

Mir z'lieb

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

Slow Food

Plädoyer für die Esskultur

Die Zecke

Wie man sich schützt

Wasserschloss

Flusslandschaft im Aargau

www.egk.ch



EGK

Gesund versichert



Walter Hess
Redaktionsmitglied
«Mir z'lieb»

Langsam statt schnell essen

Küchen mit der herkömmlichen Ausstattung braucht's eigentlich nicht mehr. Convenience (Bequemlichkeit, Fertignahrung) heisst das Zauberwort. Kochen und Essen müssen *schnell* (Englisch: fast) gehen. Zwar heisst *fast* auch fasten. Da ist auch etwas dran ... das Essen spielt kaum noch eine Rolle. Seit 1989 gibt die internationale Vereinigung Slow Food Gegensteuer. Sie gibt dem Essen und Geniessen Gewicht, ebenso der verantwortungsbewussten Nahrungserzeugung. Alte Pflanzensorten, Tierrassen und regionale Produktionsmethoden sollen erhalten werden. Die Ernährung darf etwas mehr Zeit und Geld kosten. Das hat auch etwas mit Lebensart zu tun. Mit Lebenskunst.

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, Celso Pupo Rodrigues
Fotos Inhalt: iStockphoto, Walter Hess, Yvonne Zollinger, Bea Huwiler, Brigitte Müller
E-Mail: mirzlieb@gfms.ch

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

Fokus

Slow Food – das Geniessen lernen

3

Gesundheit

Hochsaison für Zecken

6

Kolumne

Chind und Chegel

9

Die guten Seiten der EGK

10

EGK Programm

14

SNE Programm

14

Reiselust

Das Aargauer Wasserschloss

15

Portrait

Helfen zwischen den Fronten

18

Kinderseite

20

Die Zecken kommen

Im Frühling und Sommer sucht sie sich ihre Opfer. Sie wird gefürchtet und gehasst: die Zecke.



Fluss-Vereinigungen

Im Aargau ist ein Schloss zu bewundern, das nicht von Menschenhand geschaffen wurde – das Wasserschloss.



Schwierige Hilfe

Erika Widmer ist Pflegefachfrau bei «Médecins Sans Frontières».



Die Vielfalt bringt den Genuss

Dass der Ziegenkäse aus dem Toggenburg, die Zwetschgenprodukte aus dem Baselbiet oder das Ur-Roggenbrot aus dem Wallis auf dem Markt bestehen können, dafür setzt sich der Verein Slow Food ein. Sein Motto lautet: für die Vielfalt und gegen die Verarmung unserer Esskultur.

Rot, glänzend oder knackig grün liegen die Äpfel in den Regalen der Geschäfte. Üppig angehäuft, jeder einzelne makellos, ein Fest für die Augen. Die Apfelmengen täuschen Vielfalt vor.

VON YVONNE ZOLLINGER

Bei genauerem Hinsehen sind es drei bis vier Sorten, Gala, Golden Delicious, Idared, und je nach Saison vielleicht noch ein oder zwei Sorten mehr, unter denen der Konsument wählen kann. Dass es mehrere Hundert Apfelsorten gibt, davon ist hier nichts zu spüren.

Zusammenarbeit von Slow Food

2006 wurde eine Zusammenarbeit zwischen Slow Food Schweiz und einem bekannten Grossverteiler vereinbart, um den Aufbau schweizerischer Förderkreise und die Vermarktung schweizerischer und internationaler Förderkreis-Produkte zu ermöglichen. Dieser Grossverteiler unterstützt Slow Food mit Mitteln aus dem Naturaplan-Fonds, heute Fonds für Nachhaltigkeit. Durch diese Partnerschaft mit Slow Food kann der Grossverteiler einerseits sein Engagement für biologische und traditionelle Vielfalt im Lebensmittelangebot verstärken und bietet andererseits den Förderkreis-Produkten den notwendigen Absatzmarkt, damit sie zu fairen Bedingungen produziert werden können und damit erhalten bleiben. Slow-Food-Produkte sind in ausgewählten Filialen erhältlich.

Quelle: slowfood.ch

Bei den Birnen sieht es nicht viel besser aus: Williams, Kaiser Alexander, Gute Luise, viel mehr bekommen wir selten zu Gesicht, obwohl es bei den Birnen weltweit mehrere Tausend Sorten sind. So viele, dass selbst die Experten Mühe haben, sie alle zu unterscheiden. Immerhin 80 Sorten davon wachsen in der Schweiz.

Die Geschmäcker sind verschieden, sagt der Volksmund. Bei den Äpfeln muss man das bezweifeln. Jeder dritte Apfel in der Schweiz ist ein Golden Delicious. Gelb, süss, saftig und vielseitig verwendbar. Zum roh essen, backen und kochen. Eine unkomplizierte Frucht und aus diesem Grund, notgedrungen, ziemlich langweilig und ohne Charakter. Der unschuldige Golden Delicious verkörpert das, was in den letzten Jahrzehnten mit unserer Esskultur geschehen ist: der Verlust der Geschmacksvielfalt zugunsten einer breiten Vermarktbarkeit.

Historisch war die Schweiz kein Land der kulinarischen Höhenflüge. Die bäuerliche Bevölkerung hatte weder Geld noch Zeit um eine gehobene Esskultur zu entwickeln. In der überwiegend protestantischen Schweiz war zudem der Genuss aus religiösen Gründen verpönt. Aber in den Obstgärten zwischen Dorf und Ackerland gediehen die verschiedensten Sorten an Äpfeln, Birnen, Zwetschgen und Kirschen. Ein Erbe aus der Zeit der Selbstversorgung, als die Bauern bis in die 60er-Jahre den Boden in Doppelnutzung kultivierten. Und die Regionen hatten ihre typischen Produkte und Gerichte. Das, findet der Verein Slow Food, soll erhalten bleiben oder, wo möglich, wieder aufleben. ▶

Sorgfalt bei der Verarbeitung gehört zur Philosophie von Slow Food.

LANGSAM STATT SCHNELL

Seit den 80er-Jahren gibt es die Slow-Food-Bewegung. Wie der Name ahnen lässt, entstand Slow Food (slow – langsam; food – Essen) als Gegenbewegung zu Fast Food. Die Organisation wurde 1986 von Carlo Petrini aus dem piemontesischen Bra anlässlich der Eröffnung einer Fast-Food-Filiale an der Spanischen Treppe in Rom gegründet. Aus Protest gegen die Verbreitung des Fast Food kochten italienische Köche Spaghetti, Sinnbild für die regionale Küchentradition.

Slow Food ist mittlerweile zu einer internationalen Vereinigung mit über 85 000 Mitgliedern in 132 Ländern herangewachsen. Ihr Logo ist die Schnecke – Symbol der Langsamkeit. Der Verein fördert Produkte mit authentischem Charakter, die auf traditionelle oder ursprüngliche Weise hergestellt und genossen werden. Er setzt sich dafür ein, dass die Vielfalt bei Nutzpflanzen und Tierrassen, bei Grundprodukten und Lebensmitteln, bei Düften und Farben, kurz bei Genuss und Geschmack unseres Essens erhalten bleiben. Weil, so die Meinung der Slow-Food-Anhänger, diese Vielfalt die Essenz der Lebensqualität ist, des Wohlbefindens und letztlich auch der Gesundheit.

SIEBEN FÖRDERKREISE IN DER SCHWEIZ

Urs Arnold aus Simplon Dorf im Wallis ist der letzte Bäcker, der das Ur-Roggenbrot noch nach traditioneller Methode herstellt. Das Brot wird ausschliesslich aus 100% feinem Roggenschrot und Sauerteig hergestellt. Der Sauerteig, auch «Chef» genannt, wird im Familienbetrieb schon in vierter Generation weitergezogen. Urs Arnold hütet ihn wie seinen Augapfel. Das Ur-Roggenbrot ist über Wochen haltbar, ohne Schimmel anzusetzen. Eine Eigenschaft, die früher für die Bergregionen, in denen nur zwei- bis dreimal im Jahr der Gemeinschafts-Backofen eingeheizt wurde, wichtig war. Für das urtümliche Brot wurde von Slow Food ein Förderkreis gebildet. Ziel ist es, das Handwerk für die Herstellung des Brotes zu erhalten. Wovon auch die alte Steinmühle in Blatten bei Naters profitiert. Sie mahlt den Roggen.

Die Toggenburger Ziegen, die süssen Pastefrolle aus dem Valle Bedretto oder die Zwetschgen im Baselbiet, insgesamt sieben Förderkreise existieren zurzeit in der Schweiz. Weltweit hat Slow Food mehr als 300 Förderkreise oder Presidi, wie sie auch genannt werden, initiiert.

GÄRTEN FÜR DIE SCHULE

Ein wesentliches Anliegen von Slow Food ist die Geschmackserziehung vor allem auch von Kindern und Jugendlichen. Der Verein organisiert Veranstaltungen und Projekte, die die Sinne trainieren und das Auseinandersetzen mit Produktionstechniken fördern.

Im Jahr 2001 leitete Slow Food USA das erste nationale Projekt, das Schulgärten förderte. Die Mitglieder legten Gemüsegärten auf dem Schulgelände an, sodass die Kinder eigene Lebensmittel anbauen, ihr Geschick als Gärtner entwickeln und die Sinne schulen konnten. Um das Projekt landesweit zu etablieren, wurde ein Pädagogischer Ausschuss eingerichtet. Innerhalb von zwei Jahren entstanden in den USA 30 weitere Schulgär-



Die Convivien

Die «Bausteine» des Vereins sind unabhängige Ortsgruppen, genannt Convivien. In der Schweiz gibt es davon 17, weltweit sind es mehr als 1000. Die Mitglieder treffen sich regelmässig, leben Geselligkeit und geben einheimischen Gerichten einen besonderen Stellenwert. Sie bauen Kontakte zu Erzeugern auf, starten Kampagnen zum Schutz traditioneller Lebensmittel, organisieren Verkostungen und Seminare, ermuntern Köche, lokale Produkte zu verwenden, wählen Produzenten aus, die an internationalen Veranstaltungen teilnehmen, und fördern die Geschmackserziehung in Schulen.

Die Aktivitäten der Convivien sind für die Slow-Food-Bewegung wichtig, weil sie deren Philosophie mit Leben füllen. Die von den örtlichen Convivien organisierten Veranstaltungen und Initiativen – vom Bauernmarkt in der libanesischen Hauptstadt Beirut über das Food Film Festival in Mar del Plata in Argentinien bis zum Partnerschaftsprogramm zwischen Madison in den USA und dem italienischen Mantua – sind Orte, an denen sich Mitglieder zum gemeinsamen Austausch treffen.

Fast jede Region der Schweiz hat ihr Convivium. Auf www.slowfood.ch können Sie sich über die einzelnen Programme orientieren. Weitere Adresse für Infos am Schluss des Textes.

Arche des Geschmacks

Das Projekt Arche des Geschmacks wurde 1996 von Slow Food mit dem Ziel ins Leben gerufen, Lebensmittel auf der ganzen Welt zu katalogisieren, zu beschreiben und öffentlich auf die Produkte aufmerksam zu machen (Fleisch und Fisch, Obst und Gemüse, Schinken und Wurst, Käsesorten, Getreide, Nudeln, Gebäck und Süssigkeiten), die ein echtes produktives und wirtschaftliches Potenzial haben und eng an bestimmte Gemeinschaften und Kulturen gebunden sind, die aber – leider – zu verschwinden drohen.

Seit die Arche «in See gestochen ist», hat sie mehr als 500 Produkte aus Dutzenden von Ländern mit an Bord genommen – von der Maastrichter Kalbfleischpastete und den Umbu- und Babaçu-Früchten in Brasilien bis hin zu den Austern aus der Delaware-Bucht in den USA und dem Fischbrot Kalakukko aus Finnland. Durch die akribische Dokumentation dient die Arche als Quelle für all jene, die den Reichtum an weltweiten Lebensmittelschätzen entdecken und neu beleben wollen. *Quelle: slowfood.ch*

ten. Seitdem wurde das Projekt mit dem Titel «Vom-Garten-auf-den-Tisch» um Kochprogramme nach Schulschluss und Exkursionen auf Bauernhöfe erweitert.

2003 befand der Internationale Slow-Food-Kongress, jedes Convivium (siehe Kasten Seite 4)



Die Geschmacks-
erziehung ist eines der
Ziele des Vereins.

auf der Welt sollte sich bemühen, Schulgartenprojekte aufzubauen. Slow Food Italien beschloss 2006 auf dem nationalen Kongress in San Remo, 100 Gärten in Italien anzulegen. Die Convivium-Schulgärten folgen den drei wesentlichen Grundsätzen von «gut, sauber und fair». Sie sind gut, weil sie von Workshops begleitet werden, die Kinder und Eltern dazu befähigen, die sensorischen Eigenschaften von Lebensmitteln wahrzunehmen und qualitativ hochwertiges Essen in Schulmensen zu fordern; sauber, weil junge Leute lernen, organische und biodynamische Anbaumethoden einzusetzen und nach dem Saatgut regionaler Obst- und Gemüsesorten Ausschau zu halten, und weil sie erfahren, wie sie Lebensmittel-Kilometer reduzieren – indem sie regionales Essen vorziehen; fair, weil sie zur Weitergabe des Wissens an die nächste Generation ermutigen, die gesellschaftliche Rolle von Älteren und Freiwilligen schätzen und zu Partnerschaften mit anderen derartigen Projekten in Entwicklungsländern führen. Inzwischen gibt es 110 Convivium-Schulgärten in Italien und 54 weitere weltweit.

Quelle: www.slowfood.ch

Slow Food Schweiz–Suisse–Svizzera
Kornhausplatz 11, 3011 Bern
Sekretariat: Telefon 031 311 82 21
Montag bis Freitag von 8.00–12.00 Uhr
und 13.30–17.00 Uhr
E-Mail: info@slowfood.ch
www.slowfood.ch

Das Projekt «Schul-
gärten» findet grossen
Anklang.

Hochsaison für Zecken

Sie ist winzig klein und ihr Stich ist schmerzlos. Sie wird gefürchtet und gehasst: die Zecke. Im Frühling und Sommer sucht sie sich ihre Opfer und verbreitet gefährliche Krankheiten. Doch mit Vorsichtsmaßnahmen lässt sich mancher Stich (umgangssprachlich Biss) vermeiden. «Mir z'lieb» informiert über das richtige Verhalten in der Natur und was zu tun ist, wenn der Parasit bereits Blut gesaugt hat.

Zecken, Angehörige der Spinnentiere, gehören zu den unbeliebtesten Geschöpfen dieser Erde. Sie befinden sich dabei in guter Gesellschaft zusammen mit Flöhen, Läusen, Skorpionen, Bandwürmern und Quallen.

VON MITRA DEVI

«Klein und gemein», nennt Martin S., ein an Borreliose Erkrankter, das Tier, das weltweit mit etwa 900 Arten vertreten ist. Die meisten Menschen, die an einer von Zecken übertragenen Krankheit leiden, sind bei einer Freizeitaktivität wie Joggen, Wandern, Velofahren oder Campen «gebissen» worden. Martin S. gehört zur klassi-

schen Risikogruppe: Er war Förster. Jahrelang arbeitete er im Wald, streifte durchs Unterholz, hielt Führungen ab, pflanzte Jungbäumchen und forstete auf. Etliche Male zog er sich dabei kleine Verletzungen zu, wurde gekratzt, gebissen und gestochen. Auch von Zecken. «Das gehörte zu meinem Alltag», sagt er und störte sich nicht daran, bis er krank wurde.

Anfangs litt er an diffusen Symptomen wie Kopfschmerzen, Schwindel und Schwäche, später kamen Herzprobleme dazu, dann noch Gelenkentzündungen. Inzwischen sind seine Schmerzen und Beeinträchtigungen so stark, dass er 100% arbeitsunfähig ist und von einer Invalidenrente lebt.

DIE ZECKE – EIN GEDULDIGES TIER

So tragisch dieses Einzelschicksal auch ist – selten sind die Folgen eines Zeckenstiches so gefährlich. Der kleine Blutsauger, in unseren Breitengraden vor allem die Gattung «Gemeiner Holzbock» (*Ixodes ricinus*), hat eine Lebenserwartung von zwei bis fünf Jahren. Er ist genügsam und zäh, kann die längste Zeit ohne Nahrung auskommen und wartet beharrlich auf Büschen und Sträuchern auf seine «Blutmahlzeit». Der bevorzugte Lebensraum ist mittelfeucht und besteht aus Gestrüpp, Kräutern und Farnen. Ideale Bedingungen für die Zecke bieten Gestrüpp bei Hecken, an Feldwegen und in Waldlichtungen. Doch auch in gepflegten Parkanlagen und Gärten sind Zecken vereinzelt zu finden. Entgegen der weitverbreiteten Meinung lauern sie jedoch nicht auf Bäumen, um sich auf ihre Opfer hinunterzustürzen, sondern sitzen geduldig, bis maximal 1,50 Meter hoch, auf Blättern und Gräsern. In der

Zecken warten im Unterholz darauf, von einem Menschen oder einem Tier abgestreift zu werden.



Regel sind Zecken zwischen März und Oktober aktiv, doch auch ausserhalb dieser Zeit kann man sie je nach Wetterverhältnissen antreffen. Während des Winters sind sie inaktiv oder sterben, wenn längere Phasen mit deutlichen Minustemperaturen vorherrschen. Auf über 1500 Metern Höhe kommen sie kaum mehr vor.

DER UNMERKLICHE STICH

Mit ihrem «Hallerschen Organ», einem sogenannten Chemorezeptor, der mit Sinnesborsten ausgestattet ist, nehmen Zecken Gerüche wie Buttersäure und Ammoniak wahr, die im Schweiß ihres potenziellen Opfers enthalten sind, sowie Kohlendioxid, das beim Ausatmen von Mensch und Tier entsteht. Sobald ein passender Wirt, zum Beispiel ein Hund, Hase oder Paarhufer, eine Katze oder ein Mensch vorbeikommt und «aromatisch» genug riecht, lässt sich die Zecke fallen und krabbelt unbemerkt im Fell oder auf der Haut herum. Beim Erkunden einer geeigneten Einstichstelle ist die Zecke wählerisch. Ihre Suche kann mehrere Stunden dauern. Sie zieht eine weiche, dünne und gut durchblutete Oberfläche vor. Beim Menschen beispielsweise die Kniekehlen, Achselhöhlen, die Kopfhaut hinter den Ohren oder die Leistenbeuge. Hat sie den passenden Fleck gefunden, ritzt die Zecke die Haut ihres Wirtes ein und schiebt ihren Stechapparat in die Wunde. Damit dies unbemerkt bleibt, ist ihr Speichel mit mehreren Sekreten ausgestattet. Darunter ein Gerinnungshemmer, eine Art Klebstoff, der ihre Mundwerkzeuge verankert, und ein Betäubungsmittel, das die Einstichstelle unempfindlich macht. Wenn sie nicht entfernt wird, kann die Zecke mehrere Tage in der Haut bleiben und Blut saugen. Von dieser Nahrung benötigt das Weibchen mehr als das Männchen, da es Blut für die Eiablage braucht. Diese folgt bald darauf. Eine weibliche Zecke kann bis zu 3000 Eier produzieren, von denen etwa alle zehn Minuten eines aus ihrer Bauchöffnung tritt.

Nein, appetitlich finden wir das Ganze nicht. Dennoch sollten wir uns mit diesem Tier beschäftigen, denn je mehr wir wissen, desto besser können wir uns vor Stichen schützen oder diese behandeln. Unzählige Menschen werden pro Saison gestochen. Oft merken sie nichts davon. Für schätzungsweise 4000 Personen pro Jahr hat der Stich jedoch Folgen. Sie erkranken – in seltenen Fällen sogar tödlich. Verantwortlich dafür sind Erreger, die im Innern der Zecke leben.

BORRELIOSE UND HIRNHAUTENTZÜNDUNG

In erster Linie sind das Borreliose-Bakterien und Viren, die die Hirnhautentzündung verursachen. Weitere fünfzig Krankheiten sind weltweit



Foto: iStockphoto, Michael Braun



Foto: iStockphoto, Günther Blumenstock

bekannt, allerdings kommen diese bei uns sehr selten vor. Während in der Schweiz nur eine von hundert Zecken den Hirnhautentzündungs-Virus in sich trägt (Erkrankungsrate 2009: 118 Personen), ist jede dritte Zecke Trägerin des Borreliose-Erregers. Die Borreliose ist eine systemische Erkrankung und kann diverse Organe des Körpers angreifen. Wird sie nicht behandelt, besteht die Gefahr, dass sie chronisch verläuft. Erstes Symptom ist oft, aber nicht immer, die sogenannte Wanderröte (Erythema migrans), eine ringförmige Hautrötung, die sich einige Tage bis Wochen nach dem Zeckenstich rund um die Einstichstelle bildet. Wer diese bei sich entdeckt, sollte einen Arzt aufsuchen. Dazu kommen Fieber, Kopfschmerzen und Abgeschlagenheit. Im späteren Stadium kann die Borreliose Haut, Gelenke, Herz, Muskeln und das Nervensystem schädigen. ▶

Eine vollgesogene Zecke kann das Mehrfache ihres ursprünglichen Körpergewichtes erreichen.



Waldarbeiter und Freilandsportler sind besonders gefährdet – für sie ist eine FSME-Impfung empfehlenswert.

Die Hirnhautentzündung FSME (für Frühsummer-Meningoenzephalitis) fühlt sich anfangs wie eine Sommergrippe an, später erhöht sich das Fieber, Glieder- und heftige Kopfschmerzen kommen hinzu. Oft ist danach die Infektion überstanden, manchmal jedoch nimmt die Krankheit einen gravierenderen Verlauf. Es können Bewusstseinsstörungen, Lähmungen und Psychosen auftreten. Die meisten der Erkrankten erholen sich nach überstandener Akutphase restlos, 10 bis 30% jedoch leiden unter irreversiblen Folgeschäden wie Konzentrations- und Gedächtnisproblemen sowie Depressionen. In seltenen Fällen verläuft die FSME tödlich.

IMPfung UND BEHANDLUNG

Nach so vielen erschreckenden Informationen fragt man sich, was man dagegen tun kann. Zum Glück sind wir den Erregern nicht wehrlos ausgeliefert. Borreliose kann gut mit Antibiotika behandelt werden. Die Inkubationszeit dauert mehrere Wochen, deshalb ist nach einem Stich keine panische Eile nötig. Sind nach einer Weile grippeähnliche Symptome spürbar, ist eine Behandlung immer noch möglich. Später auftretende chronische Beschwerden lassen sich weniger leicht angehen, dennoch ist eine antibiotische Therapie auch dann noch angezeigt. Eine Impfung gegen die Borreliose ist bis jetzt noch nicht verfügbar.

Im Gegensatz dazu ist es möglich, sich gegen FSME impfen zu lassen. Obwohl die Erreger der

Hirnhautentzündung nur in einem Bruchteil der Parasiten vorkommen, empfiehlt sich eine Impfung für Menschen, die in von FSME betroffenen Gebieten leben und besonders exponiert sind wie Waldarbeiter, Pilzsammler, Lager- und Campingbegeisterte.

Auch Sportler, die oft im Wald trainieren, und Menschen, die sich gerne in der Natur aufhalten, kommen dafür in Frage. Eine FSME-Impfung besteht aus zwei Injektionen, die im Abstand von ein bis drei Monaten durchgeführt werden. Nach einem halben bis ganzen Jahr folgt die dritte Gabe, die den Schutz abschliesst.

KLEIDUNG, SPRAYS UND KONTROLLE

Am besten ist es, Zeckenstiche zu vermeiden. Und dafür stehen uns einige Verhaltensregeln zur Verfügung. Wichtig ist angemessene Kleidung. Durch das Tragen von geschlossenem Schuhwerk,

Informationen und Hilfsangebote bei Fragen rund um Zecken

- www.zecke.ch
- www.zecken.ch
- Gratistelefonnummer 0800 820 870
- Büchertipp: «Zeckenkrankheiten», Dr. Norbert Satz, Hospitalis-Verlag, ISBN 3-9520640-0-9

langärmeligen Shirts und langen Hosen wird verhindert, dass die Zecken direkt an die menschliche Haut gelangen. Die Hosenbeine in die Socken zu stopfen erhöht diesen Schutz zusätzlich. Zwar krabbelt das Tierchen auch auf Stoff herum, doch die Chance, dass wir dies bemerken, bevor es gestochen hat, ist grösser, als wenn wir nur mit Shorts und Sandalen unterwegs sind. Wählt man helle Kleidung, sind die Zecken darauf besser zu sehen.

Einen Teilschutz bieten Zeckensprays wie «Anti Brumm forte» oder «ExoPic Kids». Vor einigen Jahren wurde ein Test mit allen im Handel erhältlichen Produkten durchgeführt, wobei diese beiden Mittel gut abschnitten.

Inzwischen hat sich die Forschung weiterentwickelt, da wegen mehr infizierter Zecken eine Zunahme von Neuübertragungen, insbesondere der Borreliose, verzeichnet wird. Bei der Wahl des geeigneten Sprays sollte man auf gesundheitlich möglichst unbedenkliche Inhaltsstoffe achten und sich von Fachpersonen beraten lassen. Eine weitere Vorsichtsmassnahme ist das Absuchen des Körpers nach Zecken nach einem Aufenthalt in Zeckengebieten. Die Erreger der FSME sind in den Speicheldrüsen der Zecke angesiedelt und werden sogleich nach dem Stich auf den Wirt übergeben. Die Borrelien hingegen leben im Zeckendarm, deshalb dauert es einige Stunden, bis die Erreger in den menschlichen Körper übertreten. Sorgfältiges Kontrollieren der eigenen Haut und derjenigen der Kinder verhindert also einen Grossteil der Infektionen.

DAS ENTFERNEN DER ZECKE

Und wie bekommt man den Blutsauger aus der Haut, wenn er bereits gestochen hat?

Seit Jahren kursieren Ammenmärchen über das richtige Entfernen des Tierchens. Einige Leute schwören darauf, den Störenfried in Öl zu ertränken, mit einem Feuerzeug abzubrennen oder mit dem Fingernagel zu zerquetschen.

Doch diese Methoden sind riskant, sie können sogar eine Übertragung forcieren, da der Parasit im Todeskampf dazu neigt, seine Viren- und Bakterienlast abzugeben. Die richtige Lösung: Man greift die Zecke mit einer Pinzette nah an der Haut und zieht sie vorsichtig und gerade heraus. Dabei weder im Uhrzeiger- noch im Gegenuhrzeigersinn drehen, wie oft behauptet wird. Denn Zecken haben kein Gewinde. Man desinfiziert die Einstichstelle und beobachtet sie in den nächsten Wochen. Fühlt man sich fit und gesund, war der Stich – wie in den allermeisten Fällen – ärgerlich, aber nicht gefährlich.

Wer sich diese einfachen Regeln zur Gewohnheit macht, dem können die kleinen Tierchen die Freude an der freien Natur nicht trüben. ■

Chind & Chegel

VON YVONNE ZOLLINGER

Schokoholik

Ist Ihnen schon mal aufgefallen, dass in regelmässigen Abständen Studien veröffentlicht werden, die belegen, dass der Genuss von Schokolade gesund ist? Dass die Inhaltsstoffe im Kakao nicht nur glücklich machen, sondern auch für ein langes Leben sorgen? Nun, wenn dem so ist, bin ich der glücklichste und gesündeste Mensch weit und breit und werde mindestens 120 Jahre alt. Ich bin nämlich ein Fan von Schokolade. Oder sagen wir es richtig, ich bin süchtig nach dem Zeug. Das ist eigentlich kein Wunder, wenn man bedenkt, dass 100 Gramm Glück, Gesundheit und langes Leben für gerade mal Fr. 1.50 zu haben sind. Aber alles hat natürlich seine Grenzen. Bei mir endet die Liebe zur Schokolade bei Kleidergrösse 44. Momentan quetsche ich mich noch in eine sehr weit geschnittene Jeans, Grösse 42. Sollte das nicht mehr gehen, gebe ich die Schokolade auf. Ganz ehrlich, ich tu's!

Viel besser ist es natürlich, man lässt es bei der Schokoladenesserei gar nicht erst zu Exzessen kommen. Aber wie bei jeder Sucht gerät man auch beim Glücksbringer Kakao ganz unmerklich in die Bredouille. Folgende Verhaltensweisen lassen erkennen, ob Sie zu den gefährdeten Kandidaten gehören. Wir unterscheiden zwischen vier Bedenklichkeitsstufen.

Leichte Stufe: Sie kaufen im Laden Tafelschokolade immer im 6er-Pack. Auf dem Heimweg haben bereits zwei davon das Zeitliche gesegnet.

Mittelschwere Stufe: Sie haben eben alleine die letzten Reste des 6er-Packes heimlich im Badezimmer verschlungen, da fällt Ihnen ein, dass Ihr Fünfjähriger noch einen Schoko-Osterhasen vom Götti auf seinem Regal stehen hat. Sie lösen fachmännisch die Folie, essen die Schokolade, giessen die Hülle mit Gips aus und stellen das Ganze wieder ins Regal.

Schwere Stufe: Sie stellen eine 500-Gramm-Schachtel Pralinen auf den Frühstückstisch. Am Mittag ist der Schachtelboden bereits zu sehen. Am Abend schneiden sie die letzte Praline in zehn gleich grosse Stücke, damit es bis zu den Spätnachrichten reicht. Um Mitternacht knien Sie vor ihrer Sitzgruppe im Wohnzimmer und suchen zwischen den Polstern nach Smarties und Resten von den Überraschungseiern, die Ihre Kinder dort gefuttert haben.

Hoffnungslose Stufe: Sie versuchen, den Kiefer Ihres Neufundländers aufzustemmen, um an das Stück Schokolade zu kommen, das Ihnen zu Boden gefallen ist.

Vor einiger Zeit habe ich in einem Magazin gelesen, dass diverse Schokoladen-Studien unter anderem von der Firmengruppe Mars Inc. finanziert werden. Mars Inc. ist einer der grössten Schokoladehersteller der Welt. Sie wissen schon: Twix, Snickers, Bounty, Milky Way, Maltesers, Balisto ... Hinter das «gesund» und «langes Leben» setze ich seither ein kleines Fragezeichen.



Interview

Damit Sie beruhigt in die Ferien verreisen können

Reisen ins Ausland versprechen Erholung am Strand, Vergnügen in einer Weltstadt oder Abenteuer in fremden Ländern. Leider kann man auch in den Ferien krank werden. Damit das Ferienbudget nicht zusätzlich belastet wird, lohnt es sich, sich vorher um den Versicherungsschutz zu kümmern. Ruedi Dudle, Leiter der EGK-Agentur St. Gallen, erklärt wie.



Ruedi Dudle leitet die EGK-Agentur in St. Gallen. Er arbeitet seit bald 20 Jahren bei der EGK.

Foto: Brigitte Müller

Warum kann eine Reiseversicherung für Arzt- und Spitalkosten im Ausland sinnvoll sein?

Ist man nicht genügend versichert, können bei einem Krankheitsfall im Ausland so hohe Kosten entstehen, dass man einen grossen Teil selber bezahlen muss. Wir sind auch ein hohes Niveau an ärztlicher und pflegerischer Versorgung gewohnt. Mit einer Reiseversicherung hat man viel eher die Wahl, entweder in die Schweiz zurückzukehren oder ein Spital zu wählen, das unseren medizinischen Ansprüchen entspricht.

In welchen Ländern sind die Arzt- und Spitalkosten besonders hoch, sodass eine Reiseversicherung sehr empfehlenswert ist?

In den USA sind die Spitalkosten enorm hoch. Auch in Kanada, Neuseeland, Australien sowie Japan entstehen hohe Kosten bei einer Arzt- und Spitalbehandlung. Bei einer Reise in solche Länder empfehle ich dringend, eine Reiseversicherung für den Rücktransport und für die Heilungskosten abzuschliessen.

Die EGK bietet zwei Produkte an: die EGK-Trip und EGK-Voyage. Wie unterscheiden sich die zwei Produkte?

Die Ferien- und Reiseversicherung EGK-Voyage versichert die ungedeckten Heilungskosten im Ausland bis zu 200'000 Franken. Die EGK-Trip umfasst sowohl Such- und Bergungskosten, den Transport zurück an den Wohnort und die Heilungskosten.

Hat man bei der EGK die obligatorische Grundversicherung abgeschlossen, braucht es eine zusätzliche Reiseversicherung?

Grundsätzlich ist eine Reiseversicherung weder zwingend noch obligatorisch. Aber es können Mehrkosten entstehen, die nicht gedeckt sind. Lassen Sie mich erklären. Müssen Sie innerhalb des EU-Raums in ein Spital oder zum Arzt, dann ist man zu den gleichen Konditionen wie alle anderen Versicherten in diesem Land versichert. Dies bedeutet, wenn man in Schweden krank wird, erhält man die Versichertenleistungen, die in Schweden gelten. Diese variieren selbstverständlich gegenüber den schweizerischen, französischen oder italienischen Leistungen.

Und ausserhalb des EU-Raums?

In diesen Ländern erhält man den doppelten Ansatz des Tarifs des Wohnkantons. Beispielsweise erhält man in St. Gallen für einen Spitaltag auf der allgemeinen Abteilung 300 Franken. Dies bedeutet nun, dass ein St. Galler bei einem Spitalaufenthalt in Brasilien 600 Franken vergütet bekommt. Eine Zürcherin kann etwas mehr erhalten. So oder so kann eine Lücke entstehen. Zum Beispiel wird dieser Ansatz in den USA nie die entstehenden Kosten decken.

Hat man die Grundversicherung bei einer anderen Krankenkasse, dafür die Zusatzversicherung bei der EGK, braucht es eine zusätzliche Reiseversicherung?

Da müssen wir schauen, welche Zusatzversicherung der Kunde bei der EGK abgeschlossen hat. Beginnen wir bei den Zusatzversicherungen EGK-SUN-Basic. Bei allen drei Basic-Produkten – Basic A, Basic M und Basic S – besteht ein umfassender Reiseschutz für den Transport und die Heilungskosten. Es braucht keine zusätzliche Reiseversicherung mehr für Arzt- und Spalkosten.

Und bei der Zusatzversicherung EGK-SUN?

Da empfehlen wir eine Ferien- und Reiseversicherung. Wenn jedoch die Grundversicherung nicht bei der EGK besteht, kann keine Reiseversicherung abgeschlossen werden. Eventuell besteht die Möglichkeit, beim Reiseveranstalter oder bei der Krankenkasse, bei der die Grunddeckung besteht, eine Reiseversicherung abzuschliessen.

Ein EGK-Mitglied hat sowohl die obligatorische Grundversicherung als auch die Zusatzversicherung bei der EGK abgeschlossen. Braucht es auch in diesem Fall eine Reiseversicherung?

Auch hier müssen wir die Situation einzeln anschauen. Welche Zusatzversicherung besteht? Wie vorhin erwähnt, ist ein umfassender Reiseschutz für den Transport und die Heilungskosten bei den drei Basic-Produkten inklusive. Jetzt wird es ein wenig kompliziert. Haben Sie die EGK-SUN 3 ohne Selbstbehalt abgeschlossen, dann brauchen Sie den Versicherungsschutz der EGK-Trip. Haben Sie jedoch bei der EGK-SUN 3 einen Selbstbehalt von 300 Franken oder mehr eingeschlossen, dann reicht die EGK-Voyage für die Heilungskosten. Dies trifft auch zu, wenn man mit der SUN 2, SUN Flex oder SUN 1 versichert ist.

EGK-Voyage

Versichert sind die ungedeckten Heilungskosten im Ausland bis zu 200 000 Franken.
Sinnvoll als Ergänzung der EGK-Zusatzversicherungen SUN 3 mit Selbstbehalt, SUN 2, SUN Flex und SUN 1.

EGK-Trip

Versichert sind die sogenannten Assistance-Leistungen wie Such- und Bergungskosten, Rücktransport an den Wohnort, Besuchsreisen ins Ausland, Mehrkosten bei der Rückreise sowie die Heilungskosten bis 200 000 Franken.
Sinnvoll als Ergänzung zur obligatorischen Grundversicherung und der EGK-Zusatzversicherung SUN 3 ohne Selbstbehalt.

Bei einem Schadenfall – wo und wie muss man diesen melden?

Das A und O ist, den Schadenfall sofort zu melden. Auf der neuen Versichertenkarte steht die Notfall-Nummer. Auch wenn Sie nur die Grundversicherung bei der EGK haben, sollten Sie die SOS-Nummer kontaktieren. Die Fachleute, die diese Notfall-Nummer bedienen, können Ihnen wertvolle Informationen mitgeben, wie man sich am besten in dieser Notsituation verhalten und wie man handeln soll.

Wer bezahlt die Kosten, die im Ausland für Arzt und Spital entstehen?

Die neue Versichertenkarte besitzt ein europaweit standardisiertes Formular. Dies bedeutet, dass die Daten in Italien genau gleich aufgelistet sind, wie bei uns in der Schweiz oder in Deutschland. Deshalb ist es wichtig, die neue Versichertenkarte immer bei sich zu haben und auch im Ausland beim Arzt oder im Spital sofort vorzuweisen. Dank dieser Karte sollte dann die Abrechnung wie in der Schweiz erfolgen. Wenn alles korrekt läuft, werden Sie nie eine Rechnung sehen. Die Rechnungen werden vom Ausland an eine dafür zuständige Zentrale in die Schweiz geschickt, und von dort gelangt die Rechnung an die EGK zur Bezahlung.

Und was passiert, wenn ich bei einem ausländischen Arzt trotzdem die Rechnung bezahlen muss?

Dies kann tatsächlich passieren, weil der Arzt sofort bares Geld sehen möchte. Dann bezahlen Sie die Rechnung und schicken die Originalrechnung an uns. Die Abrechnung erfolgt wie gewohnt innerhalb von drei Wochen. Dies kann eventuell etwas länger dauern, wenn die EGK noch Informationen verlangt.

Und wenn ich nun ausserhalb des EU-Raums krank werde, beispielsweise in China?

Dann werden Sie froh sein um einen umfassenden Reiseschutz. Mit der Versicherung erhält das chinesische Spital die Garantie, dass die Kosten gedeckt sind. Und Sie müssen nicht mit Bargeld oder Kreditkarte bezahlen.

Verreisen Sie gerne ins Ausland? Und wenn ja, welches Land möchten Sie noch kennenlernen?

Ich war vor 20 Jahren in Indien und in Nepal und vor 3 Jahren mit meiner Familie nochmals in Nepal. Diese zwei Länder sind sehr faszinierend, was Land, Leute und Kultur betrifft. Das Leben ist so anders als bei uns. Eine nochmalige Reise dorthin wäre wirklich toll.

«Ich würde nie ohne Reiseversicherung in die Ferien gehen»

Krank oder verunfallt – und das in den Ferien! In dieser Situation ist man froh um die EGK-Reiseversicherung. Der Notruf wird von Fachleuten der Mondial Assistance, Partnerin der EGK, entgegengenommen. Kathrin Jenny ist Leiterin der Abteilung Medizinische Assistance bei der Mondial Assistance. Sie weiss, wie im Notfall Hilfe geleistet wird.



Foto: Shutterstock, Kathleen Snowden

Im Ausland ins Spital: ohne Reiseversicherung schnell sehr teuer.

Welche Informationen brauchen Sie bei einem Notruf?

Wichtig ist, nie im Voraus – ohne Absprache mit uns – eine ausserordentliche Rückreise zu organisieren. Rufen Sie zuerst immer die SOS-Nummer der EGK an. Nicht notwendig ist die Versicherungsnnummer. Trotzdem empfehle ich, die neue Versicherungskarte bei sich zu tragen, denn darauf steht auch die SOS-Nummer, und sie gilt in der EU als Versicherungsnachweis.

Ein EGK-Mitglied hat den EGK-Trip abgeschlossen. Auf seiner Reise, beispielsweise durch Thailand, bekommt das EGK-Mitglied Herzbeschwerden. Welche Schritte empfehlen Sie?

Rufen Sie wiederum sofort die SOS-Nummer an. Auch wenn Sie vielleicht das Gefühl haben, es ist ja gar nicht so schlimm. Die Fachleute können Ihnen am Telefon erste Tipps geben, was Sie tun sollen, und Ihnen allenfalls die Adresse eines geeigneten Spitals vor Ort mitteilen. Wie bereits erwähnt, übernehmen wir für eine selbst organisierte Rückreise aus medizinischen Gründen weder die medizinische Verantwortung noch die Kosten.

Sie erhalten den Notruf, dass jemand in Indien starke Bauchschmerzen hat und sich die ganze Nacht übergeben musste. Was veranlassen Sie?

Vielleicht befindet sich der Anrufende in einer Unterkunft mit einem Hotelarzt. Dann empfehlen wir, diesen zu kontaktieren oder ein Spital in der Nähe aufzusuchen. Wir verfügen in verschiedenen Ländern über eine Spitaldatenbank, die auch Angaben zur Qualität beinhaltet. Gerade im Ausland ist dies ein Service, den viele Reisende schätzen. Unsere Empfehlung gibt Sicherheit,

dass das Spital qualitativ gute medizinische Leistungen erbringt.

Die Bauchschmerzen werden lebensbedrohend. Kann der Versicherte nun einen Rückflug anfordern?

In dieser Situation veranlassen wir, dass unsere Fachleute der Assistance mit dem behandelnden Arzt in Indien Kontakt aufnehmen. In Rücksprache mit dem ausländischen Arzt wird entschieden, ob eine Rückreise oder andere medizinische Massnahmen notwendig sind.

Jemand liegt im Ausland im Spital und möchte so schnell wie möglich zurück in die Schweiz. Welche Möglichkeiten bieten Sie für die Rückreise an?

Nur auf Wunsch des Versicherten organisieren wir keinen Rückflug. Dafür braucht es die Einwilligung unseres Assistance-Arztes. Aufgrund der medizinischen Diagnose, die er mit seinem ausländischen Kollegen besprochen hat, wird er die notwendigen Massnahmen bewilligen. Ein Rückflug ist nicht immer die beste Lösung. Beispielsweise bei einer Mittelohrentzündung kann das Ohr den Druckunterschied, der während des Fluges herrscht, nicht ausgleichen. Es kann eine lebenslange Schädigung des Trommelfells entstehen. Oder bei einem akuten Blinddarm wäre ein Rückflug lebensbedrohend. In solchen Fällen muss der Versicherte vor Ort so weit behandelt werden, dass eine risikolose Heimreise veranlasst werden kann. Die Versicherung bezahlt den späteren Rückflug.

Ein Kind wird in den Auslandferien schwer krank und muss ins Spital. Kann die ganze Familie zusammen in die Schweiz reisen?

Ja, wir kümmern uns in solchen Fällen um die ganze Familie.

Sie hören täglich von Notfällen im Ausland. Verreisen Sie doch noch ins Ausland?

Ich bin sehr gerne im Ausland unterwegs. Beispielsweise war ich in meinen letzten Ferien in den USA. Ich bin aber stets gut versichert. Denn ich erlebe tagtäglich, was alles passieren kann und wie schnell enorme Kosten entstehen können. Deshalb rate ich, eine Reiseversicherung bei der EGK abzuschliessen, und wenn etwas gesundheitlich nicht in Ordnung ist, lieber einmal zu viel die SOS-Nummer anzurufen.

Interview: Brigitte Müller



Seeüberquerung 2010

Am Mittwoch, 7. Juli 2010 (Ersatzdaten: 14. Juli und 25. August) findet die 23. Stadtzürcher Seeüberquerung statt. Der beliebte Breitensportanlass ist auch diesen Sommer die einmalige Gelegenheit, den Zürichsee gut gesichert zu überqueren.

Das Organisationskomitee der Seeüberquerung lädt zur 23. Durchführung ein und ist auf einen grossen Ansturm vorbereitet. Letzten Sommer wurde der Teilnahmerecord des beliebten Schwimmevents erneut gebrochen, rund 5800 Kinder und Erwachsene überquerten den See. Die erfolgreich eingeführte Disziplin «Aquajogging» wird auch dieses Jahr wieder angeboten. Wet Vests sind selber mitzubringen, vor Ort gibt es keine Vermietung. Ablauf und Strecke sind für Teilnehmende des «Aquajoggens» und «Schwimmens» identisch, die beiden Kategorien sind lediglich durch Bojen getrennt. Für die Strecke von 1,45 km können Schwimmende mit 30–60 Minuten, Joggende mit 90–120 Minuten rechnen.

SICHERHEIT AUF DER GANZEN STRECKE

Die Seeüberquerung ist für Schwimmerinnen und Schwimmer ein Erlebnis und die Gelegenheit, den Zürichsee gut gesichert zu überqueren. Rund 100 Rettungsschwimmerinnen und -schwimmer

sind auf der ganzen Strecke im Einsatz. Gestartet wird von 16.00 bis 19.00 Uhr, die Kassen sind von 15.00 bis 18.45 Uhr geöffnet, für Aquajogging von 15.00 bis 17.45 Uhr. Start für alle Teilnehmenden ist im Strandbad Mythenquai.

Im Ziel erhalten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer eine Verpflegung, ein Getränk sowie ein Erinnerungsgeschenk. Im Startgeld von CHF 20.– ist neben dem Warm-up der Gepäcktransport ins gegenüberliegende Ziel enthalten.

EGK-Versicherte bezahlen gegen Vorweisen ihres Ausweises nur die Hälfte des Startgeldes. Am EGK-Stand werden ausserdem Gratislösli verteilt, mit denen schöne Preise zu gewinnen sind.

Für die Teilnahme an der Seeüberquerung ist keine Anmeldung erforderlich. Das OK Seeüberquerung informiert am Montagmorgen vor der Veranstaltung über die Durchführung auf www.seeueberquerung.ch, per SMS- oder Newsletter-Abo und Hotline 044 206 93 88. ■

Fotos: Yvonne Zollinger



Begegnungen 2010

15.06.2010

Thomas Rau

Biologische Medizin

Die Zukunft des natürlichen Heilens

Aarau AG, KUK Kultur und Kongresshaus,
Schlossplatz 9

25.06.2010

Dietrich Grönemeyer

Das Kreuz mit dem Kreuz

Der Rücken ist mehr als ein Körperteil

Zürich ZH, Kongresshaus Zürich/Gartensaal,
Gotthardstr. 5



Alles, was die Hektik des modernen Alltags mit sich bringt, bekommen wir im Kreuz zu spüren. In 80% der Fälle ist aber nicht Verschleiss die Ursache der Schmerzen, sondern werden diese durch Stress, psychischen Druck oder Ängste ausgelöst.

Reservation erforderlich!

Tel. 032 626 31 26 (Di–Fr 09.00–11.00 Uhr)

oder www.egk.ch

Eintritt: EGK-Versicherte CHF 10.–

Nicht-Versicherte CHF 20.–

Weitere Daten: 07.10.2010, Bern; 08.10.2010, Luzern

01.09.2010

Pietro Sassi

Gesichter lesen – Menschen besser verstehen

Menschenkenntnis stärkt Ihre Selbstsicherheit

Solothurn SO, Landhaus/Landhausaal, Landhausquai

06.09.2010

Thomas Rau

Biologische Medizin

Die Zukunft des natürlichen Heilens

Thun BE, Hotel Freienhof, Freienhofgasse 3

Weiteres Datum: 14.09.2010, Chur

Informationstelefon: 032 623 36 31

Anmeldung: keine

Beginn: 20.00 Uhr



SNE Akademie

13.08.2010

Christian Fotsch

Mit Kräutern auf DU

Brienz BE, Hotel Lindenhof, Lindenhofweg 15

24.08.2010

Barbara Stucki Bickel

Heilkräuter-Rezepturen für den täglichen Gebrauch

Landquart GR, LBBZ Plantahof, Kantonsstr. 17

26.08.2010

Barbara Stucki Bickel

Heilkräuter-Rezepturen für den täglichen Gebrauch

Männedorf ZH, Boldern, Ev. Tagungs- und Studienzentrums, Boldernstr. 83

02.09.2010

Carmela Sinzig/Verena Jegher

Wie ich mir – so ich dir

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

08.09.2010

Käthi Vögeli

Wer gut wirkt, bewirkt

Luzern LU, Hotel Cascada, Bundesplatz 18

14.09.2010

Jacqueline Steffen

Mut zu klaren Worten

Bern BE, Hotel Allegro, Kornhausstr. 3/Vivace 3+4

16.09.2010

Jacqueline Steffen

Die Kunst, liebenswürdig Nein zu sagen

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

20.09.2010

Yvonne Küttel

Souverän handeln unter Druck

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

Anmeldung: erforderlich, beschränkte Teilnehmerzahl
Seminarpreise gemäss ausführlichem Programm
Verlangen Sie das Programm Seminare/Workshops 2010
SNE, Solothurn – Telefon 032 626 31 13 oder
www.stiftung-sne.ch

Fluss-Vereinigungen

Verhaltene Schönheit des Aargauer Wasser- schlusses

Gelungene Kombination von Natur und Technik: neu gestalteter Auen-schutzpark bei der Fabrik-anlage (ehemalige Zwir-nerie) und dem Kraftwerk Stropfel.

Im Aargau dekorieren vom Schössli Aarau bis zum Schloss Bad Zurzach serienweise Schlösser die Städtchen und Landschaften, aber nur ein einziges Schloss ist nicht aus Menschenhand entstanden: das Wasserschloss.

So bezeichnet man den Zusammenfluss von Aare, Reuss und Limmat, die das Wasser aus 14 Kantonen gesammelt haben und sich zum grössten der Binnengewässer, zur Aare, vereinigen. Das

VON WALTER HESS

Dreiergespann hat vorher, jeder Fluss für sich, den Kettenjura durchbrochen.

Die drei Flüsse haben im «Aare-Gau» wunderbare Auenlandschaften geschaffen, wurden aber vom Zivilisationsdruck und dem Wunsch der wachsenden Bevölkerung, nahe am Wasser zu leben, bedrängt, eingeengt. Aber noch immer ist diese Landschaft «von verhaltener Grossartigkeit», wie sich der Aargauer Schriftsteller Charles Tschopp einmal ausdrückte.

AUEN-KANTON

Dank des seit 1993 im Aargau verfassungsmässig verankerten Auenschutzpark-Projekts werden seither grosse Anstrengungen unternommen, der wild-dynamischen Flusslandschaft zu

ihrem Recht zu verhelfen, so weit dies noch möglich ist. Auf begrenztem Raum soll es wieder wie früher werden, als die grossen Flüsse noch nicht in Kanäle hinter Dämmen verbannt waren und nach jedem Hochwasser neue Wege suchen und gestalten konnten. Heute ist die Limmat ein lahmes Gewässer; die Reuss und die Aare sind weitgehend durch Kraftwerk-Staustufen gebändigt. Nur an Überschwemmungstagen spürt man noch etwas von der gewaltigen Kraft des Wassers, das, wenn es im Überfluss heranbraust, mitreisst, was ihm in die Quere kommt – ein Segen und Fluch zugleich. Besonders eindruckliche Bilder ergeben sich bei solchen Gelegenheiten im Cañon nördlich der Brugger Altstadt, wo sich die Aare durch die Kinnbacken einer harten, schluchtartig eingefressenen und engen Malmschicht zwingen muss. Aber unverzüglich erhält die Aare wieder Raum für ein Breitenwachstum – in den Gebieten Au und Aufeld, wo das Wasserschloss mit einer stattlichen Aufweitung beginnt – bei Vogelsang (Gemeinde Gebenstorf) bzw. Lauffohr (Gemeinde Brugg). Insbesondere die Gemeinde Gebenstorf ist vom Leben am Wasser und mit dem Wasser geprägt.

VON OBEN BETRACHTET

Das Schauspiel der Flussvereinigung ist vom Reinerberg (direkt oberhalb von Lauffohr) und vom südwestlich anschliessenden Brugger- ▶



Limmatpitz im Wasserschloss: wo die Limmat (rechts) die Aare erreicht.

berg aus besonders eindrücklich zu sehen. Hier liegt dem Wanderer sozusagen die Landkarte 1:1 zu Füssen. Der Bruggerberg ist eine hügelartige Erhebung, die sich bis maximal 522 m ü. M. erhebt und gegen Südosten steil abfällt. Sie reicht von Umiken bis Vorderrein (rund 3,5 km) und ist zwischen der «Au» bei Brugg und Rüfenach maximal 1,5 km breit. Dieser Hügel ist reich an Pflanzen und Tieren, und er nimmt damit eine bedeutende Vernetzungsfunktion wahr.

In etwa 35 Minuten ist der Reinerberg vom Dorf Vorderrein aus zu erreichen, ein kleiner Spaziergang. Das Landschaftsbild, das sich von hier aus präsentiert, ist imposant und lässt auf den Kampf zwischen menschlicher Bautätigkeit und Naturansprüchen schliessen. Die Flusstäler sind voller Wohn- und Industriebauten, und auch die Flüsse haben davon einiges abbekommen, um Nutzungsansprüchen besser dienen zu können. Im Vordergrund ist die Urmutter der Aargauer Gewässer, die Aare, in die die Limmat auf der Höhe von Lauffohr einmündet. Der Blick reicht bis nach Baden am Fusse der Lägeren. Eher im Verborgenen liegt die etwas südlich einmündende Reuss, die ihre letzte Krümmung bei Gebenstorf vollzieht. Sie taucht, von wenigen Ausnahmen abgesehen, zwischen Bäumen unter.

Vom Reinerberg aus sind es 15 Minuten zum Alpenzeiger auf dem Bruggerberg. Es ist ein Muss, diese kleine Strecke über einen breiten Waldweg zurückzulegen, bei nur bescheidenen Höhendifferenzen.

Beim Alpenzeiger (503 m) hat man eine ausgezeichnete Sicht auf Brugg und, schönes Wetter vorausgesetzt, zu den Alpen. Der Verkehrsverein Region Brugg hat dort die Installation einer Panoramatafel aus Messing mit einem aufklappbaren Deckel ermöglicht, die eine wertvolle Orientierungshilfe ist. Die Vorlage fürs Panorama stammt von Xaver Imfeld, der es 1886 zeichnete. Die Zeichnung beschreibt die Gipfel zwischen Glärnisch, Pilatus, Wetterhörnern und Gübenerfluh (Körbliflüh) im Gantrisch-Gebiet.

WANDERUNGEN IM WASSERSCHLOSS

Unten in der Talebene kann man auf verschiedenen Wegen durchs Wasserschloss wandern. In ihm führen viele Brücken unterschiedlicher Konstruktion – sogar eine Hängebrücke aus Brugger Stahlseilen – über das trichterförmige Geflecht aus grossen und kleinen Wasserläufen. Schmale Wege, die in der Landschaft kaum auffallen, ermöglichen Exkursionen, ohne dass dadurch das Naturgeschehen wesentlich beeinträchtigt wird. Die Biodiversität ist beachtlich. Bei Forschungen im Sommer 2009 wurden z. B. 67 Laufkäfer- und 42 Libellen-Arten entdeckt, darunter die Rarität einer Gabel-Azurjungfer.

Vom Bahnhof Turgi aus kann man sich zu Fuss sanft an die Limmat herantasten, sich in Vogelsang auf die Vogelgesänge einstimmen und westwärts die Aarebrücke überqueren – Brücken

Quellen

- Affolter, Claudio: *«Station Koblenz. Erster Grenzbahnhof der Schweiz»*, Gesellschaft für Schweizerische Kunstgeschichte GSK, Bern 2009.
- Landeskarte der Schweiz 1:25000: *«Zurzach»*.
- Sauerländer, Dominik, und Steigmeier, Andreas: *«Wohlhabenheit wird nur Wenigen zu Theil». Aus der Geschichte der Gemeinde Gebenstorf»*, Vertrieb: Gemeindekanzlei, 5412 Gebenstorf, 1997.
- Schelbert, Bruno: *«Auenschutzpark Aargau. Tätigkeitsbericht 2009»*, in *«Umwelt Aargau»*, 2010–47.
- Siegrist, Rudolf: *«Die Aare bei Klingnau»*, Fonds zur Erforschung der Pflanzengesellschaften schweizerischer Flussauen, Zürich 1962.
- Tschopp, Charles: *«Überblick über Landschaften und Siedlungen»*, in *«Mitteilungen der Aargauischen Naturforschenden Gesellschaft XXIV. Aargau. Natur und Erforschung»*, Verlag H.R. Sauerländer, Aarau 1953.
- Verein Wassertor der Schweiz: *«Wasserschloss»*, Verlag Merker im Effingerhof, Lenzburg.

Tipps

Der Kanton Aargau hat 11 Faltprospekte herausgegeben, eine Übersicht und 10 Prospekte mit Wandervorschlägen in den einzelnen Auengebieten.

Adresse: Auenschutzpark Aargau, Baudepartement des Kantons Aargau, Abteilung Landschaft und Gewässer, Entfelderstrasse 22, 5001 Aarau. Internet: www.ag.ch/auenschutzpark

Nützliche Adresse:

Tourismus Region Brugg
Postfach 744, 5201 Brugg
Internet: www.regionbrugg.ch

Rheinfähre:

Die Rheinfähre Waldshut-Tiengen kann von Gruppen gemietet werden: Tel. 0049 7752 833 240. Zudem verkehrt das Schiff als Fähre zwischen Waldshut-Tiengen D und Full AG von 9 bis 18 Uhr zu jeder vollen Stunde (Ausnahmen siehe SBB-Fahrplan).

sind immer auch ausgezeichnete Fotostandorte. Dann biegt man nach links ab, hin zum Aareufer, und folgt dem Fluss aufwärts, Richtung Brugg, durch lichte Wälder aus Silberweiden, dem Charakterbaum der Auen, und andern Weidenarten, Linden, Stieleichen, Schwarzpappeln, Erlen, Eschen usw., ein Lebensraum voller Romantik.

Das Gebiet hatte bereits für die Römer als Verkehrsknotenpunkt seine Bedeutung – Vindonissa (Windisch) ist nicht weit. Vorher waren die Kelten da gewesen, und die Alemannen, die nach den Römern kamen, gelten als Begründer der heutigen Siedlungslandschaft.

WO DIE AARE ZUM RHEIN WIRD

Folgt man dem Aare-Unterlauf, der nach Norden führt, erreicht man den Klingnauer Stausee, der zwischen 1931 und 1935 mit dem Bau des Kraftwerks Klingnau entstanden ist; er dient als Eldorado für massenhaft überwinterte Schwimmvögel. Weiter talwärts folgt der Zusammenfluss von Aare und Rhein bei Koblenz AG. Vollkommen unberechtigt verliert hier die Aare ihren Namen. Denn weil sie ja mehr Wasser als der Rhein in die Ehe einbringt (Aare: 590 m³/s, Rhein: 439 m³/s), ist der Rhein aus hydrologischer Sicht ein Nebenfluss der Aare, nicht umgekehrt, und der vereinigte Fluss müsste nach allen Regeln der Namengebung Aare heissen. Es hat nicht sollen sein: Der Name Rhein setzte sich durch.

Man kann das Mündungsgebiet auf einer Fahrt mit der Waldshuter Rheinfähre kennenlernen,

deren Dach eine gute Aussichtsfläche ist. Das schwerfällig wirkende Schiff dient als Fähre zwischen Waldshut D (eigentlich: Waldshut-Tiengen) und Full (Faarhüser). Die Überfahrt erfolgt jeweils zur vollen Stunde (Fahrpreis: 1 Euro).

In diesem Mündungsbereich ist ein Dreier-Brückensortiment vorhanden: die 180 m lange Autobrücke zwischen Felsenau und Koblenz über die Aare, ein inneraargauisches Bauwerk, das 1936 eingeweiht wurde. Die beiden Stahlfachwerkbögen mit je 90 m Spannweite lehnen sich formal an die umgebende hügelige Landschaft an. Der Ober- und Untergurt sind als Fachwerkträger ausgestaltet, zwischen denen vertikale Füllstäbe die Brücke feingliedrig und damit leicht erscheinen lassen. Fährt man nach dem Treffpunkt der Flüsse ein kleines Stück rheinaufwärts, was neben einem hängen gebliebenen Baumstamm nur in einer schmalen Rinne möglich ist, sieht man hintereinander die Auto- und die Eisenbahnbrücke zwischen Waldshut-Tiengen und Koblenz auf der Höhe von Schmittenuau.

Die eigentliche Attraktion aber ist die 131,45 m lange Eisenbahnbrücke aus dem Jahr 1859, handelt es sich doch um die älteste noch in Betrieb stehende Fachwerkbrücke Europas; die übrigen Exemplare dieses Brückentyps haben die Weltkriege nicht überstanden. Der Überbau ist als Gitterträger mit Vertikalversteifungen ausgebildet. Die diagonal verspannten, sich mehrfach kreuzenden Streben bestehen aus genieteten Flacheisen. Auf der Koblenzer Seite schliesst sich ein sechsbogiger, aus Stein bestehender Viadukt an, der sich am Formenkanon des Historismus orientiert und deshalb ebenfalls eine Sehenswürdigkeit ist.

Wasserstrassen, Autostrassen und Eisenbahnlinien: Bei Koblenz dreht, wendet und verknötet sich alles. Die Landesgrenze verläuft mehr oder weniger in der Mitte des Rheins, der seinen Aufschwung der Aare zu verdanken hat. ■

Auen sind auf Regen und Überschwemmungen angewiesen: die Aare nahe bei der Einmündung der Reuss.





Helfen zwischen den Fronten

Erika Widmer ist Pflegefachfrau bei «Médecins Sans Frontières». Ihre Einsatzorte liegen in Afghanistan, Burma und Darfur. Häufig ist sie mit Seuchen, Krieg und anderem menschlichen Elend konfrontiert. Doch statt Angst zu haben, bleibt sie gelassen.

Ihre Augen bewegen sich lebhaft, wenn sie erzählt, ihr Alter, 60 Jahre, sieht man ihr nicht an. Erika Widmer, gelernte Pflegefachfrau, arbeitet seit neun Jahren in allen Teilen der Welt.

VON MITRA DEVI

Sie ist als Pflegeperson für «Médecins Sans Frontières» (MSF), zu Deutsch «Ärzte ohne Grenzen», tätig. Diese internationale Hilfsorganisation

ist immer in Krisengebieten vor Ort, u.a. an Kriegsschauplätzen und bei Naturkatastrophen.

Erst kürzlich sei sie von einem einjährigen Aufenthalt in Swaziland zurückgekommen, erzählt die gebürtige St. Gallerin. Dort sei es nicht so schlimm gewesen wie in anderen Ländern. Sogar das Internet habe funktioniert. Die Worte sprudeln nur so aus ihr heraus. Sie lacht viel und wirkt, als verfüge sie über eine unbändige Energie. In Afrika half Erika Widmer bei einem Tuberkulose-Projekt mit. In früheren Jahren war sie bei Noteinsätzen dabei, wobei sie das Elend in allen Variationen zu sehen bekam. Doch Langzeitprojekte liegen ihr mehr. Da könne man verfolgen, wie sich etwas zum Positiven entwickle und in den ärmsten Gegenden die Pflegequalität zunehme.

WERTE VERÄNDERN SICH

«In Swaziland arbeiteten wir eng mit dem ... wie heisst das auf Deutsch? ... *minister of health* zusammen.» Immer wieder fallen ihr zuerst die englischen Ausdrücke ein. Man merkt, dass sie oft lange nicht deutsch spricht. Zwischen ihren Einsätzen, die einige Monate bis mehrere Jahre dauern können, lebt sie im Haus ihres Grossvaters in Hospental und erholt sich in den Bergen. Nach der Entscheidung, das geregelte Schweizer Leben gegen eines voller Unsicherheit mit minimalem Lohn zu tauschen, gab sie ihr Auto, ihre Wohnung in Luzern und «viel anderen Ballast» auf. Das war nicht immer einfach.

«Konfrontiert mit solchen Extremsituationen verschieben sich die eigenen Werte. Ich habe mich sehr verändert in den letzten Jahren.» Materielles ist ihr nicht sehr wichtig. Von übertriebenem Herausputzen hält sie nichts, kleidet sich lieber unkompliziert und bequem. In der Schweiz mit all dem Luxus fragt sie sich häufig: «Brauche ich all das wirklich?»

Ihre Arbeit ist eine Mischung aus praktischer Hilfe, Organisation und Zusammenarbeit mit lokalen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern. Manche von ihnen werden von ihr angelernt. Da vielerorts kein geschultes medizinisches Personal verfügbar ist, muss sie dabei an der Basis beginnen. Das heisst, zeigen, wie man den Blutdruck misst, erklären, wie man Spritzen gibt, Medikamente bestellt und Apotheken einrichtet.

SCHÜSSE UND KAPUTTE TELEFONE

Erika Widmers Einsätze finden immer wieder an anderen Orten statt. Die Beziehung mit den Einheimischen bleibt nicht oft bestehen. Denn häufig funktionieren weder Telefone noch E-Mails, die einen längerfristigen Kontakt ermöglichen würden.

Ihre Arbeit ist nicht ungefährlich. Schon einige Male ist sie in bedrohliche Situationen geraten.



Gemeinsames Besprechen von Krankheitsfällen mit Einheimischen.

Einmal flüchtete sie, zusammen mit ihren Kollegen, in einen *bomb shelter* – sie sucht das deutsche Wort Schutzraum –, weil die Geschosse haarscharf an ihnen vorbeipfiffen. «Auf ähnliche Geräusche», berichtet sie, «reagiert mein Körper jetzt noch.» Für solche Schockerlebnisse betreibt die MSF eine interne Hilfe, doch besser findet Erika Widmer, wenn man sich gegenseitig unterstützt. Ihre damaligen Teamkollegen hätten sich sehr gut umeinander gekümmert.

Trotz realen Bedrohungen in Ländern wie Afghanistan oder Sudan, kommt der Pflegefachfrau das enge Zusammenleben mit den Kolleginnen und Kollegen manchmal genauso schwierig vor. Da arbeiteten Gruppen aus Russland, Europa oder Südamerika Hand in Hand, und das Miteinander der verschiedenen Kulturen könne anstrengend sein. Obwohl die meisten von ihnen vor Ort jeweils ein Einzelzimmer haben, fehlten zum Teil Rückzugsmöglichkeiten.

KEINE ANGST VOR EBOLA

Erika Widmer schwärmt von Swaziland, wo sie faszinierende Gegenden kennengelernt hat. Doch nicht überall ist dies möglich. In Kabul beispielsweise war der Bewegungsradius minim. «Ich kann mich auf Afghani oder Sudanesisch unterhalten», sagt sie und fügt lachend hinzu: «Leider nützen mir diese Sprachen in anderen Teilen der Welt nichts!»

Sie wirkt furchtlos und spricht immer wieder mit einer Selbstverständlichkeit von Erlebnissen, die sich Europäer kaum vorstellen können. Angesprochen auf die hochansteckende und gegen Medikamente resistente Tuberkulose, mit der sie konfrontiert war, oder Aids, Cholera und Ebola, antwortet sie: «Wenn man Angst hat, darf man diese Arbeit nicht machen.»



Ein Besuch auf dem Gemüsemarkt darf nicht fehlen.

Leiden ihre Beziehungen in der Schweiz unter ihren häufigen und langen Auslandsaufenthalten? Erika Widmer schüttelt den Kopf. «Im Gegenteil. Ich schreibe viele Briefe und erhalte auch zahlreiche Antwortschreiben. So erfahre ich oft mehr über meine Bekannten, als wenn ich in der Schweiz bin.» Was sie aber merke, sei, dass das Nachhausekommen schwieriger werde. Sie brauche länger, bis sie sich jeweils in der Schweiz wieder eingelebt habe. Unser Land des Überflusses und Reichtums unterscheide sich so markant von ihren Einsatzorten in Afrika oder Asien, dass sie gewisse Dinge hier fast nicht mehr nachvollziehen könne. Am wichtigsten aber, das wiederholt sie mehrmals, am wichtigsten sei ihr, dass sie in ihrem Leben genau das tun könne, was sie sich immer gewünscht habe. Seit Kindertagen war Krankenschwester zu werden ihr Herzenswunsch. Doch erst seit sie bei «Médecins Sans Frontières» sei, lebe sie das, was sie zutiefst erfülle. ■



Erika Widmer im Medikamentenlager.

«Médecins Sans Frontières» (MSF) wurde 1971 in Frankreich von einer Gruppe Ärzte als Reaktion auf den Biafra-Krieg gegründet. Inzwischen ist die private Hilfsorganisation, die sich zu ca. 80% aus Spenden finanziert, in über 80 Ländern tätig, z. B. in Äthiopien, Bangladesch, China, Irak und Kirgisistan. Jährlich werden etwa 3000 Ärzte/Ärztinnen, Pflegepersonal und VertreterInnen anderer Berufsgruppen rekrutiert. Die Projekte reichen von medizinischer Nothilfe über den Bau von Spitälern bis zur Aufklärung der Bevölkerung. 1999 wurde die humanitäre Arbeit von MSF mit dem Friedensnobelpreis ausgezeichnet.

www.msf.ch



Malwettbewerb



Was macht Ihr am liebsten?

Habt Ihr ein Hobby? Fahrt Ihr gerne Skateboard oder Velo? Geht Ihr gerne Schwimmen oder spielt Ihr Fussball? Vielleicht lest Ihr auch lieber ein Buch oder spielt Videogames mit Euren Freunden. Egal was es ist, malt uns ein Bild davon in den Bilderrahmen. Unter den Einsendungen verlosen wir drei tolle Badetücher. Trennt die Seite heraus und schickt sie uns bis zum 31. August 2010.

Vorname, Name _____

Adresse _____

PLZ/Ort _____

Telefon _____

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