

Mir z'lieb

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

Unser Umgang mit dem Essen

Von Kalorienzählen bis Schlemmen

Vertrauen ist gut...

Die Arbeit des Lebensmittelkontrolleurs

Doppelstadt am Rhein

Rheinfelden geizt nicht mit Reizen

www.egk.ch



EGK

Gesund versichert



Yvonne Zollinger
Redaktionsleiterin
«Mir z'lieb»

Schalte ich den Fernseher ein, muss ich nicht lange suchen, bis eine Kochsendung über den Bildschirm flimmert. Kochen im Fernsehen boomt seit Jahren. Fernsehköche haben Kultstatus. Die mediale Beschäftigung mit dem Kochen suggeriert, dass zu Hause fleissig neue Rezepte ausprobiert werden. Dagegen spricht jedoch ein anderer Trend. In den letzten Jahren haben die Grossverteiler ihre Abteilungen für vorgekochte Speisen unter dem Slogan «frisch und fixfertig» kräftig ausgebaut. Sitzen die Mächtigen-Köche etwa alle mit ihren Fertiggerichten vor dem Bildschirm, um ihre liebsten Kochsendungen nicht zu verpassen?

Viel Lesespass wünscht Ihnen
Yvonne Zollinger

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
Gesamtauflage: 107 200 Exemplare
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, craftvision
Fotos Inhalt: iStockphoto, Walter Hess, Andrea Vesti, Yvonne Zollinger, Brigitte Müller, Lluís Casals

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

Fokus

- Spagat zwischen Kalorienzählen und Schlemmen **3**
- Schutz vor Infektionen durch Lebensmittel **6**
- Vertrauen ist gut – Kontrolle ist besser **7**

Kolumne

- Chind und Chegel **9**

Die guten Seiten der EGK

10

Programme EGK und SNE

12

Persönlich

- 12 Fragen an Dodo Hug **13**

Reiselust

- Rheinfelden – delikates Menü **14**

Ausflugstipp

- Mit den Dinos per Du **17**

Portrait

- Im Schatten des anderen **18**

Kinderseite

20

Lebensmittelkontrolle

Die Arbeit des Lebensmittelinspektorats ist nicht immer einfach.



Doppelstadt am Rhein

Das Rheinfelder-Städtepaar bietet Kultur, Geschichte und Erholung.



Arbeit mit dem Grossen

Christoph Schmid arbeitet seit Jahren für den Stararchitekten Rafael Moneo.





Foto: iStockphoto, Angelika Schwarz

Essen – ein Spagat zwischen Kalorienzählen und Schlemmen

Unser Umgang mit der Ernährung hat sich in den letzten Jahrzehnten massiv verändert. Exotische Nahrungsmittel sind in jeder Saison erhältlich, egal aus welchem Kontinent sie eingeflogen werden. Die Zahl der übergewichtigen Menschen nimmt weltweit zu, diejenige der Magersüchtigen ebenfalls. Karge Diäten boomen genauso wie ausgeklügelte Gourmetmenüs. Schmeckt uns das Essen nur noch in den Extremen?

Schnell muss es gehen. Das ist das Erste, was einem auffällt, vergleicht man unser heutiges Essverhalten mit demjenigen früherer Generationen. Zur Zeit unserer Grosseltern versammelte man sich dreimal am Tag um den Tisch und ass gemeinsam ein selbst gekochtes Mahl.

VON MITRA DEVI

Keine Fertigmenüs, keine Instant-Mikrowellennudeln, keine Hamburger. Zusammengerechnet konnten einkaufen, kochen, abwaschen, haltbarmachen, einmachen etc. gut und gerne mehrere Stunden pro Tag in Anspruch nehmen.

Die festen Essenszeiten mit ihrem starken sozialen Aspekt haben sich im Westen inzwischen weitgehend aufgelöst. Man knabbert und nascht

unterwegs, um keine wertvolle «Zeit zu verlieren», während man von Termin zu Termin hetzt. Morgens wird schnell ein Kaffee hinuntergestürzt, auf dem Weg ins Büro gibts ein Gipfeli, mittags Pommes frites oder Kebab, im Zug einen Schokoriegel, und abends ist man zu müde zum Kochen und wärmt rasch die Fertiglasagne auf.

Nach einer strengen Arbeitswoche mit hastig verschlungenen Mahlzeiten folgt am Wochenende für viele die Belohnung: Es ist Zeit für Musse und Genuss. Man gönnt sich was im teuren Gourmettempel, lässt sich das Fünfgängemenü schmecken, genehmigt sich einen edlen Tropfen und greift für das Ganze tief ins Portemonnaie. Diese Extreme zeigen sich in allen Bereichen unseres Ernährungsverhaltens. Einseitige Diäten wie Papayakuren, Kohlsuppen-, Reis-, Holly- ▶



Den meisten Fertig-
nahrungsmitteln ist zu
viel Fett beigemischt.
Wer kocht, bestimmt
den Fettanteil selbst.

wooddiäten und solche, die ohne Kohlenhydrate auskommen, finden genauso Anklang wie exzessives Schlemmen kulinarischer Köstlichkeiten.

ERDBEEREN IM DEZEMBER

Global gesehen klappt die Schere der Hungernden in den armen Ländern und der Überfütterten des Westens jährlich weiter auseinander. Auch die Einstellung zum Kochen hat sich in den letzten Jahren sehr verändert. Im Rahmen einer Umfrage der österreichischen Ernährungswissenschaftlerin Hanni Rützler zum Thema Kochen am Beispiel einer Pizza erzählen Menschen unterschiedlichen Alters, was sie darunter verstehen: Für über 50-Jährige bedeutet es die eigenhändige Zubereitung des Teigs und Belags. Für Menschen zwischen 30 und 40 heisst es das Belegen eines Fertigteigs. Die unter 30-Jährigen meinen mit «Pizza-Kochen» das Einschleiben der Tiefkühlpizza in den Ofen.

Was früher nur zu bestimmten Zeiten erhältlich war, wird heutzutage das ganze Jahr über angeboten: Erdbeeren zu Weihnachten, Nüsslisalat im August, frische Spargeln an Silvester. Exotische Früchte werden Tag für Tag um die halbe Welt geflogen. Wer weiss heute noch, wann welches Gemüse erntereif ist? So aromatisch eine Ananas, Mango oder Kokosnuss ist, so sehr verschwindet bei diesem Überangebot die Vorfreude auf bestimmte saisonale Früchte und Gemüse. Nichts geht über einen frischen Tomaten-Mozzarella-Basilikum-Salat im Sommer – aber im Januar? Wenn die Tomaten aus einem weit entfernten Treibhaus stammen oder unreif geerntet werden, damit sie den Import überstehen? Der «Insalata Caprese» schmeckt schal im Winter, die Tomate ist wässrig und von trübem Rot – und doch bestehen wir darauf, jederzeit alles, wonach uns gelüftet, zur Verfügung zu haben. In denselben Jahrzehnten, in denen sich das Nahrungs-

mittelangebot vervielfachte, nahmen die Lebensmittelallergien bezeichnenderweise zu. Inzwischen leiden schätzungsweise zwischen 5 und 10 Prozent der Bevölkerung an einer Allergie oder Unverträglichkeit.

ZWANGHAFT DÜNN ODER DICK

Viele Menschen haben nicht nur die Beziehung zur Natur und was in ihr wächst und gedeiht verloren, sondern auch das Gefühl für ihren Körper. Sowohl chronisches Übergewicht wie auch Magersucht, Bulimie und andere Essstörungen haben massiv zugenommen. Während dicke Menschen beim Thema ernährungsbedingte Gesundheitsprobleme weltweit buchstäblich am Schwersten ins Gewicht fallen, finden viele Essstörungen unbemerkt hinter verschlossenen Türen statt. Nur in Extremfällen, wenn sich jemand auf Haut und Knochen abgemagert hat, wird die Umgebung aufmerksam. Nebst seelischen Ursachen tragen die von den Medien völlig unrealistisch gezeigten Körperideale dazu bei, dass sich Essstörungen entwickeln. Man unterscheidet grob zwischen folgenden Störungen:

Esssucht: Menschen mit diesem Problem können die Mengen, die sie verschlingen, nicht mehr stoppen. Sie essen aus Langeweile, Frust, Enttäuschung und Einsamkeit. Ihr Körpergewicht nimmt zu, was zu einem schlechten Selbstbild und dem Gefühl des Versagens führt. Dieses, verbunden mit gescheiterten Diätversuchen, ist erneute Motivation, sich mit Essen zu trösten. Der Teufelskreis hat begonnen. Ab einem Body-

Body-Mass-Index (BMI)

Der BMI vermittelt einen Richtwert, ob jemand Unter-, Normal- oder Übergewicht hat. Allerdings ist er umstritten, da er weder Alter noch Geschlecht, Körperbau oder die Tatsache berücksichtigt, ob jemand sportlich ist. Muskeln sind schwerer als Fett, was bedeutet, dass Menschen, die ausgiebiges Krafttraining betreiben, laut BMI als übergewichtig eingestuft werden können, obwohl sie nur muskulös sind. Die Formel zur Ausrechnung lautet:

$$\text{BMI} = \text{Gewicht in Kilo} : (\text{Grösse in Meter})^2$$

BMI	Bedeutung
<16	Starkes Untergewicht
16,0–18,5	Leichtes bis mässiges Untergewicht
18,5–24,9	Normalgewicht
25,0–29,9	Leichtes bis mittleres Übergewicht
30,0–39,9	Schweres Übergewicht
>40,0	Stark gefährdendes Übergewicht

Mass-Index von 30 (siehe Info-Kasten) spricht man von schwerer Fettsucht oder Adipositas. Spätfolgen sind unter anderem Diabetes, Herzinfarkt, Schlaganfall und Bluthochdruck. Weltweit ist rund eine Milliarde Menschen von starkem Übergewicht betroffen.

Magersucht: Menschen mit Magersucht (Anorexie) fürchten nichts so sehr wie die Gewichtszunahme. Mit beinahe Nulldiäten und ausgiebiger sportlicher Betätigung soll mehr Energie verbraucht als wieder aufgenommen werden. Diese Störung ist mit einem falschen Körperbild verbunden. Vor allem junge Mädchen und Frauen, je länger je häufiger aber auch Männer, sind davon überzeugt, dick zu sein, auch wenn sie spindeldürr sind. Die Folgen der Magersucht reichen von Muskelschwund über Osteoporose bis zu Unfruchtbarkeit. 5 bis 10 Prozent aller Mager-süchtigen sterben daran.

Ess-Brech-Sucht (Bulimie): Die Betroffenen sind oft normalgewichtig, befürchten aber, dick zu werden. Mit Essen – manchmal regelrechten «Ess-Attacken» – und anschliessendem Erbrechen und Abführpillen versuchen sie, dies zu verhindern. Diese Essstörung wird von aussen oft jahrelang übersehen, da bulimische Menschen ihr Verhalten meist gut verstecken. Scham- und Schuldgefühle gehen dabei Hand in Hand. Konsequenzen jahrelanger Ess-Brech-Sucht können sein: Entzündungen der Speiseröhre, Mangelerscheinungen, Zahnschäden und Elektrolytwerte, die das Herz angreifen.

Orthorexia nervosa: Diese noch nicht so lange bekannte Essstörung bedeutet wörtlich: «Krankhaftes Gesund-Essen». Die Betroffenen zählen zwanghaft Vitamin- und Mineralstoffwerte ihrer Nahrung, führen eine rigide Liste mit «erlaubten» und «verbotenen» Lebensmitteln. Der Übergang von einer vernünftig-gesunden Ernährung zur ausgeprägten Orthorexia nervosa ist fließend. Folgen dieser Störung sind unter Umständen Mangelerscheinungen, Unterernährung, sozialer Rückzug und das Entwickeln wahnhafter Züge.

Essstörungen können geheilt werden, was jedoch oft ein jahrelanger Prozess ist. Nebst der Umstellung des Essverhaltens ist eine psychologisch-therapeutische Unterstützung wichtig. Bei Kindern und Jugendlichen wird die Familie in die Beratung miteinbezogen.

GESUND UND GUT – GEHT DAS?

Unzählige Ernährungsratgeber sind auf dem Markt. Einmal sollen wir «auf unseren Körper hören» und ihm das geben, wonach er verlangt, ein anderes Mal diszipliniert ein Essstagebuch führen, Trennkost einhalten, Kalorien zählen, fünf kleine Mahlzeiten täglich zu uns nehmen, oder drei grosse. Fasten wird als Allerweltshil-

mittel angepriesen oder als gesundheitsschädigend verworfen. Von der Mittelmeerkost über ayurvedische zu chinesischen und indianischen Ernährungstheorien gibt es nichts, was es nicht gibt.

Ist es möglich, gesund und gut zu essen? Schmackhafte Speisen zuzubereiten, die weder dick machen, noch einseitig sind, noch zu Mangelerscheinungen führen? In diversen Lebensmitteln sind Zusatzstoffe wie Vitamine, Spurenelemente und Mineralstoffe beigemischt, die sie gesünder machen sollen. Doch ist das wirklich nötig?

Die Lösung lautet: Zurück zur Einfachheit. Je naturbelassener eine Frucht oder ein Gemüse ist, desto wertvoller ist es. Ein Mandelgipfel schmeckt gut, doch die kraftvolle Energie der Mandel ist darin mehr oder weniger gleich null. Deshalb: Apfel statt Apfelstrudel. Rüebl statt Rüebltorte. Frische Minestrone statt Pulversuppe aus Gemüsekonzentrat. Den meisten Fertiggerichten ist zu viel Fett beigemischt. Fett ist einer der besten Geschmacksverstärker. Kochen wir wieder eigenhändig, bestimmen wir den Fettanteil in der Nahrung selbst – und der fällt gewöhnlich kleiner aus. Anstelle künstlicher Geschmacksverstärker können wir frische oder getrocknete Kräuter verwenden. Diese sind nicht nur aromatisch, sondern haben auch gesundheitlich einiges zu bieten: von stimulierend, beruhigend, appetitanregend über entzündungshemmend bis zu immunstärkend. Ist die einfache, gesunde Ernährung die Norm, schmecken Ausnahmen umso besser. ■

Nicht nur importierte Exoten, sondern auch einheimische Früchte und Gemüse sind schmackhaft und gesund.





Schutz vor Infektionen durch Lebensmittel

Die Campylobacteriose ist eine durch Bakterien übertragene Infektionskrankheit. Da die Krankheit vom Tier auf den Menschen übertragen werden kann, gehört die Campylobacteriose zu den sogenannten Zoonosen.

In der Schweiz ist die Campylobacteriose meldepflichtig. Sie ist seit 1995 die am häufigsten gemeldete lebensmittelbedingte Infektionskrankheit. Im Jahr 2009 wurden dem BAG 8154 Fälle gemeldet, während aktuell etwas weniger Fälle verzeichnet werden.

An Campylobacteriose erkrankte Patienten und Patientinnen leiden an schwerem Durchfall in Kombination mit Fieber und Unterbauchkrämpfen. Normalerweise heilt die Erkrankung nach wenigen Tagen von selbst aus. In seltenen Fällen kann aber auch das Guillain-Barré-Syndrom (GBS) als Komplikation einer Campylobacteriose auftreten.

INFektion des Menschen

Die Übertragung auf den Menschen erfolgt in erster Linie durch Lebensmittel, die mit dem Bakterium *Campylobacter* kontaminiert sind. Das Bakterium *Campylobacter* kommt in Nutztier- und Haustierbeständen sowie in der Umwelt vor. Das Bakterium wird über den Kot der Tiere ausgeschieden und kann beim Melken oder Schlachten in oder auf die Lebensmittel gelangen. Somit sind vor allem rohe, unverarbeitete Lebensmittel tierischer Herkunft betroffen, insbesondere rohes Geflügelfleisch.

Campylobacter-Bakterien können im Lebensmittel überleben, sich darin aber nicht vermeh-

ren. Da Lebensmittel durch eine Kontamination mit *Campylobacter* nicht verderben, können Konsumentinnen und Konsumenten betroffene Lebensmittel nicht an Geruch oder Aussehen erkennen.

Campylobacter kann durch die richtige Kombination von Hitze und Zeit sicher abgetötet werden (mindestens 70°C für 2 Min. im Innern des Lebensmittels). Dies wird durch das Braten, Kochen oder Pasteurisieren gewährleistet. Ein Tiefgefrieren der Lebensmittel reduziert die Anzahl *Campylobacter*, kann diese aber nicht vollständig abtöten.

DER RICHTIGE UMGANG IM PRIVATHAUSHALT: HYGIENETIPPS

Um Infektionen mit *Campylobacter* im Privathaushalt möglichst zu vermeiden, ist es insbesondere wichtig, dass Konsumentinnen und Konsumenten den richtigen Umgang mit rohem Fleisch kennen. Durch die richtige Lagerung, Handhabung und Verarbeitung können Infektionen vermieden werden.

Die wichtigsten Hygienetipps zur Vermeidung einer Infektion mit *Campylobacter* und anderen Lebensmittelinfektionserregern sind:

- Hände und Fingernägel vor und nach dem Umgang mit rohem Fleisch gründlich mit Seife reinigen.
- Haustiere von Lebensmitteln fernhalten, während des Kochens nicht streicheln.
- Rohes Fleisch nach dem Einkauf möglichst schnell kühl lagern oder tiefgefrieren und so aufbewahren, dass Fleischsaft nicht auslaufen und andere Lebensmittel verunreinigen kann.
- Rohes Fleisch vor der Verarbeitung nur kurz bei Raumtemperatur stehen lassen.
- Auftausaft vor der Verarbeitung weggiesen.
- Rohes Fleisch immer auf separater Unterlage (Schneidebrett) bearbeiten. Unterlage und Messer nach jeder Anwendung mit möglichst heissem Wasser und Spülmittel gründlich reinigen.
- Rohen Fleischsaft mit Einwegtuch oder Haushaltspapier aufwischen.
- Rohes Fleisch darf nicht in Kontakt kommen mit Speisen, die genussfertig sind.
- Geflügel- und anderes Fleisch ausreichend erhitzen. Insbesondere Geflügelfleisch immer durchgaren, sodass keine roten Stellen mehr sichtbar sind und sich das Fleisch leicht vom Knochen lösen lässt.
- Putzlappen und Handtücher regelmässig austauschen und bei hoher Temperatur (mind. 60°C) waschen.



Foto: iStockphoto, pajice

Vertrauen ist gut – Kontrolle ist besser

Für die meisten von uns ist selbstverständlich, dass Lebensmittel in Geschäften und Restaurants in einwandfreiem Zustand im Regal stehen oder auf dem Teller liegen. Böse Überraschungen in Form von verdorbener Ware oder gesundheitlichen Folgen nach dem Restaurantbesuch sind relativ selten. Dafür sorgen verantwortungsvolle Lebensmittelhersteller und -verarbeiter sowie die wachsamen Augen der Lebensmittelkontrolleure.



Thomas Stadelmann,
Leiter des Lebensmittelinspektorates des Kantons Aargau.

Herr Stadelmann, welche Werkzeuge hat ein Lebensmittelkontrolleur bei seiner Inspektion im Restaurant bei sich?

Eine der wichtigsten Aufgaben des Kontrolleurs ist die Temperaturmessung. Er kontrolliert ausserdem das Frittieröl. Mit einem speziellen Gerät werden die polaren Anteile gemessen, die durch das Frittieren entstehen. Diese dürfen einen gewissen Toleranzwert nicht überschreiten. Dann hat er Taschenlampe und Fotoapparat dabei, damit er in dunkle Ecken sieht und dokumentieren kann, wenn etwas zu beanstanden ist. Sollte es später Diskussionen geben, ist es immer besser, ein Foto zur Hand zu haben.

Seit das Gesetz für den Schutz vor dem Passivrauchen in Kraft getreten ist, sind die Kontrolleure auch da gefordert. Wie genau?

Ein Restaurant darf im Kanton Aargau ein Fumoir haben, wenn es nicht mehr als ein Drittel der Ausschankfläche einnimmt. Kleine Gastwirtschaftsbetriebe unter 80 m² können sich als Raucherlokal bewilligen lassen. Um die Raumfläche auszumessen, führt der Kontrolleur ein Distanz-

messgerät mit. In Fällen, in denen die Situation nicht ganz klar ist, nimmt er eine Messung vor. Ausserdem wird kontrolliert, ob die Belüftung ausreichend und die Beschriftung korrekt ist und die Mitarbeiter, die im Fumoir bedienen, ihr Einverständnis gegeben haben. Die Kontrolle und der Vollzug dieser Anforderungen liegen im Aargau bei uns im Amt für Verbraucherschutz.

Hat das sehr viel Mehrarbeit gebracht?

Im Jahr 2010 sehr viel, ja. Am 1. Mai ist das Gesetz in Kraft getreten. Im Aargau haben wir 180 bewilligte Raucherlokale. Von Mai bis Ende des Jahres haben wir zudem 149 Raucherräume überprüft. Betreffend Raucherschutz hatten wir 167 Beanstandungen insgesamt – das heisst aus Raucherlokalen, Lokalen mit Fumoirs und Nichtraucherlokalen. Ausgestellt wurden 42 Strafanzeigen in diesem Bereich.

Stossen Kontrolleure bei ihrer Arbeit auf Widerstand?

Allgemein ist die Kontrolle gut akzeptiert. Es gibt aber immer einen Anteil Kunden, mit denen ▶

der Umgang schwierig ist. Das hat jetzt mit dem Schutz vor Passivrauchen nicht abgenommen.

Was steht bei einer Kontrolle alles auf der Checkliste?

Grob gesagt werden vier Punkte kontrolliert, egal ob es sich um ein Restaurant, eine Bäckerei, eine Metzgerei oder einen anderen Betrieb handelt. Zum Ersten das Konzept der Selbstkontrolle. Dazu gehört zum Beispiel ein Hygieneplan. Dann die Lebensmittel, ihre Qualität, Kennzeichnung, Herkunft, Mengenangaben usw. Ein Punkt sind die Prozesse und Tätigkeiten. Dazu gehört insbesondere der hygienische Umgang ab Wareneingang über die Lagerung und Produktionshygiene bis zur Abfallbeseitigung. Der vierte Kontrollpunkt gilt den Räumen und Einrichtungen. Kontrolliert wird der Zustand von Verarbeitungs- und Lagerräumen, Garderoben und Toiletten, Geräten, Lüftungsanlagen, Fliegen- und Mäusegittern etc.

Wenn wir von Mäusen und Fliegen sprechen: Ein Gruselthema im Zusammenhang mit Lebensmitteln ist Ungeziefer aller Art. Wie steht es damit in unseren Restaurants und Lebensmittelbetrieben?

Einzelfälle gibt es immer wieder. Meist holen die Betriebe dann Hilfe bei einer spezialisierten Firma. 2010 musste in einem Fall wegen eines starken Rattenbefalls vorübergehend ein Benützungsverbot für die Kellerräume ausgesprochen werden.

In welchem Fall würde es zu einer Schliessung des Betriebes kommen?

Desolate hygienische Zustände und verdorbene Lebensmittel führen zu einer sofortigen Schliessung. Das gibt es allerdings selten. 2010 hatten wir nur einen Fall, ein Restaurant.

2010 standen Frühstücksbuffets im Visier der Kontrolleure.



Was geschah mit den Gästen, wurden die nach Hause geschickt?

In diesem Fall waren keine Gäste im Lokal. In der Regel versuchen wir, eine solche Situation zu verhindern. Aber wir hatten auch schon Fälle, in denen der Wirt seine Gäste auffordern musste, nun auszutrinken und zu gehen. Sobald wir das Lokal verlassen, ist es dann geschlossen.

Gibt es Dauerbrenner, die den Lebensmittelkontrolleur beschäftigen?

Die Temperaturführung ist immer ein Thema. Sauberkeit ebenfalls, das sind zwei Bereiche, in denen wir immer viele Beanstandungen haben. Der dritte wäre noch die Kennzeichnung der Produkte.

Wie steht es mit den Lebensmitteln? Ich habe gehört, dass zum Beispiel Cremeschnitten heikel sind.

Pâtisserie mit Creme allgemein. Dann Rahm, Speiseeis, Eiswürfel.

Eiswürfel aus normalem Wasser?

Ja, aus der Eismaschine, wie sie in vielen Barbetrieben, Restaurants oder Metzgereien in Betrieb sind. Wenn die Sauberkeit beim Gerät nicht gewährleistet ist, werden dadurch die Lebensmittel verunreinigt. Dass man diese Geräte nicht richtig putzt, sehen wir leider immer wieder.

Wie sehe ich als Kunde, ob die Pâtisserie noch in Ordnung ist?

Den mikrobiologischen Zustand, insbesondere, ob krankheitserregende Keime im Produkt sind, sieht man dem Lebensmittel in der Regel nicht an. Wenn man den Verderb sieht, dann ist es sowieso zu spät. Das gilt nicht nur für Pâtisserie, sondern zum Beispiel auch bei Aufschnitt oder vorgekochten Speisen im Restaurant. In diesen Bereichen liegt die Beanstandungsquote bei über 20 Prozent. Ein gewisses Vertrauen in den Betrieb ist also Voraussetzung.

Früher waren die Salmonellen ein grosses Thema. Wie steht es damit heute?

Die Erkrankungsfälle aufgrund von Salmonellen sind tatsächlich zurückgegangen. Aber nicht jene durch Campylobacter (siehe Artikel auf Seite 6). Wir haben heute mehr Erkrankungen durch diesen Erreger als früher durch Salmonellen. Campylobacter sind nicht nur in der Schweiz, sondern weltweit ein grosses Thema.

In welchen Lebensmitteln können Campylobacter auftreten?

Vor allem in Pouletfleisch, Pouletprodukten oder auch Hackfleisch.

Und wie kann ich mich als Konsument dagegen schützen?

Wichtig ist, wie beim Schutz vor Salmonellen, die Risikoprodukte, also Geflügel- und Hackfleisch, vollständig durchzugaren. Eine gute Küchenhygiene bei der Verarbeitung ist ebenfalls wichtig. Also Hände waschen und Geschirr, Schneidebretter und Werkzeuge immer sofort in der Abwaschmaschine oder mit heissem Wasser und Seife gut reinigen.

Neben Routineinspektionen führt das Lebensmittelinspektorat auch eigene Kampagnen durch. Können Sie da einige nennen?

Eine Kampagne widmeten wir zum Beispiel den Frühstücksbuffets in Hotels. Dabei wurde kontrolliert, wie mit den Lebensmitteln umgegangen wird, ob sie gekühlt wurden oder nicht, wie es um die Hygiene stand usw. 2010 haben wir zum ersten Mal Kontrollen beim Schwerverkehr durchgeführt. Im Rahmen einer Routinekontrolle der Kantonspolizei auf der Autobahn überprüften wir Lebensmitteltransporte unter anderem auf Kühlung, Verpackung und Lagerung.

Thema Haltbarkeit von Lebensmitteln. Muss ich ein Produkt wegwerfen, wenn das Verbrauchsdatum überschritten ist?

Die Datierung zeigt den Konsumenten in erster Linie auf, bis zu welchem Datum das Produkt einwandfrei ist. Leichtverderbliche Lebensmittel wie zum Beispiel Aufschnitt oder Fertiggerichte sollte man nicht über das Verbrauchsdatum hinaus konsumieren. Aber auch bei den anderen gilt: möglichst vor Ablauf der Mindesthaltbarkeitsfrist aufbrauchen, die Qualität wird nicht besser. Auf die eigene Nase kann man sich nicht immer verlassen. Die mikrobiologischen Vorgänge erkennt man damit nur ungenügend.

In welchen Bereichen ist für Sie die Eigenverantwortung des Konsumenten in Sachen Lebensmittel gefordert?

Der Konsument sollte sich informieren. Vor allem bezüglich Herkunft und Qualität der Lebensmittel. Danach sollte er sein Kaufverhalten ausrichten. Solange der Konsument nur auf den Preis schaut, wird auf der Welt billig produziert, mit allen Konsequenzen, die dies für die Landwirtschaft und das Tierwohl, und somit für das Lebensmittel, mit sich bringt.

Chind & Chegel

VON YVONNE ZOLLINGER

**Ich bin im Zug!
Wo bist Du?**

Ich habe immer geglaubt, wir Schweizer seien ein diskretes, eher schweigsames Volk mit einer leicht krankhaften Neigung, unser Privatleben hinter Gartenzäunen und Thujahecken zu verbergen. Das Privatleben ist uns so heilig, dass wir ohne Sondergenehmigung aus Bern nicht einmal unserer eigenen, vor 80 Jahren verblichenen Tante nachforschen dürfen. (Diese Erkenntnis hat meiner kurzen Karriere als Ahnenforscherin ein vorzeitiges Ende beschert.)

Seit ich den Schnellzug nach Zürich benutze und dazu noch regelmässig Tram fahre, hat sich mein Bild geändert: Nichts ist dem Schweizer so privat, dass es nicht laut und deutlich in aller Öffentlichkeit gesagt werden darf. Jawohl, die verschämten Zeiten sind vorbei! Egal ob es um die eingewachsenen Zehennägel der Grossmutter geht oder um die Hämorrhoidensalbe von Onkel Peter* (die nichts hilft, weil er sie ständig mit der Tube Nivea verwechselt) – am Handy ist dem Schweizer die Intimsphäre wurscht.

So werde ich unfreiwillig zur Mitwisserin von Dingen, die mir höchst peinlich sind. Ich weiss jetzt, dass irgendwo jemand seine Mutter nachts nicht mehr alleine lassen kann, weil sie das Örtchen nicht findet. Und ich weiss, dass die Ehe von Rita* und Stefan* scheitern wird, weil er Probleme mit etwas hat, das ich hier nicht aussprechen kann. Sie jedenfalls will ihn deswegen verlassen. (Übrigens, Stefan, falls Sie diese Kolumne lesen, ein kleiner Tipp von mir: Fragen Sie Ihre Rita mal, mit wem sie den Donnerstagabend verbringt. Der Frauenturnverein ist es jedenfalls nicht.)

Bei so viel zwischenmenschlichem Elend wird mir ganz düdelig. Direkt erfrischend finde ich darum jene Zeitgenossen, die ihre Liebsten einzig und alleine darum ans Telefon bemühen, um ihnen die weltbewegende Mitteilung zu machen, dass sie jetzt im Zug sitzen/ im Tram stehen/am Aussteigen/am Einsteigen oder ganz einfach am blöd rumhängen sind. Und welche unterschwellige Botschaft liegt bitteschön in der Mitteilung: «Hallo Schatz, in zwei Minuten bin ich zu Hause!»? Will man damit a) dem Liebhaber der Frau Zeit geben, sich zu verdrücken, b) den Kindern Zeit geben, Vaters Playboy-Magazine wieder im Schrank zu verstecken oder c) der Hausfrau einen Wink geben, dass sie jetzt den Beutel Fertigreis in die Mikrowelle werfen soll?

Nach etlichen Zugfahrten habe ich immerhin gelernt, dass ich mich in 99,9 Prozent aller Fälle nicht angesprochen fühlen muss, wenn jemand «Hallo» neben mir sagt.

Sollte ich Ihren Gruss also einmal nicht beachten, gebe ich Ihnen den Tipp: Stellen Sie sich vor mich hin, winken Sie, wenn nötig, suchen Sie den Augenkontakt, sprechen Sie deutlich und halten Sie die Hände von Ihren Ohren fern.

(*Um die Privatsphäre der in dieser Kolumne vorkommenden Personen zu schützen, wurden ihre Namen geändert.)

EGK-Kompetenzzentrum

Die Leute schätzen unsere neutrale Auskunft

Das EGK-Kompetenzzentrum wird vom erfahrenen Naturarzt Edgar Ilg und seiner Tochter Romina Ilg, Medizinische Praxisassistentin, betreut. Über seine interessante Aufgabe berichtet Edgar Ilg in diesem Interview.



Welche Dienstleistungen bietet das EGK-Kompetenzzentrum an?

Grundsätzlich beantworten wir alle Fragen rund um die Komplementärmedizin. Wir geben Auskunft über Therapien und Medikamente. Oder die Fragenden möchten nach dem Arztbesuch von uns eine zweite Meinung hören.

Erhalten Sie die Anfragen mehrheitlich per Telefon oder per Mail?

Die meisten Anfragen erhalten wir per Telefon, rund 92 Prozent. Wir begrüßen dies auch. Im Gespräch können wir besser heraushören, wie der Gesundheitszustand ist und wie sich die Beschwerden äussern. Bei einem Mail fehlen oft die notwendigen Angaben, um eine folgerichtige Antwort zu geben. Da kann es vorkommen, dass wir um einen Anruf bitten. Wenn wir eine Anruferin oder einen Anrufer tagsüber nicht erreichen, rufen wir auch mal abends von zu Hause zurück.

Melden sich neben den EGK-Mitgliedern auch andere Interessierte bei Ihnen?

Ja sicher, denn wir fragen nicht nach, ob jemand bei der EGK versichert ist oder nicht. Das EGK-Kompetenzzentrum beantwortet die Fragen aller Interessierten.

Gibt es eine bestimmte Gruppe, die sich mehrheitlich bei Ihnen meldet?

Eindeutig die Frauen, und zwar zu 80 Prozent. Bei den Frauen rufen uns sowohl junge Mütter an als auch ältere Damen, die im Pflegeheim wohnen. Manchmal ist es auch so, dass eine Frau für ihren Mann anruft.

Wie lange dauert eine telefonische Beratung?

Dies ist je nach Fall unterschiedlich. Wir haben statistisch festgestellt, dass 18 Prozent der Telefongespräche gut 5 Minuten dauern, 21 Prozent benötigen 10 Minuten, 26 Prozent ungefähr 15 Minuten und 17 Prozent etwa 20 Minuten. Auch der Anteil der Gespräche von 25 Minuten ist mit 9 Prozent doch recht hoch. Sie sehen, wir nehmen uns Zeit zum Beantworten der Anliegen.

Welche Auskunft können Sie erteilen? Wo sehen Sie die Grenzen des EGK-Kompetenzzentrums?

Die Grenze setzen wir uns selber. Hauptsächlich beantworten wir Fragen zur Komplementärmedizin und nicht zur Schulmedizin. Wir beraten, aber entscheiden muss die Anrufende selber. Ich nenne Ihnen ein Beispiel. Junge Mütter fragen uns oft, was wir zum Thema Kinderimpfungen meinen. Dies ist eine heikle Frage, da es sowohl gute Argumente dafür wie auch dagegen gibt. In diesem Fall geben wir eine ausgewogene Antwort, aber entscheiden müssen die Eltern. Oder bei einer Anfrage, ob es alternative Methoden statt der Einnahme von Herzmedikamenten gibt, weisen wir darauf hin, dass das Absetzen des Medikaments nur in Absprache mit dem Arzt erfolgen darf.

Wenn Sie eine Frage erhalten, die Sie mit Ihrem Fachwissen nicht sofort beantworten können, wie gehen Sie vor?

Wenn wir auf eine Frage keine gesicherte Antwort geben können, dann sagen wir dies. Den Nachmittag nutzen wir, um anhand uns zur Verfügung stehender Quellen die offenen Fragen abzuklären. Wenn möglich, versuchen wir gleichentags zurückzurufen.

Gibt es Fragen, die besonders häufig gestellt werden?

Ja, je nach Saison. Im Herbst und Winter ist das Thema Grippeimpfung ein Renner. Viele fragen uns, ob wir die homöopathische oder herkömmliche Grippeimpfung empfehlen. Um den November herum werden uns öfter Fragen zur Winterdepression gestellt. Im Herbst ist zudem die Zeit von Wanderlagern. Deshalb haben wir viele Anrufe von Lehrerinnen und Lehrern wegen der Zecken. Im Frühling möchten viele Frauen abnehmen und rufen uns an, welche Methoden wir dafür empfehlen. Und im Sommer interessiert, wie die Haut am besten geschützt werden kann.

Mit welcher Haltung führen Sie das EGK-Kompetenzzentrum?

Wie bereits gesagt, wir beraten und klären auf, aber entscheiden muss die Anrufende, der Anrufer selber. Wir wissen aber, dass unser Angebot sehr geschätzt wird und viele froh sind über eine zweite Meinung. Die Anrufer können mit mir als unabhängigem und neutralem Naturarzt über ihre Beschwerden oder medizinischen Behandlungen reden.

Empfehlen Sie auch die Behandlung mit der Schulmedizin? Wenn ja, in welchen Fällen?

Die Schulmedizin leistet Hervorragendes bei akuten Erkrankungen und operativen Behandlungen. Dagegen hat die Komplementärmedizin ihre Stärke bei chronischen Verläufen und der Nachsorge. Bei gewissen Fragen ist eine schulmedizinische Behandlung angezeigt. Beispielsweise erzählte mir ein Anrufer, dass er einen hohen Blutdruck hat. Im Gespräch stellte sich heraus, dass die Gefahr eines Herzinfarkts bestand. In solchen Fällen muss sofort ein Schulmediziner aufgesucht werden. Ist jemand jedoch gestolpert und hat Rückenschmerzen, die langsam wieder nachlassen, da empfehle ich wahrscheinlich vorerst eine lindernde Salbe.

Welche komplementärmedizinischen Methoden interessieren besonders?

Die Anrufenden fragen weniger nach bestimmten Therapieformen, sondern rufen wegen ihrer Beschwerden an. Es gibt ja über 100 etablierte komplementärmedizinische Methoden. Nachdem wir im Gespräch gezielt Fragen stellen, schlagen wir zwei oder drei Therapiemöglichkeiten vor. Da kann es natürlich vorkommen, dass jemand partout die Akupunktur wegen der Nadeln ablehnt. Deshalb geben wir eine Auswahl. Zudem erklären wir Umfang und Wirkungsweise der Therapien.

Über welche Krankheiten und Beschwerden wurden in letzter Zeit häufig Fragen gestellt?

Wir werden mit unterschiedlichsten Fragen und Beschwerden konfrontiert. Was wir hingegen feststellen, sind die Auswirkungen von Medienberichten. Wird beispielsweise ausführlich berichtet, dass das Vitamin A der Leber schaden könnte, dann haben wir auf solch eine Nachricht vermehrt Fragen dazu.

Können Sie uns einen Gesundheitstipp geben, der einfach und ohne grossen Aufwand unsere Gesundheit gut unterstützt?

Da möchte ich die hoffentlich allen bekannten Gesundheitstipps nennen. Genügend Schlaf und Bewegung – alles im Mass – und eine ausgewogene und gesunde Ernährung. Übrigens finden Sie viele spannende Gesundheitstipps auf unserer Website (www.egk-kompetenzzentrum.ch > Gesundheitstipps).

Wie erholen Sie sich persönlich von der Arbeit?

Beim Kochen. Im Alltag koche ich eher einfach. Wenn ich genügend Zeit habe, koche ich gerne etwas Spezielleres. Kochen ist für mich ein kreatives Hobby, bei dem ich mich bestens erholen kann.

Interview: Brigitte Müller



EGK-Kompetenzzentrum

Hauptstrasse 24, 9042 Speicher
Tel. (D) 071 343 71 80, Tel. (F) 032 511 48 71
In der Romandie ist Herr Jacques Pillonel für das Kompetenzzentrum zuständig.
info@egk-kompetenzzentrum.ch

Öffnungszeiten

Montag bis Freitag von 08.00 bis 11.30 Uhr

Begegnungen 2011

02.05.2011

Gregor Staub

mega memory® Gedächtnistraining

«Ihr Gehirn kann viel mehr, als Sie glauben!» (Gregor Staub)
Chur GR, Kirchgemeindehaus Titthof, Tittwiesenstr. 8

16.05.2011

Hamid Peseschkian

Psychovampire

Über den positiven Umgang mit Energieräubern
Zürich ZH, Kongresshaus Zürich/Gartensaal,
Gotthardstr. 5

17.05.2011

Hamid Peseschkian

Psychovampire

Über den positiven Umgang mit Energieräubern
Basel BS, Stadtcasino/Hans Huber-Saal, Steinenberg 14

18.05.2011

Hamid Peseschkian

Psychovampire

Über den positiven Umgang mit Energieräubern
Thun BE, Hotel Freienhof, Freienhofgasse 3

27.06.2011

Gregor Staub

mega memory® Gedächtnistraining

«Ihr Gehirn kann viel mehr, als Sie glauben!» (Gregor Staub)
Luzern LU, Grand Casino/Panoramasaal,
Haldenstr. 6

24.08.2011

Alfred Pfeifer

Die Stimme ist der «Fingerabdruck» unserer Seele

Stimmungen sind im Klang hörbar
Wil SG, Stadtsaal Wil, Bahnhofplatz 6

25.08.2011

Alfred Pfeifer

Die Stimme ist der «Fingerabdruck» unserer Seele

Stimmungen sind im Klang hörbar
Aarau AG, KUK Kultur & Kongresshaus,
Schlossplatz 9

26.08.2011

Alfred Pfeifer

Die Stimme ist der «Fingerabdruck» unserer Seele

Stimmungen sind im Klang hörbar
Bern BE, Hotel Allegro/Saal Szenario,
Kornhausstr. 3

Informationstelefon: 032 623 36 31

Anmeldung: keine

Beginn: 20.00 Uhr



SNE Akademie 2011

05.05.2011

Reto Wyss

1, 2, 3... stressfrei!

Luzern LU, Hotel Cascada, Bundesplatz 18

16.05.2011

Julia Onken

So, wie meine Mutter nie!

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

18.05.2011

Marianne Gerber

Frauensprache – Männersprache

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

20.05.2011

Heidy Helfenstein

Kurzentspannung im Alltag

Luzern LU, Hotel Cascada, Bundesplatz 18

26.05.2011

Barbara Stucki Bickel

Heilkräuter-Rezepturen für den täglichen Gebrauch

Zollikofen BE, Inforama Rütli, Rütli 5

31.05.2011

Julia Onken

So, wie meine Mutter nie!

Olten SO, Hotel Arte Kongresszentrum,
Riggenbachstr. 10

04.06.2011

Brigitte Speck

Süssen mit Stevia

Olten SO, Restaurant zum goldenen Ochsen,
Ringstr. 23

09.06.2011

Carmela Sinzig

Stärken Sie Ihr Selbstbewusstsein

Thalwil ZH, Hotel Sedartis, Bahnhofstr. 16

16.06.2011

Rudolf Bähler

Lebensbilanz – Lebensbalance

Luzern LU, Hotel Cascada, Bundesplatz 18

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 ...



Dodo Hug

Dodo Hug ist Chansonnière, musikalischer Vielsittich & Sprachakrobatin. Seit 36 Jahren steht sie auf in- und ausländischen Bühnen. Sie spielte zahlreiche Theater-, TV- und Filmrollen. Sie schrieb und komponierte unzählige Songs und zeichnet als Co-Produzentin ihrer zahlreichen Tonträger. Für ihr Schaffen erhielt sie 1985 den Salzburger Stier, 1992 den Deutschen Kleinkunstpreis. Live ist sie unterwegs mit «Ma Collection – Best of Dodo Hug» sowie «Sorriso Amaro – Canti di lavoro e d'autore». Infos unter www.dodohug.ch

1. Was tun Sie für Ihre Gesundheit?

Seit 1996 rauche ich nicht mehr, gehe seit Neuestem wöchentlich mindestens 3 x 2 km zu Fuss, schwimme regelmässig, ernähre mich plusminus ausgewogen und geniesse ausserdem das Leben, wo es nur geht.

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

Ein Magenband einsetzen lassen oder sonstige unnötige chirurgische Eingriffe, joggen in der Stadt, mich durch Maschinen behandeln lassen.

3. Auf welches Hausmittelchen schwören Sie?

Kamillendämpfe bei Erkältungen und Heiserkeit (mit dem Kopf über einer Schüssel mit heissem Kamillendampf unter dem Frottiertuch, ein altbewährtes Grossmutter-Mittelchen).

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

... stehe mitten in einem Konzert auf der Bühne. Das Gebläse der Lüftung ist an, das ist Gift für die angeschlagene Gesundheit. Leider kann man es meist nicht verhindern, da eine Lüftung oft die einzige Möglichkeit für Frischluft in einem Saal ist.

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

Die Wacholderbeeren im Sauerkraut, die ich am Ende des Mahls auf dem Teller liess. Meine Mutter zwang mich, mindestens 20 dieser «gruusigen» Beeren zu essen, da sie gesund seien.

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

Ab und zu ein Gläschen sardischen Wein oder ein Longdrink schadet kaum.

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

Lesen, gute Musik hören, alte Filme schauen, mich verwöhnen lassen.

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

Ich nehme mir meistens was vor, z. B. diszipliniertes Essen, vor Mitternacht ins Bett etc.

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

Wie viele Male müsste man denn rauf und runter und ist es nötig? Im Ernst, in den 4. Stock ist unproblematisch, langsam aber sicher. Und bitte nicht zig Einkaufstüten schleppen.

10. Wie vertreiben Sie den Winterblues?

Sollte er sich einstellen, ihn mit kerzenlichterfüllten, gemütlichen oder auch stillen Abenden in geselliger Runde, manchmal singend, austreiben.

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

Nein, ich gehe da durch à la Anita Weyermann – «Gring ache u seckle». Irgendwann chunnts de scho wider guet un-i schwimme wider i weniger tiefe Gwässer. Es kommt aber auch vor, dass ich mir nach dem Stress eine kleine Auszeit mit Reisen oder Wellnessaufenthalt gönne. In Stresszeiten mache ich aber autogenes Training, das hilft mir, mich zu entspannen.

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

Wenn ich dann noch lebe, mit lieben Freunden, Musik, Kultur, Natur. What else?

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



Ausblick vom Rheinpark Adelberg auf der deutschen Seite über den Rhein zur Altstadt von Rheinfelden-Schweiz.

Rheinfelden – delikates gesalzenes, vollständiges Menü

Rheinfelden auf ein einziges Charakteristikum zu reduzieren, würde diesem Aargauer Bijou, das auf der deutschen Rhein-Seite seine Ergänzung findet, in keiner Weise gerecht.

Da sind eine Altstadt, deren romantische Gassen und Fassaden mit Geschichte und Geschichten über die älteste Zähringerstadt der Schweiz vollgepflegt sind, sodann der Grenzfluss Rhein,

VON WALTER HESS

der hier ein geologisch besonders attraktives Gebiet durchfließt, ein Flusskraftwerk-Neubau, Industrieanlagen, die zum Teil – wie die Heilbäder auch – von den Salzvorkommen befruchtet werden. Auch «Feldschlösschen»-Bier gehört zu den bekannten Rheinfelder Flüssigkeiten.

Eine attraktive Gelegenheit, um sich einen groben Überblick über das Rheinfelden-Städtepaar zu verschaffen, bietet der Rheinufer-Rundweg, der die schweizerische und die deutsche Seite erfasst. Als unterer Rheinübergang dient die alte, 1911/12 erbaute, abgewinkelte Brücke aus unbewehrtem Beton. Sie ersetzte die abgebrannte Holzbrücke und führt mit drei Bögen über zwei Rheinarme, die durch eine Insel getrennt sind. Der obere Rheinübergang für Spaziergänger und

Velofahrer, eine engmaschig wie der Eiffelturm genietete Eisenbrücke, brach man letzten Herbst, im Alter von 113 Jahren, gegen einen grossen Widerstand aus der Bevölkerung dies- und jenseits des Rheins ab. Ihr wurde ein völkerverbindender Charakter zuerkannt. Allerdings ist auf der Höhe der Kraftwerkanlagen ein neuer Übergang vorgesehen; vorerst dient die Baubrücke als provisorischer Übergang. Da vieles in Veränderung begriffen ist, wird man sich vor einer Wanderung mit Vorteil erkundigen, ob die Rheinüberquerung hier gerade möglich ist.

Der Uferweg führt in Rheinfelden (Baden) durch den aus ökologischen, künstlerischen und landschaftsplanerischen Gründen sehenswerten Rheinpark Adelberg, der sich fast bis zum Haus Salmegg beim deutschen Zoll und bei der alten Brücke erstreckt, die nun für den privaten Motorfahrzeugverkehr gesperrt ist. Der Park wurde im Rahmen der «Grün 07» angelegt, die in Rheinfelden D 2007 stattfand. Die Sicht auf die direkt gegenüberliegende Silhouette der Altstadt von Rheinfelden AG ist von hier aus faszinierend.

DIE ALTSTADT

Der historische Kern von Rheinfelden AG ist mit liebenswerten Spezialitäten reich gewürzt. Darin liegt als bedeutendstes Gebäude das Rathaus mit seinem Turm aus der Zähringer-Zeit, das eine Barockfassade aus dem Jahr 1767 und einen schönen Innenhof vorzuweisen hat. Markante Objekte sind ferner die barock verbaute Stadtkirche, die Kapelle der Johanniter-Kommende, eine Kombination von Kloster und Burg. Zu erwähnen sind sodann der Kupfer- oder Storchennestturm, auf dem gelegentlich gebrütet wird, und der aus dem 14. Jahrhundert stammende, dreieckige Messerturm (Diebes- oder Folterturm) am Rhein, in dem Gesetzesbrecher auf brutale Art verhört wurden. Um dieses 1967 renovierte Bauwerk ranken sich viele Legenden: So sollen Gefangene vom oben gelegenen Verhörzimmer durch eine Falltür durch den hohlen Turm, dessen Wände mit nach innen ragenden Messern bestückt waren, in die Tiefe gestossen worden sein, sodass sie zerstückelt wurden und als Fischfutter im Rhein landeten. Brutale Sitten. Heute ist der oben gezinnte und mit dem Spitzhelm gedeckte Turm, der ein Bestandteil der Stadtmauer war, nur noch ein romantischer Akzent im Giebelmeer.

Die Stadtkirche St. Martin ihrerseits stammt aus den Anfängen des 11. Jahrhunderts und war 1228 bis 1870 ein Chorherrenstift. Der Bau wurde 1769 bis 1772 durch einheimische Künstler spätbarock umgestaltet. Die Kirche wird seit 1873 als christkatholisches Gotteshaus benützt, das wegen seiner Farbigkeit berühmt ist.

IM KURZENTRUM

Aus Rheinfelden kann man viele Erkenntnisse mitnehmen, und die Gebrechen kann man in vielen Kur- und Rehabilitationsanlagen dort abgeben, wo Salz zum Heilmittel wird. Das bekannte Kurzentrum ist in den vergangenen ►

Von Dieben und einem Ziegenbock

Viele bunte Details werden bei Stadtführungen aus dem Dunkel der Rheinfelder Geschichte ans Licht geholt. So erfuhr ich bei einem Rundgang mit *Klaus Heilmann*, der wie ein alter Zähringer gekleidet war, Sagenhaftes: Unter dem Schelmengässli-Bogen (Asyl-Bogen) ist eine in eine Mauernische eingemauerte Sitzbank, ein Steinklotz. Wenn es Dieben bei der Verfolgung durch die Polizei gelang, sich auf diese Bank zu flüchten, durften sie nicht verhaftet werden. Dann sass der Dieb also auf der harten Bank; der Polizeimann seinerseits wartete und wartete. Die Anwohner brachten dem Dieb zu trinken (nicht aber dem Ordnungshüter), bis der Schelm im Alkoholdusel einschlieff, von der Bank fiel und dann vom Polizisten gefasst und ins Rathaus gebracht werden konnte.

Heilmann erzählte lebhaft, temperamentvoll, würzte mit Humor, und um ein Haar hätte ich ihm seine Geschichten geglaubt! Er führte in die Winkelgasse in der Nähe des Obertors, wo eine grossflächige Wandmalerei des einheimischen Künstlers Jakob Strasser und ein Glockenspiel im «Rumpel» zu sehen sind, das das zarte Meckern eines Ziegenbocks imitiert (täglich um 9, 12, 15 und 17 Uhr). Zudem wird die Sage von einem Schneider erzählt, der angeblich Rheinfelden im Dreissigjährigen Krieg vor den Schweden rettete.

Die Stadt wurde damals wochenlang belagert. Hakenbüchsen (Gewehre mit Radschlossmechanismus) und Kanonen krachten, Pfeile schwirrten herbei. Die dicken Mauern hielten die Kanonenkugeln ab. Doch den eingesperrten Rheinfeldern ging die Nahrung aus. In der Nähe des Tors wohnte ein Schneider. Er hatte seine letzte Ziege geschlachtet, aufgegessen und betrachtete, auf eine Lösung sinnend, das aufgehängte Fell mit dem Ziegenkopf. Da kam ihm die Erleuchtung: Er kroch ins Fell und nähte es von innen sorgfältig zu – als Schneider gelang ihm dieses Kunststück sehr wohl. Dann stieg er, als unbeholfen meckernde Ziege verkleidet, auf die Ringmauer und tat so, als ob er nach Grashalmen suche. Dem ebenfalls hungrigen schwedischen Wachsoldaten lief beim Anblick der Ziege das Wasser im Munde zusammen, und er legte sein Gewehr an. Der Schneider aber liess sich vor der Schussabgabe auf die Innenseite der Mauer fallen. Der Wachsoldat meldete den Vorfall seinen Vorgesetzten. Und die Schwedenführer schlossen daraus messerscharf: Wenn es in der Stadt noch so viel Vieh gibt, dass Ziegen selbst auf der Mauer herumlaufen, werden wir Rheinfelden nie aushungern und erobern können. Sie hoben ihre Belagerung resigniert auf und zogen nach Laufenburg weiter. Von nun an durften alle Schneider einen Ziegenbock im Wappen führen.

Der legendäre Messerturm (links im Bild) – Erinnerung an traurige Schicksale.



Klaus Heilmann in der Zähringer-Tracht erzählt vom Geissbock.





Das neue Rheinkraftwerk ist bald fertig gebaut (Blickrichtung gegen das deutsche Industrieareal).

Jahren erweitert worden. Die neue Anlage in den Tiefen des Erweiterungsbaus, die über eine imposante, noble Natursteintreppe erreicht wird, präsentiert sich im Wesentlichen als ein gewölbartiger, mystischer Raum im Halbdunkel mit einem Solebecken, das die gleiche Salzkonzentration (12%) wie das Tote Meer aufweist. Man legt sich aufs 36°C warme Wasser, durch das sanfte Klänge in die Ohren eindringen. Zur neuen Anlage gehören auch ein «Feuerbad», ein Becken mit 40°C heissem Wasser und einem Sprudel in der Mitte; daneben befindet sich ein Eisbad (15°C). Auch ein kalter Alpen-Wasserfall mit Platten aus Bündner Fels steht zu Kühlzwecken bereit. Und daneben warten neuartige Duscherlebnisse, «Tropenregen» genannt – vom feinen Nieseln bis zum Gewitter- und Platzregen. Zudem sind drei Aroma-Dampfbäder (z.B. Vanille und Kokos) vorhanden.

KRAFTWERKABBRUCH UND NEUBAU

Das spektakulärste Rheinfelder Geschehen spielte sich in jüngster Zeit im Flusskraftwerk-bereich ab. Das neue, den Hochrhein überquerende Kraftwerk ist seit 2003 im Bau und ging 2010 ans Netz; Anfang Dezember wurde auch die vierte Kaplan-Turbine aufgeschaltet. Die Turbinen benötigen zusammen rund 1500 Kubikmeter Wasser pro Sekunde, was an etwa 50 Tagen im Jahr der Fall ist. Auch die Dotier-Turbine ist am Netz; sie sorgt dafür, dass das Gwilt, die ursprüngliche Gesteinsformation im Flussbett, auch bei Niedrigwasser ausreichend bewässert wird; es sind die letzten Stromschnellen im Hochrhein.

Die neue Stromerzeugungsanlage hat sieben Wehröffnungen von jeweils 24,5 m Breite und produziert jährlich 600 Mio. kWh Elektrizität. Die Wehrschützen werden auch für die Regulie-



Der völkerverbindende Eisensteg und das alte Kraftwerk (deutsche Seite) sind bereits abgerissen.

rung von Hochwasser eingesetzt. Weil das Gwilt durch den Kraftwerkneubau rund zur Hälfte zerstört wurde, mussten anderweitig viele ökologische Aufwertungen vorgesehen werden. Um dafür Platz zu erhalten, mussten das alte Kraftwerk, ein neoklassizistischer Grossbau mit rahmenden Arkaden beidseits des Mittelrisalits, und der Steg abgerissen werden. Zu den ökologischen Massnahmen gehören Fisch-Umgehungsgerinne, Brutplätze für gefährdete Vogelarten, das Schaffen von Lebensräumen für Libellen, Watvögel, Mauereidechsen und Fledermäuse. So siegte also das Naturbewusstsein über das industriegeschichtliche Erbe.

Je nach Standpunkt wird man das begrüssen oder bedauern. In Rheinfelden lösen sich jedenfalls die Attraktionen ab – offenbar ist gar nicht genug Platz für das ganze Angebot da. ■

Tipps

Informationsquellen

Tourismus Rheinfelden
 Stadtbüro, Marktgasse 16, 4310 Rheinfelden
 Tel. +41 (0)61 835 52 00
tourismus@rheinfelden.ch
www.tourismus-rheinfelden.ch

Info-Drehscheibe/Bürgerbüro
 Kirchplatz 2, D-79618 Rheinfelden (Baden)
 Tel.: 0049 +7623-95-0
info@rheinfelden-baden.de
www.rheinfelden-baden.de

Infos zum Rheinufer-Rundweg finden sich auf den Homepages der beiden Städte.



Mit dem Dino per Du

Die Welt der Dinosaurier erfreut sich ungebrochener Beliebtheit, nicht nur bei Kindern. Im Sauriermuseum in Aathal (ZH) kommt man den Riesen ganz nah.

Irgendwo unter dem Dach schwebt der kleine Schädel des Brachiosauriers auf einem endlos langen Hals. Das mächtige Skelett nimmt zwei Stockwerke des Museums ein. Seine gigantische Grösse macht klar, warum Jung und Alt von diesen Urzeittieren so fasziniert sind, man kann sich einfach nicht vorstellen, dass diese Brocken einmal über unsere Erde gestampft sind.

Das Sauriermuseum Aathal ist in einem historischen Gebäude untergebracht, in einer ehemaligen Textilfabrik. 1992 übernahm die Mineralien- und Fossilienfirma Siber + Siber AG einen Teil davon und richtete eine Dinosaurierschau ein. Zudem erhielten die Brüder H.J. und E. Siber die Grabungsrechte für den legendären Howe-Dinosauriersteinbruch in Wyoming, USA. Inzwischen sind von dieser Fundstelle acht Originalskelette bekannter Dinosaurier aus der Jurazeit im Sauriermuseum Aathal zu bewundern. Eine weltweit einmalige Sammlung. Neben dem Schwerpunkt der eigenen Ausgrabungen, der Präparation der gefundenen Knochen und dem Thema Dinosaurier kommen weitere Zeitgenossen der Urzeit nicht zu kurz: Alljährliche Spezialausstellungen werden in die bestehende Ausstellung integriert und erweitern diese mit Themen und Objekten wie Flug- und Meeressauriern, einem fossilen Wal, einem Meereskrokodil, der grössten Schildkröte der Welt, Ammoniten, Trilobiten etc.

Kinder und Eltern können im Sauriermuseum eine spannende Reise durch die Urzeit unternehmen. Neben den rund 200 Exponaten kann man verschiedene Saurierfilme schauen oder den Kinderlehrpfad erkunden.

Immer am ersten und letzten Sonntag im Monat findet um 14 Uhr eine öffentliche Führung statt. Dann erfährt man zum Beispiel, wie die riesigen Dinos ins Museum kamen. Oder warum sich Allosaurus nie gegen T-rex verteidigen musste. Attraktionen im Museumsprogramm sind ausserdem die **Nacht im Museum**, **Expeditionen** durch das Museum, **Knochenpräparationen** und spannende **Workshops**.

Wer nach so viel Aufregung Durst und Hunger bekommen hat, kann sich in Stella's Dino Land Cafeteria stärken. Neben kleinen Imbissen und Getränken bietet die Cafeteria aber auch spezielle Arrangements wie zum Beispiel Kindergeburtstage in urzeitlicher Umgebung an.

Infos zum Sauriermuseum Aathal

Anfahrt mit dem Auto: Autobahn Brüttsellen-Uster bis zum Autobahnende Uster, dann links (Richtung Wetzikon, Hinwil) abbiegen und 1 km weiterfahren.

Mit dem Zug: Mit der S14 von Zürich HB nach Aathal. Sie fährt jede halbe Stunde. In Aathal folgen Sie der Beschilderung, die Sie nach 600 m zum Museum bringt.

Eintrittspreise: Erwachsene, CHF 18.–, Kinder von 5 bis 16 Jahren, CHF 11.–, Eltern und eigene Kinder bis 16 Jahre, CHF 49.–

Öffnungszeiten: Dienstag bis Samstag, 10.00 bis 17.00 Uhr; Sonntag, 10.00 bis 18.00 Uhr. Montag geschlossen.

Weitere Infos unter: www.sauriermuseum.ch

Verlosung

Das «Mir z'lieb» verlost einen Familieneintritt im Wert von 49 Franken.

Schicken Sie eine Postkarte mit dem Vermerk «Dinosaurier» an: EGK-Gesundheitskasse, Mir z'lieb, Wettbewerb, Postfach 363, 4501 Solothurn. Oder senden Sie ein E-Mail an wettbewerb@gfms.ch. Bitte Namen, Adresse und Telefonnummer nicht vergessen. *Einsendeschluss ist der 30. April 2011.* Viel Glück!

(Über den Wettbewerb wird keine Korrespondenz geführt, die Gewinner werden direkt benachrichtigt)





gut gelaufen wäre, damals, dann würden sie jetzt hier zur Schule gehen.

Damals, das war vor knapp drei Jahren, als die Zürcher Bevölkerung bei der Gemeindeabstimmung die Pläne für den Neubau des Kongresshauses klar ablehnte. Dem vorausgegangen war eine Ausschreibung für einen Neu- oder Umbau des sanierungsbedürftigen Gebäudes. Das spanische Architekturbüro von Rafael Moneo kam mit seinem Projekt in die engere Auswahl und gewann schlussendlich nach einer Überarbeitung den Wettbewerb. Jahrelange Arbeit wurde in dieses Projekt gesteckt; mit dem Abstimmungs-Nein landete alles im Kübel. Bricht es einem da nicht das Herz? «So dramatisch war es nicht, obwohl mir sehr viel an diesem Projekt lag», meint Christoph Schmid, «natürlich wusste ich von den Schwierigkeiten, deshalb war es beinahe vorhersehbar.» Sicher, er hätte sich gefreut, mit der Familie nach Zürich zu ziehen, um den Bau zu begleiten. Auch sein Chef sei von Zürich sehr angetan gewesen, er habe die Stadt als sehr kultiviert empfunden. Doch sie seien es gewohnt, dass viele Projekte nicht zustande kämen, meist aus Kostengründen. «In Spanien werden Entscheide einfach viel schneller gefällt als hier in der Schweiz», sagt Christoph Schmid, «die Regierung entscheidet meist eigenständig und nicht demokratisch.» Das sei zwar viel effizienter, aber nicht wirklich fair.

Im Schatten des anderen

Seit vielen Jahren arbeitet der Schaffhauser Christoph Schmid für den berühmten spanischen Architekten Rafael Moneo. An interessanten Angeboten und Aufträgen mangelt es dem Madrider Büro nie, trotzdem träumt der 47-Jährige vom eigenen Bau unter *seinem* Namen.

Sein Blick schweift über die Gebäude, er mag die niedrig gehaltene Silhouette oberhalb des General Guisan-Quais, angefangen beim mächtigen Baur au Lac, einem der exklusivsten Hotels

VON ANDREA VESTI

in Zürich. Nach der Villa Rosau bleibt sein Blick schliesslich hängen. Christoph Schmid lacht. Nach dem Skiurlaub in Tschierschen sei er mit seinen Töchtern am Kongresshaus vorbeigefahren, erzählt er. Er habe ihnen gesagt, wenn alles

SCHAFFHAUSEN – HARVARD – MADRID

Wenn es um die Vor- und Nachteile eines berühmten Arbeitgebers geht, scheint Christoph Schmid etwas ambivalent. Auf der einen Seite rät er, nicht zu lange für einen prominenten Namen zu arbeiten, da die Lorbeeren ausschliesslich der Inhaber ernte, während sich die Mitarbeiter namens- und gesichtslos durch 12-Stunden-Tage arbeiten. Auf der anderen Seite sieht er die Stelle bei Moneo als Privileg, da sie immer sehr interessante Bauangebote bekämen und sich nicht mit Akquisitionen oder Geldproblemen quälen müssten; dies sei Chefsache. Er schwärmt von Projekten wie der Kathedrale in Los Angeles, einem Museum in Houston sowie dem Generalarchiv in Pamplona. In wenigen Jahren habe er viele schöne Sachen machen können.

Obwohl sein Vater Architekt ist, war dieser Beruf für Christoph Schmid früher kein Thema. Im Gegenteil, eigentlich wollte er nie Architekt werden. Er dachte eher an eine Kunstschule, denn dreidimensionales Gestalten gefiel ihm. Schreiner, zum Beispiel, hätte er sich vorstellen können, doch als sein Bruder diesen Beruf ergriff, war das Thema für ihn erledigt. Als er die Matura bestanden hatte, wollte er Kunst studieren. Dies er-

schien ihm dann aber zu brotlos, und er entschied sich doch für die Architektur. Die Kunst hatte er nach wie vor nicht vergessen. Eine Ausschreibung für die Erweiterung der Psychiatrischen Klinik in Schaffhausen durchkreuzte aber schliesslich auch diese Pläne. Er bewarb sich zusammen mit seinem Vater für das Projekt, und prompt gewannen sie den Wettbewerb. Eine spannende Zeit begann, frisch ab Studium wurde er bereits mit Bauvorgaben und politischen Hürden konfrontiert. Eigentlich hätte er zu dieser Zeit bereits in Spanien sein sollen, aber diesen Plan musste er ebenfalls verschieben. «Im Grunde wurde aus allen Plänen nichts», meint er nüchtern; aus den geplanten zwei, drei Monaten Spanien sind bereits 16 Jahre geworden. Er sei nicht gut im Planen. Er lächelt.

Die Einladung nach Madrid ergab sich während seines Studiums, bei einem Austauschjahr in Harvard. Christoph Schmid besuchte dort eine Entwurfsklasse. Begleitet wurde die Klasse vom spanischen Professor Rafael Moneo. Dieser fand Gefallen am Projekt des Schweizer Schülers, und so bekam Christoph Schmid Gelegenheit, in Moneos Büro in Madrid vorbeizuschauen. Was er dann, nach erfolgreichem Abschluss der Klinikenerweiterung in Schaffhausen, auch tat. Dass es nicht bei den wenigen Monaten in Spanien blieb, sei die Schuld seiner Frau, meint Christoph Schmid. Er lernte die Spanierin bereits kurze Zeit nach seiner Ankunft kennen. Irgendwie fand er Spanien gar nicht so übel.

KEINEN PLAN, DAFÜR EINEN GROSSEN WUNSCH

Es könne die Schweiz sein, es könne aber auch Madrid bleiben, meint er. Er habe nie einen mittel- oder langfristigen Plan gehabt. Den grossen Wunsch gibt es natürlich auch bei Christoph Schmid, und dieser erstaunt überhaupt nicht: «Einmal unter eigenem Namen einen Wettbewerb gewinnen und dann zu bauen, das wär's.» Mit seiner Erfahrung würde er sich dies auch zutrauen. Fortgeschrittenes Alter habe seiner Meinung nach auch in der Architektur etwas Gutes, obwohl im Moment ein Jungkult unter seinen Berufskollegen herrsche. Er schwärmt von älteren Architekten wie Louis Kahn, der erst mit 50 Jah-

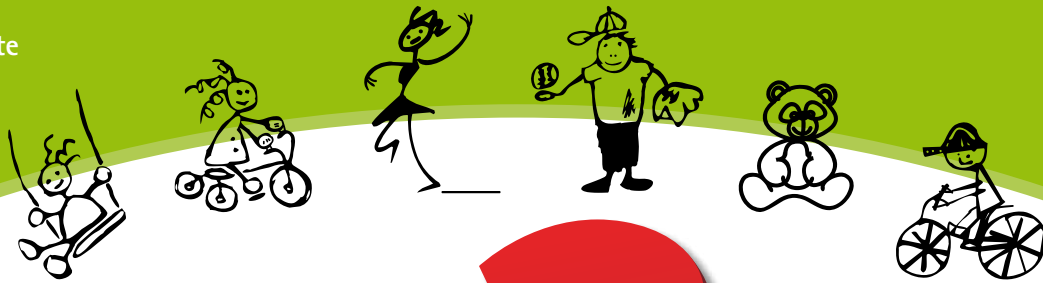
ren zu bauen begann. Oder der Japaner Toyo Ito, der mit 70 Jahren wundervolle Sachen mache und voll inspiriert scheine. Ein Vorbild hat Christoph Schmid nicht. Eher die Art, wie jemand arbeite, fasziniere ihn. Richard Neutra zum Beispiel, ein österreichischer Architekt, der vor allem in Südkalifornien tätig war und mehrheitlich Wohnhäuser baute. Neutra wollte immer zuerst mit seinen Kunden zusammenwohnen, um so die Abläufe und die Eigenheiten einer Familie zu erfassen, bevor er zu bauen begann. Das sei für ihn eine kultivierte Art, meint Christoph Schmid: «Für mich kann ein guter Architekt auch ein guter Koch sein.» Ihn beeindrucke mehr, wie jemand die Dinge zusammenfüge, und nicht so sehr, ob diese Person zu den Top Ten der grossen Architekten gehöre.

Beeinflusst ein so kreativer Beruf auch den Lebensstil? Christoph Schmid schmunzelt: «Uns gefallen Möbel von Ikea, kombiniert mit Schweizer Bauernmalerei.» Perfektion und genaues Planen fände eher in ihrer Küche statt, wenn Gäste zum Essen kämen. Oder im Urlaub, da werden trotz vereinzelter Einwände der Töchter regelmässig Kirchen oder andere Bauten besucht. Natürlich haben sie schon einige Bauten seines Chefs angeschaut, unter anderem das römische Museum im spanischen Mérida, das über mehrere Ruinen gebaut wurde. Für Christoph Schmid das schönste Gebäude von Moneo. Lange habe es gebraucht, für dieses aussergewöhnliche Stück. Aber die guten Bauten seien eben die, die sehr lange bräuchten und die kompliziert seien, diese Herausforderungen möge sein Arbeitgeber. Viele Architekten seien erkennbar, Moneo nicht. Bei ihm sei vieles untergeordnet, in die Umgebung eingeführt und angepasst. Darum sei jeder Bau ein Lehrstück, denn ein Kongresshaus in San Sebastián und eines in Zürich wären nie die gleichen geworden. ■



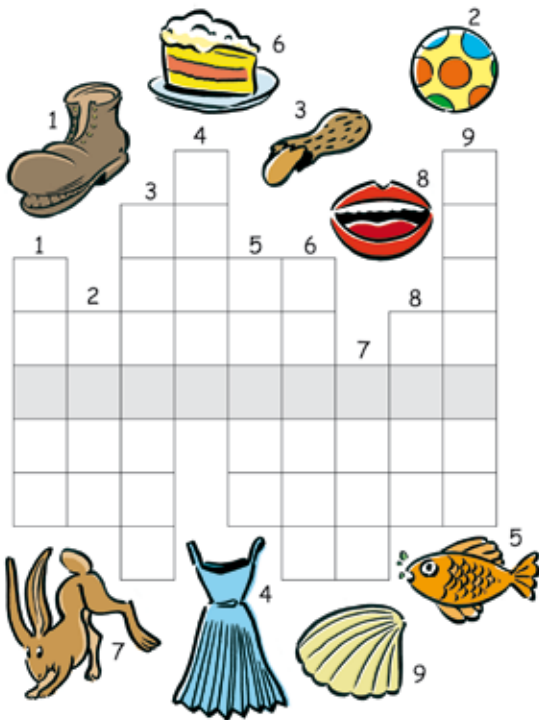
Rafael Moneo hat unter anderem das Museum für Archäologie in Mérida, Spanien, entworfen.

Aktuell bearbeitet Christoph Schmid ein Projekt für den Neubau des Packard Hotels in Havanna, Kuba. In diesem Hotel verkehrten bereits Pablo Neruda oder Marlon Brando. Aufgrund der politischen Lage ist aber unklar, wann mit dem Bau begonnen werden kann.



Schwedenrätzel

Benenne die nummerierten Gegenstände, schreibe sie in die entsprechende Zeile und finde das Lösungswort.



Das Lösungswort lautet: Handschuh

Labyrinth



Finde mit der Fliege den Weg durchs Labyrinth zum Kuchen.



Schlaumeier-Ecke

WIESO GIBT ES BRAUNE UND WEISSE HÜHNEREIER?

Viele glauben, dass weisse Hühner weisse Eier und braune Hühner braune Eier legen. Das stimmt jedoch nicht. Die Hühnerrasse bestimmt die Farbe der Eier. Es gibt aber einen kleinen äusseren Hinweis darauf, welche Farbe die Eier des Huhns haben. Ein kleiner Hautlappen unterhalb des Ohres, die sogenannte Ohrscheibe, ist bei Hühnern, die braune Eier legen, rot. Bei Hühnern mit weissen Eiern ist sie weiss. Ob weiss oder braun, die Eier schmecken beide gleich. Und sie sagen auch nichts darüber aus, ob das Huhn artgerecht gehalten wurde.

WARUM HABEN HUNDE EINE FEUCHTE NASE?

Wenn Du eine feuchte Nase hast, dann hast Du Schnupfen und riechst wahrscheinlich nicht sehr viel. Bei Hunden ist das genau umgekehrt. Hunde brauchen vor allem ihre Nase, um sich zu orientieren. Dazu muss sie immer ein wenig feucht sein, nur so funktioniert sie gut. Durch die Feuchtigkeit wird die Nase ständig gesäubert. Und weil diese Feuchtigkeit verdunstet, fühlt sich die Nase kühl an.



LEBT DER EISVOGEL IM EIS?

Der Eisvogel hat seinen Namen nicht bekommen, weil er im Eis lebt, sondern weil seine Federn wunderschön rot, orange und türkisblau gefärbt sind. Je nach Lichteinfall schillern diese Farben. In altem Deutsch hiess das Wort schillern «eisan». Der Eisvogel lebt an Gewässern und ernährt sich von kleinen Krebsen, Fischen und Insekten. Er würde es also gar nicht mögen, wenn seine Welt unter Eis läge.

DIE STÄRKSTEN TIERE

Da fällt einem doch sofort der Elefant ein. Doch auch wenn Elefanten Baumstämme mit ihrem Rüssel transportieren, die stärksten Tiere sind sie nicht. Jedenfalls wenn man ihre Kraft im Verhältnis zu ihrem Körpergewicht betrachtet. Eine Ameise kann das 50-fache ihres eigenen Körpergewichtes tragen. Und der Rhinoceros-Käfer sogar das 850-fache. Der Elefant jedoch schafft «nur» 25 Prozent seines eigenen Gewichtes.