

Mir z'lieb

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

Röbi Koller

«Man soll zu seinem Alter stehen»

Schräges aus der Albularegion

Von schiefen Türmen und schrägen Menschen

Der schönste Tag

Hochzeitsplanerin Evelyne Schärer

www.egk.ch



EGK

Gesund versichert



Andrea Vesti
Redaktionsmitglied
«Mir z'lieb»

Wann beginnt die Lebensmitte? Fragen Sie, liebe Leserinnen und Leser, in Ihrem Umfeld nach; jeder wird Ihnen eine andere Antwort geben. Die einen rechnen von der offiziellen Lebenserwartung die Hälfte, die anderen halbieren ihr Wunschalter. Für einige existieren weder Bezeichnungen dafür noch Gedanken daran, für andere geht's nur noch bergab. Vielleicht wollen wir es gar nicht so genau wissen, spüren tun wir's umso mehr. Die Rückenschmerzen nehmen zu, die Schlafenszeiten werden vernünftig gewählt, Kleinigkeiten beginnen zu stören. Wir sind definitiv nicht mehr jung. Machen wir das Beste daraus.

Viel Lesespass wünscht Ihnen Andrea Vesti

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: SF
Fotos Inhalt: iStockphoto, Walter Hess, Andrea Vesti, Sunstar Hotels, Yvonne Zollinger, Perfect Day GmbH, Gesunde Tage Davos

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

Fokus

Die Chance der reiferen Jahre **3**
Weshalb wir altern – und weshalb nicht **6**
«Ich möchte nicht mehr 30 sein» **7**

Kolumne

Chind und Chegel **9**

Die guten Seiten der EGK

10

Programme EGK und SNE

12

Persönlich

12 Fragen an Francine Jordi **13**

Reiselust

Schräges in der Albularegion **14**

Ausflugstipp

Zirkusluft schnuppern **17**

Interview

«Wir werden mit jeder Hochzeit besser» **18**

Kinderseite

20

Lebensmitte

«Ich möchte nicht mehr 30 sein», sagt Röbi Koller im Interview mit dem «Mir z'lieb».



Schräges aus dem Bündnerland

Der schiefe Turm von Pisa hat im bündnerischen Brienz einen kleinen Bruder.



Der schönste Tag des Lebens

Hochzeitsplanerin Evelyne Schärer organisiert für Brautpaare Traumhochzeiten.





Die Chance der reiferen Jahre

Noch nie befanden sich so viele Menschen in der Lebensmitte wie heute. Altes wird losgelassen, Neues taucht auf, der Körper verändert sich. Was landläufig oft Midlife-Crisis genannt wird, ist eine Zeit der Herausforderung, die nicht nur belastend, sondern auch äusserst spannend sein kann.

Über kaum einen Lebensabschnitt gibt es so unterschiedliche Ansichten wie über die mittleren Jahre. An Klischees mangelt es nicht. Wer kennt nicht die Story des erfolgreichen Geschäftsmannes, der mit fünfzig Frau und Kinder ver-

VON MITRA DEVI

lässt, seinen Job an den Nagel hängt und mit einer zwanzig Jahre Jüngerer auf seiner Harley Davidson über die Strassen braust? Genauso vertraut sind uns die Bilder der Frau in den Wechseljahren, die von Hitzewallungen geschüttelt ihrer Jugendlichkeit hinterhertrauert und jedes Fältchen mit Botox im Keim erstickt. In vielen Medien wird die Lebensphase zwischen 40 und 60

als schwierig und ungemütlich beschrieben. Man befindet sich zwischen Stuhl und Bank, gehört nicht mehr zu den Jungen und noch nicht zu den Alten. Oder, wie es die Rockband Jethro Tull einst ausdrückte: «Too old to rock'n'roll, too young to die.»

Laut Bundesamt für Statistik beträgt die durchschnittliche Lebenserwartung in der Schweiz 80 Jahre, wobei Frauen im Schnitt knapp 83 werden und Männer etwas über 77. Mathematisch gesehen tritt ein vierzigjähriger Mensch also bereits in die zweite Lebenshälfte. «Man ist so alt, wie man sich fühlt», «Die besten Jahre kommen noch» und andere Sprüche sollen helfen, mit dem Unabänderlichen fertig zu werden, das heutzutage in unseren Breitengraden fast als Versagen angesehen wird: dem Älterwerden.

Die geburtenstarke Nachkriegsgeneration (auch «Baby-Boomer» genannt) ist jetzt in der Lebensmitte. Diese wurde in den letzten Jahrhunderten stetig nach oben verschoben. Einerseits weil der moderne Mensch tatsächlich länger lebt. Andererseits weil das Thema «Altern» in unserer Zeit des Jugendkultes besonders unwillkommen ist. ▶

Der normale körperliche Ablauf des Älterwerdens wird aus diesem Grund entweder ignoriert, mit Begriffen wie «Golden Agers» schönge-redet – oder pathologisiert, indem ausschliesslich die störenden Begleiterscheinungen wie Wechseljahrsbeschwerden thematisiert werden. Nur eins wird das mittlere Lebensalter selten: als normal und zum Leben gehörend betrachtet.

NICHTS ALS MÄNGEL?

Einer der Gründe, warum wir Mühe mit diesem Lebensabschnitt haben, liegt in der physischen Veränderung, der wir unterworfen sind. Nebst den oben erwähnten und allseits bekannten Wechseljahrsymptomen wie Schweissausbrüchen, Schlaf- und Konzentrationsstörungen sowie depressiven Verstimmungen ist es vor allem das sichtbare Altern unseres Körpers, gegen das wir uns sträuben. Viele Frauen tendieren zu Speck auf der Hüfte und beäugen jede neue Runzel mit Argwohn. Männer müssen sich mit schütterem Haar und Glatze auseinandersetzen. Bei beiden Geschlechtern wird die Haut spröder, die sexuelle Lust kann abnehmen und Gedächtnis und Lernfähigkeit lassen nach. Was wir früher mit links erledigten, bereitet uns zusehends Mühe, braucht mehr Zeit und Überwindung.

Da sich Frauen – trotz Emanzipation – auch heute noch eher über ihr Äusseres definieren und definiert werden, scheint der Aspekt der verlorenen Jugend für sie belastender als für Männer zu sein. Diesen hingegen macht vor allem die schwindende Energie aufgrund des Testosteronrückgangs Sorgen. Der 52-jährige Dario sagt auf

Zeit mit den Enkelkindern zu verbringen, kann dem Leben eine neue Qualität vermitteln.

dem Zenit seiner Karriere über sich: «Mein Selbstwertgefühl leidet. Ich habe Angst, von Jüngeren überrannt zu werden.»

Pasqualina Perrig-Chiello, Professorin am Institut für Psychologie in Bern, beschreibt es so: «Im Grunde haben wir nicht das Alter (zu lieben gelernt), sondern nur gelernt, lange jung zu bleiben.» In dieser Unfähigkeit sieht sie einen schmerzvollen Prozess, dem sie in ihrem Buch «In der Lebensmitte» auf den Grund geht.

Es scheint also, als nähmen wir die mittleren Lebensjahre hauptsächlich als Mangel wahr. Wir bedauern, was wir nicht mehr haben, nicht mehr können, nicht mehr sind. Die umstrittene deutsche Kabarettistin Désirée Nick geht so weit, ihr Buch provokativ «Gibt es ein Leben nach fünfzig?» zu titulieren. Doch ist das wirklich alles? Verlieren wir nur? Geht es ab der Lebensmitte unwiderruflich abwärts? Selbstverständlich nicht.

SANDWICHGENERATION

Vor hundert Jahren wurden die Menschen in der Schweiz durchschnittlich 48 Jahre alt, und dies nicht nur aufgrund der höheren Kindersterblichkeit. Was wir heute Lebensmitte nennen, war damals der Lebensabend. Früher starben viele, bevor ihre Enkel geboren wurden.

Dies hat sich heute gänzlich verändert. Mit dem Begriff «Sandwichgeneration» wird eine Generation von Menschen bezeichnet, die heute in ihrer Lebensmitte steht und häufig als Dreh- und Angelpunkt zwischen den Generationen fungiert. Einerseits sind ihre eigenen Kinder noch minderjährig oder gerade dabei, flügge zu werden und selbst eine Familie zu gründen, andererseits sind die eigenen Eltern inzwischen oft pflegebedürftig. Viele Frauen, die sich nach den Jahren der Mutterschaft auf neue Freiräume freuen, finden sich plötzlich in der Situation wieder, dass ein Elternteil dement oder pflegebedürftig wird oder stirbt. Enkelkinder werden geboren und bereichern die Familie, Todesfälle finden in diesem Lebensalter ebenso häufig statt.

Rund ein Drittel der Personen zwischen 40 und 55 haben mindestens einen hilfs- oder pflegebedürftigen Elternteil. Von Menschen in der Lebensmitte (traditionsgemäss noch immer überwiegend von Frauen) wird stillschweigend erwartet, dass sie sich um die Generation «unter ihnen» sowie um diejenige «über ihnen» kümmern. Enkelhütendienst gehört genauso dazu wie Elternkrankenpflege. Immerhin 60 Prozent aller Pflegebedürftigen werden in der Schweiz zu Hause gepflegt, in erster Linie von Töchtern und Schwiegertöchtern. Der ökonomische Wert dieser ehrenamtlichen Arbeit beträgt zwischen 10 und 12 Milliarden Franken und wird sich kontinuierlich erhöhen. Denn in den nächsten zwanzig



Buchtipp

Pasqualina Perrig-Chiello: «In der Lebensmitte», mit Fotografien von Fridolin Walcher, Verlag Neue Zürcher Zeitung.

Das 160-seitige Buch ist eine Mischung aus Ratgeber und wissenschaftlicher Arbeit und ist eines der umfassendsten, das sich mit diesem Thema auseinandersetzt. Es beinhaltet etliche Studien über Teilbereiche, die mit dem Älterwerden zusammenhängen, wie beispielsweise die Gesundheit, Erwerbstätigkeit, die verschiedenen partnerschaftlichen Lebensformen oder die hormonellen Veränderungen des Körpers. Dazu bietet es einen guten Überblick, wie mit schwierigen Situationen in dieser Übergangsphase umgegangen werden kann, und ist mit ästhetischen Bildern illustriert.



zig Jahren soll sich die Zahl der alten, pflegebedürftigen Menschen fast verdoppeln. Die «Golden Agers» leisten also viel. Was erhalten sie dafür?

BILANZ UND NEUANFANG

«Narrenfreiheit!», antwortet die 54-jährige Erika, ohne eine Sekunde zu zögern. Sie erzählt mit Begeisterung, wie sie ihren Alltag nach dem Auszug der Kinder umgestaltete. Sie habe sich hingesezt und ganz ernsthaft überlegt, was sie noch vom Leben wolle. Herausgekommen sind nach mehreren Weiterbildungskursen ein kompletter Berufswechsel und die Gründung einer kleinen Einfraufirma, was sie innerlich völlig ausfülle. Niemand habe ihr das zugetraut, doch als sie die jahrelange Rolle als Familienfrau hinter sich gelassen hatte, habe sie Energieschübe gespürt wie nie zuvor.

Menschen im mittleren Alter haben eine andere Zeitperspektive. Sie betrachten ihr Leben nicht mehr als «nach oben offen», fokussieren sich weniger auf die bereits gelebten Jahre, sondern auf die noch verbleibenden. Was möchte ich noch erreichen? Welche meiner Stärken lagen zu lange brach, welchen möchte ich eine zweite Chance geben? Welche Träume hingegen muss ich begraben, weil es dafür einfach zu spät ist? Das sind einige der Fragen, die in dieser Lebensphase auftauchen. Ein insgeheim gehegter Kinderwunsch oder ein nicht absolviertes Studium gehören zu den Dingen, von denen man sich irgendwann verabschieden muss.

Doch etliche neue Möglichkeiten tun sich auf. Wer sich in dieser Lebensphase befindet, muss nicht mehr allen gefallen, nicht mehr jeden Trend mitmachen und Erwartungen anderer erfüllen,

sondern kann eine nie gekannte Freiheit in sich entdecken. Denn die Jugendbezogenheit im Westen ist mit etlichen unausgesprochenen Gesetzen untermauert. Immer fit, schön, jung, gesund und erfolgreich sein zu müssen, kann enormen Stress auslösen. Diesem Diktat wollen sich viele Menschen zwischen 40 und 60 nicht länger unterwerfen. Da gibt es die fünfzigjährige medizinische Assistentin, die sich die lang ersehnte Weltreise erfüllt, den ergrauten Manager, der plötzlich seine sensible Seite entdeckt und sich als psychologischer Berater weiterbildet. Wie auch in der Pubertät bringen die mittleren Lebensjahre – nicht zuletzt aufgrund der hormonellen Veränderung – ganz neue Seiten in uns zum Vorschein.

Studien haben gezeigt, dass Menschen, die konstruktiv und zuversichtlich mit dieser Übergangszeit umgehen, über eine umso grössere Zufriedenheit im fortgeschrittenen Alter verfügen. Was sich ganz besonders bei künstlerisch Tätigen zeigt. Menschen wie die Schriftstellerin Astrid Lindgren, die Malerin Giorgia O'Keeffe oder der Schweizer Künstler Hans Erni, die ein Lebensalter von rund 100 Jahren erreichten bzw. erreicht haben, lebten ihre mittleren Jahre mit kreativem Schaffen, wovon sie auch später noch ernten konnten. Doch es muss nicht nur Kunst sein. Alles, was befriedigt und mit ganzem Herzen getan wird, hält jung und aktiv. Denn das Glück kennt kein Alter. ■

Nach der intensiven Arbeitsphase steht für viele das Reisen hoch auf der Wunschliste.



Foto: iStockphoto, JMB

Weshalb wir altern – oder auch nicht

Dem Altern kann niemand entkommen, scheint es. Vermutlich galt das aber nicht für die ersten Lebewesen auf dem Planeten. Wie sich der Alterungsprozess dennoch in die Natur eingeschlichen hat, beschäftigt Wissenschaftler der ETH Zürich.

«Keine Kunst ist's, alt zu werden – es ist Kunst, es zu ertragen», wusste schon Goethe. Die Suche nach der ewigen Jugend ist alt: Sie liess kaum eine Generation unserer Vorfahren unberührt. Um jung – und damit gesund und schön – zu erscheinen, nehmen auch heute noch viele Menschen grosse Mühen auf sich, bis hin zum chirurgischen Eingriff.

Leicht hat es da die Hydra, der Süsswasserpolyptyp: Hydra altert nie, sie ist unsterblich. Indem der Polyp ständig alte Zellen abtötet und neue nachbildet, erneuert er sich fortlaufend. Im Labor gibt es sechzigjährige Exemplare, die immer noch so jung und frisch sind wie am ersten Tag. Doch was dem nur wenige Millimeter grossen Tierchen aus dem Stamm der Nesseltiere problemlos gelingt, bleibt den meisten anderen Lebewesen verwehrt.

EIN ZUFALLSPRODUKT DER EVOLUTION?

Wieso eigentlich? Eine erste Antwort lieferte 1952 der Mediziner und Nobelpreisträger Peter B. Medawar mit seiner Hypothese der «angesammelten Mutationen». Demnach haben sich im Laufe der Evolution verschiedene Gene in unserem Erbgut festgesetzt, die gemeinsam das

Phänomen des Alterns verursachen. Zwar geht die Evolutionstheorie davon aus, dass Gene, die unvorteilhaft sind, mit der Zeit verloren gehen. Dies ist so, weil Individuen, die schlecht an ihre Umwelt angepasst sind, weniger Nachkommen haben als «fittere» Artgenossen und daher ihre Gene seltener weitergeben. Bei den «Altersgenen» ist dies jedoch nicht der Fall, weil sie ihre schlechten Eigenschaften erst dann entfalten, wenn sich der Mensch kaum mehr fortpflanzt – nämlich im Alter. Der Evolutionsmechanismus hat daher fast keine Chance, diese Gene aus unserem Erbgut zu entfernen. Ein Beispiel dafür ist Chorea Huntington, eine Erkrankung des Nervensystems, die erst um das 40. Lebensjahr auftritt und nach knapp 20 Jahren zum Tod führt. Beim Ausbruch der Krankheit haben die Betroffenen das verantwortliche Gen meist schon an ihre Kinder weitergegeben.

UND SIE ALTERN DOCH

Noch bis in die 1990er-Jahre gingen Wissenschaftler davon aus, dass auch die heutigen Bakterien nicht altern. Einen wichtigen Beitrag zu einem neuen Ansatz lieferten 2003 die Experimente des Zürcher Mikrobiologen Martin Ackermann.

Dem heutigen Professor am Departement für Umweltwissenschaften der ETH Zürich gelang es damals erstmals zu zeigen, dass auch Bakterien altern: An der Bakterienart *Caulobacter crescentus* zeigten Ackermann und Kollegen, dass sich die Tochter- und Mutterzelle tatsächlich unterscheiden: Schäden oder Abfälle werden nicht je zur Hälfte auf die beiden verteilt. In der Folge entwickelte Ackermann ein mathematisches Modell, das zeigt, dass sich Organismen mit einer solchen asymmetrischen Teilung schneller vermehren können. Offenbar lohnt es sich, Schäden und Abfälle – anstatt sie zu reparieren oder zu entgiften – in der Ausgangszelle zu behalten, während die neu entstandene Zelle alle Bestandteile «fabrikneu» erhält. Die Fähigkeit zur Reproduktion der Ausgangszelle nimmt dadurch mit der Zeit ab – ein untrügliches Zeichen des Alterns. Für die Bakterien kann es also durchaus sinnvoll sein zu altern. Ackermann hofft, dass seine Ergebnisse künftig dazu beitragen, Einblick zu geben in die Ursprünge des Alterns einzelliger Organismen – und damit vielleicht in die Geheimnisse des Alterns generell. Sicher dürfte sein: Wenn selbst Bakterien vom Altern nicht verschont werden, bleibt wohl auch uns Menschen nichts anderes übrig.

Quelle: *ch-forschung.ch*





«Ich möchte nicht mehr 30 sein»

Röbi Koller ist Moderator beim Schweizer Fernsehen. «Mir z'lieb» hat sich mit ihm über die Tücken des Älterwerdens im Scheinwerferlicht unterhalten.

Fotos: SF, Yvonne Zollinger

Herr Koller, viele Menschen geraten in eine Krise, wenn ihnen bewusst wird, dass sie die Lebensmitte erreicht haben. Wie war das bei Ihnen?

Vor dem 50. Geburtstag hatte ich tatsächlich ein wenig die Krise. Es heisst ja, 40 sei das Alter der Jugend und 50 die Jugend des Alters. Mit 50 Jahren beginnt also ein neuer Lebensabschnitt. Am Vorabend meines 50. Geburtstages habe ich mir dazu Gedanken gemacht. Dann habe ich darüber geschlafen, und am nächsten Tag ging das Leben weiter. Ein grosser Hänger war das nicht.

Fühlen Sie sich wie 53?

Man sollte ehrlich zu sich sein und sich eingestehen, dass man nun sozusagen zu einer anderen Zielgruppe gehört als mit 30. Man möchte sich immer jünger fühlen, als man ist. Ich denke, das gefühlte Alter liegt immer etwa fünf Jahre hinter dem realen Alter zurück.

Es heisst heute ja sogar, 50 sei das neue 30.

Das ist Quatsch. Man soll dazu stehen, dass man älter ist. Man hat ja auch einen anderen Lebensinhalt als noch mit 30 Jahren. Und der kann genauso spannend und interessant sein. Ich möchte nicht mehr 30 sein.

Mit dem Alter rückt auch die Pensionierung näher. Haben Sie sich darüber Gedanken gemacht?

Ich bin selbstständig und hoffe, dass ich über die Zeit der Pensionierung hinaus noch beruflich aktiv bleiben kann. Ideal finde ich ein Lebensmodell, bei dem man irgendwann so um 40 den Höhepunkt erreicht und danach schrittweise beruflich zurückfahren kann. Der abrupte Schnitt ist es, mit dem viele Menschen Mühe haben. Plötzlich ist man zu Hause, wird nicht mehr gebraucht und geht der Frau auf den Wecker. Viele füllen dann aus lauter Panik ihre Agenda, bis sie kaum noch Zeit für sich selbst haben. Das möchte ich bei mir verhindern.

Haben Sie Lebensträume, die Sie sich noch erfüllen möchten?

Ich denke, viele Träume konnte ich bereits in meinem Berufsleben verwirklichen. Ich war privilegiert und hatte viel Glück. Aber Träume sollte man immer haben.

Welche sind Ihre?

Ich möchte gerne noch viel reisen. Meine Frau und ich haben uns vorgenommen, in zwei Jahren eine längere Auszeit zu nehmen, um zu reisen.

Es gibt Klischeevorstellungen vom Mann in der Lebensmitte. Er will es sich nochmals beweisen. Kauft sich einen schweren Töff oder legt sich eine junge Freundin zu. Gab es das bei Ihnen? ▶

Ich hab mich mit 40 Jahren von meiner ersten Frau getrennt und eine Frau geheiratet, die etwas jünger ist. Wenn man will, kann man sagen, dass das meine Krise war. Natürlich führten aber noch viele andere Gründe zu diesem Entscheid.

Ich würde sehr gerne Töff fahren. Aber in einem wärmeren Land und ohne Helm. Das Sicherheitsdenken und den ganzen Schnickschnack brauche ich nicht. Obwohl ich weiss, dass es vernünftig ist. Ich fahre Velo. Das ist auch etwas, das Männer, wenn sie älter werden, gerne tun. Zusammen mit Kollegen Pässe bezwingen.



Röbi Koller kam 1957 zur Welt und wuchs in Lausanne, Genf, Neuenburg, Cham und Zug auf. Nach dem abgebrochenen Studium der Germanistik an der Universität Zürich startete Koller seine Medienkarriere 1981 bei Radio 24. 1988 wechselte Koller zum Vorabendmagazin «Karussell» des Schweizer Fernsehens. Von 1988 bis 1994 moderierte er bei Radio DRS 3 zudem die Morgensendung «Vitamin 3». 1995 startete er mit der Sendung «Koller live» auf Schweiz 4, aus der ein Jahr später das Format «Quer» auf SF 1 hervorging. Diese erfolgreiche Sendung moderierte er bis 2002. Seit 2009 ist Röbi Koller zudem alternierend mit Christine Maier Gastgeber im «Club» am Dienstagabend auf SF 1. Ungeahnte Höhen erreichte der Vertreter schnörkelloser Live-Sendungen immer wieder mit seinen legendären Langzeitreportagen von SF Spezial, sei es an der Zürcher Langstrasse, auf dem Matterhorn oder in der Eigernordwand. Heute arbeitet Röbi Koller als freischaffender Journalist und Moderator. In der Literaturoirée «Züri Littéraire» empfängt er Schriftstellerinnen und Schriftsteller und unterhält sich mit ihnen über ihre Bücher. Zudem bietet er sich über seine Firma «Gesprächspartner» als Moderator für Firmenanlässe und Podiumsdiskussionen an. Röbi Koller hat zwei Töchter und lebt mit seiner Frau in Zürich.

Kreativität ist Ihr Beruf. Verändert sie sich im Alter? Nimmt sie zu oder ab?

Sie verändert sich auf jeden Fall. Kreativität in jungen Jahren ist wilder und unbekümmerter. Man weiss noch weniger, man hat weniger Erfahrung. Später kann einen die Erfahrung unterstützen, aber auch bremsen. Im Alter ist man vielleicht weniger frech. Dafür hat man ein Fundament, auf das man aufbauen kann. Das ist wertvoll und eröffnet einem andere Wege. Man hat einen besseren Boden, stärkere Wurzeln und geht mehr in die Tiefe. Ich glaube jedoch nicht, dass es mit dem Alter zu tun hat, ob jemand ein kreativer Mensch ist.

Sie stehen vor der Kamera und die Nation schaut Ihnen sozusagen beim Älterwerden ins Gesicht. Macht Ihnen das etwas aus?

Ich glaube, als Moderator ist man in dieser Hinsicht schon etwas gefordert. Der normale Mensch hat das Bild von sich, das er am Morgen im Spiegel sieht. Oder er sieht sich auf einem Foto, das meist unter mässigen Bedingungen entsteht, also eher ein Schnappschuss ist. Wir Moderatoren haben einerseits das Bild aus dem Spiegel von uns und andererseits dasjenige vom Fernsehen, also perfekt geschminkt und ausgeleuchtet, immer in schicken Kleidern. Und diese beiden Bilder divergieren mit der Zeit immer mehr. Man merkt, im Alltag sieht das nicht so toll aus wie im Fernsehen. Das kann einem schon zu schaffen machen. Und dazu wird der Aufwand für ein perfektes Äusseres immer grösser. Ich denke, es wird uns TV-Leuten schmerzlicher vor Augen geführt, dass man älter wird, als einem Menschen, der nicht in der Öffentlichkeit steht.

Aber von Männern sagt man immerhin, dass sie schöner altern.

Die Gesellschaft sagt das. Ich finde sehr wohl, dass es Frauen gibt, die schön altern und Männer, die das nicht tun. Aber es ist offenbar so, dass ältere Männer in meinem Beruf eher Akzeptanz finden oder «Stars» sein können als ältere Frauen. Ich würde es begrüssen, wenn man mehr ältere Frauen in Newssendungen berücksichtigen würde. Mehr Lebenserfahrung wirkt für mich glaubhafter. Aber der Trend ist leider allgemein ganz anders.

Hat sich beim Älterwerden in Ihrem täglichen Leben im Hinblick auf die Gesundheit etwas geändert?

Ich bin nicht mehr so unbeschwert. Ich merke, wenn ich nicht aufpasse, nehme ich zu. Man sagt pro Jahr ein Kilo. Das ist ja eigentlich o.k. Aber nicht unbedingt erwünscht. Mit dem Alter wird einem der Wert der Gesundheit bewusster. Man

treibt daher vielleicht Sport und isst gesünder. Aber man kann sich nicht neu erfinden. Wenn man den Hang zum Genuss hat, was bei mir der Fall ist, dann muss man damit leben, dass man nicht leichter wird. Ich will das auch gar nicht. Ich habe einen Körper, der im unproblematischen Bereich liegt. Trotzdem könnte ich ohne Probleme zehn Kilo zunehmen, wenn ich nicht etwas auf mich achten würde. Man muss eine Balance finden zwischen dem nervösen Schielen nach Idealen, die man doch nie erreicht, und einem gesunden, genussreichen Leben. Meine Frau und ich kochen sehr gerne zusammen, wir trinken auch gerne ein Glas Wein. Ich finde, das soll so bleiben. Wir achten jedoch auf eine frische, saisonale Küche. Bei uns gibt es praktisch nichts Vorgefertigtes oder aus Dosen.

Welche Küche bevorzugen Sie?

Meine eigene (lacht). Nein, viele. Ich habe gerne Fleisch. Ich bin kein Vegi-Typ. Ich liebe eine traditionelle Küche, z.B. mit Braten. Nicht unbedingt mit Saucen. Ich liebe aber auch die italienische oder fernöstliche Küche, da bin ich völlig offen.

Haben sich Ihre sportlichen Aktivitäten mit dem Alter geändert?

Ich habe seit 15 Jahren, seit ich in der Stadt lebe, kein Auto mehr. Dadurch bewege ich mich im Alltag schon recht viel. Ich muss zur Bushaltestelle gehen, zum Tram usw. Ich bin viel zu Fuss unterwegs. Das ist eine Grundbewegungsart, die nicht zu unterschätzen ist. Dann benutze ich das Velo nicht nur als Sportgerät, ich fahre auch im Alltag viel damit. Von hier bis zum Fernsehstudio ist es eine Viertelstunde. Im Sommer mache ich diesen Weg oft mit dem Velo. Und dazu kommt hin und wieder eine Tour mit einem Freund über einen Pass, etwas Fitnessstudio und Joggen.

Das klingt nicht nach sportlicher Selbstbestätigung.

Vielleicht ein wenig, beim Bezwingen eines Passes. Aber das ist dann mehr für die eigene Befriedigung. Es ist jedes Mal auch eine Überwindung des inneren Schweinehundes. Marathon laufen ist etwas, das Männer im mittleren Alter gerne machen. Aber dafür bin ich zu wenig konsequent und zu wenig hart mit mir selber. Beim Velofahren über einen Pass hat man immer die Belohnung vor sich, wenn es dann bergab geht. Beim Rennen muss man auch da jeden Schritt selber machen.

Chind & Chegel

VON YVONNE ZOLLINGER

Wer ist «Ichneed»?

Seit einiger Zeit lebt in unserem Haushalt ein Wesen, das noch nie jemand zu Gesicht bekommen hat, das meine Kinder aber gut zu kennen scheinen. Alle meine Bemühungen, dem unsichtbaren Mitbewohner auf die Schliche zu kommen, waren bis jetzt vergeblich. Er ist mir immer einen Schritt voraus und hat ein ungeheures Talent im Verstecken.

Das schlaue Ding heisst «Ichneed». Das klingt in meinen Ohren irgendwie schottisch oder so. Ichneed schmarotzt sich mit der grössten Selbstverständlichkeit durch unser Leben. Vor einigen Monaten fand ich die Pralinschachtel, die ich zum Geburtstag von einer Freundin erhalten hatte, leer gefuttert im Schrank. Als ich meine drei weiblichen Kinder fragte, wer das gewesen sei, meinten sie einhellig: «Ichneed».

Der Kühlschrank scheint einer der Lieblingsplätze von Ichneed zu sein und sein Appetit ist ganz enorm. Kaum dass ich Käse, Wurst und Kinderriegel in den Fächern verstaut habe, sind die Packungen auch schon aufgerissen und schrumpeln vor sich hin. Damit ich der Sache nicht gleich auf die Schliche komme, liegt die Schachtel Kinderriegel noch am selben Ort – leer. In der Tiefkühltruhe sieht es nicht besser aus. Dort schlummert ein leerer Karton «Pizza Hawaii» friedlich neben einer leeren Eiscreme-Plastikbox «Vanille-Erdbeer». Natürlich war ich gerade woanders beschäftigt, aber meine Kinder haben gesehen, wer der Missetäter war: Ichneed.

Von meinem Schreibtisch verschwinden Kugelschreiber, Klebeband, Scheren – vor allem Scheren. Keine Ahnung, was Ichneed mit so vielen Scheren anfängt. Und mein Lieblingsparfüm nimmt so schnell ab, als würde jemand das Zeug trinken. Meine Tagescreme, von der ein Fingerhut voll so viel kostet wie ein gutes Essen im Restaurant, hat ebenfalls Schwindsucht.

Ichneed hat ausserdem absolut keine Manieren. Er quetscht die Zahnpastatube von vorne nach hinten aus, nimmt nach dem Duschen nie die Haare aus dem Abfluss und schliesst nie eine Türe, auch wenn draussen minus 10 Grad sind. Er duscht heimlich und lässt dann alle nassen Tücher am Boden liegen. Und nie, wirklich nie fällt es ihm ein, nach dem letzten Blatt WC-Papier eine neue Rolle zu montieren.

Vor ein paar Tagen kam ich nach Hause und in der Küche sah es aus, als ob ein Wettkochen mit anschliessendem Ringkampf stattgefunden hätte. Kein Mensch weit und breit, nur unser Hund lag in seiner Ecke. Als ich ihn fragend ansah blitzten in seinen Augen sieben Buchstaben auf: ICHNEED!

«Wege zum Glück»

2. Gesunde Tage Davos 2.–7. Oktober 2011

Das Sunstar Parkhotel in Davos führt in Partnerschaft mit der EGK-Gesundheitskasse auch dieses Jahr wieder die «Gesunden Tage Davos» durch. Vom 2. bis 7. Oktober wird im bekannten 4-Sterne-Hotel eine einmalige Kombination bestehend aus Bildung, Erholung, Wellness und gemeinsamem Erleben in einer fantastischen Bergwelt angeboten. Die 2. Gesunden Tage Davos stehen unter dem Motto «Wege zum Glück».

Die Partnerschaft zwischen der EGK-Gesundheitskasse und dem Sunstar Parkhotel in Davos kommt nicht von ungefähr: Madeleine Ducommun-Capponi war während über zehn Jahren im Organisationskomitee der Schweizerischen Gesundheitstage in Solothurn, die im Auftrag der EGK durchgeführt wurden. Als sie im letzten Jahr von Jürg Zürcher, Direktor des Sunstar Parkhotels Davos, beauftragt wurde, erstmals die «Gesunden Tage Davos» zu organisieren, vermittelte sie die Partnerschaft zwischen dem Sunstar Hotel und der EGK. Die durchwegs begeisterten Rückmeldungen der Teilnehmenden der letztjährigen «Gesunden Tage Davos» haben gezeigt, dass sich das Engagement für das Hotel, die EGK, in erster Linie aber für die Teilnehmenden absolut gelohnt hat.

Die Grundzüge des Konzeptes der «Gesunden Tage Davos» werden beibehalten. So wird jeweils am Vormittag und Abend ein Vortrag einer be-

kannten Referentin oder eines bekannten Referenten stattfinden. Tagsüber stehen Wanderungen, Exkursionen, Lauftrainings oder der Besuch des umfangreichen Wellness- und Spa-Angebots des Hotels zur Auswahl. Abgerundet wird das Angebot durch die gemeinsamen Abendessen, die auch kulinarisch keine Wünsche offen lassen.

Die ersten «Gesunden Tage Davos» standen unter dem Hauptthema «Lebens(t)räume», wozu Vorträge unter anderem von Patrick Rohr, Journalist und Kommunikationsberater, Gisula Tschärner, Seelsorgerin und Wildpflanzenexpertin oder Maja Dal Cero, Naturwissenschaftlerin ETH und Heilpflanzenkundlerin, geboten wurden. Für dieses Jahr wurde das Thema «Wege zum Glück» gewählt. «Bereits die Anreise zu den Gesunden Tage Davos ist ein Weg zum Glück», zeigt sich Jürg Zürcher überzeugt. Denn für den Gastgeber der «2. Gesunden Tage Davos» steht das körperliche und geistige Wohlbefinden der

Fotos: Sunstar Hotels,
Gesunde Tage Davos





Teilnehmenden im Vordergrund. «Das abwechslungsreiche Programm garantiert dafür», sagt der Hoteldirektor.

Ein Weg zum Glück führt über die sportliche Betätigung. Davon ist der bekannte Sportmediziner Dr. med. Marco Caimi überzeugt, der in seinem Vortrag nicht nur aus seiner Praxis erzählt, sondern auch konkrete Tipps gibt, wie dieser «Weg zum Glück» selbst in Angriff genommen werden kann. Im Anschluss an sein Referat haben die Teilnehmenden zudem Gelegenheit, sich an einem Lauftraining mit dem Sportmediziner zu beteiligen.

Einen ganz anderen Blick wirft die weit über die Landesgrenze hinaus bekannte Diplom-Psychologin und Buchautorin Julia Onken auf das Thema «Glück»: In ihrem Vortrag geht sie nämlich der Frage nach, ob Glück eine Pflicht oder ein Luxus ist. Und auch die Paartherapeutin Birgit Kollmeyer widmet sich den «weichen Faktoren» des Glücks, indem sie ihren Vortrag unter den Titel «Was Paare glücklich macht – das Geheimnis glücklicher Beziehungen» stellt.

Dr. med. Werner Bartens, Mediziner und mehrfach ausgezeichnete Wissenschaftsjournalist der Süddeutschen Zeitung, zeigt auf, wie gute Gefühle gesund machen, während die Theologin

und Buchautorin Christa Spilling-Nöker Wissenswertes und Unterhaltsames über die Glück-Macher erzählt, die man essen und trinken kann. Welche (Kraft-)Orte uns auf dem Weg zum Glück begleiten und begegnen, zeigt Ursula Walser, Buchautorin und Kraftortkundlerin, in ihrem Vortrag und einer anschließenden Exkursion auf.

Abgeschlossen wird die Woche von zwei gleichermaßen spannenden Vorträgen, obwohl sie sich inhaltlich ganz unterschiedlichen Bereichen widmen. Der deutsche Humanmediziner Dr. med. Kurt Mosetter berichtet darüber, wie Schmerzpatienten den Weg hin zu körperlichem und seelischem Wohlbefinden erreichen können, während Monica Kissling, alias «Madame Etoile», aufzeigt, wie uns die Astrologie auf dem Weg zum Glück begleiten kann.

Neben den acht Vorträgen stehen täglich Wanderungen in verschiedenen Stärkeklassen sowie eine Kulturwanderung und eine Exkursion ins Alpinum auf der Schatzalp im Angebot. Ein umfassendes Wellnessprogramm im Sunstar Parkhotel Davos vervollständigt das umfangreiche Programm der «2. Gesunden Tage Davos». ■



Informationen

Programm und Anmeldung: www.sunstar.ch/davos

Sunstar Parkhotel Davos, 7270 Davos Platz
Telefon 081 836 12 12, E-Mail davos@sunstar.ch

Preise für die ganze Woche inkl. aller Referate und Exkursionen:
CHF 880.– im Nordzimmer ohne Balkon, HP, pro Person
CHF 940.– im Südzimmer mit Balkon, HP, pro Person

Begegnungen 2011

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

08.09.2011

Gregor Staub

mega memory® Gedächtnistraining

«Ihr Gehirn kann viel mehr, als Sie glauben!» (Gregor Staub)
Solothurn SO, Landhaus/Landhaussaal, Landhausquai

Informationstelefon: 032 623 36 31

Anmeldung: keine

Beginn: 20.00 Uhr



SNE Akademie 2011

16.05.2011

Julia Onken

So wie meine Mutter nie!

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

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

17.06.2011

Yvonne Küttel

Erkenne Dich selbst

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

26.08.2011

Käthi Vögeli

Körpersprache wirkt

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 ...



Francine Jordi

Francine Jordi, 33, ist Sängerin und Komponistin von Schlagern und volkstümlicher Musik. Bereits mit 10 Jahren stand sie zum ersten Mal auf der Bühne. 1998 nahm Francine Jordi mit dem Titel «Das Feuer der Sehnsucht» für die Schweiz beim Grand Prix der Volksmusik teil und belegte den ersten Platz. Auf ihrer 2004 erschienenen CD singt Francine Jordi ein Duett mit Nino de Angelo sowie auf Schweizerdeutsch den Titel *Träne* mit dem Mundartsänger Florian Ast. *Träne* brachte den beiden in der Schweiz eine Platin-Schallplatte ein und erreichte bei der Fernsehshow «Die grössten Schweizer Hits» von 2006 den zweiten Platz. 2007 gab Jordi im Kultur-Casino Bern ihr Operndebüt als Papagena in Mozarts «Zauberflöte». Ihre aktuelle CD heisst «Meine kleine grosse Welt». Seit 2009 ist sie mit dem ehemaligen Radsportler Tony Rominger verheiratet.

1. Was tun Sie für Ihre Gesundheit?

Ich probiere, mich so gesund und ausgewogen zu ernähren wie möglich und treibe mehr oder weniger regelmässig Sport.

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

Auf Chips verzichten. Das muss einfach ab und zu sein.

3. Auf welches Hausmittelchen schwören Sie?

Mit Salzwasser gurgeln ...

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

... probiere, sofort so viel wie möglich zu schlafen.

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

Immer ein bisschen von jedem Gemüse.

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

Chips und ein gutes Glas Rotwein.

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

Da ich da meistens überhaupt keinen Hunger habe, gönne ich mir eine gute DVD.

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

Ich und Vorsätze ... das funktioniert irgendwie nicht.

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

Das sollte ich gerade noch schaffen. Einfach schön gemütlich ...

10. Wie vertreiben Sie den Winterblues?

Mit einem schönen Spaziergang im Schnee.

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

Geheimtipp wäre übertrieben ... einfach jeden Tag an die frische Luft und viel schlafen.

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

Na ja ... ich würde sagen, mit einer grossen, gemütlichen Party, genauso wie meinen 101., 102., 103. ...

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



Bündner Spezialitäten: Schräges in der Albularregion

Kaum wahrzunehmen,
aber etwas schief ist
er schon: der Kirchturm
von Brienz GR.

Manchmal ist das Schräge nötig und gewollt, und gelegentlich gerät etwas in eine Schiefelage, die keiner gewollt hat. Das bekannteste schiefe Gebäude der Welt ist der Turm von Pisa. Weniger bekannt ist der in Schiefelage geratene Kirchturm in Brienz GR, nordöstlich oberhalb von Tiefencastel. Das Bündnerland hat noch viel anderes Schräges zu bieten, von dem hier berichtet werden soll.

Das bündnerische Brienz (rätoromanisch: Brinzauls) ist von Chur aus nach einer Fahrt über die Lenzerheide zu erreichen. Bei Lantsch/Lenz zweigt man nach Osten ins Albulatal ab.

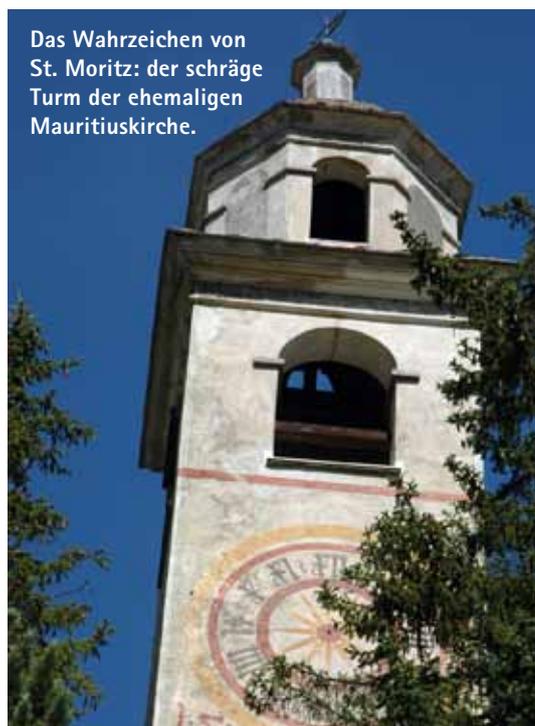
VON WALTER HESS

Mein Schwager Werner Allemann aus Malix GR offenbarte mir bei einer gemeinsamen Exkursion in dieses Gebiet, in Brienz (1150 m ü. M.) habe der Schiefe Turm von Pisa seinen Bruder stehen. Tatsächlich hat dort der Turm der spätgotischen Pfarrkirche Son Tgalester/St. Calixtur etwas Schlagseite, was kaum bekannt ist und auch für mich eine Neuentdeckung bedeutete. Wenn man von dieser Schräglage weiss, erkennt man sie gut. Doch wird dieser Umstand im Dorf offenbar eher verdrängt, jedenfalls konnte ich von der Gemeindeverwaltung keine Information erhalten, wurde aber an die richtige Adresse verwiesen: an Hermann Bossi, Cresta 56, Kirchgemeindepräsident.

Laut seinen Angaben wurde das Fundament des Turms, der in vier übereinanderliegende Segmente aufgeteilt und mit einer niedrigen Kup-

pelhaube abgedeckt ist, auf der rechten Seite (talwärts) durch eindringendes Wasser beschädigt, sodass 1978 eine Renovation anstand. Das auf dem Schieferfels ruhende Fundament wurde instand gestellt und der Turm mit Seilen gesichert. Ein Drahtseil musste in die Kirche geführt werden, an dem die Turmbewegung, die langsam weitergeht, verfolgt werden kann. Die Kirche Brienz ist wegen ihres 1519 entstandenen spätgotischen Flügelaltars im schwäbischen Stil berühmt. In der Fassade des Pfarrhauses, das ebenfalls auf dem Kirchhügel steht, haben sich viele Risse gebildet, weil sich der Boden auch hier senkt.

Laut Hermann Bossi steht Brienz, wo es Ende des 18. Jahrhunderts einen Steinschlag gab, auf einem bewegten Schieferboden, was bedeutet, dass das ganze Dorf in einer leichten Bewegung ist. Ähnlich bewegte Dörfer sind im Bündnerland Peist im Schanfigg und Saas im Prättigau. Bei solchen Vorgängen spielen die Felsbeschaffenheit, Risse und Gleitflächen eine Rolle, selbstverständlich auch das gefrierende und wieder auftauende oder zu Erosionen beitragende Wasser, genauso wie menschliche Eingriffe. Etwa 8 Prozent der natürlichen Flächen der Schweiz sind instabile



Das Wahrzeichen von St. Moritz: der schräge Turm der ehemaligen Mauritiuskirche.

Hänge, sodass man also nicht sagen kann, in unserem Land bewege sich nichts.

Wie ich aus dem Gespräch mit Herrn Bossi herauspürte, steht das abgehärtete Gebirgsvolk der Bündner solchen Erscheinungen relativ gelassen gegenüber, ohne deswegen Schutzmassnahmen zu vernachlässigen. Die Bewegung von Brienz hat in der Mitte der 1970er-Jahre und dann in den 1990er-Jahren nochmals eher zugenommen.

Wie schon Pisa gelehrt hat, können schiefe Türme zur Berühmtheit gelangen; die Schräge des Briener Turms ist als Voraussetzung dazu allerdings noch nicht auffällig genug. Dafür hat es der 33 Meter hohe schiefe Turm der im 19. Jahrhundert wegen des unruhigen Baugrunds abgebrochenen Mauritiuskirche in St. Moritz, der aus dem 12. Jahrhundert stammt, zum Wahrzeichen des mondänen Kurorts gebracht. Bis heute ist der halb romanische und halb barocke Turm, der immer wieder gesichert werden musste, eine der spektakulärsten Sehenswürdigkeiten geblieben. In Bezug auf die Neigung (angeblich 5,5 Grad) dürfte er es locker mit dem Pisa-Turm (4 Grad, wobei die Angaben stark variieren) aufnehmen, nicht aber hinsichtlich der Höhe.

SCHRÄGER LANDWASSERVIADUKT

Abgesehen von lotrechten Felswänden sind ja auch die Berge von Schräghängen gezeichnet. Auf abschüssigem Baugrund sind manchmal Schrägaufzüge nötig, wie etwa im Falle des Parkhauses Serletta in St. Moritz. Und Abgründe werden ►

Bellaluna

Im Sprachgebrauch werden Menschen als «schräge Typen» bezeichnet, die vom Üblichen, von der Norm abweichen. Auch an solchen hat das Bündnerland eine Auswahl bereit.

An der Albulastrecke, etwa 3 km nach Filisur, erreicht man die Ruinen einer zwischen 1565 und 1847 betriebenen Eisen- und Zinkerz-Schmelzanlage und ein ehemaliges Knappenhaus mit Dachreiter. In diesem Zentrum der Bergbaugeschichte im Albulatal waren genügend Holz für den Betrieb der Hochöfen für die Eisen- und Zinkschmelze und Wasserkraft vorhanden. Heute sind bloss noch das Knappen- und das Direktionshaus erhalten. In einem kleinen Zoo vergnügten sich bei unserem Besuch Zwergziegen, Frettchen und zwei dunkelgraue asiatische Hängebauschweine.

Das Gebiet ist von vielen Geschichten umrankt, wie auf der Webseite www.bellaluna.ch nachzulesen ist: «Grubenarbeiter sollen es gewesen sein, die in einer feuchtfröhlichen Vollmondnacht ihr Haus auf den Namen Bellaluna getauft haben. Nach anderen, nicht urkundlich bescheinigten Quellen, sei diese Waldlichtung einer der berühmtesten Hexenplätze Graubündens gewesen, wo sich die Hexen bei Vollmond zum Tanz versammelt hätten und auf ihren Besen Richtung Holland gestartet seien. Hier sei der Name Bellaluna von bal a l'una, dem Tanz nachts um eins, abgeleitet worden.»

Eine kuriose Bellaluna-Besitzerin war nach 1965 die exzentrische Paula Roth, die als «Hexe vom Albulatal» bezeichnet wurde, dem Haus als Wirtin neues Leben verlieh und darin schrieb und dichtete. Neben den Eingeborenen fühlten sich auch Schauspieler, Politiker, Soldaten, Künstler, Propheten, Sektierer und Weltverbesserer von ihr angezogen. Sie hielt ihre Bastion auch in schneereichen Wintern, wenn kein Knochen vorbeikam. Sie vertraute «den Halunken der Bank» keinen Rappen an, hortete ihr Geld lieber in Büchsen und Strümpfen selber und bot Stoff genug für den Film «Bal a l'una» von Kuno Bont (2008). Sie wurde am 18.04.1988 das Opfer von Raubmördern und dadurch zur Mediensensation. Dann wurde die leer stehende Anlage förmlich geplündert. Ab Oktober 2001 begannen neue Besitzer, Bruno und André Brazerol, erfreulicherweise mit der Renovation. Ab Ende Mai 2011 soll das Haus wieder für den Empfang von Gästen bereit sein.

Das aufgerüstete Heim der «Hexe vom Albulatal», Paula Roth: Bellaluna.



manchmal mit Schrägseilbrücken überwunden, wobei die Sunnibergbrücke im Tal der Landquart zwischen Klosters und Serneus als besonders elegantes Beispiel dienen kann. Sie legt gleich noch eine Rechtskurve hin.

Ein noch imposanterer Brückenbau, von Schrägen und Biegungen charakterisiert, ist der berühmte Landwasserviadukt bei Filisur. Wer mit der Rhätischen Bahn (RhB) die 63 km lange Albulastrecke abfährt, kommt nicht in den gleichen Genuss dieser ebenfalls in einer Kurve geführten Bogenbrücke wie jener, der vom Fusse der Brücke im Schmittnertobel aus das grandiose Bauwerk aus den Jahren 1901/02 auf sich wirken lassen kann.

Von der Landstrasse zwischen Alvaneu Bad–Filisur folgt man zu Fuss dem Landwasser, das aus der Gegend von Davos heranfliesst. Es ist ein Nebenfluss der Albula und hat keine eigentliche Quelle, vielmehr stellt er eine Versammlung von vier Wasserlinien (Flüelabach, Schiabach, Dorfbach und Dischmabach) dar. Das Gewässer wird zurzeit vor dem Viadukt renaturiert, soll wieder mäandrieren und eine Aue bilden können.

Nähert man sich dem Viadukt, wächst er zu einer ungeheuren Grösse heran. Die 5 bis 65 m hohen, wuchtigen, sich gegen oben verjüngenden Pfeiler aus dunklen Kalksteinen, die mit Kalkdolomit verfugt sind und zu einem Kreisbogen mit einem Radius von 100 m gehören, waren seinerzeit ohne Gerüst aufgemauert worden. Das war nur dadurch möglich, dass zuerst für jeden der schrägwandigen Pfeiler ein eiserner Stützturm aufgebaut wurde, der dann im Inneren des Pfeilers verschwand. An diesen kontinuierlich nach oben verlängerten Türmen wurde jeweils eine Kranbrücke aufgehängt, dank der das Baumaterial nach oben befördert werden konnte – ein bautechnisches Meisterwerk. Oben sind 6 Gewölbe mit Spannweiten von 20 m. Das südliche

Tipps

Landeskarte der Schweiz 1:50 000, Blatt 258 «Bergün».

Internet

Brienz GR: www.brienz-brinzau.ch

Rhätische Bahn: www.rhb.ch

Bellaluna: www.bellaluna.ch

Ruine Belfort

Östlich ausserhalb des Dorfes Brienz befindet sich auf einem schmalen Felsrücken die imposante Ruine Belfort. Die Burg wurde im 13. Jahrhundert durch die Herren von Vaz erbaut und im Schwabenkrieg 1499 zerstört.

Literatur

Achermann, Lucette, und Rohnstock, Katrin: «Paula Roth. Ihr Leben als Wirtin der Bellaluna im Albulatal», Verlag Huber, Frauenfeld 2004.

Schlagseite in der Kurve: der berühmte Landwasserviadukt der Rhätischen Bahn bei Filisur, von unten besehen.



Mehr Natur beim Technik-Monument: Auenbau unter dem Viadukt.

Widerlager liegt in einer hohen, lotrechten Felswand, dem Beginn des 216 m langen Landwassertunnels. In diesem Gebiet steigt das leicht gebogene Trasse mit 20 Promille an – eine schräge Dreidimensionalität.

Wer dieses Werk, das zum Unesco-Kulturerbe gehört, aus der Froschperspektive betrachtet, wird von Ehrfurcht für diese bautechnische Meisterleistung erfüllt. Sie kostete damals 280 000 Franken – und die sanfte Renovation im Sommer 2000 dann 4,6 Mio. Franken. Die Fugen wurden durch Injektionen verstärkt, obschon das Bauwerk in einem noch tadellosen Zustand war.

Zum RhB-Streckennetz gehören übrigens viele kleine und grosse Viadukte, so der Bogenviadukt in Brusio und der Wiesner-Viadukt auf der Strecke von Filisur nach Davos.

Dieses Davos, vom Landwasser durchflossen, ist ein Ort der kalt hinterlüfteten Flachdächer und der durchlaufenden Liegebalkone. Innerhalb des Gestaltungsplans für die Kernzone sind in einem abgegrenzten Gebiet grundsätzlich nur Flachdächer zulässig, was dem Dorfbild ein geometrisch-unterkühltes Aussehen gibt. Doch normalerweise sind im Bündnerland Schräg- bzw. Giebedächer üblich, damit Wasser abfliessen und Schnee abrutschen kann – Davos liegt mit seinem modernen Funktionalismus also etwas schräg in der Baukultur des Gebirgskantons.

Jedenfalls sind wir damit wieder zur Geradlinigkeit zurückgekehrt. Doch kann auch das Schräge Ausdruck einer aufrechten Haltung sein, wie sie im Bündnerland üblich ist. ■



Spannung und Spass im Zirkuszelt

Wieder einmal Zirkusluft schnuppern, über die Geschicklichkeit der Artisten staunen oder mit den Clowns lachen. Das kann man zum Beispiel im Zirkus Nock.

«Der Zirkus ist mehr als ein Zelt, getragen von vielen Stangen», sagt Komiker Gaston am Anfang der Vorstellung. «Der Zirkus, das sind die Menschen in der Manege, die uns zum Staunen bringen, zum Lachen und zum Träumen».

Mit einer Mischung aus höchster Spannung, unwiderstehlicher Komik und gefühlvoller Poesie ist der Zirkus Nock dieses Jahr in seine 151. Saison gestartet. Diese Ingredienzen für einen gelungenen Zirkusabend sind altbewährt.

Meister der Spannung sind die «Los Talento Stars». Ohne Netz und doppelten Boden spielen sie wagemutig mit der Fliehkraft ihres Todesrades. Immer verwegener, immer riskanter wird die Akrobatik. Und gerade als man denkt, verrückter gehts nicht, verbinden sich die Artisten die Augen und beginnen von vorne, diesmal im Blindflug. Spätestens jetzt stockt dem Publikum der Atem. Dann, ein Fehltritt, ein Straucheln auf dem sich drehenden Rad, und durch die Reihen geht ein kollektiver Aufschrei. Doch der erfahrene Artist hat die Situation schnell wieder im Griff und die Spannung löst sich im Applaus.

So viel Nervenkitzel muss mit einer gehörigen Portion Humor wieder beruhigt werden. In dieser Saison sind die Starclowns Gaston und Roli dafür zuständig. Sie tun dies in guter alter Manier à la Stan Laurel und Oliver Hardy, bekannt als «Dick und Doof». Gaston und Roli waren bereits in früheren Jahren unabhängig voneinander mit dem Zirkus Nock unterwegs. Jetzt sind sie ein Team, und es gelingt ihnen, was leicht erscheint, aber nicht immer leicht erreicht wird: das Publikum zum Lachen zu bringen. Sie begeistern als tollpatschige Musikanten, ungeschickte Bauarbeiter oder unbedarfte Grosswildjäger samt Tropenhelm und Luftgewehr.

Der Zirkus hat seine eigene Magie. Weit weg von Fernsehen, Computer oder Kino vermag er die Besucher zum Staunen und zum Lachen zu bringen. Manche Menschen zieht es immer wieder in die bunte Glitzerwelt unterm Chapiteau.

Text und Fotos: Yvonne Zollinger

Info

Den Tournéeplan des Zirkus Nock finden Sie unter www.nock.ch. Die Daten und entsprechenden Vorstellungszeiten werden auch in der Tagespresse veröffentlicht.

Öffnungszeiten der Zirkuskasse jeweils von 10.00 bis 12.00 Uhr und eine Stunde vor der Vorstellung.

Ticketvorverkauf über Ticketcorner: 0900 800 800 (CHF 1.19/Min.)

Verlosung



Das «Mir z'lieb» verlost einen Familieneintritt (zwei Erwachsene und zwei Kinder) für eine Vorstellung des Zirkus Nock Ihrer Wahl. Schicken Sie eine Postkarte mit dem Vermerk «Zirkus» 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 31. Mai 2011.* Viel Glück!

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



Evelyne Schärer, Jg. 1968, ist Inhaberin der Firma Perfect Day GmbH und Präsidentin des Verbandes Unabhängiger Schweizerischer Hochzeitsplaner (VUSH). Sie hat den Verband 2008 gegründet. Mitglieder des Verbandes dürfen das Prädikat «Mitglied VUSH» tragen und werden als seriöse Hochzeitsplaner empfohlen.

www.vush.ch
www.yourperfectday.ch

Diplom-Lehrgang Hochzeitsplaner VUSH:

Der Verband bietet in Zusammenarbeit mit dem Schweizerischen Ausbildungszentrum für Marketing, Werbung und Kommunikation SAWI eine praxisnahe, seriöse und marktkonforme Ausbildung zum Hochzeitsplaner an.

«Wir werden mit jeder Hochzeit besser»

Der Trend zum Heiraten hält an. Mit Leidenschaft und Engagement ermöglicht die Hochzeitsplanerin Evelyne Schärer Brautpaaren, den Traum vom schönsten Tag zu leben. Und ungewollten Überraschungen aus dem Weg zu gehen.

Frau Schärer, warum lohnt sich die Anstellung einer Hochzeitsplanerin?

Die meisten Brautpaare heiraten in der Regel das erste Mal, sie haben keine Erfahrung, wie die Planung ihrer Hochzeit ablaufen soll. Mit unserer langjährigen Erfahrung können wir den Paaren verschiedene Möglichkeiten aufzeigen und sie bis zum grossen Tag und während der Feier begleiten und unterstützen.

Was genau bieten Sie an?

In einem ersten Beratungsgespräch versuchen wir herauszufinden, was sich das Brautpaar vorstellt. Wir erstellen ein Konzept, wie der Tag aussehen kann. Dann geht es darum, die Vorstellungen umzusetzen; wir organisieren eine Location, die passende Kirche, helfen bei der Menüauswahl oder suchen einen Fotografen. Wir haben die richtigen Kontakte und sind gut vernetzt. Meist finden wir für jeden Wunsch die passende Lösung.

Wer kann sich eine Hochzeitsplanerin leisten?

Auch Brautpaare mit kleinem Budget können sich eine Planerin leisten. Wir sind Experten und wissen genau, was nur im Film funktioniert und was im echten Leben, und wo es sich somit zu sparen lohnt. In der Regel beansprucht eine Planerin 10 bis 15 Prozent des Gesamtbudgets. Mit unserer Hilfe wird ein Budget nie überzogen.

Mit einem perfekt durchorganisierten Ablauf fallen doch die «charmanten» Missgeschicke weg, über die später gesprochen oder geschmunzelt wird...

Alles, was man planen und organisieren kann, machen wir. Böse Überraschungen wie ungewollte Spiele oder Reden fangen wir vorher ab, selbstverständlich in Absprache mit dem Brautpaar. Natürlich hat es für die liebenswerten Dinge immer Platz. Und für ausserordentliche Ereignisse wie einen Beinbruch, das haben wir einmal bei einer Feier in verschneiter Natur erlebt, sind wir gerüstet.

Was machen Sie, wenn sich Paare bei einer Entscheidung überhaupt nicht finden können?

Zum Glück scheinen die meisten Männer verstanden zu haben, dass dieser Tag vor allem der Frau gehört. Für mich ist das eine sehr angenehme Ausgangslage: Der Mann sagt, macht mal, ich melde mich dann schon, wenn mir etwas nicht passt. Auf das kann man sich dann aber auch verlassen. Es ist eine echte Herausforderung, wenn sich ein Mann voll auf die Planung einschiesst und man mit ihm diskutieren muss, ob Crème White oder Crème Ivory die richtige Farbe ist.

Wird der Mann so nicht zum Statisten degradiert?

Der Mann möchte einfach heiraten. Wenn er den Heiratsantrag gemacht hat und alles klar ist, will er endlich diese Frau heiraten. Er möchte, dass sie seinen Namen und seinen Ring trägt und womöglich die Mutter seiner Kinder wird. Bei den Frauen braucht es hier noch eine Blume und da noch eine Kerze. Sie können es sich so vorstellen: Ich bin die dritte Person in einem Ruderboot; manchmal lehne ich mich mehr zur Braut, manchmal mehr zum Bräutigam. Aber immer habe ich im Auge, dass wir in die richtige Richtung fahren.

Was passiert, wenn eine Perfektionistin auf eine andere Perfektionistin trifft?

Es gibt viele Frauen mit dem Hang zum Vollkommenen, ich mag das, denn so ziehen wir am gleichen Strick. Für eine Braut musste ich zum Beispiel die perfekte Sondermarke finden, die zum rosa eingefärbten Couvert passte. Ich schätze sehr, wenn eine Frau auf solche Kleinigkeiten achtet, denn genau diese machen schlussendlich alles perfekt.

Wie haben Sie Ihre eigene Hochzeit erlebt?

Es war wohl wie bei den meisten Standardhochzeiten. Unser Trauzeuge wollte sehr vieles machen und nichts verraten. Ich mag aber keine Überraschungen, darum war das kein guter Start. Ich wollte keine Reden, natürlich gab es welche. Wir hatten keinen Hochzeitsfotografen, die Polizei kam wegen Ruhestörung... eine Planerin wäre sicher gut gewesen.

Sind Sie im Privatleben genauso perfekt wie beruflich?

Ich denke schon, meine Firma heisst nicht umsonst Perfect Day GmbH. Ich strebe immer das Beste und Schönste an. Aber es muss nicht immer das Teuerste sein.

Auch wenn kein Paar wie das andere ist, Routine schleicht sich sicher ebenso bei einer Hochzeitsplanerin ein. Wie motivieren Sie sich immer wieder aufs Neue?

Wir werden mit jeder Hochzeit besser, das ist mein Kick, meine Herausforderung. Unsere Drehbücher werden immer umfassender. Ein Ansatz ist natürlich auch, dass die von uns organisierten Hochzeiten spezieller sind als andere. Ich orientiere mich stark an Trends und Neuheiten aus Übersee und Grossbritannien. Die Hochzeiten dort sind eine Klasse für sich.

Sie haben sieben Jahre Berufserfahrung. Glauben Sie zu wissen, bei welchem Paar es für die Ewigkeit sein könnte?

Das mit der Ewigkeit ist ja so eine Sache, da bewege ich mich jetzt auf dünnem Eis... ich denke schon, dass ich gewisse Paarerfahrung habe. Wenn man so viel mit Menschen zu tun hat wie in unserem Beruf, spürt man relativ schnell, wie ein Paar zueinander steht. Als Voraussetzung für meinen Beruf wäre übrigens ein Psychologiestudium sehr zu empfehlen, verbunden mit ganz viel Lebenserfahrung. Ich finde, diesen Job sollte man nicht zu jung machen.

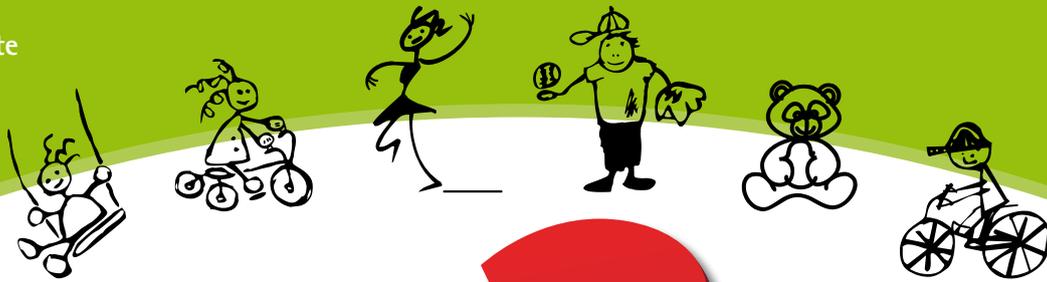
Zu welcher Haltung raten Sie einem Brautpaar für den schönsten Tag?

Man erwartet immer zu viel von diesem Tag; der tollste sollte es sein, ein ganz besonderer eben. Viele Brautpaare stehen unter einem enormen Druck, viele wollen den Gästen etwas bieten und haben monate- oder jahrelang dafür gespart. Vielleicht sollten alle, Brautpaar und Gäste, etwas weniger erwarten, dann wäre vieles entspannter.

Interview: Andrea Vesti

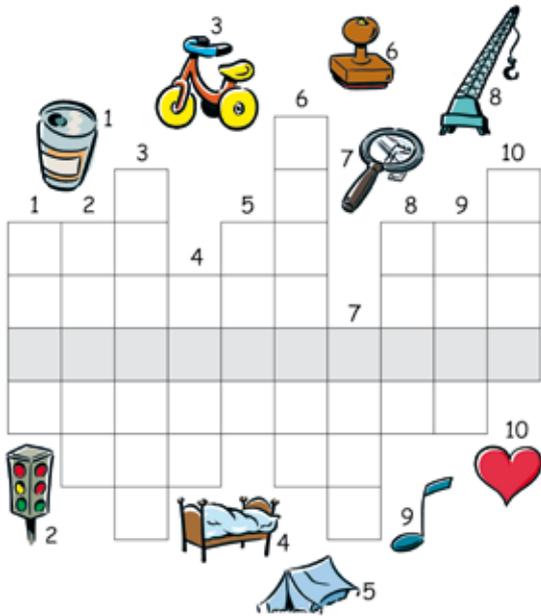


Eine schöne Geste – Evelyne Schärer richtet den Schleier.



Schwedenrätzel

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



Das Lösungswort lautet: Spielplatz

Labyrinth



Hilf dem Chamäleon durchs Labyrinth zur Fliege.



Schlaumeier-Ecke

WIE SCHLÄFT EIN ELEFANT?

Elefanten brauchen sehr wenig Schlaf. Ein erwachsenes Tier muss nur zwei Stunden schlafen, ein junges etwas mehr. Zum Schlafen legen sie sich auf den Boden und stützen ihren Kopf mit den Stosszähnen ab. Weil Elefanten schon beim geringsten Geräusch wach werden und aufstehen, sieht man in der freien Wildbahn selten schlafende Tiere. Lange Zeit glaubte man deshalb, dass sie im Stehen ausruhen.



WARUM KAUEN KÜHE ZWEIMAL?

Kühe ernähren sich hauptsächlich von Gras. Das ist aber nur schwer zu verdauen. Darum besitzen Kühe gleich mehrere Mägen, in denen kleine Bakterien beim Zerkleinern der Nahrung helfen. Als erstes verschlingt die Kuh das Gras, ohne es zu zerkauen. Dann legt sie sich auf den Boden und würgt es wieder hoch, mahlt alles mit ihren Zähnen zu Brei und schluckt es wieder runter. Man nennt Kühe deshalb Wiederkäuer. Was jetzt noch immer zu gross ist, wandert nochmals zur Nachbearbeitung ins Maul. Erst danach geht es in den eigentlichen Magen, wo mithilfe von Magensäure der Pflanzenbrei völlig zerkleinert wird.

WARUM HAT EIN MARIENKÄFER PUNKTE?

Manche glauben, die Punkte verraten das Alter des Marienkäfers. Doch der kleine Käfer hat sein ganzes Leben lang immer gleich viele Punkte auf dem Rücken. Mit ihnen lassen sich die verschiedenen Arten unterscheiden. Es gibt Marienkäfer mit bis zu 24 Punkten. Wir kennen vor allem jenen mit sieben Punkten und roten Flügeln. Schon seit vielen Jahrhunderten gilt er als Glücksbringer. Weil der kleine Käfer gerne die schädlichen Blattläuse frisst, hielten die Bauern ihn für ein Geschenk der heiligen Maria, was ihm zu seinem Namen verhalf.

