

Mir z'lieb

Die Kundenzeitschrift der EGK-Gesundheitskasse
16. Jahrgang | Februar 2011

Zähneputzen – aber richtig

Alles rund um die Zahnhygiene

Unterwegs in Beromünster

Ein sendungsbewusster Flecken

Gutes tun

2011 – das Jahr der Freiwilligenarbeit

www.egk.ch



EGK

Gesund versichert



Mitra Devi
Redaktorin

Liebe Leserinnen und Leser

2011 ist das Europäische Jahr der Freiwilligenarbeit. Millionen von Menschen in vielen Ländern sind ehrenamtlich tätig. Männer und Frauen aller Altersschichten leisten einen positiven Beitrag für die Gemeinschaft, indem sie ihre Freizeit in Spitätern, Schulen und Vereinen investieren. Längst sind die Möglichkeiten der Freiwilligentätigkeit noch nicht ausgeschöpft. Deshalb treffen sich in diesem Jahr Ehrenamtliche und entsprechende Organisationen zum Austausch. In unserem Portrait (S. 18) berichten zwei ehrenamtliche Helfer von ihren Erfahrungen.

Das «Mir z'lieb»-Team wünscht Ihnen gute Leseunterhaltung mit unserer Februar-Ausgabe.

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, Andrea Vesti
Gestaltung: Ingold Design, Stephan Ingold, Caroline Diethelm
Foto Titelseite: iStockphoto, Mlenny Photography
Fotos Inhalt: iStockphoto, Walter Hess, Andrea Vesti, Yvonne Zollinger, Christian Besimo, Brigitte Müller

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

Gesundheit

Guter Biss mit starken Zähnen	3
Hypnose in der Zahnmedizin	6
Hollywoodlächeln	8

Kolumne

Chind und Chegel	9
------------------	---

Die guten Seiten der EGK

10

SNE Akademie

12

Persönlich

12 Fragen an Patrick Rohr	13
---------------------------	----

Reiselust

Beromünster	14
-------------	----

Ausflugstipp

Eisblumen im Gletschergarten Luzern	17
-------------------------------------	----

Portrait

Gutes tun – Freiwilligenarbeit	18
--------------------------------	----

Kinderseite

20

Hypnose beim Zahnarzt

Die zahnmedizinische Hypnose ist ein wirksames Instrument gegen die Angst vor Spritze und Bohrer.



Mit dem Nachtwächter durch Beromünster

Beromünsters Altstadt mit dem barocken Kirchenbezirk ist ein Bijou.



Gutes tun und Freude haben

Inge Wittmer-Heck und Hermann Fluri zeigen, dass freiwilliges Engagement viel Freude macht.



Guter Biss mit starken Zähnen

Die Zahngesundheit der Bevölkerung hat sich in den letzten zwei Generationen deutlich verbessert. Dennoch gehört Karies noch immer zu den meistverbreiteten Zivilisationskrankheiten, Kleinkinderkaries ist seit zehn Jahren sogar wieder steigend. Doch wir sind den Bakterien nicht wehrlos ausgeliefert. Mit guter Mundhygiene und unterstützender Ernährung stärken wir mehr als nur unsere Zähne.

Wer wünscht sich das nicht? Ein strahlendes Lächeln mit einem schneeweissen Gebiss. Gesunde, kräftige Zähne – keine hässlichen Füllungen, die metallisch von hinten hervorsichemern,

VON MITRA DEVI

keine eitrigen Weisheitszähne, die ausgerechnet während der Ferienreise das Licht der Welt erblicken möchten, keine nervös verbrachten Stunden auf dem Zahnarztstuhl.

Einigen von uns wurde es von der Natur so mitgegeben. Sie tun nichts oder wenig dafür und haben niemals Zahnprobleme. Ähnlich wie der gern zitierte entfernte Grossonkel, den jeder zu haben scheint, der Zeit seines Lebens Zigarren rauchte, Eierlikör trank, rotes Fleisch und Sachertorte ass und sich einer beneidenswert strotzenden Vitalität erfreute, bis er im stolzen Alter von neunundneunzig Jahren friedlich im Schlaf in die andere Welt hinüberglitt.

Leider trifft das für die meisten von uns nicht zu. Wie wir leben und essen, hat Folgen. Vielen ist bewusst, dass eine ausgewogene Ernährung, genügend Bewegung und frische Luft dem Körper guttun. Sie strampeln sich am Hometrainer ab, wagen sich im Winter ins kalte Hallenbad, essen Knoblauchkapseln und sind beim Alkohol zurückhaltend. Erstaunlich viele Menschen jedoch, die ihrem Körper grösste Aufmerksamkeit widmen, vernachlässigen einen wichtigen Teil davon: ihre Zähne. Abends mit den verkrümmten Borsten der uralten Zahnbürste schnell ein paar mal kreuz- und quer geschrubbt – fertig ist die Zahnhygiene. Das ist schade. Denn viel braucht es eigentlich gar nicht, um gesunde Zähne zu haben.

SÜSSES MACHT SAUER

Der erwachsene Mensch besitzt in der Regel 32 Zähne, darunter Schneide- und Eckzähne, Backen- und Weisheitszähne. Ein Zahn ist aus mehreren Schichten aufgebaut und besteht aus der Krone, dem Zahnhals und der Wurzel. Über allem liegt der Zahnschmelz, er ist die härteste Substanz im menschlichen Körper. Der Zahnschmelz ist aus Kalzium und Phosphat zusammengesetzt und säureempfindlich. Das heisst, Säuren können Kalzium und Phosphat aus dem Zahnschmelz lösen und ihn aufweichen, was wiederum Karies begünstigt.

In den letzten Jahren haben die diversen Prophylaxemassnahmen in Schulen zwar zu einem Rückgang des Kariesbefalls geführt, dennoch ist nur schätzungsweise 1 Prozent aller Erwachsenen der Industrieländer kariesfrei. Menschen, wie ▶

Was tun im Notfall

Ist Ihnen oder Ihrem Kind ein Zahn abgebrochen oder ausgeschlagen worden, bewahren Sie den Zahn bzw. das Stück in einem Glas mit kalter Milch auf (niemals trocken) und suchen Sie sofort eine Zahnarztpraxis auf. In kalter Milch eingelegt kann die Vitalfunktion des Zahnes eine Weile aufrechterhalten werden. Erste Anlaufstelle bei Schmerzen oder einem anderen zahnmedizinischen Problem ist der Familienzahnarzt bzw. die Zahnärztin. Ausserhalb der normalen Praxiszeiten bietet die SSO (Schweizerische Zahnärzte-Gesellschaft) rund um die Uhr Hilfe an. Fragen Sie telefonisch bei der Auskunft nach der Notfall-Regionalstelle in Ihrer Nähe oder informieren Sie sich auf folgender Webseite: www.sso.ch.

zum Beispiel die Inuit oder die Massai, die sich noch traditionell ernähren, sind davon weit weniger betroffen. Denn die Entwicklung von Karies steht im Zusammenhang mit niedermolekularen Kohlenhydraten wie Zucker, der in unserer westlichen Ernährung zum Alltag gehört.

Für die Entstehung von Karies ist weniger entscheidend, wie viel Zucker man zu sich nimmt, sondern wie lange dieser auf den Zähnen bleibt. Süssigkeiten wie Lutschbonbons, die sich nur langsam auflösen, richten mehr Schaden an als das Essen eines üppigen Kuchenstücks mit anschliessender Zahnreinigung. Auch Babys, die stundenlang am Fläschchen mit gesüstem Inhalt nuckeln, sind Karieskandidaten. Zucker wird innerhalb von kurzer Zeit in Säure vergärt und entkalkt die Zahnhartsubstanz. Nach etlichen

Regelmässiges Zähneputzen ist das A und O für gesunde Zähne.

solchen Säureattacken bricht die Zahnoberfläche ein und ein «Loch» entsteht.

Nach jeder Mahlzeit gründlich die Zähne putzen, hiess es jahrelang. Doch Vorsicht: Dies gilt weder nach dem Genuss von sauren Lebensmitteln wie Orangen, Zitronen oder anderem Obst, noch nach dem Trinken von Fruchtsäften oder Softdrinks. Der Zahnschmelz, von der Säure der Früchte bereits aufgeweicht, wird durch die Bearbeitung mit der Zahnbürste noch mehr abgetragen. Nach sauren Zwischenmahlzeiten oder Getränken empfiehlt sich daher eine Wartezeit von einer Stunde, bis die Zähne wieder geputzt werden sollten. Anstelle dessen kann ein zuckerfreier Kaugummi den Speichelfluss anregen. Dieser wirkt neutralisierend.

ZÄHNEPUTZEN – ABER RICHTIG

Wir beherrschen es von Kindesbeinen an. Oft tun wir es mechanisch, unbewusst oder widerwillig, manchmal gar nicht: Zähneputzen. Doch wie macht man es eigentlich richtig?

Die einen schwören auf die altbewährte manuelle Zahnbürste, die sie seit jeher kennen. Andere sind von den 30 000 Hin- und Herbewegungen pro Minute der elektrischen Modelle begeistert. Wichtig ist nicht so sehr, für welche Art der Reinigung Sie sich entscheiden, sondern dass Sie Ihre Zähne regelmässig und ohne Schaden anzurichten putzen: Statt mit starkem Druck und kreiselnd (wie wir es früher lernten), sollten die Bewegungen immer vom Zahnfleisch weg Richtung Zahn erfolgen. Bei der unteren Zahnreihe also von unten nach oben, bei der oberen von oben nach unten – vor allem, wenn sich das Zahnfleisch bereits zurückgebildet hat und die Zahnhäule freiliegen. So gelangen die Borsten besser in die Zahnzwischenräume und das Zahnfleisch wird nicht «weggeschrubbt».

Achten Sie beim Kauf einer Handzahnbürste darauf, dass die Borsten weich und aus Kunststoff sind – Naturborsten sind ein Bakterienherd. Ersetzen Sie die Zahnbürste alle 2–3 Monate. Elektrische bzw. die modernen hydrodynamischen Schallzahnbürsten scheinen, was die Effizienz der Reinigung angeht, den manuellen Modellen etwas überlegen zu sein. Doch manuell oder elektrisch, Zähneputzen ist keine Sache von Sekunden, sondern von Minuten. Zusätzlich empfiehlt sich für die Reinigung nebst der Bürste Zahnseide, da man mit dieser optimal in die Zwischenräume gelangt.

Obwohl natürliche Zahnpasten mit Salbei, Kamille oder Tonerde bei gesundheitsbewussten Personen im Trend sind, sollte laut der Beratungsstelle für Präventive Zahnmedizin Zahnpasten mit Fluoriden der Vorzug gegeben werden. Fluoride unterstützen die Wiedereinlagerung von Mi-



neralien, sodass Karies gebremst oder verhindert werden kann.

GESUNDER ZNÜNI UND ZVIERI

Nicht nur eine richtige Reinigung entscheidet über gesunde oder kranke Zähne, sondern auch die Ernährung. Zuckerhaltige Speisen sind ungeeignet für Zwischenmahlzeiten. Doch welchen Esswaren von der Nahrungsmittelindustrie Zucker beigefügt wird, ist vielen Leuten nicht bewusst. So sind beispielsweise die von der Werbung als «natürlich» und gesund angepriesenen Müesliriegel oft üppige Zuckerträger.

Der Körper gewöhnt sich an einen gewissen Süssigkeitsgrad. Für etliche Kinder gehören massiv gezuckerte Mahlzeiten und Zwischenverpflegungen zum Alltag. Laut einer Untersuchung empfinden heutzutage viele von ihnen unverarbeitete Speisen wie Erdbeeren, Äpfel oder andere Früchte und Beeren als zu fad, da ihre Geschmacksnerven von Fertignahrung wie gesüßten Joghurts, Drinks und Desserts geprägt sind. Doch das langsame Umstellen von verarbeiteten auf naturbelassene Lebensmittel lohnt sich, ganz besonders bei Kindern. Natürlich geht es nicht darum, rigide und lustfeindlich zu werden. Doch die weitverbreitete Meinung, Karies bei Kindern sei harmlos, da die Milchzähne sowieso ausfallen, ist falsch. Ist ein Milchzahn von Fäulnis betroffen, kann dies dazu führen, dass der nachrückende Zahn sich falsch positioniert, was später zahnärztliche Korrekturen nach sich zieht.



Zucker verwandelt sich in Kürze zu Säure und greift die Zahnschubstanz an.



Gesunde Snacks schmecken, versorgen uns mit den nötigen Vitaminen und schonen die Zähne.

Ganzheitliche Zahnmedizin

Die Ganzheitliche Zahnmedizin betrachtet Zähne und Zahnprobleme nicht isoliert, sondern den Menschen als Ganzes. Sie geht davon aus, dass gesundheitliche Schwierigkeiten ihren Ursprung nicht immer am Ort der Störung haben, sondern dass jeder Zahn mit einem bestimmten Körperteil in Zusammenhang steht. Allen 32 Zähnen werden Wechselbeziehungen mit verschiedenen Organen, Gelenken, Drüsen, dem Nervensystem oder dem Gehirn zugeschrieben – die Schneidezähne stehen beispielsweise in einer Wechselwirkung mit der Niere und Blase, die Eckzähne mit Leber und Magen. Ein kranker Zahn kann demnach nicht nur Ausdruck eines geschwächten Körperteils an ganz anderer Stelle sein, sondern auch umgekehrt Symptome an den Gelenken oder Organen auslösen.

Schweizerische Gesellschaft für Ganzheitliche Zahnmedizin, Elfenastrasse 27, 3074 Muri, Tel. 031 952 57 03, www.sgzm.ch

Kinder lieben es farbig und greifen gern zu knallroten, gelben und grünen Gummibärchen und grell verpackten Schokoladen. Warum sich dies nicht zunutze machen? Die Natur bietet eine breite Palette von farbenprächtigen Nahrungsmitteln. Wie wärs mit einem gesunden, bunten Zvieri? Statt Glacé und Guetzli ein Vollkornbrot mit Cherrytomaten, Gurkenscheiben und Karottenstreifen. Statt Cola Pfefferminztee. Im Sommer ein farbenfroher Fruchtsalat mit Kokosraspeln oder Mandelsplittern. Nicht nur den Zähnen zuliebe, sondern auch, um späteres Übergewicht, Bluthochdruck und andere Beschwerden zu vermeiden. ■



Ohne Angst zur Zahnbehandlung

Viele Menschen haben Angst vor der zahnärztlichen Behandlung. Die zahnmedizinische Hypnose ist ein wirksames Instrument gegen die Angst vor Spritze und Bohrer. Ein Gespräch mit Professor Christian Besimo von der Aeskulap Klinik in Brunnen.

Herr Besimo, Sie versetzen Ihre Patienten für die Zahnbehandlung in Trance. Was ist eine Trance?

Trance ist ein Richten der Aufmerksamkeit, wenn Sie so wollen auf einen Punkt, einen Gegenstand, einen Gedanken. Trance ist eine tiefe Achtsamkeit, die man auch nach innen richten kann, also zum Beispiel auf den Körper, den Geist oder das Unbewusste. Diesen Zustand haben Sie bestimmt selbst schon erlebt, ohne dass es Ihnen bewusst war.

Um ein konkretes Beispiel zu geben: Stellen Sie sich einmal Ihr liebstes Kinderbuch vor, das Sie besaßen. Wenn Sie die Augen schliessen, dann spüren Sie es in Ihren Händen, Sie sehen die Bilder, die Schrift, eventuell können Sie es sogar riechen. Warum? Weil Sie damals Ihre volle Aufmerksamkeit und Achtsamkeit auf dieses Buch gerichtet haben. Die Mutter hat Sie vielleicht zum Essen gerufen und Sie haben sie auch gehört, aber es war für Sie überhaupt nicht wichtig. Das Unbewusste hat also für Sie entschieden, was wichtig ist. Trance ist ein natürlicher Zustand.

Und wie fühle ich mich als Patient in der Trance?

Sie bekommen alles mit. Ich kann mit Ihnen reden. Man kann auch Zeichen vereinbaren. Sie können sich äussern, wenn Sie etwas stört. Dabei kommen Sie manchmal etwas aus der Trance heraus, gehen aber auch leicht wieder hinein. Sie können sich später vielleicht nicht mehr an alles erinnern. Wenn man zum Beispiel zusätzlich noch eine Schmerzausschaltung durchführt, indem man ein Taubheitsgefühl suggeriert, können Sie sich danach nicht mehr an den Schmerz erinnern, was ja auch sinnvoll ist.

Aber sonst sind Sie voll reaktionsfähig. Sie können auch für sich selbst beschliessen, wann die Trance beendet ist. Sie entscheiden auch, ob Sie sich in Trance führen lassen wollen oder nicht.

Die Trance hat also nichts mit dem willenlosen Zustand zu tun, den man gemeinhin mit dem Hypnotisiertsein verbindet?

Wir sprechen hier von der medizinischen Hypnose, die man abgrenzen muss zur Showhypnose. Das ist ein wichtiger Unterschied. In der Medizin erfolgt keine Manipulation der Patienten. Es werden dem Patienten lediglich mit Worten Instrumente angeboten. Der Patient entscheidet, welche für ihn in der angebotenen oder selbst veränderten Form sinnvoll sind. Der Patient bleibt eingebunden in sein Umfeld und selbst in tiefer Trance vollumfänglich entscheidungsfähig.

Wie verhält sich der Körper in Trance?

Wenn Sie sich in Trance befinden, wird der Puls langsamer, Sie atmen ruhiger, es sind andere Hirnregionen aktiv. Das Zeitgefühl geht verloren.

Der sichere Ort, was ist das?

In der Trance etabliert man mit dem Patienten oft einen sogenannten sicheren Ort. Die meisten Patienten stellen sich diesen imaginären Ort irgendwo in der Natur vor. Dieser suggeriert dem Patienten Sicherheit, Geborgenheit, Wohlbefinden, alle Kraft und Ruhe, die er braucht.

Und das reicht, um den Patienten die Angst vor der Zahnbehandlung zu nehmen?

In aller Regel ist dies ausreichend.

Bis es so weit ist, braucht es bestimmt einiges an Vorbereitung. Wie gehen Sie vor?

Der erste Kontakt findet im Büro, nicht auf dem Behandlungsstuhl statt. In einem ausführlichen Gespräch versuchen wir festzustellen, was der Hintergrund der Zahnbehandlungsangst ist. Was bereitet der betroffenen Person Probleme?

In einem zweiten Schritt gehen wir ins Behandlungszimmer, und zwar in einem offenen Kontext, das heisst, es ist keine Behandlung vorberei-

tet. Die Türe bleibt offen und der Patient kann, soweit er will, das Zimmer betreten und es auch wieder verlassen, sobald er möchte. Der Sinn ist der, dass der Patient die Möglichkeit bekommt, seine Situation beim Zahnarzt wie von aussen zu betrachten. So kann man gemeinsam festlegen, was zu tun ist, damit die Situation während der Behandlung positiv erfahren werden kann. Zum Beispiel den Stuhl nicht so weit nach hinten kippen, eine Decke auf den Bauch legen und somit für Wärme und Geborgenheit sorgen. Es sind kleine Dinge, die Vertrauen schaffen.

Dann kommt die Einführung in die Trance. Begonnen wird mit einer Lehr- oder Übungstrance, in der man mit Angstpatienten den oben erwähnten sicheren Ort etabliert. Der Patient kann mir sagen, wie er sich diesen vorstellt, muss es aber nicht. Ich biete verschiedene Möglichkeiten an, wie die Berge, das Meer oder den Wald, und das Unterbewusstsein des Patienten nimmt das, was ihm hilft. Meist findet in der zweiten Sitzung der zahnärztliche Untersuch in Trance statt. Das ist in der Regel eine Situation, in der noch kein invasiver Eingriff erfolgt.

Gibt es Patienten, bei denen Sie wissen, dass es mit der Trance nicht klappt?

Es ist primär das Gespräch, das zeigt, ob die Offenheit für die Trance vorhanden ist. Sehr wichtig ist auch das Vertrauen zum behandelnden Arzt. Ohne Vertrauen keine Hypnose.

Etwa 10 Prozent der Bevölkerung, sagt man, sind wenig suggestibel und damit schwer in Trance führbar. Andererseits sind ebenfalls 10 Prozent leicht hypnotisierbar und die restlichen 80 Prozent mit etwas Übung.

Was ist für Sie als Zahnarzt bei einem Patienten unter Trance machbar? Gibt es da Grenzen?

Der Umgang mit Angst ist das eine. Eingriffe ohne Lokalanästhesie sind ebenfalls möglich. Das machen wir jedoch nicht. Der Aufwand wird sehr viel grösser, weil wir hier eine grössere Tiefe der Trance erreichen müssen. Unser Ziel ist ja, dem Patienten eine möglichst gute Behandlungssituation zu bieten, während wir als Zahnärzte gleichzeitig effizient, wie beim nicht ängstlichen Patienten, arbeiten wollen. Darum sehen wir nicht ein, warum wir so ein wunderbares Mittel wie die Lokalanästhesie nicht anwenden sollen. Unter Trance braucht man aber oft eine kleinere Menge an Lokalanästhetika.

Wie weiss ich, ob sich für mich die zahnärztliche Behandlung in Trance eignet?

Der Patient muss bereit sein, Zeit zu investieren. Er braucht die Bereitschaft, mit den Worten des Therapeuten zu arbeiten, sich auf die Arzt-Patienten-

Beziehung zu konzentrieren, die sich in einer Trance aufbaut. Medizinische Hypnose kann man nicht konsumieren, man muss selbst aktiv werden, das ist ganz zentral. Ausserdem sollte man eine gewisse Fantasiewelt entwickeln können. Jemand, der keine Fantasien entwickeln kann, der ist schwer mit Suggestionen in eine Trance zu führen.

Nicht zuletzt muss man natürlich auch jemanden finden, der einem sympathisch ist. In der Regel sind jedoch Ärzte, die Hypnose anwenden, emphatische Leute und in der Lage, eine tragfähige und für die Heilung günstige Beziehung aufzubauen.

Warum wenden nicht mehr Zahnärzte die Hypnose in ihrer Praxis an?

Das frage ich mich auch. Es ist wohl eine Methode, die nicht dem Zeitgeist entspricht. Dieser fordert eine stetige Optimierung der Wirtschaftlichkeit, für das Zwischenmenschliche bleibt immer weniger Raum. Der normale Kontakt zwischen Arzt und Patient geht verloren. Aber ohne diese Kontaktaufnahme ist Hypnose nicht möglich und wird die Möglichkeit der Heilung infrage gestellt. Der Angstpatient braucht am Anfang sehr viel Zuwendung. Aber im Endeffekt stellt man fest, dass man am Schluss auf dieselbe Weise mit ihm arbeiten kann, wie mit einem nicht ängstlichen Menschen. Was man am Anfang an Zuwendung und Zeit investiert hat, bekommt man später zurück.

Infos unter www.sms.ch.

Interview: Yvonne Zollinger ■



Das Vertrauen zum Arzt ist eine wichtige Voraussetzung für die Trance.

Tipps zum Bleaching

- Prüfen Sie Alternativen: Eine professionelle Zahnreinigung kann viele Verfärbungen ebenfalls entfernen.
- Lassen Sie sich für ein Bleaching unbedingt vom Zahnarzt beraten.
- Voraussetzungen für ein Bleaching sind: kariessfreie Zähne, gesundes Zahnfleisch und intakte Füllungen.
- Bleichen Sie Ihre Zähne nicht, wenn Sie schwanger sind, Ihre Zahnhäuse freiliegen oder wenn Sie empfindliche Zähne haben.
- Auch starke Raucher sowie Alkoholiker sollten aufs Bleichen verzichten. Ihre Mundschleimhäute sind bereits angegriffen.
- Lassen Sie sich vor dem Bleichen die Zähne professionell reinigen und den Zahnstein entfernen.
- Bleichen Sie die Zähne nicht mehr als zweimal pro Jahr.

Hollywood-Lächeln für jedermann?

Sie scheinen mehr Zähne im Mund zu haben als andere Menschen. Zähne, die dazu noch weisser und ebenmässiger sind als das Kauwerkzeug eines Normalsterblichen. Wenn Julia Roberts, Sandra Bullock und George Clooney ihr Tausend-Watt-Lächeln strahlen lassen, verblasst das unsere zum Tranlämpchen. Und das Geschäft mit den «Weissmachern» blüht.

Bereits in den 30er-Jahren des letzten Jahrhunderts wurde der Begriff des Hollywood-Lächelns geprägt. Die Schauspieler klebten sich für die Dreharbeiten Keramikschaalen mit Prothesenhaftpulver auf die Zähne, um Schönheit und Jugend vorzutäuschen. Und während in den Mündern unserer Breiten noch Wildwuchs herrschte, hatte Hollywood bereits die Zahnspange entdeckt. In den Filmen der 50er- und 60er-Jahre sind amerikanische Teenager zuhauf mit Metallgestänge im Mund unterwegs.

«Wenn europäische Schauspieler nach Hollywood kommen, um Filme zu drehen, dann führt sie der erste Weg immer zum Zahnarzt», sagt einer, der es wissen muss. Bill Dorfmann ist Star-

zahnarzt und kennt sich mit dem Beisswerkzeug der Schönen und Reichen aus. In einem Interview mit dem «Stern» sagt er: «Brustvergrößerungen oder Gesichtsstraffungen, davor schrecken viele zurück, es ist ihnen zu künstlich, zu extrem. Aber haben Sie schon einmal jemanden sagen hören, man soll zu seinen hässlichen Zähnen stehen?» Gegen schöne, weisse Zähne gebe es weder moralische noch medizinische Einwände.

Das Geschäft mit dem perfekten Zahn-Look boomt heute mehr denn je. Nicht nur bei den Schauspielern, für die ein attraktives Lächeln zum Arbeitswerkzeug gehört. In den USA vermehren Praxen, die auf «Whitening», das Aufhellen der Zähne, spezialisiert sind, dass ihre Patienten durchschnittlich 5500 Dollar für die Behandlung ausgeben. Das grosse Geschäft mit den superweissen Zähnen haben aber auch die Drogerie- und Supermärkte entdeckt. Die Auswahl an Cremes, Gels und Streifen zum Auf-die-Zähne-Kleben für das Aufhellen der Zähne zu Hause ist riesig. Hinzu kommen Dutzende von Zahnpastamarken, die allesamt mit Aufhellwirkung werben. Fast anderthalb Milliarden Dollar werden in den USA jährlich mit diesen Produkten erwirtschaftet.

Die Obsession mit dem blendend weissen Lächeln hat längst auch Europa erreicht. Von Natur aus ist das «Weiss» des Mitteleuropäers leicht gelblich-grau, was zum blassen Ton der Haut natürlich aussieht. Trotzdem stehen weisse Zähne auf der Wunschliste im zahnkosmetischen Bereich weit oben. Zu Bleichmittel wird darum auch hierzulande gerne gegriffen.



Wer sich die professionelle Behandlung sparen möchte und lieber zu einem «Do-it-yourself-Bleichmittel» greift, sollte vor der Anwendung jedoch einiges beachten. Das sogenannte «bleaching», das Bleichen der Zähne, ist nicht für jedermann geeignet und kann Nebenwirkungen haben.

Der «ktipp» schreibt: «Die Aufheller reizen das Zahnfleisch und erhöhen die Empfindlichkeit der Zähne. Dies ist vor allem dann der Fall, wenn man die Produkte unsachgemäss anwendet. Der Grund: Bei den Bleichmitteln handelt es sich um starke Oxidationsmittel wie Carbamidperoxid oder Wasserstoffperoxid. Sie dringen in die äussere Schicht der Zähne ein und lösen dabei Verfärbungen auf.»

Solche Zahnaufheller sind auch über den Versandhandel frei erhältlich. Dabei handelt es sich meist um gelhaltige Kunststoffstreifen, die man auf die Zähne klebt, oder um Zahnweissgel, das man aufträgt.

Vorsicht ist jedoch angebracht. So hat eine Untersuchung des Konsumentenmagazins «Öko-Test» gezeigt, dass nur bei einem von acht Produkten auf der Packung steht, wie viel des aggressiven Bleichmittels enthalten ist. Konsumenten können so schlecht abschätzen, wie stark die Bleichmittel wirken. Wenn man solche Mittel zu Hause hat, besteht zudem die Gefahr, dass man die Zähne zu häufig behandelt.

Deshalb raten Fachleute, die Zähne nur beim Zahnarzt bleichen zu lassen.

Text: Yvonne Zollinger

Chind & Chegel

VON YVONNE ZOLLINGER

Terra incognita

Es gibt einige ungeschriebene Gesetze, die Eltern im Umgang mit ihrem Teenager unbedingt einhalten sollten. 1. Betreten Sie nie das Zimmer Ihres Teenagers, wenn a) unter der Türe ein grüner Pilz hervorwächst, den Sie nicht eindeutig identifizieren können, b) Sie gegen seltene Hausstaubarten allergisch sind, c) Sie vor Kurzem eine Herzoperation hatten und jede Aufregung meiden sollten und d) der Teenager noch im Zimmer ist.

Das Zimmer des Teenagers ist wie ein unerforschter Planet – Sie wissen zwar, dass es diesen Ort gibt, und sogar, wo er liegt, aber zum letzten Mal betreten haben Sie ihn vor vielen Jahren. Damals hatte die Region noch ein freundliches Klima und der Bewohner war ein aufgeschlossener kleiner Mensch, der nichts dagegen hatte, wenn Sie ihm seine kleine Welt von Zeit zu Zeit auf den Kopf stellten beim Saubermachen. Heute brauchen Sie einen Kompass, um sich im Zimmer zurechtzufinden. Immer vorausgesetzt, Sie erwischen die halbe Stunde am Tag, in der sein Bewohner nicht anwesend ist und Sie den Mut haben, Terra incognita zu betreten.

Aber dann ist höchste Vorsicht geboten. Schützen Sie sich gegen alle möglichen unbekanntenen Lebensformen. Mikrobiologen haben schon die seltsamsten Kulturen in Zimmern von Teenagern entdeckt. Und dabei sind die Turnschuhfungi und der Pizzamumienschimmel noch die harmlosesten.

Vermeiden Sie es unbedingt, Spuren zu hinterlassen. Benutzen Sie also kein Parfüm oder Rasierwasser, bevor Sie das Zimmer betreten, denn jeder Teenager erkennt sofort, wenn ein fremder Geruch den eigenen Mief stört. Tragen Sie Handschuhe und Gesichtsmaske und steigen Sie vorsichtig über alle Hindernisse, die sich zweifellos vor Ihnen auftürmen werden.

Wenn Sie aus den Augenwinkeln sehen sollten, dass sich die dreckige Jeans von alleine bewegt hat, dann lassen Sie sich nichts anmerken. In ein oder zwei Wochen läuft sie Ihnen vielleicht von selbst in die Waschküche. Widerstehen Sie der Versuchung, unters Bett zu sehen, auch wenn von dort seltsame Geräusche kommen. Sie würden es nur bereuen.

Vermeiden Sie den Kontakt mit allen elektronischen Geräten, die sich im Zimmer befinden. Jeder Teenager weiss genau, wie und an welcher Stelle er den DVD-Film auf Stand-by gestellt hat, auf welchem Level er seine Playstation verliess.

Wenn sich innerhalb von zehn Minuten noch keine Schwindelgefühle bei Ihnen einstellen, wenn sich kein Brennen im Hals und kein Jucken in den Augen bemerkbar macht, können Sie die Inspektion des Zimmers getrost abbrechen. Freuen Sie sich, es ist alles ganz normal.

«Der Herbst 2010 war eine strenge Zeit für unsere Agentur»

Seit 2004 leitet Christian Zurbuchen die EGK-Agentur in der Stadt Zürich. Im letzten Herbst war die Agentur besonders gefordert: Viele Offertanfragen und Versicherungsabschlüsse mussten schnell und korrekt erledigt werden.



Christian Zurbuchen,
Leiter der EGK-Agentur
Zürich

Die EGK eröffnete 1995 eine Agentur mitten in der Stadt Zürich. Heute arbeiten 11 EGK-Mitarbeitende in der Agentur. Die persönliche Beratung am Telefon, bei den Kunden zu Hause oder am Schalter wird sehr geschätzt. Im persönlichen Gespräch können Fragen sofort beantwortet und Versicherungslösungen aufgezeigt werden, die den Bedürfnissen der Kunden entsprechen. Eine Beratung dauert durchschnittlich 30 Minuten, danach muss noch Zeit für die Administration eingerechnet werden. Längere Beratungen können bis zu 90 Minuten dauern. Im Herbst, wenn die neuen Prämien für das kommende Jahr bekannt sind, dann ist in der Agentur Hochsaison. Bis zu 30 Kunden kommen täglich gezielt für eine Beratung in die Agentur, das Telefon läutet ständig. Wie Christian Zurbuchen den letzten Herbst erlebte, berichtet er im folgenden Interview.

Wie verlief für Ihre Agentur die Versicherungs-saison 2010?

Sehr positiv, denn wir konnten viele neue EGK-Versicherte gewinnen. Der Herbst war für uns alle eine sehr strenge Periode. Mit Freude konnte ich feststellen, dass meine Mitarbeitenden auch während dieser Zeit mit einer gesunden Einstellung motiviert ihren Job erledigten. Und im persönlichen Kontakt mit unseren Kunden erfuhren wir viel Wertschätzung, denn unsere schnelle Reaktion auf beispielsweise Anfragen per Mails und unsere Beratungsleistung wurden oft gelobt.

Ergaben sich aus den Offertanfragen viele Versicherungsabschlüsse? Oder anders gefragt: Hat Ihre Agentur im Jahr 2010 viele neue EGK-Mitglieder generiert?

Ja, eindeutig. Wir sind auch stolz darauf, dass wir einen hohen Prozentsatz an Grundversicherungen abschliessen konnten.

Wenn es im Herbst jeweils sehr viel mehr Arbeit gibt, wie organisieren Sie den Betrieb in Ihrer Agentur?

Eine Person arbeitet am Empfang und erledigt gleichzeitig die hereinkommenden Mails. Teilweise beantwortet sie die Mails sofort oder leitet sie an die zuständige Person weiter. Dann betreuen wir selbstverständlich sämtliche Telefone. Im November stehen zusätzlich alle drei Kundenberater und ich für Beratungen in der Agentur zur Verfügung. In diesem Monat können wir keine Kundenbesuche durchführen. Bei der Kontrolle der neuen Anträge half uns letzten Herbst ein Praktikant. Diese Arbeit ist sehr aufwendig, denn bei vielen Anträgen fehlt irgendeine wichtige Information, die wir telefonisch oder schriftlich bei den Antragstellern einholen müssen. Sie können sich vorstellen, dass allein diese Arbeit viel Zeit braucht.

Sind die Kosten der Krankenkassen-Prämien der entscheidende Faktor für potenziell neue Mitglieder?

Die Höhe der Prämie ist besonders bei der Grundversicherung, dem KVG, entscheidend. Ein weiterer wichtiger Faktor ist die Auswertung der Kundenzufriedenheit von Comparis. Mit einer Bewertung von 5,2 ist die EGK – neben den vorteilhaften Prämien – bestens platziert. Auch eine Weiterempfehlung eines EGK-Mitglieds kann den Entscheid beeinflussen.

Welche Versichertenleistungen sind den EGK-Mitgliedern besonders wichtig? Und den neuen Kunden?

Nach wie vor überzeugen die EGK-Leistungen für die Komplementärmedizin bei der Zusatzversicherung. Ich stelle aber fest, dass sich das Interesse in Richtung Spitaldeckung verschoben hat. Ein besonderer Vorteil ist, dass die EGK komplemen-

tärmedizinisch ausgerichtete Spitäler speziell anerkennt. Wichtig ist auch, dass wir mit den differenzierten Möglichkeiten unseres neuen Produktes SUN Basic besser die Kundenbedürfnisse berücksichtigen können. Beispielsweise möchte in einer Familie der Mann keine komplementärmedizinische Deckung, dafür aber seine Frau und die Kinder. Diese und auch andere Wünsche können wir nun bestens einbeziehen.

Besteht ein grosses Interesse an den guten EGK-Leistungen für die Komplementärmedizin? Wenn ja, an welchen und warum?

Sicher ist die starke Ausrichtung auf die Komplementärmedizin weiterhin gefragt. Besonders die grosse Auswahl an Therapiemethoden und die Kostenübernahme von 80 Prozent bei Naturärzten. Bei jüngeren Menschen ist die Naturmedizin jedoch weniger entscheidend. Dafür möchten sie beispielsweise eine Kostenbeteiligung am Fitnessabonnement. Bei Familien sind vielfach unsere Leistungen rund um die Kinderzähne ein wichtiges Thema.

Welche Franchise wurde bei der Grundversicherung mehrheitlich gewählt?

Personen, die vor allem auf die Kosten der Krankenkassenprämie achten, entscheiden sich mehrheitlich für die höchste Franchise von 2500 Franken. Die Franchise von 1500 Franken wird ebenfalls oft gewählt.

Jedes neue EGK-Mitglied verursacht Administration. Ist dieser Aufwand für Ihre Agentur hoch?

Ja, denn auf jede Anfrage folgen eine Offerte und meistens eine persönliche Beratung per Telefon oder in der Agentur. Die Administration rund um einen Eintritt ist trotz eingespielter und organisierter Abläufe nicht zu unterschätzen. Zudem erfolgt dieser Aufwand konzentriert von Mitte Oktober bis Mitte Dezember. Aber aus Erfahrung können wir sagen, dass EGK-Mitglieder, die zuerst nur die Grundversicherung bei uns abschliessen, meistens irgendwann das Bedürfnis nach einer EGK-Zusatzversicherung haben. Und die Betreuung und Beratung ist ja die zentrale Dienstleistung, die unsere Agentur anbietet.

Welchen Aufwand verursacht ein Austritt?

Dieser Aufwand ist eindeutig geringer, denn wir müssen nur die Kündigung bestätigen und müttern.



Ein motiviertes Team leistet beste Arbeit.

Stellen Sie regionale Besonderheiten fest bei der Betreuung der EGK-Mitglieder?

In der Stadt wohnen viel mehr Singles als auf dem Land. Unser Beratungsaufwand für eine Person ist meist etwa gleich intensiv wie für eine Familie. Obwohl alle auf die Prämienkosten achten, stelle ich fest, dass für Leute aus der Stadt die günstigste Prämie massgebend ist. Deshalb kündigen junge und städtisch orientierte Menschen viel schneller und häufiger. Bei unseren Kunden auf dem Land spielen auch die persönliche Beratung und der Service rundherum eine Rolle. Die Kundenzufriedenheit ist zusätzlich zum Preis ein wichtiges Kriterium. Bei der Wahl der Franchise gibt es ebenfalls einen Unterschied: In der Stadt und Agglomeration werden meistens hohe Franchisen gewählt, auf dem Land eher tiefere.

Und noch eine persönliche Frage: Wie erholen Sie sich von der Arbeit?

Ich bin ein leidenschaftlicher Fischer und mache gerne auch ausgedehnte Spaziergänge. In der Natur kann ich mich bestens erholen oder, wie ich sage, «den Kopf lüften». Bei einem Fussballmatch des FCZ kann ich aber genauso gut abschalten.

Interview: Brigitte Müller

Agentur Zürich

Stampfenbachstrasse 48
8006 Zürich
Tel. 044 368 80 00
Fax 044 368 80 10
zuerich@egk.ch

Öffnungszeiten

Montag bis Donnerstag
08.30–12.00/13.30–17.00
Freitag
08.30–12.00/13.30–16.00

Lebenskunst auf den Punkt gebracht

Lebenskunst bedeutet unterm Strich, mit sich und der Welt im Frieden zu sein. Das Leben beutelt uns immer wieder. Und irgendwann endgültig. Lebenskunst ist daher, nicht zum Beutel zu werden, sondern Kraft und Würde zu einem munteren «Trotzdem» immer wieder aufzubringen. Lebenskunst kann auch sein, auf Lebenskunst, Glück, Traumpartner und Erfolg grosszügig zu verzichten.

Schlendern Sie mit Ute Lauterbach über 36 Spielplätze der Lebenskunst und bringen Sie sich selbst auf den Punkt ihrer tiefsten Sehnsucht. Konkrete Übungs- und Vollzugsspuren werden direkt beschriftet.

Seminartermine und Seminarorte

04.04.2011 Bern BE, Hotel Allegro, Kornhausstr. 3/Vivace 2
 05.04.2011 Thalwil ZH, Hotel Sedartis, Bahnhofstr. 16
 06.04.2011 St. Gallen SG, Congress Hotel Einstein, Berneggstr. 2 (im Klosterviertel)

Dauer:

1 Tag, 09.00 bis 17.00 Uhr

Kosten:

EGK-Versicherte/-Therapeuten Fr. 210.–, Andere Fr. 250.– (inkl. Verpflegung)

Anmeldung:

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

SNE Stiftung für Naturheilkunde und Ernährungsmedizin

Süssen mit Stevia

Stevia rebaudiana süsst praktisch kalorienfrei, beeinträchtigt den Blutzuckerspiegel nicht und gibt keine Karies. Stevia kann als Topfpflanze selber gezogen und zu einem Auszug verarbeitet werden. Mit diesem Auszug können Cremes, Glace, Müesli usw. gesüsst werden.

Im Kurs lernen Sie die Pflanze und deren Pflege kennen, stellen Desserts und Gebäck her und degustieren am Schluss vom grossen Buffet. Zudem lernen Sie die unterschiedlichen Steviaprodukte und deren Einsatzmöglichkeiten kennen.

Seminartermine und Seminarorte

16.04.2011 Münsingen BE, Kochstudio facil4you, Belpbergstr. 34b
 21.05.2011 Wil SG, Kochstudio bissFest, Löwenstr. 4

Dauer:

½ Tag, 13.00 bis 17.30 Uhr

Kosten:

EGK-Versicherte/-Therapeuten Fr. 150.–, Andere Fr. 170.–

Anmeldung:

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

SNE Stiftung für Naturheilkunde und Ernährungsmedizin

SNE Akademie

04.04.2011

Ute Lauterbach

Lebenskunst auf den Punkt gebracht

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

05.04.2011

Ute Lauterbach

Lebenskunst auf den Punkt gebracht

Thalwil ZH, Hotel Sedartis, Bahnhofstr. 16

06.04.2011

Ute Lauterbach

Lebenskunst auf den Punkt gebracht

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

14.04.2011

Jacqueline Steffen

Die Kunst, liebenswürdig nein zu sagen

Thalwil ZH, Hotel Sedartis, Bahnhofstr. 16

15.04.2011

Jacqueline Steffen

Mut zu klaren Worten

Thalwil ZH, Hotel Sedartis, Bahnhofstr. 16

16.04.2011

Brigitte Speck

Süssen mit Stevia

Münsingen BE, Kochstudio facil4you, Belpbergstr. 34b

05.05.2011

Reto Wyss

1, 2, 3 ... stressfrei!

Luzern LU, Hotel Cascada, Bundesplatz 18

11.05.2011

Barbara Berckhan

Judo mit Worten

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

12.05.2011

Barbara Berckhan

Judo mit Worten

Thalwil ZH, Hotel Sedartis, Bahnhofstr. 16

Anmeldung: erforderlich, beschränkte Teilnehmerzahl
 Seminarpreise gemäss ausführlichem Programm
 Verlangen Sie das Programm Seminare/Workshops 2011
 SNE, Solothurn – Telefon 032 626 31 13 oder
 www.stiftung-sne.ch

12 Fragen an ...

1. Was tun Sie für Ihre Gesundheit?

Ich achte sehr auf eine ausgewogene und gesunde Ernährung. Dazu jogge ich möglichst viel, fahre Velo und gehe, wann immer es mir die Zeit erlaubt, zu Fuss von Ort zu Ort.

2. Und was würden Sie niemals für Ihre Gesundheit tun?

Wieder anfangen zu rauchen. Aber man soll ja nie sagen ...

3. Auf welches Hausmittelchen schwören Sie?

Ingwertee und warme Bäder mit ätherischen Ölen.

4. Ergänzen Sie diesen Satz: Eine Grippe ist im Anzug, und ich ...

... mache alles, um sie abzuwenden: Tee trinken, Erkältungsbäder nehmen, Tigerbalsam auftragen. Hilft alles nichts, lasse ich sie über mich ergehen.

5. Was mussten Sie als Kind essen, weil es «gesund» ist?

Zum Glück nichts – weil ich offenbar schon als Kind ein unkomplizierter Esser war und mit Lust alles probiert habe.

6. Auf welches «Laster» möchten Sie nicht verzichten?

Ein gutes Glas Wein – oder auch mal zwei ...

7. Was ist Ihr Trostpflasterchen, wenn Sie krank sind?

Ein gutes Buch. Aber zum Glück war ich schon lange nicht mehr krank.

8. Welche Gesundheits-Vorsätze haben Sie gefasst und nicht eingehalten?

Immer mal wieder mit dem Rauchen aufgehört und dann wieder angefangen. Heute sehe ich das etwas lockerer und sage: Im Moment rauche ich nicht ...

9. Sie müssen in den 25. Stock, der Lift ist ausgefallen – wie fit sind Sie für die Treppe?

Kein Problem!

10. Wie vertreiben Sie den Winterblues?

Ich lenke mich mit Arbeit ab und gehe auch an Wintertagen in den Wald joggen oder mache, wenn ich an meinem Zweitwohnsitz Amsterdam bin, eine Velotour ans IJsselmeer.

11. Haben Sie einen Geheimtipp, wenn das Leben wieder mal besonders stressig ist?

Ich frage mich: Muss ich das jetzt wirklich machen? Warum mache ich es? Und nehme mir vor, mir diese Fragen künftig zu stellen, bevor meine Agenda schon wieder übertoll ist.

12. Die Altersforschung macht grosse Fortschritte – wie feiern Sie Ihren 100. Geburtstag?

Hoffentlich an einem sonnigen Maitag mit meinem Freundeskreis in einem Café an einer Gracht in Amsterdam.

An dieser Stelle beantworten jeden Monat Persönlichkeiten aus Politik, Kultur, Unterhaltung oder Sport unsere 12 (nicht ganz ernst gemeinten) Fragen zum Thema Gesundheit.



Patrick Rohr

Patrick Rohr (42) ist Inhaber der Kommunikationsberatungsagentur Patrick Rohr Kommunikation GmbH in Zürich und Verfasser der beiden Rhetorikbestseller «Reden wie ein Profi» und «So meistern Sie jedes Gespräch» (beide erschienen im Beobachter Buchverlag). Von 1992 bis 2007 arbeitete er als Moderator und Redaktor für verschiedene Sendungen des Schweizer Fernsehens (u.a. «Schweiz aktuell», «Arena», «Quers»). Rohr lebt in Zürich und Amsterdam.



Beromünster: Sendungsbewusster Flecken mit strahlen- dem Umfeld

Stichwort: Beromünster. Seit Ende 2008 stillgelegter Landessender – den Namen hat man früher oft im Radio gehört. Die Altstadt mit dem barocken Kirchenbezirk aus der Stiftskirche St. Michael, einst eine frühromanische Basilika, und den Stiftsbauten ist ein Bijou.

Fotos: Walter Hess

In diesem «gottverlassenen Nest» ruft gelegentlich noch ein Nachtwächter aus, was die Uhr geschlagen hat. Die Umgebung ist reich an Attraktionen: Sendeturm auf dem Blosenberg,

VON WALTER HESS

Waldkathedrale im Schlössliwald, viele Kapellen im freien Feld, typisch luzernische Weiler (Lüsch, Grüt und Rüti), und ganze ehemals selbstständige Gemeinden gehören ebenfalls dazu: Schwarzenbach seit 2004 und Gunzwil seit 2009.

«Hört, ihr Leut’, und lasst euch sagen, unsere Glock’ hat sieben geschlagen. Gebt acht auf Feuer und auf Licht, damit der Herrgott vorem Schade behüet», schmetterte der Mann in der Nachtwächtermontur und mit der Hellebarde beim Glockenschlag um Punkt 19 Uhr in die Dunkelheit hinaus. Ich habe ihn am 27. Februar 2010 zusammen mit etwa 30 kulturhistorisch Interessierten auf der Reise ins Mittelalter nach etwa dem Jahr 1500 begleitet. Der Nachtwächter mit dem kräftigen, angegrauten Schnurrbart und dem schlecht rasierten Gesicht, der ausgebauten Nase und dem wuchtigen Kinn begann, von seinem «mühseligen, eintönigen und miesen Dreckjob» zu erzählen – jede Stunde eine Runde. Unser Rundgang führte selbst an Orte, an denen einst «die ganze Scheisse menschlicher Umwandlungsprozesse zum Himmel stank». Die Sprache des Wächters war ungehobelt und derb, was auf diesen Bericht abfärbte; man sehe mir dies nach.

Das Reglement für den Rundgang des Nachtwächters ist die Nachtwächterverordnung von 1495, die genau befolgt werden muss. Er war im Range eines Polizisten und hatte auch darauf zu achten, dass alle Tore geschlossen waren und allfällig ausgebrochene Feuer sofort entdeckt wurden: «Händ Sorg zu Füür ond Liecht, dass de Herrgott vor em Schade behüet!» So etwas Grauenvolles wie der verheerende Brand von 1764, der den ganzen Flecken Beromünster (etwa 150 Häuser) zerstörte, hätte eigentlich verhindert werden müssen.

Der Wächter erzählte schnell, wirkte betont gestresst, weil sein Programm minutengenau einzuhalten war. Er forderte uns auf, etwas «tifer» zu laufen; denn «Des nächstes soll er rüefen beim Hinteren Brunnen», dort also, wo ein Strässchen zu den hochgelegenen Chorherrenhäusern aus dem 16. bis 18. Jahrhundert hinaufführt; sie machten einen verlassen Eindruck. Die Zimmer waren nicht beleuchtet – und schon gar nicht erleuchtet. Die Bauten des Stifts, dessen Anfänge über 1000 Jahre tief in die Vergangenheit zurückreichen und zu dem zahlreiche Pfarreien und ein weitläufiger Streubesitz von Ländereien gehörten, die bis in die Innerschweiz und ins Elsass

Wie es zum Namen Beromünster kam

Die im Amt Sursee gelegene Gemeinde hiess bis 1934 «Münster». Dann wurde sie wegen des Landessenders in «Beromünster» umbenannt, um sie auf der Radio-Senderskala von der MW-Station Münster in Westfalen D zu unterscheiden. Die Vorsilbe «Bero» geht auf das Ende des ersten Jahrtausends zurück, als Adalbert, der Sohn von Graf Bero von Lenzburg, auf der Jagd im Zweikampf mit einem Bären starb. Am Unglücksort liess Bero im Gedenken an seinen Sohn eine Kirche bauen – und so soll laut einer Sage die Geschichte von Münster begonnen haben.

reichten, sind noch da, feudale architektonische Meisterleistungen.

Beim Chorhof der Herren von Lütishofen, einem Luzerner Ratsgeschlecht, erinnerte der Wächter daran, dass hier auch Kammerzofen und Konkubinen der Verschönerung des irdischen Daseins dienten. Für Leute wie den Nachtwächter fielen weniger Lustbarkeiten ab, höchstens ein Wursträdchen oder etwas Gruben (Greuben) vom Armenschwein, wenn es endlich geschlachtet war. Mit den Gruben sind die dünnen, zerbröselten Schwartenkrusten gemeint, die nach dem Aussieden von Schweineschmalz übrig bleiben und die oft erbettelt wurden («Gräubi heusche»). Kartoffeln wurden im Hundeschmalz gebraten, da offenbar das Schweinefett hinten und vorn nicht ausreichte.

Der Rundgang führte zum sogenannten Schloss, einem appetitlichen Wohnturm aus dem 14. Jahrhundert, in dem der Chorherr Helias Helye 1470 das erste Buch der Schweiz (und auch Spielkarten) gedruckt hat – kurz nach Gutenbergs Erfindung der Buchdruckerkunst und lange vor der Einführung des Buchdrucks etwa in Paris oder Florenz. Aus der Schlossstube ertönte bei unserer Ankunft laute Tanzmusik, und der Nachtwächter schrie seinen Befehl «Uufhöre Musig mache!» in die Nacht hinaus, um diesen verfluchten Lärm abzustellen, was nach mehreren Anläufen endlich gelang.

Der Nachtwächter – Ludwig Suter mit bürgerlichem Namen, eingeborener Grafiker und Zeichenlehrer – war im Element, und er liess die Möischterer Atmosphäre auferstehen. Der Marktflecken darf sich auch bei Tageslicht sehen lassen – fürstliche, kirchliche, aristokratische, bürgerliche und bäuerische Elemente sind ineinander verschmolzen, haben sich seit dem Brand von 1764 kaum verändert.



Beromünster: Ansicht vom Weiler Witwil aus.



«Dreckjob»: der Nachtwächter (Ludwig Suter).

DIE WALDKATHEDRALE

Oberhalb des Stiftsbezirks befindet sich der Schössliwald neben einem Spazier- und Meditationsweg, eine Kathedrale aus Buchen und Hainbuchen (Hainbuchen), die zur Erholung und Erbauung der Chorherren angelegt wurde. Er hat die Form einer gotischen Kathedrale mit Längsschiff und zwei Seitenschiffen, die mit Spitzbögen überdacht sind – die lichthungrigen Bäume überdachen den Weg. Eigentlich handelt es sich um eine 140 Meter lange und 7 bzw. 4 Meter breite Allee, die aussen von wilden Rosskastanienbäumen eingerahmt ist.

Die Anlage entstand 1792 auf Anregung des sattelfesten Propsts Xaver Niklaus Krus, der gern in der freien Natur spazierte, durch den Stifts- ▶

Bauwerk aus Hainbuchen: die Waldkathedrale von Beromünster.



Da strahlt nichts mehr:
Schafweide am Fusse
des stillgelegten Sendemasts
Beromünster.



baumeister Josef Purtschert. Bis um 1830 wurden die Baumreihen gärtnerisch gepflegt, und dann wollte der Wald, als er sich selber überlassen wurde, seine eigenen Philosophien verwirklichen. Von den einst 98 Kastanienbäumen sind noch deren 28 vorhanden, und der Rückgang der Ha-

genbuchen ist verhältnismässig noch grösser, erreichen diese Bäume doch in der Regel bestenfalls ein Alter von 150 Jahren. Wie ich bei meinem jüngsten Besuch am 26.10.2010 gesehen habe, sind 9 Hainbuchen in Reih' und Glied als Ersatz kürzlich gepflanzt worden und von schützenden Baumstamm-Gevierten umgeben. Neben dem Wald ist ein Grillplatz mit einem Kranz aus Hainbuchen angelegt, und etwas weiter oben im Hueben ist eine Tabakscheune, die gelegentlich als Besenbeiz dient und wo ich einmal einen Luzerner Kafi mit Schnaps von Berner Rosen genossen habe.

DER ALTE SENDEMAST

Noch weiter oben, auf dem Blosenberg auf dem Boden der ehemaligen Gemeinde Gunzwil, auf etwa 800 Höhenmetern, steht der ausrangierte Landessendermast Beromünster. Radio Beromünster hatte im Juni 1931 mithilfe eines kleineren Sendemasts den Dienst aufgenommen, und 1937 kam die elegant konstruierte, 215 m hohe Hauptantenne, das höchste Bauwerk der Schweiz, in Betrieb. Dadurch wurde die Beromünster-Reichweite über Deutschland und praktisch ganz Europa ausgedehnt. Der Historiker Jean Rudolf von Salis (1901–1996), der auf Schloss Brunegg AG lebte, verbreitete über diese Anlage von 1940 bis 1946 seine berühmte «Weltchronik», in der informationsarmen Zeit des 2. Weltkriegs eine eigentliche Sensation. Dieser Sendemast wurde unter Denkmalschutz gestellt; nur der kleinere Mast weiter unten wird abgebrochen.

Der Surseer Künstler Werner «Wetz» Zihlmann will die bestehenden Gebäude beim grossen Mast zugunsten verschiedenster künstlerischer Nutzungen umbauen, wobei auch auf die Radiogeschichte eingegangen werden soll. Die Gestaltungsplanänderung ist im Gange.

MIT EIGENEM FLUGPLATZ

Zwischen Sempacher- und Baldeggersee, näher bei Neudorf als bei Beromünster, befindet sich der kleine Flugplatz Luzern-Beromünster mit einer Graspiste, der von Motor- und Segelfliegern sowie Fallschirmspringern und Helikopterpiloten genutzt wird. Auch eine Flugschule ist angegliedert. Von hier aus werden Rundflüge über die nahen Seen, Luzern und zu den alpinen Gebirgen angeboten.

In Beromünster existieren das Moderne und das Technische neben dem Mystischen, und dass es dort gelegentlich spuken soll, wie man aus alten Sagen erfährt, glaubt man sofort, wenn man sich von diesem unergründlichen Refugium berauschen liess. Ob die Spuk-Ausbeute seit dem Abstellen des Landessenders abgenommen hat, kann ich leider nicht beurteilen. ■

Tipps

Webseite der Gemeinde Beromünster: www.beromuenster.ch
Webseite des Nachtwächters: www.dernachtwächter.ch
Webseite des Flugplatzes Luzern-Beromünster: www.flubag.ch
Webseite über die Umgebung von Beromünster: www.5-sterne-region.ch

Sehenswertes

- *Stift St. Michael.* Anmeldung für Führungen: Chorherr Pius Sidler 041 930 21 30 oder Stiftsverwaltung 041 930 15 13, www.stiftberomuenster.ch.
- *Schloss-Museum.* Älteste Buchdruckerei der Schweiz mit Druckerstube. Geöffnet: Mai bis Oktober, jeden 1. Sonntag im Monat, 14–17 Uhr. Für Gruppen nach Terminvereinbarung: Tel. 041 930 22 23 oder 041 930 36 17.
- *Haus zum Dolder:* Wohn- und Praxisräume der ehemaligen Arztfamilie Müller-Dolder mit ihrer reichen Sammlung. Öffentliche Führungen am 1. Samstag des Monats, 14 Uhr. Gruppenführungen nach Vereinbarung: Tel. 041 917 24 64, info@hauszumdolder.ch, www.hauszumdolder.ch.
- *Besenbeiz «Tabakschüür»:* Gemütliche Beiz am Weg in originaler Tabakscheune. Znüniplättli, Grillwürste, Glacé und Beerendesserts, Kafi Schnaps und Getränke. Marktstand mit regionalen Produkten. Auskunft über Öffnungszeiten: Tel. 079 712 00 59, Familie Galliker-Frank.

Broschüre mit lokalen Sagen und Legenden:

Suter, Ludwig: «Sagenhaftes Amt Sursee», Comenius Verlag, Hitzkirch 1996.



Faszination Eisblumen: erkunden und staunen

Wie entstehen Eisblumen? Und was hat es mit dem Kamm- und Haareis auf sich? Der Gletschergarten in Luzern zeigt in einer dreiteiligen Bilderausstellung die ganze Faszination der Eisblumen.

Sie sind kaum mehr anzutreffen, die Eisblumen an den Fenstern, wenn es draussen bitterkalt ist. Aber ihre unergründliche Formenvielfalt und Schönheit haben nichts von ihrer Faszination verloren. Nicht nur der Betrachter hat seine Freude an ihnen, auch die Wissenschaft hat sich mit den Eisblumen und Schneekristallen beschäftigt. Völlig im Banne der vergänglichen, kalten Kunst stand der als «Snowflake Man» bekannte Amerikaner Wilson A. Bentley (1865–1931). Er hat die fast unüberblickbare Vielfalt der Schneekristalle photographisch festgehalten und in seinem 1931 erschienenen Standardwerk «Snow Crystals» 2400 verschiedene Kristallformen unterschieden.

Die Ausstellung im Gletschergarten präsentiert in einer eigens dazu entwickelten Ausstellungstechnik Aufnahmen von Schneekristallen und zeigt Hightech-Bilder von Schnee, die als Computertomographie-Aufnahmen entstanden sind.

Neben Schnee und Raureif zeigt der Gletschergarten auch Eisformen, die auf Waldböden und an pflanzlichen Stängeln in Wintergärten beobachtet werden können. Ein wenig beachtetes Phänomen ist das sogenannte Haareis, mit dessen Erforschung sich bereits der berühmte Geophysiker Alfred Wegener beschäftigte. In der Schweiz ist es der Berner Wissenschaftler Gerhart Wagner, der sich mit der Entstehung des Haareises befasst.

Durch die Zusammenarbeit mit ihm ist es dem Gletschergarten gelungen, Haareis zu züchten und dessen Entstehung zu filmen. Zum ersten Mal überhaupt wird der geheimnisvolle Vorgang der Haareis-Bildung als Zeitraffer gezeigt, verbunden mit einem Porträt von Gerhart Wagner.

MÄRCHENNACHMITTAG FÜR GROSS UND KLEIN

Im Rahmenprogramm der Ausstellung wird das Märchen «Die Schneekönigin» von Hans Christian Andersen von Jolanda Steiner erzählt. Dazu musizieren Instrumentalisten unter der Leitung von Franziska Ruckli.

Mittwoch 23. März, 14 Uhr und 16 Uhr (Museumseintritt).

Die Ausstellung dauert noch bis zum 8. Mai 2011. ■

Infos Gletschergarten Luzern

Ort: Gletschergarten Luzern, Denkmalstrasse 4, 6006 Luzern

Anfahrt in Luzern: Ab Bahnhof mit dem Bus Nr. 1, 19, 22, 23 bis Löwenplatz. Zu Fuss ab Bahnhof und Altstadt in 15 Minuten erreichbar. Mit dem Auto im Cityparking und Löwencentre parkieren.

Eintrittspreise: Erwachsene CHF 12.–, Jugendliche (6–16 Jahre) CHF 7.–, Familien (Eltern mit Kindern aus der gleichen Familie) CHF 30.–

Öffnungszeiten: 365 Tage im Jahr geöffnet, auch an allen Sonn- und Feiertagen. 1. November bis 31. März von 10 bis 17 Uhr. 1. April bis 31. Oktober von 9 bis 18 Uhr.

Nähere Informationen auf www.gletschergarten.ch und Tel. 041 410 43 40.

Verlosung

Das «Mir z'lieb» verlost einen Familieneintritt im Wert von 30 Franken.

Schicken Sie eine Postkarte mit dem Vermerk «Gletschergarten» an: EGK-Gesundheitskasse, Mir z'lieb Wettbewerb, Postfach 363, 4501 Solothurn. Oder schicken Sie uns ein E-Mail an wettbewerb@gfms.ch. Bitte Namen, Adresse und Telefonnummer nicht vergessen.

Einsendeschluss ist der 28. Februar 2011.

Viel Glück!





Inge Wittmer-Heck ist 83 Jahre alt und wohnt in Basel-Stadt. Sie gibt Konversationsstunden in Deutsch für Fremdsprachige.



Hermann Fluri ist 66 Jahre alt und wohnt in Basel-Land. Er schöpft Papier in der Basler Papiermühle und verwaltet zwei Treuhandmandate.

Gutes tun

Rund 1,5 Millionen Menschen engagieren sich in der Schweiz ehrenamtlich und ohne Lohn. Benevol ist eine von vielen Organisationen, die Einsätze an Freiwillige vermitteln. Die Porträts von Inge Wittmer-Heck und Hermann Fluri zeigen, dass freiwilliges Engagement immer auch die Chance bietet, etwas hinzuzulernen. Und dabei eine Menge Freude zu haben.

INGE WITTMER-HECK

Mit meiner Schülerin aus den Philippinen bin ich sehr pingelig. Aber eigentlich habe ich nur an ihrer Aussprache etwas auszusetzen, denn sie hat sehr gute Deutschkenntnisse. Und sie ist äusserst fleissig, schreibt sich immer alles auf. Das Problem ist ihr amerikanischer Akzent. Der ist ziemlich ausgeprägt. Das liegt wohl daran, dass die Kinder in den Philippinen schon in der Schule Englisch lernen. Sie ist gelernte Pflegefachfrau und möchte hier arbeiten. Deshalb bin ich so pingelig, ich sagte zu ihr, dass kranke und schwache Menschen nicht noch dreimal nachfragen wollen, wenn sie etwas nicht verstehen. Ich finde die Sprachkenntnisse in Pflegeberufen schon wichtig.

Fotos: Andrea Vesti

Die Stunden mit ihr sind immer sehr vergnügt, es macht viel Spass. Vorbereiten tue ich nichts, wir machen das ganz spontan, reden über dies und das. Ein Thema findet sich jedes Mal. Zum Glück muss ich ihr keine Grammatik erklären, eine Lehrerin bin ich nämlich nicht. Ich finde diese Kommunikationskurse wichtig, denn viele Ausländer haben nach einem Deutschkurs keine Möglichkeit, die Sprache anzuwenden. Zuhause reden sie ja die Muttersprache und bei der Arbeit meistens auch kein Deutsch. So bleiben sie sprachlich stets auf dem gleichen Niveau oder vergessen sogar einen Grossteil des Erlernten wieder.

Vor zwölf Jahren, als ich pensioniert wurde, habe ich mit Hausaufgabenhilfe für Kinder angefangen. Jemand hat mich auf die Vermittlung Benevol aufmerksam gemacht. Diese Person meinte, ich könnte doch nebenbei was machen, so hätte ich geistige Beschäftigung und Kontakt mit jungen Leuten. Und genau diese Kontakte sind für mich eine grosse Bereicherung, denn wie sonst könnte ich diese Menschen kennenlernen? An fremden Kulturen war ich schon immer interessiert, ich habe selber in Brasilien und Argentinien gelebt, bevor ich in die Schweiz kam. Für mich war stets klar, dass ich die Landessprache lerne. Man kann sich doch sonst gar nicht richtig zu Hause fühlen, oder? Trotzdem verstehe ich Ausländer, denen es schwer fällt, sich die Sprache an-

zueignen. Manche haben keine Schulerfahrung und sind einfach nicht gewohnt, zu lernen. Deshalb kann man noch lange von Integration reden und vieles verlangen. Meine philippinische Schülerin sagt mir oft, dass sie froh ist, mit mir üben zu können. Und dass ich es gut mache. Ich sage ihr dann auch, dass es für mich stimmt, denn ich bin nach so einer Stunde viel fröhlicher als vorher. In meinem Bekanntenkreis habe ich schon einige Leute auf die Möglichkeit der Freiwilligenarbeit aufmerksam gemacht. Aber viele haben Enkel und rennen ständig hin und her. Ich kenne jetzt niemanden, der im Alter vereinsamt wäre, aber sicher bewahrt so eine Aufgabe davor. Grosse Betreuung von der Vermittlung in meiner Tätigkeit brauche ich nicht, ich komme gut zurecht. Wir treffen uns einmal im Jahr, um Erfahrungen auszutauschen. Das ist interessant. Und ich merke, dass ich durchwegs nur Positives berichten kann. Andere haben Probleme mit Unpünktlichkeit oder Nichterscheinen, aber ich habe, so scheint es, das grosse Los gezogen.

HERMANN FLURI

Ich wusste schon lange, dass ich mich nach meiner vorzeitigen Pensionierung engagieren möchte und hatte deshalb auch keine Angst vor dieser berühmten Leere, die manche in der Rente verspüren. Kurz nachdem ich mit der Arbeit aufhörte, habe ich mich bei der Freiwilligenvermittlung Benevol gemeldet und bekam eine grosse Liste mit unzähligen Angeboten. Ich suchte mir drei Tätigkeiten aus, eine davon musste ich, infolge Problemen nach einer Hüftoperation, leider wieder aufgeben.

Mein Berufsleben war bis zum Ende sehr aktiv. Auch verbrachte ich die beiden letzten zwei Jahre vor der Pensionierung für meinen Arbeitgeber in Bahrain, am persischen Golf. Dort durfte ich die Distributions-Logistik einer neuen Niederlassung im Nahen Osten aufbauen und leiten. Nach dem

«offiziellen Ruhestand» wurde ich von der Firma für noch ein knappes Jahr als Berater engagiert. Mitte 2008 war definitiv Schluss, und die beiden verbleibenden freiwilligen Tätigkeiten genügen mir vollauf, da meine Frau und ich zusätzlich noch zwei Gärten pflegen. Nun betätige ich mich jeden Mittwochnachmittag in der Basler Papiermühle. Ich zeige den Museumsbesuchern an der Besucherbütte, wie man selber Papier schöpft. Das macht mir viel Spass, vor allem die Kinder freuen sich sehr, wenn sie am Schluss das selbst gefertigte Papier mit nach Hause nehmen dürfen. Bei den Mandaten als Treuhänder geht es um den gesamten Zahlungsverkehr zweier betagter Menschen, die in einem Alterspflegeheim wohnen. Da werden zum Beispiel Rechnungen bezahlt, Rückerstattung für Krankheitskosten beantragt oder einmal pro Jahr die Steuererklärungen ausgefüllt. Die beiden Senioren besuche ich einmal im Monat. Sie sind sehr dankbar für meine Unterstützung.

Ich hatte das Glück, beruflich etwas zu erreichen und all die Jahre hindurch gesund zu bleiben, weshalb ich es angebracht finde, aus Dankbarkeit etwas im sozialen Bereich zu leisten. Meine Frau ist eine kluge, liebe und sehr aktive Person, musste jedoch auch viel Verständnis während meiner beruflichen Karriere aufbringen. Ich schätze mich eher als Leistungstyp ein, entsprechend waren auch die Erwartungen, die ich an mich selbst sowie an meine Mitarbeiter in der Firma stellte, auch was die Qualität der Arbeit betraf. Letzteres ist auch bei den Treuhandmandaten gefragt, da die bescheidenen finanziellen Mittel gut einzuteilen und auch eine Herausforderung sind. Ebenfalls sehr wichtig für mich sind sportliche Aktivitäten sowie die Kollegialität mit Gleichgesinnten in der Männerriege.

Ich finde, noch rüstige, pensionierte Männer sollten sich mehr für Freiwilligenarbeit interessieren. Dabei könnten sie den Staat entlasten oder der Umwelt zuliebe etwas tun. In meinem Bekanntenkreis kenne ich niemanden, der gar nichts mehr unternimmt. Aber viele kenne ich, die sagen, jetzt haben wir ein Leben lang gearbeitet, jetzt wollen wir es geniessen. Doch was heisst geniessen? In der Sonne liegen, reisen, gut essen, in den Himmel schauen? Für mich ist dies kein Lebensinhalt, denn, solange ich kann, möchte ich mich irgendwie nützlich betätigen.

Die Einsätze von Inge Wittmer-Heck und Hermann Fluri wurden durch die GGG Benevol, Vermittlungsstelle für Freiwilligenarbeit in Basel, vermittelt.

Aufgezeichnet von Andrea Vesti

Für Fragen zu Freiwilligkeit und freiwilligem Engagement geben BENEVOL Schweiz und die regionalen Fachstellen gerne Auskunft: www.benevol.ch.

Freiwilligeneinsätze finden Sie unter: www.freiwilligenjob.ch

Weitere Organisationen, die auf freiwilliges Engagement angewiesen sind:

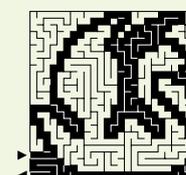
- www.helvetas.ch
- www.forum-freiwilligenarbeit.ch
- www.wwf.ch
- www.redcross.ch (Schweizerisches Rotes Kreuz)

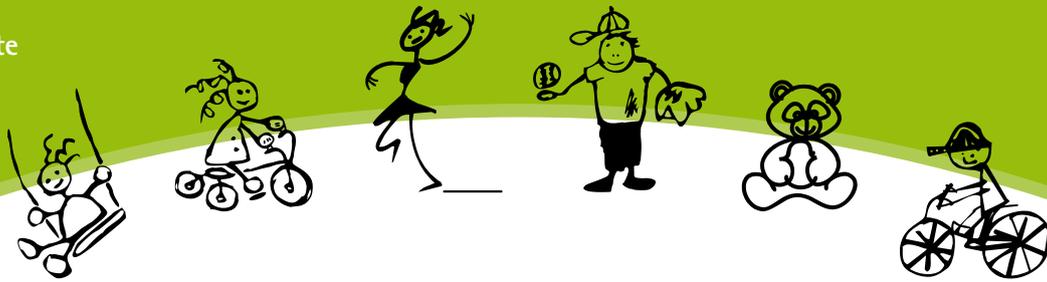
Auflösung von Seite 20

FINDE 11 FEHLER

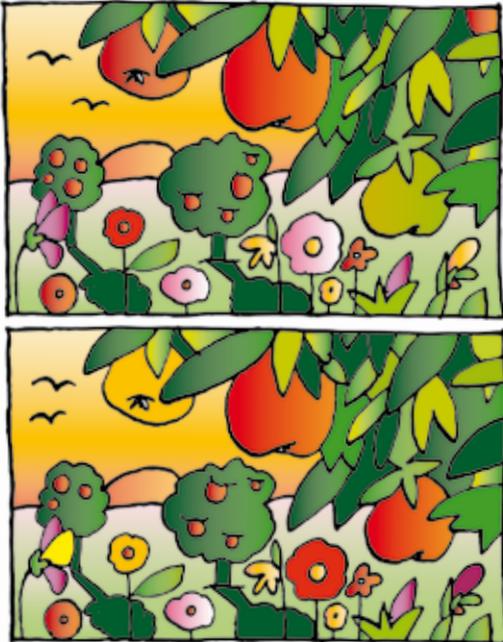


LABYRINTH



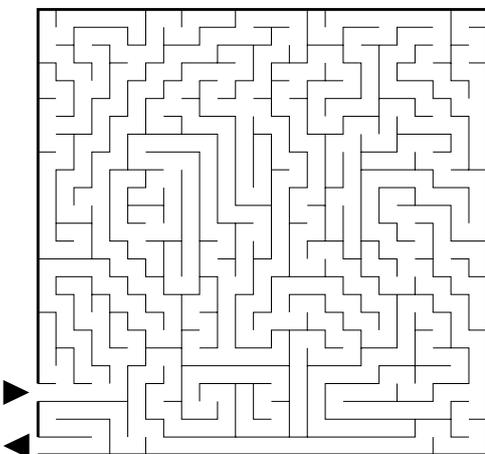


Finde elf Fehler



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

Labyrinth



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.



Schlaumeier-Ecke

WARUM BEKOMMT MAN SEITENSTECHEN?

Das Ziehen und Stechen in der Seite des Bauches kommt meist dann, wenn wir uns körperlich anstrengen, zum Beispiel beim Rennen. Wenn man dazu unregelmässig und hastig atmet, wird der Körper nicht ausreichend mit Sauerstoff versorgt. Das Zwerchfell, ein wichtiger Atemmuskel im Bauch, mag das gar nicht und verkrampft.

Früher hiess es, man solle sich bücken, dann gehe das Seitenstechen weg. In vielen Fällen hilft das auch. Aber vor allem wohl deshalb, weil man zum Bücken eine Pause machen muss und dabei regelmässiger atmet. So kann sich der Körper erholen und das Seitenstechen geht weg.

WARUM SIND AUF FOTOS DIE AUGEN MANCHMAL ROT?

Rote Augen entstehen immer dann, wenn man in einer Umgebung mit wenig Licht Blitzlichtaufnahmen macht. Deine Pupillen öffnen sich in der Dunkelheit weit, damit das Auge im schwachen Licht noch etwas sehen kann. Blickst Du nun in den Blitz des Fotografen, trifft sehr viel Licht durch die vergrösserte Pupille auf die Netzhaut im Auge. Weil diese sehr gut durchblutet ist, erscheint Dein Auge auf dem Foto rot.

WIE KOMMT DER SAND AN DEN STRAND?

Der Sand, mit dem Du am Strand Burgen baust, kommt ursprünglich aus den Bergen. Er besteht aus vielen winzigen Steinchen. Auch die Berge bestehen aus diesem Gestein. Schnee und Eis machen die Felsen rissig. Teile brechen ab und rollen ins Tal und werden dabei immer kleiner. In Flüssen werden die Steine vom Wasser abgeschliffen und bis zum Meer transportiert. Dort spülen die Wellen sie an den Strand.

