

Mir z'lieb

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

Wenn die Angst lähmt

Phobien und wie man sie bezwingt

Henry Dunant

Der Visionär

Das Kreuz mit dem Kreuz

Interview mit Dr. Dietrich Grönemeyer

www.egk.ch



EGK

Gesund versichert



Yvonne Zollinger
Redaktionsleitung
«Mir z'lieb»

Ein Visionär

Am 30. Oktober 2010 jährt sich der Todestag Henry Dunants zum 100. Mal. Der Gründer des Roten Kreuzes war ein Visionär, mit einem unerschütterlichen Glauben an das Gute und Gerechte in der Welt. Selbst in Zeiten höchster persönlicher Not hielt er an seinen Idealen fest. Sein Vermächtnis ist nicht nur eine der grössten Weltorganisationen überhaupt, viele weitere Institutionen im Dienste der Menschheit sind durch sein Wirken entstanden. Aus aktuellem Anlass widmen wir unseren Fokus in dieser Ausgabe dem Leben Henry Dunants.

Das Redaktionsteam wünscht Ihnen viel Lesevergnügen.

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, David Freund
Fotos Inhalt: iStockphoto, Walter Hess, Mitra Devi, SRK, Bourbaki Panorama Luzern
E-Mail: mirzlieb@gfms.ch

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

Fokus

Henry Dunant – ein Visionär

3

Gesundheit

Wenn die Angst lähmt

6

Kolumne

Chind und Chegel

9

Die guten Seiten der EGK

10

Veranstaltungen

13

EGK Programm

14

SNE Programm

14

Reiselust

Gletscherschlucht Rosenlauri

15

Interview

Dr. Dietrich Grönemeyer

18

Kinderseite

20

Lähmende Angst

Furcht vor Spinnen, Schlangen oder Hunden – ein beträchtlicher Teil der Bevölkerung leidet an Phobien.

Abgrundtiefe Schlucht, hoch oben

Rosenlauri – hinter diesem Namen verbirgt sich eine der spektakulärsten Gletscherschluchten, die man durchwandern kann.



6



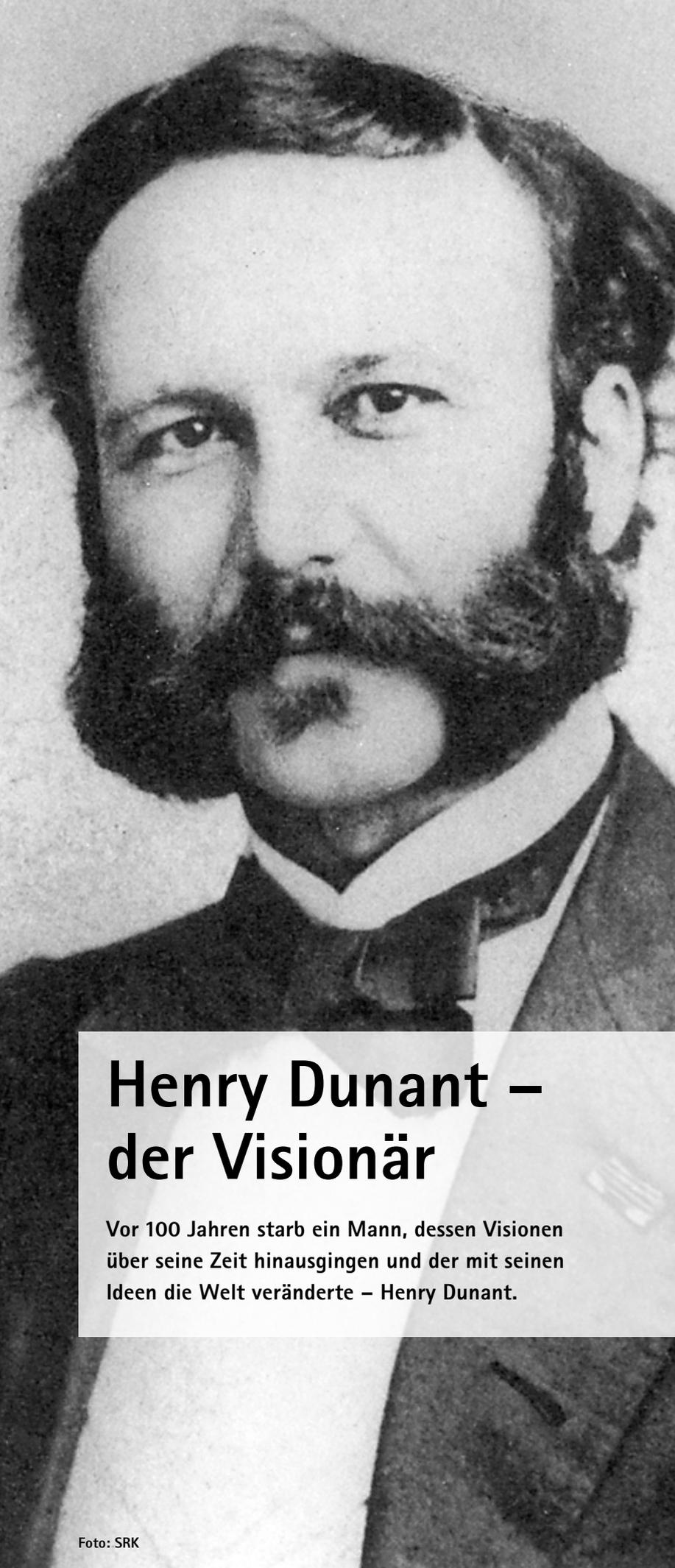
15



18

Turne bis zur Urne

Für den Rücken lässt sich in fast jedem Lebensalter und in jeder Lebenslage etwas tun. Ein Gespräch mit Dr. Dietrich Grönemeyer.



Henry Dunant – der Visionär

Vor 100 Jahren starb ein Mann, dessen Visionen über seine Zeit hinausgingen und der mit seinen Ideen die Welt veränderte – Henry Dunant.

Foto: SRK

An einem heissen Sonntagmorgen im Juni stehen wir vor der Wand mit den Sterbedaten der Soldaten von Solferino im Henry-Dunant-Museum in Heiden, AR. Was sich für uns als eine über-

VON YVONNE ZOLLINGER

wältigende Zahl von grauen Ziffern auf einer weissen Wand darstellt, war für Henry Dunant an einem ebenso heissen Tag im Juni vor 151 Jahren blutige Realität.

Für ihn hatte jede dieser Zahlen das Gesicht eines verwundeten, sterbenden oder toten Soldaten. 38 000 lagen noch Tage nach dem Kampf ohne jegliche Hilfe auf den Schlachtfeldern. Hilferufe, Schmerzensschreie, Schmutz und Gestank waren für Henry Dunant so unerträglich, dass sein Leben in diesen Tagen in Solferino eine neue Richtung einschlug.

Was uns aus heutiger Sicht als unglaublich menschenverachtende Grausamkeit erscheint, war bis zur Mitte des 19. Jahrhunderts Normalität im Zusammenhang mit kriegerischen Auseinandersetzungen. Es gab praktisch keine medizinische Hilfe für die Verwundeten. Das Leid nach der Schlacht wurde als selbstverständlich hingenommen.

Ein kleiner Koffer in einer Vitrine im Museum in Heiden zeigt, was den wenigen Ärzten im Kriegsgebiet damals an chirurgischen Instrumenten zur Verfügung stand. Beim Anblick der groben Gerätschaften fragt man sich, ob der Tod nicht die gnädigere Alternative gewesen wäre.

ENERGISCHER EINSATZ

Henry Dunant, damals ein 31-jähriger Kaufmann, war nicht nach Solferino gekommen, weil er wusste, dass sich dort eine humanitäre Tragödie abspielte. Er wollte Kaiser Napoleon III. persönlich sprechen, um ihn für seine geschäftlichen Anliegen zu gewinnen. Doch seine Probleme in den algerischen Mühlen und die Schwierigkeiten mit den dortigen Behörden lösten sich angesichts des Elends der Soldaten in Nichts auf. Energisch machte er sich an die Versorgung der Verletzten. Er richtete Behelfskrankenhäuser ein und liess auf seine Kosten Verbandsmaterial und Hilfsgüter herbeischaffen.

«Zu diesen Hilfsgütern gehörten auch Zigarren», sagt die Museumsführerin in Heiden und erntet dafür verständnislose Blicke. «Die Zigarren beruhigten und trösteten die Verletzten und Sterbenden, sie hielten die Fliegen von den Wunden fern und überdeckten den bestialischen Gestank.»

Obwohl er bis zur Erschöpfung arbeitete, war die Hilfe nie genug. Nach der Rückkehr liess ihn nicht los, was er erlebt hatte. Er schrieb sich ▶

Zwei Flaggen – ein Ziel

Als ursprüngliches Schutz- und Kennzeichen wurde das Rote Kreuz auf weissem Grund bestimmt. Es handelt sich dabei um die Umkehrung der Schweizer Flagge, eine Festlegung, die zu Ehren des Rotkreuz-Gründers Henry Dunant und seines Heimatlandes angenommen wurde. Die Idee für ein einheitliches Schutzzeichen sowie für seine Gestaltung geht zurück auf die Gründungsmitglieder des Internationalen Komitees Louis Appia und General Guillaume-Henri Dufour.

Im Russisch-Osmanischen Krieg (1876–1878) benutzte das Osmanische Reich anstelle des Roten Kreuzes den Roten Halbmond, da die türkische Regierung der Meinung war, dass das Rote Kreuz das religiöse Empfinden ihrer Soldaten verletzen würde. 1877 verpflichtete sich Russland auf Anfrage des IKRK, die Unantastbarkeit aller mit dem Roten Halbmond versehenen Personen und Einrichtungen anzuerkennen, woraufhin die türkische Regierung im gleichen Jahr die volle Anerkennung des Roten Kreuzes bekannt gab. Nach dieser De-facto-Gleichstellung des Roten Halbmondes mit dem Roten Kreuz erklärte das Internationale Komitee im Jahr 1878, dass prinzipiell die Möglichkeit bestände, für nichtchristliche Staaten ein weiteres Schutzzeichen in die Bestimmungen der Genfer Konvention aufzunehmen, da Grundsätze der Menschlichkeit Vorrang haben müssten vor religiösen Überzeugungen.

Quelle: Wikipedia

Gründung des Staates Israel, für die Schaffung einer Organisation zur Pflege des kulturellen Erbes der Menschheit in Form der UNESCO sowie für seinen Einsatz für die Befreiung der Sklaven in Nordamerika und für die rechtliche Gleichstellung der Frauen. Dunant hatte durch sein Buch, sein charismatisches Auftreten und seine Aktivitäten im Vorfeld der Genfer Konferenz von 1863 entscheidenden Anteil am Zustandekommen des Internationalen Komitees und der Genfer Konvention.

In der Entstehungsgeschichte des Roten Kreuzes war er damit der Idealist, ohne dessen Ideen die historische Entwicklung nach der Schlacht von Solferino höchstwahrscheinlich einen anderen Verlauf genommen hätte. Erst seine zufällige Anwesenheit am Ort einer kriegerischen Auseinandersetzung, einem von vielen in der damaligen Zeit, sowie die Verarbeitung seiner Erlebnisse in einem Buch und die darin durch ihn entwickelten Vorschläge gaben dem Ort Solferino und dem Jahr 1859 ihren heutigen Platz in der Geschichte.

Der persönliche Lebensweg Dunants war weniger erfolgreich als seine Ideen. Schulden drückten ihn zeitlebens und machten ihn 20 Jahre lang zu einem ruhelosen Wanderer durch ganz Europa. Dabei geriet er fast völlig in Vergessenheit. Aus Gesundheitsgründen zog er sich nach Heiden in Appenzell Ausserrhoden zurück. Erst der Artikel eines Journalisten holte ihn ins Gedächtnis der Menschen zurück. 1901 erhielt er den Friedensnobelpreis. Eine späte Anerkennung, an der er sich nur noch wenige Jahre freuen konnte. Am 30. Oktober 1910 starb er im Alter von 82 Jahren. ■

Quellen: «Zeit Schlüssel», Heft Nr. 5, Ausgabe 1995; Schweizerisches Rotes Kreuz; Henry Dunant, Wikipedia

alles von der Seele und mehr – er entwickelte seine Vision, die später in der Rotkreuz-Bewegung realisiert werden sollte. Sein Buch «Erinnerungen an Solferino» gab den entscheidenden Anstoss.

DIE VISIONEN EINES IDEALISTEN

Die Tatsache, dass fast alle Ideen Henry Dunants im Laufe der Zeit realisiert wurden und zum grossen Teil noch heute relevant sind, zeigt, dass er mit vielen seiner Visionen seiner Zeit voraus war. Dies gilt neben der Begründung der Internationalen Rotkreuz- und Rothalbmond-Bewegung und der Ausweitung der Aktivitäten des Internationalen Komitees auf die Kriegsgefangenen unter anderem auch für den Weltbund des Christlichen Vereins junger Männer (CVJM), für die

Henry Dunants Schreibtisch im Museum in Heiden.



Infos

Henry-Dunant-Museum Heiden

Asylstrasse 2, 9410 Heiden
Tel. 071 891 44 04
www.dunant-museum
info@dunant-museum.ch

Sonderausstellungen

- «Fields; von Solferino bis Guantanamo», Bild-dokumente über 140 Jahre Einsätze des IKRK
- «Kinderzüge in der Schweiz 1946–1956», Schweizer Familien beherbergen Kinder aus den Kriegsgebieten



Im Deutsch-Französischen Krieg 1870/71 leistet das 1863/64 gegründete Rote Kreuz seinen ersten grossen Einsatz. Viele freiwillige Helfer sind dabei. Ausschnitt aus Bourbaki-Panorama: Planwagen mit Verletzten und Helfern.

Foto: Bourbaki-Panorama Luzern

Der Aufbau der Rotkreuz- und Rothalbmondbewegung

Die Internationale Rotkreuz- und Rothalbmondbewegung umfasst das Internationale Komitee vom Roten Kreuz (IKRK), die Internationale Föderation der Rotkreuz- und Rothalbmondgesellschaften (Föderation) sowie derzeit 186 anerkannte nationale Rotkreuz- und Rothalbmondgesellschaften. Alle diese Organisationen sind voneinander rechtlich unabhängig und innerhalb der Bewegung durch gemeinsame Grundsätze, Ziele, Symbole, Statuten und Organe miteinander verbunden. Die weltweit gleichermaßen geltende Mission der Bewegung – unabhängig von staatlichen Institutionen und auf der Basis freiwilliger Hilfe – sind der Schutz des Lebens, der Gesundheit und der Würde sowie die Verminderung des Leids von Menschen in Not ohne Ansehen von Nationalität und Abstammung oder religiösen, weltanschaulichen oder politischen Ansichten der Betroffenen und Hilfeleistenden.

Das 1863 gegründete **Internationale Komitee vom Roten Kreuz** besteht aus bis zu 25 Schweizer Staatsbürgern und ist die einzige Organisation, die im humanitären Völkerrecht erfasst und als dessen Kontrollorgan genannt ist. Es ist die älteste Organisation der Bewegung und neben dem Heiligen Stuhl sowie dem Souveränen Malteser-Ritterorden eines der wenigen originären nicht-staatlichen Völkerrechtssubjekte. Seine ausschliesslich humanitäre Mission ist, basierend auf den Prinzipien der Unparteilichkeit, Neutralität und Unabhängigkeit, der Schutz des Lebens und der Würde der Opfer von Kriegen und innerstaatlichen Konflikten.

Die 1919 entstandene **Internationale Föderation der Rotkreuz- und Rothalbmondgesell-**

schaften, Nachfolgeorganisation der Liga der Rotkreuzgesellschaften, koordiniert innerhalb der Bewegung die Kooperation zwischen den nationalen Rotkreuz- und Rothalbmondgesellschaften und leistet Unterstützung beim Aufbau neuer nationaler Gesellschaften. Auf internationaler Ebene leitet und organisiert sie, in Zusammenarbeit mit den nationalen Gesellschaften, Hilfsmissionen nach nicht kriegsbedingten Not-situationen wie zum Beispiel Naturkatastrophen und Epidemien.

Die **nationalen Rotkreuz- und Rothalbmondgesellschaften sind Organisationen** in fast allen Ländern der Welt, die jeweils in ihrem Heimatland im Sinne des humanitären Völkerrechts sowie der Statuten der Internationalen Bewegung tätig sind und die Arbeit des IKRK sowie der Föderation unterstützen. Ihre wichtigsten Aufgaben in ihren Heimatländern sind die Katastrophenhilfe und die Verbreitung der Genfer Konventionen. Im Rahmen ihrer Möglichkeiten können sie darüber hinaus weitere soziale und humanitäre Aufgaben wahrnehmen, die nicht unmittelbar durch völkerrechtliche Bestimmungen oder die Prinzipien der Bewegung vorgegeben sind. Hierzu zählen in vielen Ländern beispielsweise das Blutspendewesen und der Rettungsdienst sowie die Altenpflege und andere Bereiche der Sozialarbeit. ■

Quelle: Wikipedia



Das Erdbeben ereignete sich in Haiti, am 11. Januar 2010. Die Stärke wurde mit 7 auf der Momenten-Magnituden-Skala gemessen. Diese Familien lebten in diesem Quartier schon vor dem Erdbeben nahe beieinander. Für die Mitarbeiter des Schweizerischen Roten Kreuzes war es aufgrund dieser Enge schwierig, Standorte für Familienzelt zu finden. Zum Kochen wird der Holzgrill vom Vorzelt herausgenommen, um draussen zu essen.

Foto: SRK, Thomas Kumpera

Wenn die Angst lähmt

Furcht vor Spinnen, Schlangen oder Hunden – ein beträchtlicher Teil der Bevölkerung leidet an Phobien. Viele der Betroffenen schaffen den Alltag problemlos. Doch bei einigen sind die Ängste so gravierend, dass sie ein Leben im Schneckenhaus führen. «Mir z'lieb» deckt Hintergründe auf und zeigt Behandlungsmöglichkeiten.

Dass jemand Angst vor einem Tiger hat, ist nachvollziehbar – aber vor Schmetterlingen? Das ist gar nicht so selten, wie man vermuten würde und heisst Lepidopteraphobie. Furchtlose Men-

VON MITRA DEVI

schen haben für Ängstliche manchmal Unverständnis oder Spott übrig: «Das süsse Mäuschen tut dir doch nichts!» Sie selbst bezwingen Fünftausender, tauchen in Korallenriffen oder halten gelassen Vorträge vor zweihundert Personen. Doch sind sie wirklich frei von Angst?

Nein, behauptet die Psychologie. Jeder Mensch hat Angst, und das ist auch gut so. Angst ist überlebenswichtig. Sie hindert uns daran, unseren Körper zu missachten und unser Leben leichtsinnig aufs Spiel zu setzen. Sie bewahrt uns davor, zu risikoreich, tollkühn oder verantwortungslos zu handeln. Doch zu viel Angst macht krank.

Dies kann sich auf verschiedene Arten zeigen. Wer aus hellheiterem Himmel plötzlich von Todesangst mit Begleiterscheinungen wie Zittern, Herzrasen und kalten Schweissausbrüchen gepackt wird, leidet an Panikattacken. Wer chronisch ängstlich und besorgt ist und stets das Schlimmste befürchtet, könnte von einer generalisierten Angststörung betroffen sein. Und Menschen, die der Anblick einer Wespe oder das Fahren durch einen Tunnel vor Schreck erstarren lassen, gehören zu den Phobikern.

DEFINITION UND VERBREITUNG

Etwa fünfzehn bis zwanzig Prozent der Bevölkerung leiden an spezifischen Phobien, das heisst, an übermässiger Furcht vor klar definierten Dingen oder Situationen.

Verbreitet ist die Angst vor Schlangen, Spinnen und anderen Insekten sowie die Klaustrophobie, umgangssprachlich Platzangst genannt, also die Furcht in engen Räumen. Ebenfalls häufig kommt die sogenannte Soziale Phobie vor. Diese kennzeichnet sich durch Zurückhaltung anderen Menschen gegenüber, was von Schüchternheit mit Erröten und Stottern bis zu völliger Kontaktfähigkeit reichen kann.

Buchstäblich alles kann zur Grundlage irrationaler Ängste werden. Pferde ebenso wie klaffende Abgründe, Schnecken ebenso wie Wasser. Von der Phobie vor Vogelfedern, Flöten und Blumen bis hin zur Angst vor dem Wind, dem Himmel und der Furcht, sich im Spiegel zu betrachten, gibt es nichts, was es nicht gibt.

Ist das ein neumodisches Phänomen? Geht es uns so gut, dass wir uns den «Luxus exotischer Ängste» erlauben? Das scheint nicht der Fall zu sein. Denn der Prozentsatz der phobischen Menschen bleibt mehr oder weniger stabil. Früher galt es als normal, dass ein «echter Mann» keine Angst kannte und mutig in den Krieg zog, Frauen beim Anblick einer Ratte jedoch kreischend das Weite suchten. Diese Geschlechterrollen haben sich zum Glück inzwischen geändert. Doch noch



immer scheint es für Frauen einfacher zu sein, zu ihren Ängsten zu stehen, als für Männer. Die Anzahl der Menschen mit Phobien ist bei den Frauen doppelt so hoch wie bei den Männern. Ob diese Verteilung hormonelle oder psychologische Ursachen hat oder schlicht damit zusammenhängt, dass Frauen eher darüber sprechen, wird seit Längerem untersucht.

KULTURELLE UNTERSCHIEDE

Phobien waren zu allen Zeiten und sind in allen Kontinenten etwa gleich häufig anzutreffen. Die Auslöser variieren je nach Kultur. Bei uns ist die Furcht vor Keimen und Krankheiten beispielsweise stärker verbreitet als in Afrika, wo die Bevölkerung jedoch mangels Medikamenten mehr Grund zu solchen Ängsten hätte. Aber Phobien entziehen sich jeglicher Logik.

Bei asiatischen Männern ist eine Koro genannte Angst bekannt, ihr Penis könne schrumpfen und sich in den Körper zurückziehen, was den Tod zur Folge habe. 1967 trat diese Phobie bei fast 500 Männern als Massenphänomen in Singapur auf. Dies könnte den Anschein erwecken, Angst sei ansteckend. Das ist physisch zwar nicht mög-



Das Bad in der Menge – für die einen eine Freude, für andere eine Qual.

lich, psychologisch aber sehr wohl, wie Fälle von Massenpanik in Fussballstadien oder bei islamischen Pilgerreisen nach Mekka zeigen.

In der westlichen Welt ist die Zahnarztphobie verbreitet. Stark Betroffene suchen manchmal so lange keine Praxis auf, bis ihre Zähne nur noch faule Stummel sind. In Asien andererseits kennt man die Tetraphobie, die Angst vor der Zahl 4, da diese in einigen Sprachen ähnlich ausgesprochen wird wie das Wort für Tod.

SYMPTOME

Eine akute Phobie unterscheidet sich kaum von einer Panikattacke und ist begleitet von massivem Unbehagen, das sich bis zu Todesangst steigern kann. Hoher Puls, Schwächegefühl, Zittern und die Befürchtung, die Kontrolle zu verlieren, gehören zu den Symptomen, während alle Erklärungen, dass die Angst unbegründet ist, nichts nützen.

Wenn mehrere der folgenden Kriterien zusammenkommen, spricht man von einer Phobie:

- Die Angst ist der Situation nicht angemessen,
- hält länger an, als nötig wäre,
- ist von den Betroffenen nicht erklärbar und nicht zu bewältigen,
- führt zu Beeinträchtigungen der Betroffenen
- und belastet den Kontakt zu anderen Menschen.

Spezifische Phobien können von einer leichten Einschränkung bis zum kompletten Verlust der zwischenmenschlichen Beziehungen führen, wie im Fall der Sozialen Phobie. Es gibt Menschen mit Agoraphobie, der Angst, sich in der Öffentlichkeit aufzuhalten, die ihr Haus seit Jahren nicht mehr verlassen haben. Die wenigsten suchen jedoch ärztliche oder psychologische Hilfe auf. Sie gewöhnen sich an ihre Angst, weichen ihr aus und vermeiden den Kontakt mit dem Stimulus. Was – wie wir weiter unten sehen ▶



Personen, die an einer Sozialen Phobie leiden, ziehen sich oft völlig zurück.

werden – leider nicht die beste Methode ist, damit umzugehen.

URSACHEN

Doch woher kommen Phobien? Sind sie angeboren, erlernt oder Folgen eines erlittenen Traumas?

Meistens zeigen sie sich bereits im Kindesalter. Ursache dafür können negative Erlebnisse sein, wie zum Beispiel ein Hundebiss, der zu einer Hundephobie führt. Auch das Übernehmen von Verhaltensmustern der Eltern ist möglich. Denn ängstliche Erwachsene haben eher ängstliche Kinder. Bei den Forschungen zur Entstehung von Phobien gehen die Meinungen auseinander:

Die lerntheoretischen Erklärungsmodelle gehen davon aus, dass ein Mensch eine Angst auslösende Situation erlebt, zum Beispiel einen Fahrradunfall. Dieser ist mit einem anderen Reiz gekoppelt, vielleicht mit einer Katze, die den Sturz auslöste, indem sie vor das Velo sprang. Nach diesem Erlebnis können die beiden Faktoren – der Unfall und die Katze – zu einer konditionierten Reaktion verknüpft werden, das heisst, eine Katzenphobie entsteht, ohne dass die Verbindung mit der Ursprungssituation erkannt wird.

Die psychoanalytische Theorie erklärt Phobien als Verschiebung einer Angst auf eine Sache oder Situation, was Abwehrmechanismus genannt wird. Erlebt ein Kind immer wiederkeh-

Kurse gegen Flugangst

Die Frage, ob häufiges Fliegen angesichts der Klimaverschlechterung sinnvoll ist, ist berechtigt. Wer jedoch aus geschäftlichen oder anderen Gründen fliegen muss und gleichzeitig eine Phobie davor hat, kann von Flugangstseminaren profitieren, bei denen nebst psychologischer Begleitung auch Wissen über Flugzeuge und Aerodynamik vermittelt wird.

Fit to Fly, Nordstrasse 19, 8006 Zürich
Tel. 043 255 08 22, www.fit-to-fly.ch

rende Streitereien seiner Eltern, kann dieses Gefühl der Ungeborgenheit so stark werden, dass es eine «Ersatzangst» kreiert, die leichter erträglich ist. Es leidet nun an Angst vor Geistern oder Gewittern.

Andere deuten Phobien als Überbleibsel aus der Steinzeit. Als wir in Höhlen lebten, waren Blitze, die Feuersbrünste entfachten, laute Geräusche, die von Raubtieren stammten, grosse Insekten, die giftig waren oder andere Gefahren tatsächlich lebensbedrohlich. Menschen, die sich vor solchen Dingen in Acht nahmen, überlebten – die Furchtlosen hingegen, die die Gefahren ignorierten, kamen um. Wir modernen Menschen seien, so nennt es Dr. Borwin Bandelow, Leiter der Psychiatrischen Universitätsklinik Göttingen, salopp, «die Nachkommen der steinzeitlichen Angsthasen».

BEHANDLUNGSMÖGLICHKEITEN

In der Schulmedizin werden bei heftigen Phobien zum Teil Serotonin-Wiederaufnahmehemmer verschrieben, wie man sie von der Behandlung von Depressionen kennt. Doch die Chance, dass die Ängste nach Absetzen der Medikamente wieder auftauchen, ist hoch. Deshalb preist sich ein anderer Ansatz an. Wer sich lieber mit natürlichen Mitteln beruhigen möchte, dem seien Johanniskraut, Baldrian, Hopfen oder Melisse empfohlen. Gegen einen akuten Panikanfall helfen sie zwar kaum, können aber die allgemeine Ängstlichkeit etwas verringern. Einige Betroffene profitieren von Biofeedback oder Psychotherapie. Auch Selbsthilfegruppen können Unterstützung bieten.

Die Methode, die in Studien am besten abschneidet, ist die kognitive Verhaltenstherapie. Über zwei Drittel der Patienten können damit langfristig von ihren Symptomen befreit werden. Ob die Ursache erkannt wird, spielt dabei keine Rolle. Denn es geht ums Handeln. Was für die meisten Phobiker wie ein manifestierter Alptraum daher-

Der pelzige Nager steht hoch oben in der Phobien-Liste.





Statt Schäfchenwolken von oben genießen, stundenlang bangen – die Flugangst ist eine der häufigsten Phobien.

Foto: iStockphoto, Vladimir S. Novak

kommt, wirkt: die gezielte Konfrontation mit dem Angst auslösenden Reiz.

Man unterscheidet die schrittweise Annäherung und die Überflutung. Bei ersterer, auch systematische Desensibilisierung genannt, begibt sich jemand, der beispielsweise Angst vor dem Fahrstuhlfahren hat, in einen Lift, fährt ein Stockwerk, wiederholt dies und erhöht jeden Tag um eine weitere Etage, bis angstfreies Liftfahren möglich ist. Bei der Überflutungsmethode wird die Person direkt in die Angstsituation gebracht und harrt so lange darin aus, bis die Erregung abnimmt. Denn – auch wenn Betroffene es nicht glauben – die Angst dauert nicht ewig. Und das Hirn merkt sich das «Überleben der Stresssituation». Arachnophobiker lassen sich Vogelspinnen über die Hand laufen, Canophobiker verbringen einen Tag im Tierheim mit Schäferhunden, Menschen mit Höhenangst werden auf den Eiffelturm geschickt. So grausam dies scheint, so wirkungsvoll ist die Methode.

Ein kleiner Trost für Betroffene: Phobien können sich im Laufe des Lebens von allein zurückbilden. Wer also keinen Handlungsbedarf sieht: Abwarten und Tee trinken ist auch eine Lösung.

Nach dem Thema Phobien wenden wir uns im nächsten «Mir z'lieb» einem ebenfalls häufig vorkommenden Phänomen zu: den Zwängen – wenn Händewaschen, Zählen und Kontrollieren zum qualvollen Wiederholungstrip werden. ■

Büchertipp

- Borwin Bandelow: Das Angstbuch, Rowohlt-Verlag
- Edmund J. Bourne: Arbeitsbuch Ängste und Phobien, Goldmann-Arkana Verlag
- Katrin Consbruch und Ulrich Stangier: Ratgeber Soziale Phobie, Hogrefe-Verlag

Child & Chegel

VON YVONNE ZOLLINGER

Meins und deins

«Was wünschst du dir zum Geburtstag?», fragen mich meine drei Töchter. Jede von ihnen hat mittlerweile einen Job und zwei Drittel leben ausser Haus. Trotzdem sieht mein mütterliches Auge immer noch die kleinen Mädchen vor sich, die mit ihren Patschhändchen einen Zweifränkler festhalten, Taschengeld, das sie für den Geburtstag der Mutter gespart haben. Meine Reaktion ist daher immer dieselbe: «Ihr müsst mir doch nichts kaufen. Ich brauch nichts, ich hab ja euch». Sie wissen schon, den üblichen Kram, den selbstlose Mütter so von sich geben.

Dieses Jahr feierte ich jedoch meinen Drallala-Geburtstag. Und meine Kinder bestanden auf einem Geschenk. Gut, sage ich, dann möchte ich Wandersocken. Die mit den verstärkten Seiten und den Silberfäden gegen Käsefüsse. Die Dinger kosten etwa 25 Franken. Jedes Mal, wenn ich vor einem der Regale stehe und sie mir ansehe, schockt mich der Preis. 25 Franken für ein Paar Socken, das würde ich nie und nimmer ausgeben. Aber schenken lassen kann ich sie mir ja.

«Socken», ruft es im Chor. «Mum, du willst zu deinem Drallala-Geburtstag wirklich nur Socken?» «Ja», sage ich, «und die Antifaltencreme aus der Werbung. Wo man nach vier Wochen dreissig Jahre jünger aussieht.» Eine Dose davon ist so teuer, dass ich beim Gedanken daran tiefe Stirnfalten bekomme. Also muss ich sie mir eben schenken lassen.

«Und weil aller guten Dinge und meine Töchter ebenfalls drei sind, hier mein dritter Wunsch. Ich möchte von euch ein Versprechen.» Nun waren sie ganz Ohr, aber nur weil ihre Münder voll mit Curryreissalat waren, den ich mir in einer Olivenholzschüssel fürs Nachtessen bereitgestellt hatte.

«Ich möchte, dass die Socken und die Faltencreme mir allein gehören. Kein Ausleihen, kein heimliches Ausprobieren, nichts!» Dreimal unverständliches Gemurmel.

«Ihr wisst, wovon ich spreche. Eure Geschenke haben die Tendenz, sich heimlich in eure eigenen Zimmer oder Wohnungen zu verabschieden. Wo ist zum Beispiel die DVD, die ich zum letzten Geburtstag bekommen habe? Wer hat das Parfüm geleert, das ich zu Weihnachten bekam? Und was ist eigentlich aus meinem Seidenschal geworden? Also, ich möchte etwas, das nur mir gehört, mir, mir ganz alleine.»

Die drei sehen mich an, dann sehen sie einander an. Dann sagt Tochter 1: «Sicher Mum, aber vorher hätte ich gerne meine Türkiskette zurück, du weisst schon, die, die du dir ausgeliehen hast, weil sie so gut zu deinen Jeans passt.»

«Ja», sagt Tochter 2, «meine Jane-Austen-Bücher hast du bestimmt auch fertig gelesen. Die stehen seit drei Jahren in deinem Regal.»

«Und wenn wir gerade dabei sind», sagt Tochter 3, «seit deinem letzten Besuch fehlt in meiner Wohnung eine Olivenholzschüssel, die wirklich extrem grosse Ähnlichkeit hat mit dieser hier.»

EGK-Produkte

TelMed: Erste Behandlung am Telefon

Das TelMed-Modell hat zwei bestechende Vorteile: Sie können damit Prämien sparen und erhalten eine medizinische Auskunft jeden Tag rund um die Uhr. Mit EGK-TelMed nutzen Sie diese Vorteile.

Haben Sie sich EGK-TelMed versichert, dann verpflichten Sie sich, vor jeder ärztlichen Behandlung das medizinische Beratungszentrum telefonisch zu kontaktieren. Dies steht den Versicherten ganztägig und rund um die Uhr zur Verfügung. Medizinisch ausgebildete Fachberater mit langjähriger Erfahrung erfassen systematisch das gesundheitliche Problem und geben Empfehlungen für die nächsten Behandlungsschritte. Aufgrund dieser Empfehlung kann der Versicherte dann zum Arzt seiner Wahl gehen. Die Beraterinnen und Berater sprechen deutsch, französisch, italienisch oder englisch.

KEINE DIAGNOSE

Das medizinische Beratungszentrum erstellt keine Diagnose und kann keine therapeutischen Leistungen erbringen. Das Telefongespräch ist eine medizinische Beratung: Die gut ausgebildete, medizinische Beraterin stellt Fragen nach einem standardisierten und strukturierten Ablauf – mithilfe eines Computer-Leitsystems. Die Fachperson klärt nach wissenschaftlichen Kriterien ab, was die geschilderten Krankheitssymptome bedeuten und mit welcher Dringlichkeit die Gesundheitsstörung behandelt werden muss. «Fieber», «Bauchweh» oder «Rückenschmerzen»

bedeuten vieles – vom Notfall bis zu einer einfachen Behandlung zu Hause. In wenigen Minuten ist geklärt, seit wann die Symptome vorhanden, welche Begleiterscheinungen erkennbar sind und ob ein Arztbesuch notwendig ist und mit welcher Dringlichkeit. Oft können die ärztlichen Berater medizinische Ratschläge weitergeben, ohne dass ein Arztbesuch notwendig wird: zum Vorteil der versicherten Person, die keine zusätzliche Zeit für einen Arztbesuch aufwenden muss und gleichzeitig Kosten sparen kann.

ARZTBESUCH NUR NACH TELEFONISCHER ABMACHUNG

Zeigt das Beratungsgespräch, dass eine ärztliche Behandlung angezeigt ist, dann vereinbart die versicherte Person mit dem medizinischen Beratungszentrum eine bestimmte Zeitdauer, in der die Behandlung bei einem Arzt nach Wahl erfolgen soll. Bei einem Notfall muss die versicherte Person dem medizinischen Beratungszentrum so bald als möglich, spätestens aber innert 10 Tagen nach Beginn der Behandlung die erfolgte Notfall-Behandlung melden.

Wichtig: Ist man EGK-TelMed versichert, dann ist dieses Vorgehen mit dem medizinischen Beratungszentrum zwingend, ansonsten trägt die versicherte Person sämtliche Kosten selber.

In folgenden Fällen ist die telefonische Beratung nicht notwendig:

- Bei gynäkologischen Vorsorgeuntersuchungen
- Bei Untersuchungen während der Mutterschaft, inkl. Geburt
- Bei Impfungen
- Bei zahnärztlichen Behandlungen
- Bei kurzfristigen Aufenthalten im Ausland
- Bei Notfällen

ZUSAMMENARBEIT MIT EINEM UNABHÄNGIGEN PARTNER

Die EGK arbeitet für die telefonische Beratung mit dem Partner Medi24 zusammen. Und hält sich dabei an den Grundsatz «Wer versichert, berät nicht; wer berät, versichert nicht». Medi24 war 1999 das erste Unternehmen, das die Telemedizin anbot. Das Unternehmen mit über 100 Mitarbeitenden hat seinen Standort in Bern und gehört seit 2007 zur Mondial-Gruppe, der weltweit führenden Anbieterin von Assistance-Dienstleistungen. ■



EGK-TelMed-Nummer speichern

Die Nummer des EGK-TelMed-Beratungsdienstes finden EGK-Versicherte auf ihrer EGK-TelMed-Versicherungspolice. Wir empfehlen allen EGK-TelMed-Versicherten diese Nummer auf ihrem Telefonapparat und auf dem Handy zu speichern.

Interview

Mit aufmerksamen Ohren verstehen und beraten

EGK-Mitglieder, die EGK-TelMed versichert sind, müssen vor jeder ärztlichen Behandlung zuerst beim medizinischen Beratungszentrum anrufen. Die telemedizinischen Fachberaterinnen von Medi24 nehmen die Anrufe entgegen. Eduard Helfer von Medi24 erklärt, warum Anrufende eine kompetente medizinische Beratung erhalten.



Eduard Helfer ist bei Medi24 Leiter der Abteilung «Telemedical Operation».

Wie viele Mitarbeitende arbeiten bei Medi24? Wie viele Anfragen werden rund um die Uhr im Jahr und pro Tag beantwortet?

Bei Medi24 arbeiten total 100 Mitarbeitende. Im Jahr 2009 bearbeiteten rund 80 telemedizinische Fachberaterinnen und Ärzte rund 400 000 Anrufe. Pro Tag bis zu 3000 Anrufe.

Wie lange dauert ein durchschnittliches Telefongespräch? Und gibt es Zeiten, zu denen Sie mehr Anrufe erhalten?

Ein Gespräch dauert meistens 7 bis 8 Minuten. Am Wochenanfang – besonders am Montagmorgen – bekommen wir mehr Anrufe als gegen Ende der Woche. Ebenso verzeichnen wir zu Beginn des Jahres, vor allem im Januar, mehr Anrufe. Normalerweise sind pro Schicht zwischen 15 und 20 Fachberaterinnen im Einsatz; zu Spitzenzeiten stehen circa 30 Personen zur Verfügung. Pro Tag beantwortet jede Fachberaterin durchschnittlich 40 Anrufe.

Welche Ausbildung müssen Mitarbeitende mitbringen, um als telemedizinische Fachberaterin bei Medi24 arbeiten zu können?

Sie müssen eine abgeschlossene Ausbildung als Pflegefachfrau oder medizinische Praxisassistentin vorweisen und 2 Sprachen fließend beherrschen. Zudem sind 10 Jahre klinische Berufserfahrung eine weitere Anforderung sowie vernetztes Denken, Flexibilität und Belastbarkeit.

Bei der Anstellung müssen die neuen Fachberaterinnen eine spezielle Ausbildung bei Medi24 absolvieren?

Ja, selbstverständlich. Bei unserer Grundausbildung lehren wir kein medizinisches Wissen, die-

ses Kapital bringen die neuen Mitarbeiterinnen bereits mit. Wir vermitteln einerseits, welche Prozesse die Sicherheit gewährleisten und andererseits, wie die Telefongespräche fachlich und empathisch durchgeführt werden sollen. Es ist wichtig, dass wir alle eine gemeinsame Sprache sprechen und damit verbunden eine gemeinsame Haltung einnehmen. Am Telefon müssen die Anrufenden vor allem Empathie spüren. Das bedeutet, dass unsere Fachberaterinnen ein soziales Verständnis besitzen müssen und zudem schwierige Sachverhalte und Fachwissen einfach und verständlich erklären können.

Bieten Sie Ihren Mitarbeitenden eine kontinuierliche Weiterbildung an?

Ja, denn wir sind vom Grundprinzip des lebenslangen Lernens überzeugt. Wir bieten unseren Mitarbeitenden eine kontinuierliche Fortbildung an. Bevor wir unser Jahresprogramm festlegen, machen wir eine Umfrage. Die Kurse behandeln medizinische Themen, Know-how in der Kommunikation und Gesprächsführung sowie auch Themen, die unsere Mitarbeitenden im Alltag beschäftigen.

Wenn eine Mitarbeiterin etwas nicht weiss, wen kann sie fragen?

Bei fachlich komplexeren Fragen steht unser Ärzteteam rund um die Uhr zur Verfügung. Wir haben ebenfalls eine hervorragende medizinische Datenbank. Der Inhalt dieser Datenbank wird durch unser Ärzteteam kontrolliert und laufend aktualisiert.

Wie sichern Sie die Qualität der Gespräche?

Jedes Gespräch wird zur Sicherheit des Anrufenden sowie der Fachberaterin aufgezeichnet. Regelmässig werden Gespräche evaluiert, also mit der zuständigen telemedizinischen Fachberaterin besprochen. Es kann auch sein, dass eine Mitarbeiterin wünscht, ein bestimmtes Gespräch nochmals mit einer Fachperson anzuhören, um eine schwierige Gesprächssituation zu analysieren. Bei allen Gesprächsanalysen ist der Lerneffekt enorm und deshalb ein wichtiger Bestandteil unserer Lernkultur. ▶

Welche technische Infrastruktur unterstützt die telemedizinische Fachberaterin?

Der Computer ist bei jedem Telefongespräch ein wichtiges Hilfsinstrument. Zuerst prüft die Fachberaterin mit der Datenbank die Versichertendaten. Gleichzeitig erscheint ein Patientendossier, das jedes bereits geführte Telefongespräch dokumentiert. Anhand des TAS – des sogenannten «Telephone Advice System» – führt die Fachberaterin danach eine strukturierte Befragung über die medizinischen Beschwerden durch. Die Befragung erfolgt anhand eines standardisierten Fragebogens. Die Fachberaterin muss jedoch sehr genau zuhören und entscheiden, in welche Richtung die medizinische Befragung gehen soll.

Wie erkennt Ihre Beraterin, ob es sich um simples Bauchweh oder um einen Notfall handelt?

Gerade Bauchweh ist ein heikler Fall. Mit den standardisierten Fragen kann die Fachberaterin gegen Ende des Gespräches entscheiden, was der Anrufende tun soll. Entscheidend sind auch ihre Erfahrung und das gute Zuhören. Wenn sie aufgrund der medizinischen Fragen merkt, dass es sich um simples Bauchweh handelt, der Anrufende jedoch verunsichert und der subjektive Leidensdruck sehr gross ist, kann sie ihm – obwohl nicht notwendig – einen Arztbesuch empfehlen oder einen weiteren Anruf in 2 Stunden veranlassen. Bei jeder Beratung sind Ohren, die die feinen Zwischentöne hören, und Empathie bedeutende Faktoren. Fachberaterinnen lernen, mit den Ohren zu schauen.

Wie gehen Ihre telemedizinischen Fachberater bei einem komplexen oder nicht eindeutigen Fall vor?

Bei Medi24 ist ein Fachärzteteam angestellt. Unsere Fachberaterin kann also vor Ort und rund um die Uhr mit einem unserer Ärzte die medizinischen Fragen klären. Die Antwort wird dem Anrufenden sofort mitgeteilt, oder es erfolgt ein Rückruf durch einen unserer Ärzte – je nach Situation.

Was weiss der Anrufende am Ende des Beratungsgespräches?

Ganz wichtig ist: Unsere Fachberaterinnen machen keine Diagnose. Anhand des Fragebogens hat die jeweilige Beraterin vielleicht herausgefunden, dass das Bauchweh durch einen entzündeten Blinddarm ausgelöst wird. Sie sagt dem Anrufen-

den aber nicht, er habe eine Blinddarmentzündung, sondern erklärt ihm, dass er aufgrund der Befragung innert einer bestimmten Zeit zum Arzt gehen muss. Nur der Arzt, den der Anrufende in seiner Praxis aufsucht, kann aufgrund von Untersuchungen eine Diagnose erstellen.

In welchem Verhältnis stehen Notfälle zu einfachen medizinischen Behandlungen?

Wir unterscheiden 5 Stufen. Rund 60% der Anrufenden brauchen keinen Arzt, sondern können sich mit einfachen Mitteln selber behandeln. Diese Tatsache hilft übrigens, Kosten im Gesundheitswesen einzusparen. Bei weiteren 30% empfehlen wir je nach Dringlichkeit eine Routineuntersuchung beim Hausarzt innert 2 bis 5 Tagen bis hin zu einem Arztbesuch innerhalb von 24 Stunden. Bei den restlichen 10% handelt es sich um medizinische Fälle, die innert 2 bis 6 Stunden behandelt werden müssen, und ganz selten muss jemand mit der Ambulanz sofort ins Spital gefahren werden.

Wer übernimmt die Haftung, wenn Medi24 einer Patientin empfiehlt, abzuwarten und Tee zu trinken, dabei stellt sich heraus, dass ihre Beschwerden ein Notfall sind?

Wir hatten bis heute noch keinen Rechtsfall. Grundsätzlich beraten wir stets auf der «sicheren Seite» und gehen keine unnötigen Risiken ein. Würde aber bei einem Rechtsfall anhand des aufgezeichneten Telefongespräches ein Verschulden unsererseits festgestellt werden, müssten wir die Haftung übernehmen.

Besitzen Sie wie der Arzt in der Praxis auch eine Patientenakte von den Anrufenden?

Ja, es ist für jede medizinische Telefonberatung wichtig, dass wir eine Patientenakte führen. Wie eine Arztpraxis unterstehen wir dem Arztgeheimnis und der ärztlichen Schweigepflicht. Eine Abschrift des Gespräches erhält allenfalls nur ein Anwalt.

SNE-Symposium

Der Mensch zwischen Gesundheit und Krankheit

Vorträge – Workshops – Clubgespräch

15./16. Oktober 2010
 Solothurn, Landhaus, Landhausquai 4

Freitag 10.00–18.00 Uhr
 Samstag 09.00–17.00 Uhr
 Kosten: Tageseintritt CHF 20.–
 Workshop zusätzlich CHF 10.–
 (Anmeldung erforderlich)

Unter anderem mit folgenden Referenten:

Prof. Dr. Gerhard Fasching, Dr. med. Jürg Hess,
 Monika Matschnig, Dr. med. Bernd Oezeseek,
 Dr. Gary B. Schmid

Einige der Themen:

Herzmusik, Krankheit und Gesundheit durch
 Vorstellungskraft, Stellenwert einer Diagnose,
 Symbolik der Sprache

Das Programm kann bestellt werden oder auf der
 Internetseite heruntergeladen werden.

SNE Stiftung für Naturheilkunde und Erfah-
 rungsmedizin, Untere Steingrubenstrasse 3,
 Postfach 363, 4501 Solothurn
 Tel. 032 626 31 13, Fax 032 623 36 69
www.stiftung-sne.ch, info@stiftung-sne.ch ■

Gesunde Tage Davos

3.–8. Oktober 2010



Gesundheit ist und war schon immer ein wertvolles Gut. In den letzten Jahren hat das Bewusstsein für die eigene Gesundheit stets zugenommen. Mit unserem Angebot «Gesunde Tage Davos», die unter dem Hauptthema «Lebens(T)räume» stehen, möchten wir dazu beitragen, dass gesundheitsbewusste Menschen die Möglichkeit haben, in einer Woche verschiedenste Erfahrungen zu machen und gleichzeitig aktiv etwas für ihre Gesundheit zu tun.

Das Sunstar Parkhotel**** bietet den entsprechenden Wohlfühlrahmen: Wir sorgen dafür, dass Sie gut schlafen, ausgewogen essen, sich an der frischen Davoser Bergluft unter der Leitung der freundlichen Wanderleiter bewegen und in der grossen Wellness-Oase entspannen.

Die EGK-Gesundheitskasse und das Sunstar Parkhotel**** in Davos unterstützen und fördern das Gesundheitsbewusstsein. Gesundheit, Bewegung an der frischen Luft, bewusste Ernährung – all das ist wichtig. Aus diesem Grund sind die «Gesunden Tage Davos» ins Leben gerufen wor-

den. Wir möchten einen Beitrag dazu leisten, dass sich viele Menschen für die Erhaltung ihrer Gesundheit interessieren. Neu erworbene Kenntnisse werden angewendet, sei dies in Bewegungskursen, beim Wandern unter Gleichgesinnten oder bei der Erholung im hoteleigenen Wellnesszentrum. Aufnehmen von neuem Wissen und Ferien, Vorträge und Bewegung, Aktion und Erholung – das Angebot im Sunstar Parkhotel**** ist umfangreich. Jeder kann für sich die für ihn wichtigen und interessanten Punkte aussuchen und sich so einen optimalen Urlaub zusammenstellen, in dem die eigene Gesundheit mit viel Freude und Spass gefördert und unterstützt wird. ■

Reservation:

Sunstar Parkhotel Davos****
 7270 Davos Platz
 Telefon +41 (0)81 836 12 12
 Fax +41 (0)81 413 15 79
www.sunstar.ch/davos
davos@sunstar.ch

Begegnungen 2010

14.09.2010

Thomas Rau

Biologische Medizin

Die Zukunft des natürlichen Heilens

Chur GR, Kirchgemeindehaus Titthof,
Tittwiesenstrasse 8

07.10.2010

Dietrich Grönemeyer

Das Kreuz mit dem Kreuz

Der Rücken ist mehr als ein Körperteil

Bern BE, Hotel Allegro/Saal Szenario,
Kornhausstr. 3

08.10.2010

Dietrich Grönemeyer

Das Kreuz mit dem Kreuz

Der Rücken ist mehr als ein Körperteil

Luzern LU, Grand Casino/Panoramasaal,
Haldenstr. 6

Vorträge D. Grönemeyer: Reservation erforderlich

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

oder www.egk.ch

Eintritt: EGK-Versicherte CHF 10.-,

Nicht-Versicherte CHF 20.-

03.–08.10.2010

Gesunde Tage in Davos

Ferienwoche mit Referaten und Kursen

Davos GR, Hotel Sunstar

Informationstelefon: 032 623 36 31

Anmeldung: keine

Beginn: 20.00 Uhr



SNE Akademie

20.09.2010

Yvonne Küttel

Souverän handeln unter Druck

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

22.09.2010

Barbara Berckhan

Das hört man gern!

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

20.10.2010

Monika Matschnig

Mehr Mut zum Ich

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

21.10.2010

Monika Matschnig

Mehr Mut zum Ich

St. Gallen SG, Hotel Einstein, Berneggstr. 2
(im Klostersviertel)

27.10.2010

Markus Atzenweiler und Team

Sicher unterwegs!

Winterthur ZH, Sicherheits Arena,
Lagerplatz 28

04.11.2010

Christine Spring

Lust auf Farben?!

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

06.11.2010

Peter Richard/Fritz Hilgenstock

**Rosengärten anlegen und
natürlich pflegen**

Wängi TG, Naturgartencenter,
Frauenfelderstr. 27

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



Rosenloui – tiefe Gletscherschlucht, hoch oben

Schluchten sind tiefe, enge Täler mit steilen Wänden. Sie befinden sich meistens tief unten, wo sich zusammengeströmte grosse Wassermassen in ständiger Erosionsarbeit Einschnitte in den Fels sägen konnten und es weiterhin tun. Umso kurioser erscheint die Schlucht auf rund 1400 Höhenmetern am Fusse des Rosenloui-Gletschers.

«Rosenloui: Bergsteigerzentrum im Reichenbachtal im Oberhasli. Grossartiger Gletscher, Nostalgiehotel, Schlucht.» Auf diese Kurzformel ist das Gebiet südlich oberhalb von Meiringen im

VON WALTER HESS

Buch «Berner Oberland» (Silva-Verlag, 1988) reduziert. Das ist etwas knapp. Es empfiehlt sich, dieses rudimentäre Wissen durch eigene Anschauung zu mehren – sich einen schönen Tag zu machen.

Fotos: Walter Hess

Das «Postauto Berner Oberland» bringt die Ausflügler auf einer gut ausgebauten, asphaltierten und teilweise steil ansteigenden Strasse vom Bahnhof Meiringen, dem Reichenbach folgend, durchs Rosenloutal zur Gschwandenmaad (1296 m ü. M.). Gleich anschliessend tritt die Rosenloui zuerst einmal als ausgedehnte Alp in Erscheinung. Das Kalenderbild, das sich oben öffnet, ist formatfüllend und umwerfend. Direkt in Fahrtrichtung türmt sich das Kleine Wellhorn (2701 m) auf, das sein Adjektiv deshalb erhalten hat, weil gleich dahinter das noch viel wuchtigere Grosse Wellhorn (3191 m) steht, das nur noch durch das etwa 2 km weiter zurückversetzte Wetterhorn (3701 m) überragt wird. Östlich der Wellhörner schmilzt der Rosenloui-Gletscher dahin, den anschliessend die Engelhörner, das Gstellihorn und das Dossenhorn einfassen.

Das Hotel Rosenloui besteht seit 1773. Im noch erhaltenen, ältesten Gebäudeteil, 1862 im Châletstil erbaut, und in einem 1905 entstandenen, angefügten Bau im Stil der Belle Epoque befinden sich die Hotel- und Touristenzimmer sowie der Speisesaal und ein Restaurant. Die Räume sind weitgehend im Originalzustand belassen. Infolgedessen verfügen die Hotelzimmer über kein fliessendes Wasser (es gibt Duschen und Toiletten auf den einzelnen Etagen) und über keine Fernsehgeräte und dergleichen neumodisches Zeug. Dafür steht in den Salons genügend Lesestoff zur Verfügung. Für die Übernachtung im Touristenzimmer hat man seinen eigenen Schlafsack mitzubringen. Das Hotel wird heute von der Familie Andreas und Christine Kehrlimoser zwischen Mai und Oktober betrieben.

Man befindet sich damit auf den Spuren von Johann Wolfgang von Goethe (in welchem Hotel stieg er eigentlich nicht ab?), Lew Nikolajewitsch Tolstoi und Friedrich Nietzsche. Letzterer verweilte hier oben wochenlang, um «Luft und Freiheit» zu atmen.

In etwa 10 Minuten erreicht man zu Fuss vom Parkplatz beim Hotel aus den Schluchteingang, wo eine Art Kiosk steht, der auch als Unter- ▶



Châlet neben Belle-Epoque-Bau: das Hotel Rosenloui.



Physiognomie in der Schlucht: die De-Gaulle-Nase.

kunft für das Personal dient. Dieses Schluchthüttli bildet den Einstieg in die felsige Engnis.

ZUERST DAS HEILBAD, DANN DIE SCHLUCHT

Auf der Alp Rosenloui, unter Felsen und Eismassen, ist ein eigentliches Bergsteigerzentrum entstanden, das seinen Ursprung in einer Heilquelle hat. 1771 entdeckte der Hirte Andreas von Bergen in der Nähe des Schwarzenbachs eine Quelle, deren Wasser eigenartig schmeckte. Der Älpler war überzeugt, eine Heilquelle gefunden zu haben. Er kaufte die Alp.

Das Wasser, in dem u.a. die antibakteriell wirkende Schwefelverbindung Alaun nachgewiesen werden konnte, stellte seine Heilkraft unter Beweis, als ein zur Amputation vorgesehenes Bein von Bergens Frau durch das Wasser angeblich geheilt werden konnte. Als sich das Wunder herumsprach, errichtete der innovative Bergler Bergen ein Badehaus, eigentlich einen Badschopf, und das Heilbad erlebte in der 1. Hälfte des 19. Jahrhunderts seine Blütezeit. Die Anlagen gingen an den Spendvogt (Armengutverwalter) Johannes Stähli und an Benedikt von Bergen über, die sie ausbauten. 1824 erwarb der Amtswibel Jakob Byrath von Meiringen das Rosenloui-Bad. 1901 wurde es an den Meiringer Hotelier Kaspar Brog verkauft. Die Quelle versiegte 1912 durch Erdbewegungen, und damit war der Badebetrieb beendet.

Gerade zur richtigen Zeit stellte sich eine neue Attraktion ins Rampenlicht: Brog entdeckte die Gletscherschlucht, die etwa 10 Fussgänger-Minuten weiter oben im Fels verborgen ist, und erschloss sie. Eine starke Leistung in dieser tosenden Schlucht. In einem Bericht aus jener Zeit heisst es: «Der Eindruck, den wir in dieser Schlucht



Wasserfall: Einstimmung neben dem Schluchteingang.

empfangen, ist ein gewaltiger, tief ergreifender. Viele wissen ihren Gefühlen nicht Worte zu geben, sie haben so etwas noch nie erlebt.» Ich schliesse mich diesem Ausbruch von Begeisterung ohne jeden Abstrich an. Es war eine anspruchsvolle Aufgabe, hier einen Pfad in die Felsen zu hauen und Stege an überhängendem Gestein zu montieren.

DIE SCHLUCHT EMPOR

In der Schlucht herrscht Einbahn-Fussgängerverkehr – von unten nach oben; der Rückweg führt aussen an der Schlucht vorbei, sodass sich ein Rundgang ergibt.

Am Schluchteingang, gleich hinter dem Kiosk, bildet ein Wasserfall den Auftakt der Exkursion in eine Welt von geradezu dämonischer Wucht, ein verheissungsvolles Präludium. Pro Sekunde stürzen 2 bis 4 m³ eisige Gletschermilch donnernd in die Tiefe. Der Wasserfall ist von Tannen und Felsen umgeben, und hier geht der brüchige Schiefer in einen kompakten Alpenkalk über. Dann führt die Wanderung in der kühlen, feuchten Luft über Treppen und durch Tunnels nach oben, vorbei an gewaltigen, schieferigen Felsplatten, die zum Teil verankert werden mussten.

In der vom Gletscherwasser geformten, ja polierten Schlucht mit ihren Strudellöchern widerhallt das tosende, tobende, eiskalte Wasser gewaltig. Formen wie Felsnasen à la Charles de Gaulle und ein Elefantenkopf ziehen den Besucher in ihren Bann, schliessen ihn ein – es gibt kein Entrinnen, auch nicht hinsichtlich der Wahrnehmung. In diesem Spalt schwingt etwas Gefährvolles, Überwältigendes mit. Gespräche sind nicht möglich, man muss schon schreien, um

sich bemerkbar zu machen, wenn man zum Beispiel auf eine Gletschermühle, auf ein Strudelloch, eine Nische oder den Dom – eine Felsformation über dem Schluchtenweg, die an die Kuppel einer Kathedrale erinnert und einen spärlichen Lichteinfall zulässt – hinweisen will. Zwei Tunnels sind mit einer Solarlichtanlage ausgestattet. Die Felswände sind 70 bis 80 m hoch. Und das Tosen des Weissenbachs wird von den Wänden reflektiert. Der gut gesicherte, 573 Meter lange Weg durch die Gletscherschlucht Rosenlaur steigt kontinuierlich, manchmal über eine kurze Treppe, 155 Meter an. Für den ganzen Rundgang genügt knapp eine Stunde.

Die Schlucht muss sorgfältig gewartet werden. Kosten verursachen jeweils vor allem die Frühlingsputzeten zur Entfernung lockeren Gesteins und Instandstellungen (10000 bis 15000 Fr. pro Jahr). Die Attraktion wird von der Familie Andreas Anderegg-Bürgin aus Meiringen in 5. Generation touristisch vermarktet; pro Jahr sind es über 20000 Gäste, die die Schlucht besuchen.

Hat man aus der Schlucht herausgefunden, verliert sich das fast schon beklemmende Gefühl. Die Landschaft, ein riesiger Kessel zwischen den Engelhörnern, dem Dossenhorn und dem Wellhorn, öffnet sich, und der mächtige Rosenlaur-Gletscher scheint einem entgegenzufließen. Dutzende von Steinmännchen erzählen von der Fantasie der Passanten, wenn sie vom Gletscher gebrochenes und zu einer Moräne aufgeschichtetes Gestein zur Verfügung haben.

DER GLETSCHER

Bei meinem Ausflug im September 2009 folgte ich noch ein Stück weit dem Weg zur Engelhornhütte (1901 m), die in knapp 2 Stunden zu errei-

chen wäre. Die vom Gletscher fein geschliffene Landschaft mit ihren Schründen ist urtümlich, herb – mit Bezug zu ihrem Namen: Rosenlaur (Rosen = Gletscher, Laur = Lawine) bedeutet in die Tiefe gleitendes Eis.

Der zwischen den Bergen ganz langsam herabfließende Gletscher, aus dessen Eiskaskaden und Zacken Bäche entspringen, war früher eine Bedrohung; denn nichts konnte ihn beim Vorrücken aufhalten. Diese Gefahr ist nun gebannt. Das Eis hat seinen Schweif abgestossen, gibt immer mehr Fels frei, weicht zurück. Die bläuliche, ausfransende Zunge des Talgletschers, der zu einem Berggletscher wurde, ist weit oben. Er bedeckt noch ein Areal von vielleicht 6 km².

ALPKÄSE VON DER ZUSENNIN

Die Rosenlaur – ein bezauberndes Gebiet. Am Ausgang dieser «autonomen Republik» steht die Tafel «Auf Wiedersehen in Rosenlaur, kleinste Ortschaft der Schweiz». Auf Gschwandenmaad weideten noch viele Kühe in den saftigen Alpkräutern. Dass ich noch ein Kilo Alp- und Raclettekäse mitnahm, versteht sich von selbst.

Eine gertenschlanke, attraktive junge Dame mit grosser modischer Brille, eng anliegendem Shirt und knappen Jeans bediente mich in der Alphütte, die mit «Alpkäse zu verkaufen» beschriftet ist. Ihr geringes Körpergewicht reichte kaum aus, um das Käsemesser durch die würzige Masse zu treiben. Ob sie die Tochter des bärtigen Äplers sei, fragte ich, als der Mann aus dem Speicher nebenan einen Käselai herbeischaffte. Nein, sie sei nur als Zusenn hier tätig, das heisst als Gehilfin/Handreicherin der Sennen. So zierlich hatte ich mir diesen Berufsstand in dieser rauen Welt nicht vorgestellt. ■



Kauffreudige Feinschmecker willkommen: Äpler im Rosenlaur-Gebiet (Gschwandenmaad) mit einem selbst hergestellten Raclettekäse, würzig und schön schmelzend.

Gebirgszauber oberhalb der Schlucht: der Rosenlaur-Gletscher.

Hinweise

Hotel Rosenlaur

Andreas und Christine Kehrl-Moser
3860 Rosenlaur
Tel. 033 971 29 12

Internet

Hotel Rosenlaur: www.rosenlaur.ch
Schluchtbesichtigung: www.rosenlaurischlucht.ch
Die Schlucht ist in der Sommersaison (bis Mitte Oktober) täglich zugänglich (10 bis 17 Uhr).
Eintrittspreis: Erwachsene CHF 7.–,
Kinder (7–16 Jahre): CHF 3.50
Gruppen (ab 8 Personen): Erwachsene CHF 6.–,
Kinder CHF 3.–
Informationen: Tel. 033 971 24 88.



«Turne bis zur Urne!»

Der deutsche Arzt Professor Dr. Dietrich Grönemeyer hat sich auf Rückenprobleme spezialisiert. In anschaulichen Bildern erklärt der Radiologe und Mikrotherapeut, wie Schmerzen entstehen und was man dagegen tun kann. «Mir z'lieb» traf ihn anlässlich seines Vortrags «Das Kreuz mit dem Kreuz» im Kongresshaus Zürich.



Herr Grönemeyer, Rückenbeschwerden sind sehr verbreitet. Gibt es überhaupt noch Menschen, die einen gesunden Rücken haben?

In Deutschland verzeichnen wir in den letzten zehn Jahren eine Zunahme von 30 Prozent bei Rückenproblemen, in der Schweiz verhält sich das vielleicht ähnlich. Mittlerweile leidet schon ein Grossteil der Zehn- bis Siebzehnjährigen unter Rückenschmerzen, als Folge der immobilen Lebensweise und des mangelnden Sportunterrichts an den Schulen. Doch es gibt natürlich auch Menschen der älteren Generation, die einen kräftigen, starken Rücken haben. Entscheidend ist das regelmässige Training von Rücken- und Bauchmuskulatur.

Was machen die Älteren richtig?

Wichtig ist die innere Haltung. Diese widerspiegelt sich im Äusseren. Wenn ich selbstbewusst bin und Probleme angehe, statt mich darunter wegzuducken, zeigt sich das auch im Körper. Wenn ich in Abwehrstellung gehe, die Schultern einziehe und bei Niedergeschlagenheit den Kopf herunterdrücke, sind Verspannungen der Rückenmuskulatur die Folge. Daraus können Veränderungen des Rückens entstehen, Arthrosen der kleinen Gelenke und im schlimmsten Fall Bandscheibenvorfälle. Sport ist etwas Zentrales. Dabei plädiere ich gar nicht für Leistungssport. Vielmehr sollte jeder die Form der Bewegung finden, die ihm langfristig Spass macht und guttut, egal ob in der Gruppe oder alleine.

Wo sehen Sie die Ursachen für die Zunahme von Rückenbeschwerden?

Einerseits bringt der moderne Büroalltag sehr einseitige Arbeiten wie stundenlanges Sitzen vor dem Bildschirm oder langes Stehen mit sich. Andererseits reagieren wir häufig falsch auf Schmerz. Viele erschrecken, wenn sie Rückenschmerzen haben und befürchten einen Bandscheibenvorfall. Doch nur 3 Prozent der Schmerzen sind tatsäch-

Dietrich Grönemeyer, geb. 1952, wuchs im deutschen Ruhrgebiet auf und studierte Medizin. Seit 1996 hat er einen Lehrstuhl für Radiologie und Mikrotherapie an der Universität Witten/Herdecke inne; ausserdem leitet er das Grönemeyer Institut für Mikrotherapie in Bochum. Er hat etliche Bücher veröffentlicht, darunter Bestseller wie «Mein Rückenbuch» oder «Mensch bleiben». Seit Jahren plädiert er für Gesundheitsunterricht in Schulen. 2009 feierte sein Buch «Der kleine Medicus» als Gesundheits-Musical für Kinder Premiere. Sein Bruder ist der Musiker Herbert Grönemeyer. www.dietrich-groenemeyer.com

Die nächsten Vorträge «Das Kreuz mit dem Kreuz»:

- 7. Oktober, 20 Uhr, Hotel Allegro/Saal Szenario, Kornhausstr. 3, Bern
- 8. Oktober, 20 Uhr, Grand Casino/Panoramasaal, Haldenstr. 6, Luzern

lich auf einen solchen zurückzuführen. 80 Prozent sind pure Muskelverspannungen, ausgelöst durch Stress und schlechte Haltung bzw. schlecht ausgebildete Muskulatur. Die meisten, die einen Schmerz verspüren, verharren darin, aus Angst, ihn noch zu verstärken. Doch genau mit Schonung und Erstarrung verfestigen sie ihn. Das heisst auch bei Schmerzen: bewegen, bewegen, bewegen! Natürlich in Abstimmung mit dem Arzt.

Wie sieht eine wirkungsvolle Prophylaxe aus?

Meiner Meinung nach ist es sinnvoll, den Kindern schon im Kindergarten Übungen beizubringen, die sie mit Spass lernen. Im optimalen Fall wird das zu einer Art Reflex, und man behält das Turnen bis ins Erwachsenenalter bei. Mit täglich zehn Minuten Sport oder Gymnastik stärkt man nicht nur den Rücken, sondern tut generell etwas für die Gesundheit. Ich mache heute noch meine Stretch- und Kraftübungen, die ich in meinem ersten Schuljahr gelernt habe.

Zehn Minuten sind nicht viel. Wirken längere Trainingseinheiten nicht effizienter?

Regelmässigkeit ist besser als Intensität. Lieber jeden Tag Bewegung mit wenig Belastung, als die ganze Zeit als «Couch-Potato» herumzuliegen und zu meinen, man könne seinen Körper alle zwei Wochen mit Krafttraining überfordern. Das belastet Rücken, Herz und Gelenke.

Sie vertreten die Ansicht, dass die meisten Rückenprobleme psychische Mit-Ursachen haben. Wie steht es da mit der Vorsorge?

Herausfinden, was einen belastet, verspannt oder ärgert, kann helfen, die Probleme gar nicht erst physisch werden zu lassen. Das muss jeder für sich selber herausfinden, die Ursachen sind ganz individuell. Auch hierbei hilft Bewegung. Eine Stunde Sport pro Tag in den Schulen könnte Kindern mehr Selbstwahrnehmung ermöglichen. Wenn wir uns bewegen, wird der Kopf frei. Und damit können wir uns besser unseren Problemen stellen. Verstehen junge Menschen diese Zusammenhänge, haben sie ein Heilmittel für den Rest ihres Lebens zur Hand.

Sehen Sie eine obere Altersgrenze für sportliche Betätigung?

Nein, ich sage immer: Turne bis zur Urne! Auch Hundertjährige sind durchaus noch fähig, Übungen zu machen: ein paar Kniebeugen, ein bisschen stretchen, das kann man bis zum letzten Lebenstag tun. Selbst Bettlägerige, wenn sie nicht an einer schweren Herz- oder Lungenerkrankung leiden, können in dieser Form noch aktiv sein.



Grosses Interesse am Vortrag zum Thema Rückenprobleme.

Welche Mittel gibt es, wenn es für eine Vorsorge zu spät und der chronische Schmerz bereits vorhanden ist?

Als erstes spielen Behandlungen mit Wärme eine grosse Rolle, sofern der Schmerz nicht auf eine Entzündung zurückzuführen ist. In diesem Fall wären Kälteanwendungen eher hilfreich. Ansonsten ist bei den meisten schmerzhaften Zuständen Wärme angesagt. Beispielsweise eine heisse Dusche. Im Zweifelsfall jedoch eher mit Kälte als Wärme behandeln. Kälte hat den gleichen Effekt, kühlt zwar im Moment, führt aber kurz darauf ebenfalls zur Überwärmung, ohne entzündliche Stellen zusätzlich zu erhitzen.

Welche weiteren Möglichkeiten kommen in Frage?

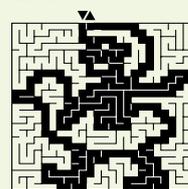
Als zweites kann mit Massagen viel erreicht werden. Geschulte Masseur, durchaus auch in Hotels oder Fitnessanlagen, können die Schmerzpunkte massieren, falls die Schmerzen nicht in die Arme oder Beine ausstrahlen. Man kann sich auch auf einen Tennisball legen und darauf bewegen, sodass man sich selber massiert. Weiterhin sind Akupunktur, Akupressur, chinesische Medizin und Osteopathie gute Möglichkeiten bei Rückenschmerzen. Helfen diese nicht, kann man es mit Schmerzmitteln der naturkundlichen Art wie Teufelskralle versuchen. Erst danach z. B. mit Aspirin oder Paracetamol. Falls immer noch keine Besserung eintritt, wird an dieser Stelle der Arzt in Spiel kommen. Der verschreibt möglicherweise stärkere Schmerzmedikamente. Doch diese Mittel sollten nicht die erste Wahl sein.

Auflösung von Seite 20

FINDE 11 FEHLER



LABYRINTH



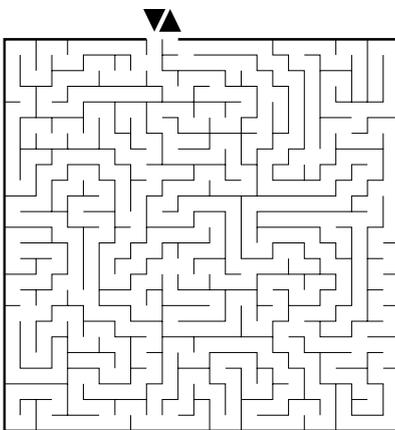


Finde elf Fehler



Im unteren Bild haben sich 11 Fehler eingeschlichen. Finde sie!

Labyrinth



(C) Conceptis Puzzles 4002714

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

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.)

Pitabrote



ZUTATEN FÜR 8–10 PERSONEN

Sauce: 180 g Sauerrahm, 2 TL Tomatenpüree, wenig Salz, wenig frisch gemahlener Pfeffer
Gemüse: 1 Rüebli, 6 Salatblätter
Kichererbsenpüree: 1 Dose Kichererbsen, 2 Knoblauchzehen, 1 EL Sesamsamen, 2 EL Olivenöl, wenig frisch gemahlener Pfeffer

ZUBEREITUNG

1 Verrühre den Sauerrahm und das Tomatenpüree mit der Kelle in einem Schüsselchen. Würze die Masse mit Salz und Pfeffer.

Gemüse

2 Schäle das Rüebli mit dem Sparschäler, schneide das Ende ab.
3 Raffle das Rüebli auf der Röstiraffel.
4 Wasche die Salatblätter. Schneide sie in feine Streifen.

Kichererbsenpüree

5 Öffne die Dose mit dem Dosenöffner. Gehe mit der Dose zum Spülbecken. Giesse die Kichererbsen in ein Abtropfsieb. Lasse fließendes Wasser darüber laufen, bis sie keinen Schaum mehr haben.
6 Gib die Kichererbsen in einen Messbecher.
7 Schäle die Knoblauchzehen. Presse sie durch die Knoblauchpresse zu den Kichererbsen.
8 Gib die Sesamsamen, das Olivenöl, wenig Salz und wenig Pfeffer dazu. Püriere alles mit dem Pürierstab.

Pitabrot füllen

9 Schneide die Pitabrote ein. Nicht durchschneiden! Sie sollen wie eine Tasche aussehen.
10 Fülle 1–2 TL Sauce, ein wenig Gemüse und 1–2 TL Kichererbsenpüree in die Pitataschen.

Tipp: Die Pitabrote können auch mit Gurkenscheiben, Schinken usw. gefüllt werden.