; denn das Tessin gehört tatsächlich zu den niederschlagsreichsten Gebieten der Alpen. Südliche Winde schaufeln feuchte Luftmassen aus dem Mittelmeerraum heran, die dann vom Gebirgswall gestoppt werden, sich entleeren und die Bäche und Flüsse anschwellen und toben lassen. Die ineinander verwachsenen Häuserhaufen sitzen auf Hangterrassen oder



Etwas baufällig geworden: die Kirche von Colla.

wagen sich in die Kerben im Hang hinein. Die Dörfer, Resultate aus den individuellen Bedürfnissen der Menschen und den klimatischen Bedingungen, sind unregelmässig, und eben darin liegt ihr Reiz. Die Landschaft ist eine harmonische Verbindung von Natur und Kultur. Das Leben pulsiert nur noch auf Sparflamme. Viele Gebäude sind zu Sommerresidenzen für Deutschschweizer und Deutsche geworden; im Winter sind die Fensterläden oft geschlossen.

Von der nördlichen Talseite mit ihren geschichteten, geschieferten, kristallinen Gesteinsmassen hat man die Denti della Vecchia (die «Zähne der Alten»), von Schneefeldern an den Steilhängen neben den Felsen marmoriert, immer im Blickfeld – ein zerklüftetes Gebirgsmassiv, das tatsächlich an masslos vergrösserte Ruinen in einem zerfallenden Gebiss erinnert.

Ein Rundgang durch das Dörfchen Bidogno, in dem rund 300 Menschen leben, ist zwingend. In den Gassen, zur Höhenüberwindung oft mit Stufen versehen, kommen gerade zwei Personen aneinander vorbei. Die Fassaden sind in hellen Farben, von Rosarot bis Zitronengelb, bemalt, die unteren Fenster oft vergittert, die Treppen zur Wohnung verspielt mit schmiedeeisernen Geländern versehen.

Zuhinterst und damit auch zuoberst im besiedelten Teil des Valcolla-Kessels sind nach Signòra in enger Reihenfolge die Dörfer Colla, Cozzo, Bogno und Certara aufgereiht. Sie wurden zur Gemeinde Valcolla (972 m) zusammengefasst (Bezirk Lugano), die jetzt 625 Einwohner umfasst. Wir umrundeten das Tal im Uhrzeigersinn; die U-förmige Strasse verführt dazu. Vor Piandera weist ein Wegweiser hinauf nach Cimadera, einem stolzen, an Italien angrenzenden Dorf (1084 m) mit noch etwa 100 Einwohnern – um



In Wartepose: Lugano mit Pedalos und Monte Brè.

1900 waren es deren 270 gewesen. Oberhalb des Dorfs führt der Wanderweg über den Grat mit Buchen, Lärchen und Birken, der immer wieder eindrückliche Bilder von einer gebirgigen Erosionslandschaft freigibt. Bei einer kleinen Kapelle mit einem halbrunden Anbau setzten wir uns auf eine Bank, die genau bis zum Sitzbrett eingeschneit war, und freuten uns an den unbekanntenen Tessin-Winterbildern.

SONVICO UND LUGANO

Auf der Rückfahrt empfahl sich ein Halt in Sonvico mit dem spätromanischen Campanile, den stattlichen Bürgerhäusern (Palazzi) und der mittelalterlichen Befestigungsanlage am Zusammenfluss der Bäche Capriasca und Cassarate.

Anderntags betrachteten wir noch kurz Lugano. Wir hatten das Gefühl, die einzigen Touristen zu sein. Immerhin herrschte ein reger Baubetrieb, und am Quai schnitten Gemeindearbeiter die Platanen brutal zurück. Der 933 m hohe Monte Brè mit seinen Kastanien-, Eichen-, Buchen- und Birkenwäldern, bis zum Gipfel von Schnee aufgehellt, spiegelte sich ebenso im bleiern wirkenden Wasser des Luganersees. Genau dies taten auch die fünf Palazzi Gargantini mit ihren abgerundeten Ecken und Säulenarkaden, die neubarocke Elemente wie auch solche aus der Zeit des Art Déco enthalten. Am Ufer sahen lange Zeilen von Kunststoff-Pedalos wärmeren Tagen entgegen, die wieder Ausflügler anlocken würden.

Das Tessin ist so reich an Reizvollem, dass es auch in der kalten Jahreszeit brillieren kann. Und wer sich als einsamer Tourist mitten im Winter in jenes Idyll verirrt, braucht sich nicht als Störenfried vorzukommen. Er wird mit besonders offenen Armen empfangen. ■

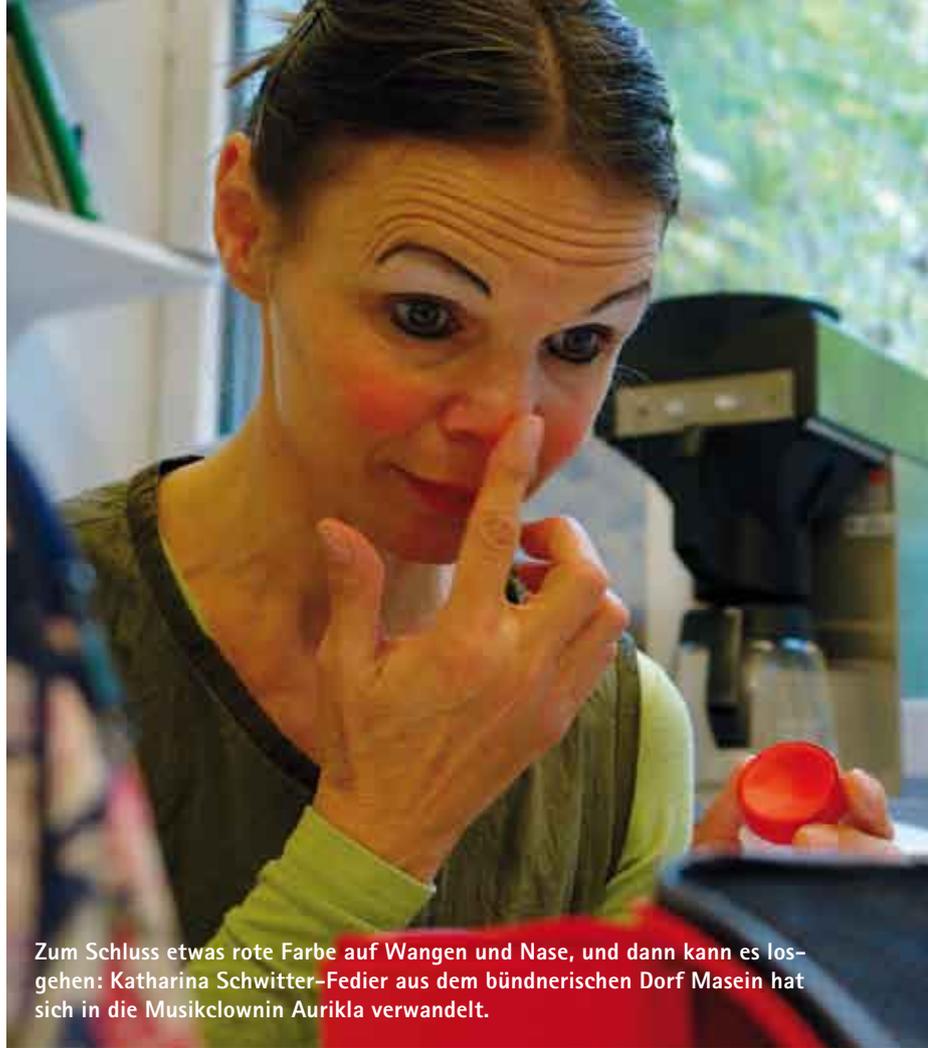
Hinweise

Lugano-Tourismus
Riva Albertolli
Palazzo Civico
6900 Lugano
Tel. 091 913 32 32,
Fax 091 922 76 53
E-Mail: info@lugano-tourism.ch

Links:
www.capriasca.ch
www.hoteloriglio.ch

«Ein Clown glaubt ans Glück»

Mit feinem Humor und einfühlsamer Musik ist Katharina Schwitter-Fedier in Altersheimen und Pflegezentren der ganzen Deutschschweiz unterwegs. Als therapeutische Clownin zeigt sie Gefühle – und weckt solche auch bei den Bewohnern.



Zum Schluss etwas rote Farbe auf Wangen und Nase, und dann kann es losgehen: Katharina Schwitter-Fedier aus dem bündnerischen Dorf Masein hat sich in die Musikclownin Aurikla verwandelt.

In Unterwäsche steht Katharina Schwitter-Fedier in der Personalküche des Pflegezentrums Irchelpark in Zürich und stöbert in ihrem Gepäck. In einem Rollkoffer sucht sie nach ihren

VON PATRIZIA LEGNINI

Socken, zieht sich die knutschgelbe Strumpfhose über, schlüpft in ein hellgrünes T-Shirt und in ein olivgrünes Kleid, das ihr bis zu den Knien reicht.

Schliesslich findet sie ein Necessaire, setzt sich damit an den Küchentisch und löst ihr hellbraunes Haar. Um den Mund und die wachen Augen der zierlichen 46-Jährigen haben sich Lachfältchen gebildet, die Nase ist klein und stupsig. Noch bevor Schwitter-Fedier ihre Schminksachen hervorgekramt hat, fällt auf: Das zarte, fast mädchenhafte Gesicht der vierfachen Mutter zeigt auf eine besondere Art und Weise Ähnlichkeiten mit der Figur, die sie schon acht Jahre lang verkörpert. Bereits in ihrer Kindheit träumte sie davon, als Clownin im Zirkus zu arbeiten. «Vielleicht passte sich mein Gesicht im Laufe der Zeit demjenigen des Clowns an», erwägt Schwitter-Fedier und lächelt. Sie steckt sich die Haare hoch und besprüht sie mit Fixierspray. Dann zieht sie mit dem Kajal einen Lidstrich, zaubert grünen Schatten aufs Lid, zeichnet die Brauen in einem schmalen Bogen nach und tuscht sich die Wimpern.

«Ich will kein Fasnachtsclohn sein», sagt sie, «Schminke und Kleider sollen den Charakter der

Figur verstärken, nicht überdecken.» Mit ihrer zurückhaltenden Aufmachung will die Clownin es vermeiden, ihr Publikum zu überfallen – nicht zuletzt geht es ihr um Respekt und Achtsamkeit sogar in der äusseren Aufmachung. Zum Schluss tupft sie sich rote Farbe auf Wangen und Nase.

GESPÜR FÜR SORGEN UND NÖTE

Aurikla ist kein Clown, den wir aus dem Zirkuszelt kennen. Aurikla ist eine Sie, ein Mädchen, deren Name vom gelben Fluhblümchen abstammt. Aurikla stolpert nicht über zu grosse Schuhe – dafür sind ihre braunen Mokassins viel zu zierlich – und aus der Stoffsonnenblume, die sie bei sich trägt, spritzt kein Wasser ins Publikum. Nicht mal eine rote Plastknase hat sich diese Clownin aufgesteckt, und nicht die mit Sägespänen ausgestreute Manege ist ihre Welt, sondern ein schlichter Saal im Zürcher Pflegezentrum. Mit ihrem Akkordeon und einem abgegriffenen Lederkoffer in der Hand tippelt Aurikla von der Küche in den Saal, in dem an diesem Freitagnachmittag dreissig Heimbewohner im Kreis sitzen. Die Clownin begrüsst jeden Anwesenden persönlich, schüttelt jenen die Hand, die ihre Glieder noch bewegen können, und berührt die anderen sanft an Armen oder Schultern. Einem alten Mann, dem die Tränen an diesem Tag zuvorderst stehen, nähert sie sich sachte, schaut ihm tief in die Augen und schenkt ihm

leise tröstende Worte. Für die Sorgen und Nöte der alten Menschen hat sie ein gutes Gespür – sie merkt sofort, wer in der Runde besondere Zuwendung benötigt. Aus ihrem Koffer kramt die Clownin Schellenringe und verteilt sie unter den Bewohnern, dann entlockt sie ihrem Akkordeon die ersten Töne. Ein fröhliches französisches Zirkuslied ertönt, und schon beginnt sich da und dort ein Finger, eine Hand, ein Fuss im Takt zu bewegen.

KINDHEITSTRAUM VERWIRKLICHT

Der Humor der Clownin ist ansteckend, er bringt Freude und Trost in den Alltag von Pflegenden und Heimbewohnern. «Es ist für uns alle eine Bereicherung, wenn Aurikla zu Besuch kommt», sagt Aktivierungstherapeutin Regula Betz in einer ruhigeren Minute. «Die Bewohner freuen sich schon Wochen zuvor auf diesen Nachmittag», pflichtet ihr Arbeitskollegin Käthi Baumann bei. «Mein Beruf ist meine Berufung», sagt denn auch Katharina Schwitter-Fedier. «Einen Clown kann man nicht spielen – auch als Clown bin ich immer noch ganz ich.»

In der ganzen Schweiz ist sie in Altersheimen und auf Demenzstationen unterwegs, und ob schon sie nach ihren Auftritten müde sei, habe sie abends nicht das Gefühl, gearbeitet zu haben. Schon als Kind sei sie ein Bewegungsmensch gewesen, erklärt Schwitter-Fedier, die im zürcherischen Langnau am Albis aufgewachsen ist. Kunstturnen, Ballett und Musik waren ihr Leben. Als sie als Siebenjährige einen Auftritt von Dimitri miterlebte, der von der Bühne aus die Herzen der Zuschauer berührte, heulte sie vor Rührung und wusste: Das will ich auch mal tun.

Nach der Oberstufe besuchte Schwitter-Fedier den Vorkurs an der Kunstgewerbeschule und die Pantomimenschule in Zürich. Zwei Jahre lang arbeitete sie anschliessend beim Kinderzirkus Pipistrello, machte sich dann aber als Zirkus- und Akrobatikkursleiterin im Zürcher Oberland selbständig. Nach einer Ausbildung zur Tanz- und Bewegungspädagogin und der Geburt ihrer vier Kinder lebt sie mit ihrer Familie in Masein bei Thuisis. Seit bald acht Jahren arbeitet Schwitter-Fedier dort einmal pro Monat im Altersheim.

DER CLOWN, DER NIEMALS AUFGIBT

«Für mich ist ganz klar, dass meine Darbietung auch bei Demenzkranken ankommt. Es läuft einfach auf einer anderen Ebene ab», ist Schwitter-Fedier überzeugt. Mit Humor will sie bei den Menschen Glücksgefühle hervorrufen, Ängste mildern und Stress lösen und ihnen ein Stück Lebendigkeit zurückgeben. Immer wieder ergeben sich bewegende Gespräche und Situationen,



die Schwitter-Fedier nie wieder vergisst. Die besonders intensive Nähe zu den Menschen, die sie heute bei ihrer Arbeit erfährt, habe ihr während der Zeit in der Zirkusmanege gefehlt, sagt sie.

Für sie zählt nicht das laute, das grelle Lachen, sondern das feine, erheiternde. «Ein Clown glaubt ans Glück», erklärt Schwitter-Fedier ihr Bild des Clowns. Und wenn er auch mal stolpert und scheitert, so gibt er doch niemals auf – und genau das macht anderen Mut.

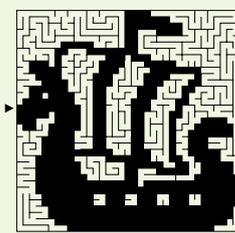
VON SEIFENBLASEN UND ALTEN VOLKSLIEDERN

Während ihrer einstündigen Darbietung pustet Aurikla Seifenblasen durch den Raum, tanzt mit Fridolin, der Marionette, auf Knien, streicht mit einem Stoffigel über Wangen und lässt die Bewohner mit farbigen Tüchern Luftstaub wischen. Mit ihrem Akkordeon und einer Mundharmonika trägt sie ein bekanntes Volkslied nach dem anderen vor, lässt alte Erinnerungen aufleben und mal hier, mal dort ein Spässchen fallen. Zum Schluss will eine Frau partout die Sonnenblume nicht zurückgeben, die sie eine Stunde lang gehalten hat. «Ich stelle sie bis morgen in die Vase», sagt die Clownin, nimmt sie der Frau sachte aus der Hand und legt sie zu den anderen Gegenständen zurück. Als es der Heimbewohnerin beim Hinausgehen gelingt, die Sonnenblume doch noch zu schnappen, jauchzt und jubelt sie vor Freude. ■

Die besonders intensive Nähe zu den Menschen, die sie heute bei ihrer Arbeit erfährt, habe ihr während der Zeit in der Zirkusmanege gefehlt, sagt Katharina Schwitter-Fedier.

Auflösung von Seite 20

LABYRINTH

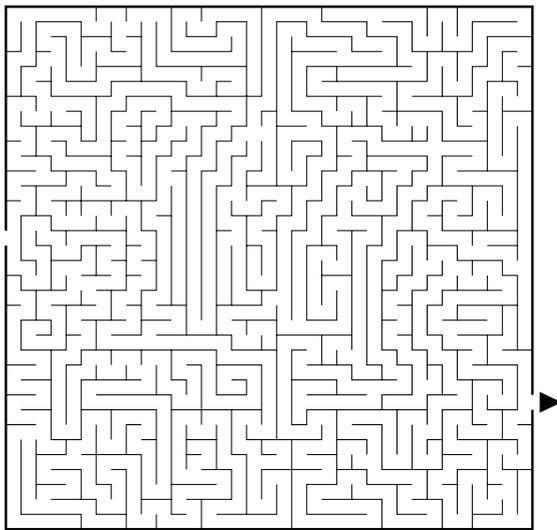


MINI-SUDOKU

1	3	4	2
4	2	1	3
2	4	3	1
3	1	2	4



Labyrinth



(C) Conceptis Puzzles 4002910

Suche mit feinen Linien den Weg durchs Labyrinth vom Eingang zum Ausgang. Fülle den gefundenen Weg aus, um das versteckte Bild erscheinen zu lassen.

Mini-Sudoku

1			2
	2	1	
	4	3	
3			4

©Conceptis Puzzles 6101101

Fülle die leeren Felder mit den Zahlen von 1 bis 4. Dabei darf jede Zahl in jeder Zeile, jeder Spalte und in jedem der vier 2 x 2-Blöcke nur ein Mal vorkommen.

Die Lösungen findest Du auf der Seite 19.

Backrezept für Kinder

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

Vanille-Mandel-Cake

ZUTATEN

- 1 Tasse Zucker
- 1 Briefchen Vanillezucker
- 4 Eier
- 1 Tasse Rahm
- ½ Tasse gemahlene Mandeln
- 1½ Tassen Weissmehl
- ½ Briefchen Backpulver



ZUBEREITUNG

- 1 Heize den Backofen auf 180°C vor.
- 2 Gib den Zucker und den Vanillezucker in die Teigschüssel.
- 3 Schlage die Eier einzeln in einer Tasse auf. Gib sie in die Teigschüssel.
- 4 Rühre die Masse mit dem Handrührgerät, bis sie luftig und cremig ist.
- 5 Rühre den Rahm unter die Eiermasse.
- 6 Gib die gemahlene Mandeln, das Weissmehl und das Backpulver zur Eiermasse. Mische alles mit dem Teigschaber.
- 7 Gib ein kleines Stück Butter in die Cakeform. Verstreiche es mit Haushaltspapier (Ecken besonders gut einfetten).
- 8 Fülle den Teig in die Cakeform. Streiche ihn mit dem Teigschaber glatt.
- 9 Schiebe die Cakeform in der Mitte in den Backofen. Backe den Cake bei 180°C 40–45 Minuten.
- 10 Ziehe die Topfhandschuhe an. Nimm die Cakeform aus dem Backofen.
- 11 Stich mit einer Stricknadel oder einem spitzen Messer in den Vanille-Mandel-Cake. Wenn die Stricknadel oder das Messer sauber bleibt, ist der Cake fertig gebacken. Sonst nochmals 5 Minuten backen.
- 12 Lasse den Vanille-Mandel-Cake in der Cakeform 10 Minuten auskühlen.
- 13 Nimm den Vanille-Mandel-Cake aus der Cakeform, lege ihn auf ein Kuchengitter.