

Mir z'lieb

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

Eigene Ressourcen nutzen

Wenn das Leben uns fordert

Was steckt hinter ZUG?

Eine kleine Ortsnamenforschung

Hoch hinaus

Leistungsbergsteigerin Christelle Marceau

www.egk.ch



EGK

Gesund versichert



Yvonne Zollinger
Redaktionsleitung
«Mir z'lieb»

Liebe Leserinnen und Leser

Wenn wir von Energieräubern reden, dann meinen wir nicht unbedingt den alten Kühlschrank, der viel zu viel Strom verbraucht. Auch Menschen können Energieräuber sein. Wenn Sie nach einem ganz normalen Arbeitstag ausgelaugt nach Hause kommen, dann hat Sie vielleicht ein «Psychovampir» angezapft, ohne dass Sie es merken. Wenn Ihre gute Laune plötzlich ins Gegenteil kippt, dann könnte ein Psychovampir der Grund dafür sein. Über den positiven Umgang mit Energieräubern berichten wir ab Seite 6.

Wir wünschen Ihnen viel Lesevergnügen.

Schreiben Sie uns bitte, wenn Sie Ergänzungen oder Einwände gegen die im «Mir z'lieb» publizierten Texte haben! Die Redaktion freut sich auf Ihre Post, ob als Brief oder E-Mail.

Redaktionsadresse:
EGK-Gesundheitskasse, Redaktion «Mir z'lieb»
Postfach 363, 4501 Solothurn
mirzlieb@gfms.ch

Impressum: «Mir z'lieb»
Herausgeberin: EGK-Gesundheitskasse
Gesamtauflage: 121 700 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, Tomml
Fotos Inhalt: iStockphoto, Walter Hess, Andrea Vesti, Yvonne Zollinger, Ralf Weber, Susanne Schenker

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

Fokus

Erfolgreich gegen Stress **3**
Psychovampire – wie man Energiesauger erkennt **6**

Kolumne

Chind und Chegel **8**

Persönlich

12 Fragen an Claude Jaermann **9**

Die guten Seiten der EGK

10

Programme EGK und SNE

12

SNE Symposium

13

Reiselust

Was steckt hinter den Buchstaben ZUG? **14**

Ausflugstipp

Leben wie die Römer **17**

Portrait

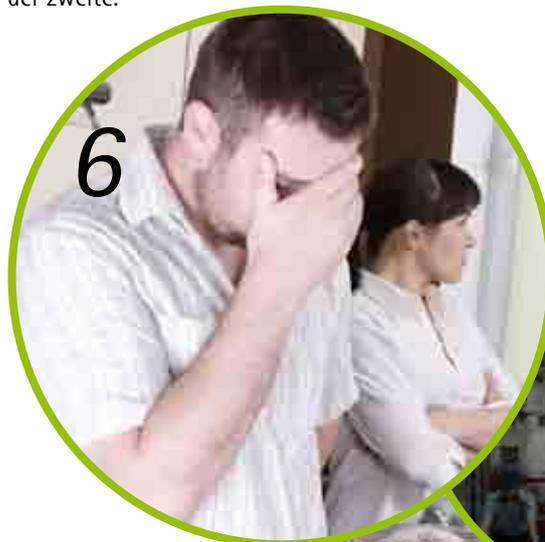
Christelle Marceau – Höhenflug **18**

Kinderseite

20

Energieräuber

Wie geht man mit Energieräubern um? Sie erkennen, ist der erste Schritt, sich von ihnen nicht beeindruckt lassen, der zweite.



Was bedeutet ZUG?

Hat der Stadtname Zug etwas mit Ziehen zu tun wie beim Eisenbahnzug oder gibt es dort, an den Westhängen des Zugerbergs, viel Durchzug?



Leidenschaft Klettern

Die Neuenburgerin Christelle Marceau absolviert als einzige Frau den Lehrgang zur Leistungsbergsteigerin des Schweizer Alpen-Clubs (SAC).





Erfolgreich gegen Stress

Das moderne Leben fordert viel von uns. Immer mehr Menschen reagieren auf den zunehmenden Stress mit Burnout und dem schnellen Griff zur Pille. Doch in jedem von uns schlummern natürliche Ressourcen, die geweckt werden können. Über die Kunst, im Auge des Wirbelsturms Erholung zu finden.

«Bigger, better, faster, more!» So hiess ein Pop-Album in den Neunzigern passend zum modernen Zeitalter. Immer schneller muss alles gehen, wir selbst sollen produktiv und allzeit erreichbar sein.

VON MITRA DEVI

Das Handy bleibt auch nachts angestellt, per iPhone bearbeiten wir im Zug unsere Mails, wir chatten, twittern, bloggen und facebooken, als hinge unser Leben davon ab. Oft genug scheint es das auch zu tun. Jugendliche verbringen im Schnitt mehrere Stunden täglich vor dem Computer. Dazu gehören Video-Spiele genauso wie im Internet surfen. Viele von ihnen haben ihre virtuellen Freunde noch nie im realen Leben getroffen.

Ein Zurück gibt es nicht, die Welt der Bits und Bytes deckt inzwischen einen grossen Teil unseres Lebens ab. Computer, iPads und Smartphones haben ihre unbestreitbaren Vorteile, erleichtern unsere Arbeit, informieren uns kurz und bündig und helfen uns bei Bestellungen, für die wir früher vor einem Schalter Schlange gestanden sind.

Doch das ist nur die eine Seite der Medaille. In den letzten Jahren hat sich nicht nur unsere elektronische Vernetzung vervielfacht, sondern sind auch psychische und körperliche Krisen quer durch die Bevölkerung dramatisch angestiegen – von Hausfrauen über Lehrerinnen und Handwerker bis zu Managern des oberen Kaders. Für Psychologen besteht ein Zusammenhang zwischen unserer Nutzung elektronischer Kommunikationstechnologien und seelischem Ausgebranntsein.

FLUCHT ODER KAMPF

Das Wort «Stress» stammt vom lateinischen «distringere» (einengen) ab und wird in die beiden Erscheinungsformen «Eustress» und «Distress» aufgeteilt. «Eustress» nennt man die Aufregung, die wir von positiven Ursachen her kennen, wenn wir beispielsweise neue Herausforderungen anpacken. «Distress» hingegen ist eine auf Dauer ungesunde Überreizung des Körpers und der Seele. ▶



Sportliche Betätigung an der frischen Luft setzt ein positives Gegengewicht zum Alltagsstress.

War es für den Steinzeitmenschen überlebenswichtig, auf den Angriff eines Säbelzähntigers mit einer sofortigen Ausschüttung von Cortisol zu reagieren, sind heutzutage vergleichbare Gefahrensituationen selten geworden. Der Neandertaler konnte seinen Stress, der zu vermehrter Muskelspannung führte, mit körperlichem Einsatz in Kürze abbauen – entweder mit Flucht oder Kampf. Wir modernen Menschen flüchten und kämpfen nicht mehr. Wir sitzen vor dem Computer, schütten Stresshormone aus und werden sie nicht mehr los.

Chronischer Stress kann zum körperlichen und psychischen Zusammenbruch führen. Symptome wie Herzrasen, Schweissausbrüche oder Magenbeschwerden sind Folgen beider Stressarten. Beim «Eustress» jedoch verschwinden diese wieder, während sie beim «Distress» andauern und sich verstärken. Der Blutdruck kann steigen, Schmerzen können hinzukommen, Schlafprobleme, Konzentrationsschwierigkeiten und Herzrhythmusstörungen.

EINE MODEERSCHENUNG?

Diesen Zustand kannten frühere Generationen ebenfalls, wenn auch nicht unter dem Namen Stress. Generell herrschte früher die Meinung, man solle sich zusammenreissen und keine Schwäche zeigen, was besonders für Männer galt. Soldaten, die nach dem ersten Weltkrieg von den Schützengräben nach Hause kamen und an traumatischen Symptomen litten, mussten damit rechnen, als «Memmen» bezeichnet zu werden. Nicht viel besser erging es Menschen, die bei ihrer Arbeit an den Rand ihrer Kräfte kamen. Inzwischen hat sich diese Haltung zum Glück gewandelt.

Der Übergang vom Ausgebranntsein zur Depression ist schleichend und oft nicht einfach

Kurs-Tipp «Fit in Job und Privat»

Richtiger und gesunder Umgang mit Leistungs- und Erfolgsdruck. Abbau von Stress und Belastungen. Lernen, in kurzer Zeit Energie zu tanken und sich zu erholen.

Seminarleiter: Martin Wolf, Mentaltrainer PBS

Datum und Ort: 9. November, Hotel Sedartis, Bahnhofstr. 16, Thalwil

Dauer: 1 Tag, 9 bis 17 Uhr

Kosten: EGK-Versicherte/-Therapeuten: CHF 210.–, andere CHF 250.–, inkl. Verpfl.

Anmeldung: SNE Solothurn, Tel. 032 626 31 13

auszumachen. Was einst Melancholie oder Schwermut genannt wurde, heisst heute Erschöpfungsdepression oder Burnout. Obwohl Prominente inzwischen offen darüber reden, wie beispielsweise die Kommunikationswissenschaftlerin Miriam Meckel (mit ihrem Buch «Brief an mein Leben»), der Sänger Robbie Williams und andere, fällt es Betroffenen schwer, sich einzugestehen, dass sie an ihre Grenze gekommen sind.

Denn noch immer gibt es Menschen, die den Begriff «Burnout» als Modeerscheinung bezeichnen, als eine Art Luxus, den man sich früher nicht leisten konnte. Jemand, der ausbrenne, so ihr Argument, müsse ja erst einmal gebrannt haben. Das heisst, die Diagnose sei eher eine Art Auszeichnung für Leistungsfähigkeit und Durchhaltewillen als eine Krankheit.

ERSTE ALARMSIGNALE

Ab wann wird aus normalem Stress ein gesundheitsgefährdender Zustand, wann sollten die Alarmglocken läuten? Laut Martin Wolf, der als Mentaltrainer diverse Seminare für Firmen und Einzelpersonen durchführt, liegt die Grenze zum Burnout dort, wo man innerlich kein Ende des «Flaschenhalses» mehr sieht. «Klare Anzeichen des Ausgebranntseins», so Wolf, «sind Ungeduld und Aggression. Die Freude geht verloren, eine Leere tut sich auf, die in Sinnlosigkeit mündet, die oft mit noch mehr Arbeit überdeckt wird.» In vielen Fällen wird das Problem mit übermässigem Trinken von Alkohol und der Einnahme von leistungssteigernden Medikamenten noch verstärkt.

Diese Anzeichen sind für das Umfeld zum Teil offensichtlich, können jedoch von den Betroffenen oft erfolgreich verdrängt werden. Viele sind nicht bereit, sich helfen zu lassen, da sie einen

starken Willen haben, sich durchsetzen und ihre vermeintlichen Ziele erreichen wollen. Angehörige, die Hilfe leisten möchten, können dies am besten tun, indem sie Burnout-Betroffene motivieren, sich Raum und Zeit für Regeneration zu schaffen – zur Not mit einem Eintrag in der Agenda, neben den Geschäftsterminen.

Wenn der chronische Erschöpfungszustand ein gefährliches Mass überschritten hat und sich über Wochen oder sogar Jahre hinzieht, ist eine Auszeit oft die letzte Rettung. Dafür gibt es verschiedene Möglichkeiten, vom Kuraufenthalt über betreute Seminarhotels bis zu Wellnessangeboten. Hier können gestresste Menschen wieder lernen, auf ihren eigenen Rhythmus zu hören. Eine der grundsätzlichsten Veränderungen besteht darin, «Nein» zu sagen. Nein zu noch mehr Arbeit, Nein zu untragbarer Verantwortung, übersteigerten Erwartungen an sich selbst und unerfüllbarem Perfektionismus.

WAHRNEHMEN UND HANDELN

Die selbstschädigenden Mechanismen zu stoppen, wenn sie bereits da sind, ist das eine. Doch wie können wir verhindern, überhaupt in einen solchen Zustand zu geraten? Ausschlaggebend ist die Selbstwahrnehmung. Zu merken, dass etwas nicht mehr in Ordnung ist und darauf zu reagieren, kann einen drohenden Zusammenbruch abwehren. Wer fähig ist, die Notbremse zu ziehen, Aufgaben anderen zu übergeben und sich Oasen der Ruhe und Erholung einzubauen, hat eine wichtige Hürde geschafft. Nun können Veränderungen angegangen werden. Diese bestehen aus den Pfeilern Ernährung, Bewegung und mentale Stärke.

Stress greife die Blutgefässinnenwände an wie Rost das Eisen, erklärt Martin Wolf. Zum Teil können diese Auswirkungen mit der Ernährung aufgefangen werden. «Workaholics» verpflegen sich oft schlecht, essen zwischen zwei Sitzungen hastig fettige Fast-Food-Produkte. Antioxidantien in Form von Früchten und frischem Gemüse können da entgegenwirken. Auch Hülsenfrüchte wie Linsen oder Sojaprodukte sowie eine Ernährung mit hochwertigen Omega-3-Fettsäuren (natives Rapsöl, Leinsamenöl, Fisch) sind hilfreich. Wichtig ist es zudem, den Verzehr von Kohlenhydraten wie Zucker und Weissmehl einzuschränken. Martin Wolf meint dazu: «Die Kombination von raffinierten Kohlenhydraten und Stress ist das beste Rezept für ein schnelles Burnout.»

Bewegung ist für die Prävention der zweite wichtige Aspekt. Ein täglicher halbstündiger Abendspaziergang in zügigem Tempo ist hilfreicher, als das Thema «Sport» mit erschöpfendem Dauer-Jogging oder überforderndem Mus-

keltraining zu einem weiteren Stressfaktor werden zu lassen. Auch Schwimmen, Velofahren oder Wandern sind geeignet.

INNERE RESSOURCEN

Um den Geist zu stärken, gibt es diverse Möglichkeiten, von Meditation über Achtsamkeitsübungen oder Yoga bis zu Progressiver Muskelentspannung nach Jacobson. Dabei werden die einzelnen Muskelgruppen nacheinander zuerst angespannt, einen Moment so gehalten und danach losgelassen. Auf diese Weise kann ein Zustand tiefer Entspannung erreicht werden. Auch kreative Formen wie Ausdrucksmalen, handwerkliche Tätigkeiten, Musizieren oder Tagebuchschriften setzen dem drohenden Stress etwas entgegen. Entscheidend ist, das Gewählte mit Musse und Ruhe regelmässig auszuüben.

Wir alle verfügen über die Fähigkeit, mit kurzfristigem Stress umzugehen. Er gehört zur menschlichen Natur, kann motivieren und unsere Produktivität steigern. Doch die Grenze zwischen «Eustress» und «Distress» verläuft auf einem dünnen Grat. Nebst einem Burnout auslösendem Verhalten wie schlechter Ernährung, mangelnder Bewegung und fehlenden Ruhepausen ist unser Gehirn massgeblich für die Gesundheit zuständig.

Gedanken von «immer mehr, immer schneller, immer besser» können uns krank machen. Andererseits sind wohlwollende Gedanken uns selbst gegenüber ein entscheidender Faktor fürs Wohlbefinden.

Mehr über das menschliche Gehirn und seine erstaunlichen Leistungen erfahren Sie in unserer nächsten «Mir z'lieb»-Ausgabe. ■

Bei einem Burnout hilft eine Auszeit der Ruhe, um wieder zu Kräften zu kommen.





Psychovampire – wie man Energiesauger erkennt

Es gibt sie, die Personen, die andere terrorisieren und in Atem halten. Sie kommen in unterschiedlicher Gestalt daher und rauben ihren Mitmenschen die Nerven und Kräfte. Sie zu erkennen, ist der erste Schritt, sich von ihnen nicht beeindrucken zu lassen, der zweite.

Jeder Mensch kennt das Gefühl, nach einer Begegnung mit einer anderen Person mentale Energie zu verlieren. Im Alltag analysieren wir nicht näher, weshalb wir diesen Energieverlust erleben, da wir die Beziehungen zu unseren Mitmenschen oft als gegeben hinnehmen, oder wir suchen sogar den Grund für diese negativen Gefühle bei uns selber.

Der deutsch-iranische Psychotherapeut Hamid Peseschkian analysiert in seiner Praxis zwischenmenschliche Beziehungen aus dem Arbeits- und Privatleben, in denen ein notorisches Ungleichgewicht herrscht, und zielt auf die These ab, dass wir alle irgendwann in unserem Leben von «Blutsaugern» – Psychovampiren® – umgeben sind. Bei den einen ist der Psychovampir die Schwiegermutter, bei anderen der Chef, die Projektleiterin, der Exfreund, der Teamkollege, die Eltern, die Liebhaberin, die Geschwister, der Ehepartner oder eine Freundin.

Psychovampire kommen in den unterschiedlichsten Gewändern daher. Menschen zu ändern, ist (fast) unmöglich – Psychovampire für sich selbst unschädlich zu machen, ist hingegen nicht

schwer. Es dreht sich um die Mechanismen des niedrigen Selbstwertgefühls der Opfer, die sich äussern in hohem Bedarf an Liebe von aussen oder der Unfähigkeit, Nein zu sagen, und es allen recht machen zu wollen. Psychovampire reaktivieren meist alte Wunden der Opfer und haben somit einen Katalysator-Effekt, der als Chance zur Heilung der Opfer genutzt werden kann. Oder sinnbildlich formuliert: Der Psychovampir drückt auf einen bestimmten Knopf und löst etwas in uns aus. Um den Vampir unschädlich zu machen, muss das Kabel zum Knopf gekappt werden, d.h., ein Drücken löst nichts mehr aus.

Der Psychovampir braucht die Energie anderer Menschen, da er seine eigenen Defizite durch andere wettmachen muss. Denn der Vampir selber hat, wie sein Opfer, wenig Selbstbewusstsein. Daraus folgt, dass jeder selbst ein Psychovampir sein kann. Umso wichtiger ist es also, den Umgang mit Psychovampiren zu lernen, um vollkommen über die eigene Lebensenergie verfügen zu können. Es geht um Selbstbestimmung versus Fremdbestimmung.



Dr. Hamid Peseschkian arbeitet als Facharzt für Psychiatrie, Psychotherapie und Neurologie. Seine Vorträge im Rahmen der EGK-Begegnungen zum Thema Psychovampire sind auf grosses Interesse gestossen.



Connie Voigt arbeitet als Journalistin, Kommunikationsexpertin und Coach für Führungskräfte. Sie ist Dozentin für Kommunikation und Human Resource Management.

DIE VARIATIONEN VON BLUTSAUGERN

Die Vampiretypen sind äusserst variationsreich. Da gibt es beispielsweise den «Fallstrick-Vampir», der sich selbst überschätzt, selten Widerspruch zulässt, uneinsichtig ist, alles besser weiss und sich unersetzlich fühlt. Er ist ein narzisstischer Despot. Opfer – wie Mitarbeitende – können es ihm nie recht machen, sie sind mit ihm als Chef häufig in einer Falle. Er – und wir bleiben beim «er», da es nur wenige Frauen in den Chefetagen gibt – legt seinen Opfern einen Strick um den Hals, indem er seine sofortige «Triebbefriedigung» an seinen Opfern auslöst.

Ein Beispiel: Ein Chef öffnet, ohne anzuklopfen, die Tür des Büros seines Finanzmanagers und macht ihn mit einer unmissverständlichen Dringlichkeit darauf aufmerksam, dass er innerhalb von fünf Tagen eine komplette Aufstellung für seine Präsentation für den Vorstand benötige. «Das hat absolute Priorität», fügt er hinzu. Der Finanzmanager lässt daraufhin andere, für ihn selber wichtige Projekte liegen und beginnt mit der Arbeit. Nur einen Tag später braust der Chef wieder in sein Büro und erkundigt sich nach den Fortschritten. Der Finanzmanager betont, dass er selber Pendenzen habe, die ebenso wichtig seien, worauf der Chef schnöde antwortet: «Ein Mann in Ihrer Position muss in der Lage sein, mehrere Aufgaben gleichzeitig zu erledigen.» Der Manager lässt sich von diesen Äusserungen die Laune für den Rest des Tages verderben. Er reagiert mit Wut, die er jedoch nicht zeigt.

• *Das Täterprofil dieses Falls:* Der Fallstrick-Vampir ist eine narzisstische Persönlichkeit, die meint, ihre Belange seien von grösserer Relevanz als die Probleme anderer. Er kann sich nicht ge-

nügend in die Welt seiner Mitmenschen einfühlen und reagiert gleichzeitig überempfindlich auf Negativurteile von anderen. Wut und Abwertung sind seine gängigsten Reaktionen auf Kritik von seiner Umwelt.

• *Das Opferprofil dieses Falls:* Opfer des Fallstrick-Vampirs brauchen viel Lob und suchen den Grund des Scheiterns bei sich selbst. Sie möchten es dem Fallstrick-Vampir immer recht machen und haben, wie der Vampir, wenig Selbstwertgefühl. Ihr Grundverhalten ist oft eine Idealisierung des Vampirs, da häufig gar nicht erkannt wird, dass der Psychovampir selber unter mangelndem Selbstbewusstsein leidet.

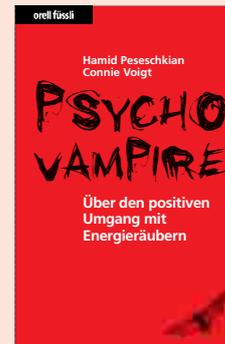
DAS VERSTRICKTE PAAR

Ein anderes Beispiel für diesen Typ sind zwei Lebenspartner, die sich gegenseitig den Fallstrick um den Hals legen. Fallstrick-Vampire treffen gern privat aufeinander und finden sich manchmal wegen des gleich gesinnten Schlagabtausches anziehend. Sie bilden eine gegenseitige Herausforderung, was bei einer Beziehung zu Beginn höchst explosiv und erotisch ist. Doch sobald die Fronten klar sind, beginnt der Machtkampf.

Beispiel: Stefan W. und Stefanie B. leben seit neun Jahren zusammen. Ihre Beziehung ist jedoch seit zwei Jahren zu einer Zweckbeziehung mutiert, die mittlerweile rein beruflich motiviert ist. Beide sind erfolgreich und kämpferisch. Sie bemerken nicht, dass der Grund für ihr Zusammenbleiben ist, dass sie sich gegenseitig Beachtung abverlangen und von grenzenlosen Erfolgen träumen. Sie betrachten ihre Probleme gegenseitig als einzigartig, sodass sie nur von besonderen Menschen verstanden werden können, nämlich von ihnen selber. Ihr Stress mit dem Streben nach mehr Anerkennung ist unvergleichbar höher als der anderer, denn sie beschäftigen sich ständig mit dem Streben nach mehr Macht. Aufmerksamkeit und Bewunderung holen sie sich voneinander, indem sie sich gegenseitig ihre Erfolgsgeschichten auftischen. Doch sie vergleichen auch ihre Erfolgsgeschichten, da sie sich zudem selbst ständig aneinander messen müssen. Sie sind mit starken Neidgefühlen beschäftigt.

DENKMALPFLEGE UND ZEITFRESSER

Ein anderer prominenter Psychovampiretyp, der jedem Berufstätigen immer wieder über den Weg läuft, ist der «Ja-aber-Vampir». Dieser ist entscheidungsschwach, braucht ständigen Rat anderer, viel Lob, ist unmotiviert und von Selbstzweifeln durchfressen. Opfer dieses Typs begegnen ihrem Negativismus und ihrer ständigen Vorwurfshaltung. Auch der «Wolf-im-Schafspelz-Vampir» ist häufig in Bürolandschaften anzutreffen. Er bringt immer die gleichen The- ▶



Psychovampire – Über den positiven Umgang mit Energieräubern, Hamid Peseschkian, Connie Voigt, Orell Füssli Verlag AG, Zürich oder Wilhelm Goldmann Verlag, München.

Chind & Chegel

VON YVONNE ZOLLINGER

Home-Office

Es ist wieder einmal kurz vor Abgabetermin, und von dieser Kolumne existiert erst ein Satz. Aber immerhin, den hab ich geschafft. Kolumnenschreiben ist nämlich ein mühsames Unterfangen, vor allem, wenn das Hirn zu faul ist, eine Idee zu liefern. Ausserdem arbeite ich von meinem Home-Office aus. Das «Heim-Büro» ist für multitaskende Frauen erfunden worden, damit sie mit einer Hand ihr Baby wickeln, mit der zweiten Geschäftsbriefe schreiben und mit der dritten Peperoni für das Stroganoff schnippeln können. Ich gehöre mehr zum Typ Singletasking oder zu gut Deutsch: «Eis nach em andere.»

Der grosse Nachteil eines Home-Office ist... Moment, da ist jemand an der Tür. Ich komme gleich wieder.

10 Minuten später.

Also wo waren wir? Ach ja, der grosse Nachteil eines Home-Office ist, dass man dauernd unterbrochen oder abgelenkt wird. An manchen Tagen kann man keinen vernünftigen Satz schreiben... «Ich hab keine Ahnung, wo deine Wandersocken sind. Schau mal in den Wäschekorb.» Entschuldigen Sie, das war meine Tochter. Sie fährt morgen in die Ferien.

Wie gesagt, die grosse Herausforderung eines Home-Office ist es, seine Gedanken bei der Socke, äh bei der Sache zu behalten und sich nicht von seiner Umgebung... «Heiliger Bimbam, woher soll ich wissen, wo du deine Wandersocken deponiert hast. Schnüffle mal ein wenig unter dem Bett, vielleicht wirst du da fündig» ... sich nicht von seiner Umgebung nerven zu lassen. Gopfriedstutz, jetzt brauch ich einen Kaffee.

12 Minuten Später

Die Versuchung, bei jeder Gelegenheit zum Kühlschrank zu rennen, ist ebenfalls sehr gross. Vor allem, wenn es mit dem Text nicht vorwärtsgeht. Ich bin ja eine bekennende Schokolikerin... Irgendwo hab ich doch noch ein Stück...

15 Minuten später

Ausserdem, wer kann schon in Frieden eine Kolumne schreiben, wenn in Sichtweite zwei Körbe voller Wäsche auf die Waschmaschine warten. Wenn die Tochter beide Wäschekörbe durchwühlt, weil sie ihre Wandersocken sucht. Wenn die Finger an der Tastatur klebenbleiben, weil sie voller Schokolade sind. Wenn die Katze sich mit einem Hechtsprung auf die schokoladeverschmierte Tastatur wirft und dir drei Minuten ohne zu blinzeln in die Augen starrt... (Die wird mir jeden Tag unheimlicher. Ich glaub ich muss mal zu einem Tierpsychiater. Gibt es das überhaupt? In Zürich bestimmt.)

Also, was ich sagen wollte, das Erstaunlichste am Home-Office ist, dass ich die Kolumne trotz aller Widrigkeiten rechtzeitig fertig bekomme. Wie Sie sehen, ist es mir auch dieses Mal wieder gelungen.

men auf, ist ein Zeitfresser, ist heuchlerisch und nach aussen immer nett. Er hält seine Opfer mit dem eigenen Frust vom Genuss des Lebens ab. Ebenfalls aus dem Geschäftsleben nicht wegzu-denken ist der «Denkmalpflege-Vampir». Der sagt oft, «das haben wir immer schon erfolgreich so gemacht». Er verabscheut Veränderungen und argumentiert, dass «wenn es eine gute Idee gegeben hat, dann wurde sie bereits umgesetzt». Zeiten ändern sich nicht für den Denkmalpflege-Vampir. Seine Opfer sind häufig seine Nachfolger, wie der eigene Sohn oder die Tochter an der Firmenspitze. Auch ganze Denkmalpflege-Geschäftsteams können an den Nerven eines oder einer neuen Vorgesetzten nagen, der oder die es sich zum Ziel gesetzt hat, Prozessabläufe zu verbessern und mehr Innovationen zu entwickeln. Ist dieser neue Vorgesetzte vampirgefährdet beziehungsweise hat er oder sie nicht genügend Selbstwertgefühl, dann kann die Vampirhorde diesen Neuen zu Fall bringen.

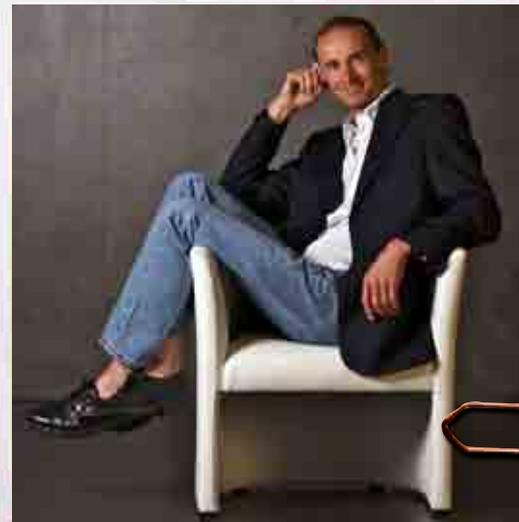
Wie sollten Opfer mit Psychovampiren umgehen? Was sind die Vorboten und Warnsignale? Gibt es typische Vampirsprüche, die zur Entlarvung führen? Sind wir vielleicht selber vampirgefährdet oder sogar ein Psychovampir für andere? Zur zentralen Bekämpfungstechnik oder Immunisierung gehört der Aufbau des Selbstwertgefühls. «In meiner Praxis habe ich sehr häufig mit Fällen zu tun, bei denen ich frühe Symptome aufseiten der Vampiropfer erkenne, die später dann zu Burnout, Ängsten oder Depressionen führen können. Es muss ja nicht zu psychosomatischen Störungen kommen, wenn frühzeitig am Selbstwertgefühl gearbeitet wird und die Situation oder die Verursacher identifiziert werden», sagt Hamid Peseschkian. Er setzt auf die humorvolle Seite in der Prävention. Seine Psychovampire seien anschauliche Allegorien, mit denen sich jeder spielerisch identifizieren könne. Es ginge schliesslich um eine nachhaltige Balance in zwischenmenschlichen Beziehungen, an der gearbeitet werden müsse.

Autorin: Connie Voigt/bearbeitet von Yvonne Zollinger

Quelle: HR Today/www.hrtoday.ch (gekürzte Fassung)



12 Fragen an ...



Claude Jaermann

Claude Jaermann ist Comicautor (mit Zeichner Felix Schaad kreiert er seit 10 Jahren die tägliche EVA im Tages-Anzeiger), Journalist, Co-Autor des Kommunikationstools «SexKiste der Liebe», Seminarleiter, Co-Verleger der eigenen Comics. Als «Alchimist der Worte» wurde er vom Züritipp bezeichnet.

Als Singer/Songwriter komponiert und intoniert er berührende Geschichten aus dem Leben. 2009 veröffentlichte er sein Erstlingswerk «Wing by Fin».

Infos unter: www.paare.ch und www.sewicky.ch

1. Was tun Sie für Ihre Gesundheit?

Ich fahre regelmässig Velo, fechte jede Woche, dehne meinen Körper mit Yoga, lache täglich mehrmals und trinke viel Hahnenburger.

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

Mich ernst nehmen...

3. Auf welches Hausmittelchen schwören Sie?

In den Spiegel schauen und so lange Grimassen schneiden, bis es mir besser geht.

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

... ziehe den Anzug aus, gehe ins Bett und versuche, zu zweit unter einer Decke zu schwitzen.

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

Spinat, wegen des Irrglaubens, dass er besonders viel Eisen enthält.

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

Ein feines Glas Rotwein. Und wenn er mundet noch mindestens ein zweites Glas.

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

Da ich mir das Kranksein als Selbstständiger gar nicht leisten kann, besitze ich keine Trostpflasterchen. Nur schulmedizinische Drogen für den Notfall.

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

Ich mache mir nie Vorsätze, weil ich sie eh irgendwann mal nicht mehr einhalten kann. Das hält vor allem meinen Geist gesund.

9. Sie müssen in den 5. Stock, der Lift ist ausgefallen – wie fit sind Sie für die Treppe?

Ich lasse mich nie liften!

10. Wie überlisten Sie den «inneren Schweinehund»?

Gute Frage! Meistens überlistet er mich!

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

Tief einatmen. Vollständig ausatmen. Tief einatmen. Vollständig ausatmen. usw.

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

Ich umarme meinen inneren Schweinehund, der mich so gesund altern liess. Dann werde ich meinen Ur-Ur-Enkeln von der Bühne runter den Bon-Jovi-Song «Just Older» um die Ohren schmettern.

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

Der Handel der komplementärmedizinischen Produkte in der Schweiz

Komplementärmedizinische Arzneimittel sind beliebt, was steigende Absatzzahlen seit Jahren beweisen. Unter dem neuen Heilmittelgesetz haben jedoch die Erschwernisse für die Zulassung natürlicher Heilmittel zugenommen. Die EGK-Gesundheitskasse setzt sich seit vielen Jahren für die Chancengleichheit der Naturmedizin gegenüber der Schulmedizin ein. Herr Jürg Binz, Gründer und Verwaltungsratspräsident der ebi-pharm, berichtet im Gespräch über den Handel mit komplementärmedizinischen Produkten in der Schweiz.



Jürg Binz, Gründer und Präsident des Verwaltungsrates der ebi-pharm ag.

Die gute Nachricht ist, dass die Nachfrage nach komplementärmedizinischen Arzneimitteln in der Schweiz in den letzten zwanzig Jahren stark zugenommen hat. Natürliche Arzneimittel sind beliebt, weil sie mit Grundstoffen aus der Natur hergestellt werden, die Selbstheilungskräfte aktivieren, nebenwirkungsfrei sind und weil sie dem Patienten ermöglichen, die Eigenverantwortung für die Gesundheit zu fördern. Oder anders gesagt: Natürliche Heilmittel wirken und werden deshalb gekauft.

Ohne aggressives Marketing haben Naturheilmittel einen beachtlichen Marktanteil erlangt, der jedoch im Vergleich zum Umsatz der Pharmaindustrie noch verschwindend klein ist. Der Schweizerische Verband für komplementärmedizinische Heilmittel SVKH schätzt den Umsatz auf rund 300 Millionen (ab Fabrikabgabepreis); etwa die Hälfte des Umsatzes sind pflanzliche Heilmittel, zirka 60 Millionen sind Homöopathika/Anthroposophika. Im Vergleich zum Gesamtmarkt von etwa 4,9 Milliarden Franken im Jahr 2009 (ebenfalls Fabrikabgabepreis; Quelle: Interpharma) beträgt der prozentuale Anteil der Komplementärarzneimittel rund 6 Prozent.

Trotz vermehrter Akzeptanz in der Bevölkerung sind der Handel mit und der Verkauf von natürlichen Arzneimitteln erschwerten Bedingungen ausgesetzt. Warum?

VERORDNUNGEN STRENGER ALS DAS GESETZ

Jedes Medikament muss, bevor es im Handel erhältlich ist, von Swissmedic zugelassen werden. Das Schweizerische Heilmittelinstitut Swissmedic wurde im Zuge des neuen Heilmittelgesetzes, das seit dem 1. Januar 2002 in Kraft ist, als Schweizerische Zulassungs- und Aufsichtsbehörde für Heilmittel geschaffen. Zusammen mit den

Kantonen überwacht es den Vollzug des Heilmittelgesetzes und muss somit auch überprüfen, dass zugelassene Heilmittel qualitativ einwandfrei und wirksam sind.

Aufgrund der Bestimmungen des neuen Heilmittelgesetzes wurden zahlreiche, vorgängig nicht zulassungspflichtige Arzneimittel der Komplementärmedizin neu zulassungspflichtig. Dies betrifft vor allem homöopathische, anthroposophische sowie asiatische Arzneimittel zur Individualtherapie, die ohne konkrete Indikationsangabe vertrieben werden. Für komplementärmedizinische Arzneimittel gelten überwiegend vereinfachte Verfahren, zumindest in der Theorie. Bei der praktischen Umsetzung wird aber deutlich, dass solche vereinfachte Verfahren kaum angewendet werden können, sagt Jürg Binz. Es zeigt sich, dass die Verordnungen strenger sind als das Gesetz.

DAVID GEGEN GOLIATH

Grundsätzlich sind die Anforderungen zur Zulassung für die Produkte der Pharmaindustrie gleich wie für Naturheilmittel. Die Krux ist jedoch, dass die Schulmedizin nach einem anderen medizinischen und wissenschaftlichen Verständnis ausgeführt wird als Therapien der Komplementärmedizin. Bei der Schulmedizin steht nach der Diagnose einer Krankheit eine gewisse Anzahl von Medikamenten zur Verfügung. Beispielsweise bei einem Hautausschlag wählt der Arzt aus zirka 15 verschiedenen Salben der Pharmaindustrie ein Medikament aus, das zwar die Symptome des Hautausschlages lindert, nicht aber dessen Ursachen behebt. Dies im Gegensatz zur Komplementärmedizin: Der Therapeut sucht zuerst nach genau dieser Ursache des Hautausschlages. Zudem steht für eine Therapie eine viel

grössere Anzahl natürlicher Arzneien zur Verfügung, mit denen der Patient sowohl die Ursache wie auch den Hautausschlag heilen kann.

Dieses grundlegend andere Heilungskonzept wirkt sich auch auf die Herstellung der Arzneimittel aus. Während sich die Pharmaindustrie im Verhältnis auf wenige Produkte konzentriert, stellen Naturheilmittel-Hersteller eine vergleichsweise grössere Vielzahl von Heilmitteln in viel kleineren Mengen her. Daraus resultiert, dass für einen Naturheilmittel-Hersteller die Kosten für die Zulassung seiner umfangreichen Produktpalette im Verhältnis wesentlich höher sind als für eine oft international tätige Pharmafirma, die für weniger Produkte die Zulassung braucht. Der Anteil der Kosten erhöht sich zusätzlich, da die Herstellungsmengen bei Naturheilprodukten bedeutend geringer sind als bei Pharmaprodukten. Diese Tatsachen bewirken, dass die Naturheilmittel-Hersteller sich für gewisse Heilmittel die Zulassung nicht mehr leisten können und deshalb verschiedene komplementärmedizinische Arzneimittel nicht mehr legal im Schweizer Handel erhältlich sind.

Auch die Anforderungen für Studien zur Wirksamkeit sind für Naturheilprodukte schwierig zu erfüllen. Die Schulmedizin kann die Wirksamkeit des Medikamentes wissenschaftlich messen, wenn ein Medikament X bei einer gewissen Anzahl von Personen getestet wird. Da aber bei der Komplementärmedizin die individuelle Therapie ausschlaggebend ist, ist schon die Zusammenstellung einer bestimmten Anzahl von Testpersonen in diesem Sinn nicht möglich. Beim komplementärmedizinischen Ansatz wird jeder Mensch als Individuum betrachtet. Die Komplementärmedizin geht davon aus, dass jede Testperson, obwohl beispielsweise die gleiche Hautkrankheit festgestellt

wird, wegen einer anderen Ursache diese Hauterkrankung bekommen hat und deshalb eine individuelle Therapie mit auf den Patienten speziell abgestimmten Medikamenten benötigt.

SCHWARZMARKT STATT SICHERHEIT

Hersteller und Handelsfirmen für komplementärmedizinische Produkte in der Schweiz müssen für Naturheilmittel bei Swissmedic die Zulassung beantragen. So auch zum Beispiel die ebi-pharm. Jürg Binz, Gründer und Verwaltungsratspräsident der ebi-pharm, vertreibt seit über zwanzig Jahren naturmedizinische Heilmittel. Seine Firma ist mit dem zunehmenden Erfolg komplementärmedizinischer Produkte ebenfalls stark gewachsen. Mit Sorge stellt Binz fest, dass die Zulassungsgebühren und die Anforderungen an die Dokumentation laufend erhöht werden. Deshalb sind nicht mehr alle Heilmittel, die für komplementärmedizinische Therapien benötigt werden, im regulären Handel erhältlich, sondern nur noch auf dem unkontrollierbaren Schwarzmarkt.

Auch der Schweizerische Verband für komplementärmedizinische Heilmittel SVKH vermutet, dass der illegale Bezug von Naturheilmitteln aus dem Ausland übers Internet stark zugenommen hat. Die Folge ist, dass die von Swissmedic angestrebte und viel zitierte Patientensicherheit nicht mehr gewährleistet ist.

Zudem wirkt sich eine andere Regelung zusätzlich kontraproduktiv auf die Patientensicherheit aus: Gemäss Heilmittelgesetz muss bei einem Naturheilmittel, das als Markenprodukt verkauft wird, die Indikation (beispielsweise Schnupfen) und die Dosierung auf der Packung stehen. Bei einem Generikum darf hingegen keine Indikation und Dosierung angegeben werden, sondern der Arzt, der Therapeut oder die Fachperson beim Verkauf ist für die genauen Angaben über Einnahme und Wirkung zuständig. Doch kann dieses in einer mündlichen Beratung vermittelte Wissen vergessen werden oder mit einem anderen, ähnlichen Präparat verwechselt werden.

Die Patientensicherheit sowie die Qualität der Naturheilprodukte müssen unbedingt eingehalten werden, deshalb begrüsst der SVKH direkte Kontrollen bei den Herstellerfirmen. Aber zusätzliche Hürden wie ein teures Zulassungsprotokoll und umständliche Wirksamkeitsstudien müssen abgeschafft werden, damit die Komplementärmedizin mit ihrem Reichtum an Heilmitteln weiterhin von der Schweizer Bevölkerung in ihrem ganzen Umfang genutzt werden kann.

Text: Brigitte Müller

Politischer Einsatz für die Komplementärmedizin

Jürg Binz, Gründer und Präsident des Verwaltungsrates der ebi-pharm ag engagiert sich aus Überzeugung und mit Leidenschaft für die Komplementärmedizin. Er kandidiert diesen Herbst für den Nationalrat. Als Parteimitglied der CVP Bern setzt er sich für die Förderung, die Gleichberechtigung und den Fortschritt der Komplementärmedizin ein. Seine Schwerpunkte sind Gesundheitspolitik, KMU-Politik und Familienpolitik. Jürg Binz ist Mitglied des CVP-Vorstands des Kantons Bern.

www.ebi-pharm.ch, www.jbinz.ch

Immer beliebter: komplementärmedizinische Arzneimittel.



Begegnungen 2011

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/Landhausaal,
Landhausquai

03.10.2011

Gregor Staub

mega memory® Gedächtnistraining

«Ihr Gehirn kann viel mehr, als Sie glauben!» (Gregor Staub)

Winterthur ZH, Kirchgemeindehaus Winterthur,
Liebestr. 3

Informationstelefon: 032 623 36 31

Anmeldung: keine

Beginn: 20.00 Uhr



SNE Akademie 2011

07.09.2011

Barbara Berckhan

Das hört man gern!

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

08.09.2011

Barbara Berckhan

Das hört man gern!

Thalwil ZH, Hotel Sedartis, Bahnhofstr. 16

10.09.2011

Brigitte Speck

Süssen mit Stevia

Olten SO, Restaurant zum goldenen Ochsen,
Ringstr. 23

15.09.2011

Reto Wyss

1, 2, 3 ... stressfrei!

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

20.09.2011

Julia Onken

Werde, die du bist

Chur GR, Romantik Hotel Stern, Reichsgasse 11

26.09.2011

Jacqueline Steffen

Die Kunst, liebenswürdig nein zu sagen

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

28.10.2011

Heidy Helfenstein

Kurzentspannung im Alltag

Solothurn SO, Altes Spital, Oberer Winkel 2

03.11.2011

Rudolf Bähler

Lebensbilanz – Lebensbalance

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

08.11.2011

Carmela Sinzig

Stärken Sie Ihr Selbstbewusstsein

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

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



SNE Symposium

Geniessen Sie Wissen – anregend, spannend und informativ!

Heilung findet zu Hause statt – Themenkreis ANGST

Vorträge & Workshops

30. September/1. Oktober 2011

Landhaus, Solothurn

Unter anderem mit folgenden Vorträgen:

**Vom Patienten zum Agenten –
Verantwortung: die neue Medizin**
Prof. Dr. Dr. Harald Walach

**Angststörungen und individuelle Mikronähr-
stofftherapie**
Dr. med. Simon Feldhaus

**Klanggestützte Hypnotherapie («Klangtrance»)
bei Angst im häuslichen Umfeld**
Prof. Dr. Hartmut Schröder

**Körperbilder der Angst – Wege der körperlichen
Regulation**
HP Dr. med. Kurt Mosetter

Traumatische Angst – Ursachen und Folgen
Prof. Dr. Gottfried Fischer

**Wer hat Angst vor dem schwarzen Mann...?
– Auseinandersetzung mit der Angst vor dem
Tod**
Kim-Anne Jannes

Unter anderem mit folgenden Workshops:

**Die Gestalt der Angst –
Modellieren mit Ton**
Eva Lackner

**Gespräche mit dem Inneren Kind –
Wege zur Selbsthilfe bei Angst**
Kim-Anne Jannes

**Gesichter der Angst –
Wege der körperlichen Selbsthilfe**
Reiner Mosetter

*Das detaillierte Programm kann bestellt oder auf
der Internetseite heruntergeladen werden.
Der Besuch dieses Symposiums wird bestätigt.
Die EGK-Therapeutenstelle rechnet diese Teilnahme
vollumfänglich als Weiterbildung an.*

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



Was steckt hinter den Buchstaben ZUG?

Am nordöstlichen Zugersee-Ufer blüht eine berühmte Stadt mit etwa 26 000 Einwohnern, die Zug heisst und viele Menschen, Gesellschaften und Handelshäuser anzieht. Doch was bedeutet dieser Name «Zug»? Eine kleine Ortsnamenforschung.

**Vom Zytturm aus:
das alte und neue Zug.**

Hat der Stadtname Zug etwas mit Zuzug, dem Ziehen zu tun wie beim Eisenbahnzug, bei dem die Lokomotive die Wagen zieht, oder gibt es dort, an den Westhängen des Zugerbergs, viel

VON WALTER HESS

Durchzug? Wer das annimmt, sitzt im falschen Zug. Es ist ein schwieriges Unterfangen, dieses Geheimnis zu lüften. Der Seminarlehrer, Orts- und Flurnamenforscher Beat Dittli hat dies in einer detektivischen Leistung herausgefunden.

Beat Dittli hat eine fünfbändige Dokumentation «Zuger Ortsnamen» geschaffen, ein zusammen mit dem Kartenband total 9,86 kg schweres Werk. Über 12 000 Namen sind darin erfasst und beschrieben. Darüber sprach der Autor anlässlich

Fotos: Walter Hess

der Jahresversammlung des Schweizerischen Vereins für die deutsche Sprache (SVDS) im Mai 2010 im getäferten Gotischen Saal des Rathauses Zug. Denn die Ortsnamenforschung ist ein Teil der Sprachwissenschaft.

Mit der Knacknuss, die Bedeutung der drei Buchstaben ZUG herauszufinden, schlug sich schon der Frühhumanist und Dekan des Klosters Einsiedeln, Albrecht von Bonstetten (1442/43–1504), herum. Er musste feststellen: «Uslegung des namen kein zierliche find ich.» Das heisst, er kam nicht drauf, fand keine einleuchtende Erklärung. Er verfasste 1479 eine zweisprachige Beschreibung (Deutsch und Latein) der Acht Alten Orte der Eidgenossenschaft, zu denen Zug gehörte (neben Uri, Schwyz, Unterwalden mit Ob- und Nidwalden, Luzern, Zürich, Bern und Glarus). Um 1500/04 war es ein Balcus, ein kaum bekannter Mailänder Abschriftsteller, der sich im Wesentlichen auf Albrecht von Bonstetten abstützte und in seiner «Descriptio Helvetiae» («Descriptio elegans agri et regionis Svitiensium») Zug als deutsches Wort für tractus erkannte, und dieses bedeutete eine an einem See liegende Stadt, wo die Fischer ihre Netze eingezogen haben – es war also sozusagen ein fischereigerechter Bereich, gewissermassen eine Fischenz (Gewässerteil mit geregelter Nutzung). Zug war somit ein normales deutsches Wort für «ufernaher, mit Fischereirecht ausgestatteter Seeteil». Doch als Appellativ (Gattungsname) wird Zug heute nicht mehr gebraucht; als Ortsname hat das Wort ZUG, das wie ein Kürzel anmutet, genug zu tun. Lateinisch hiess Zug Glarianus.

ORTSNAMENFORSCHUNG

Dittli befasste sich auch mit Namen wie Ägeri (im Kanton Zug gibt es die Gemeinden Unter-

Dem Gold zugetan: der Kolinbrunnen von 1541 auf dem Zuger Lindenplatz.





Die Architektur zur Geldgeschichte: Das Haus Zur Oberen Münz (1580).

ägeri und Oberägeri sowie den Ägerisee). Der Referent leitete ihn von Bergahorn nach dem romanischen Wort «agru» ab, woraus Ägeria und Aquaregia entstanden, was ein königliches, das heisst dem König gehörendes Gewässer bedeutet und natürlich vornehmer als der Bezug zu einem gewöhnlichen Bergahorn erschien.

Die Beschäftigung mit Namen sei ein altes Geschäft, sagte der Forscher. Es beginne mit dem Sammeln von Namen bei Bauern, Förstern, Nameninteressierten aller Art, alten Leuten usw. und natürlich in Archiven. In Menzingen, im nordöstlichen Teil des Kantons Zug, habe er im dicht besiedelten Gebiet im Durchschnitt alle 70 Meter einen anderen Flurnamen gefunden. «Namen von Siedlungen (Höfe, Weiler, Dörfer, Städte), Fluren (Landstücke), Wäldern, Strassen und Gewässern überziehen unsere Landschaft wie ein unsichtbares Netz. Sie dienen der Orientierung und geben einer Gegend im Gespräch unter Menschen ihr Gesicht. Sie können darüber hinaus zeigen, wie der Mensch seine Umgebung in der Vergangenheit wahrgenommen hat, wie er sie gestaltet, verändert und genutzt hat – und wie er dies heute noch tut. Namen sind, ähnlich wie historische Denkmäler oder archäologische Bodenfunde, Zeugen für die Auseinandersetzung des Menschen mit seiner Umwelt und ein Teil des kulturellen Erbes einer Region», hielt Dittli fest.

Im Kanton Zug gehen die ältesten Namen auf die keltische Zeit zurück. So bedeutet Cham = Dorf, Baar = Anhöhe oder Hügel, und die Lorze (Lorenze) ist ein Fluss, der viel Geschiebe mit sich trägt. Dann gibt es Namen romanischen Ursprungs wie eben das erwähnte Ägeri (diesen Namen trifft man auch im Haslital, in den Kantonen Obwalden, Schwyz und Tessin). Der Grossteil der Namen aber entsprang unserer deutschen

Zug – eine Erfolgsgeschichte

In der Altstadt von Zug, dem Hauptort des gleichnamigen Kantons, fühlt man sich in ein aufpoliertes Mittelalter zurückversetzt. Die um etwa 500 Jahre zurückliegende Spätgotik blüht weiter.

Die herkömmliche wirtschafts- und finanzmarktfreundliche Gesinnung ist ein Bestandteil einer schon fast einzigartigen Erfolgsgeschichte, die wie die Sonderformen der Spätgotik ebenfalls eine Spezialität des Orts ist. Die museale, handwerklich geprägte Zuger Altstadt (an der Goldgasse wirkten beispielsweise die Goldschmiede) lebt, doch ist sie nur eines von 11 Stadtquartieren, die um sie herum entstanden und zusammengewachsen sind. Zusammen mit Baar, Cham und Steinhausen ist eine einzige grosse Agglomeration entstanden, wesentlich gefördert durch die Discount-Steuertarife.

In diesem von einem gütigen Schicksal bevorzugten Zug leben Menschen aller Art, Banken, Briefkastenfirmen, Treuhänder und Holdings bestens. Rigi, Pilatus, schneeweisse Innerschweizer Berge und der sanft auslaufende Lindenberg im Westen bilden den weiten Rahmen um die sich ständig ausdehnende Stadt, die nahezu perfekte Grundlagen für einen noblen Lebensstil ohne Begleitspektakel bietet. Hier haben sich Wohnlichkeit und selbstbestimmte Weltoffenheit zu einem heimeligen Wirtschaftswunderland verbunden, in dem man sich nicht allein an Zuger Rötel (aus der Familie der Wandersaiblinge, Salvelinus alpinus) und Zuger Kirschtorte stärken kann. Wir verpflegten uns auf der grossen Terrasse des Seerestaurants Casino an der Artherstrasse 2–4 mit Gemüsecrèmesuppe, Fischknusperli und Sauce Tartare, Gemüse und einer Erdbeerschnitte. Ein Petit Arvine aus dem Wallis mit straffer Säure und angenehm krautigem Aroma war das Tüpfchen auf dem i, wie auch der Blick über Platanen hinweg auf den ruhigen, leicht überdünnten See.

Sprache: Steinhausen = Häuser aus Stein (meistens waren sie früher aus Holz), Rotkreuz (Ort bei einem roten Kreuz), Schindellegi (Ort, wo Holzschindeln gelagert wurden). Aa bedeutet Bach, Fluss, und der Aabach ist somit eigentlich ein Bachbach.

Die Endsilbe -ingen ihrerseits kommt aus dem Alemannischen und bezieht sich auf einen Familien- oder Sippennamen, eine Mode aus dem 10. bis 12. Jahrhundert.

ZUGER EIGENSCHAFTEN

Der erwähnte Balcus beurteilte auch die Leute von Zug: «Gens omnino foede atque agrestis est ac duræ cerviuis monituque difficilis et pollicitationibus ancep verum opulenti omnes.» Sie seien im Allgemeinen hässlich, bäuerisch, halsstarrig, schwer belehrbar, unzuverlässig bei Versprechungen, aber alle seien vermögend ...

Das war vor gut 500 Jahren und stimmt überhaupt nicht mehr ... mit Ausnahme des Hinweises auf den zugerischen Wohlstand, der seine Tradition erfreulicherweise über Jahre halten konnte. Und ein Ort, der reich genug ist, kann sich auch eine gründliche Namensforschung leisten. ▶



Ein Hauch von Kosmopolitismus: Zuger Altstadtgasse mit China-Restaurant.

Zug hat viele Vorzüge – es ist eine prächtige Stadt an einem schönen See, worauf Johannes Stumpf schon im Jahr 1547 in Wort und Bild (Holzschnitt) hingewiesen hat. Es ist die älteste erhaltene Darstellung der Stadt, die mit drei Ummauerungen eingefasst war – ein Teil davon ist noch erhalten. Die meisten Häuser waren aus Holz gebaut und standen auf einem gemauerten Fundament. Das Wasser wurde aus Sodbrunnen bezogen. 1435 war die unterste Gasse der Altstadt im See versunken, sodass die Stadt als bedeutender Handels- und Warenumserschlagplatz plötzlich kleiner wurde. Die Häuser an der Untergasse waren auf einem instabilen Untergrund gebaut worden. Nach den Burgunderkriegen gegen Ende des 15. Jahrhunderts stellte sich ein anhaltender wirtschaftlicher Aufschwung ein.

Gute Aussichten: Lokalhistoriker Peter Ott im Oberstübli des Zytturns.

WAS ES GESCHLAGEN HAT

Die Binnenstadt Zug umfasst eine unwahrscheinliche Fülle sehenswerter Einzelheiten, Ku-

riositäten. Es ist fast zwingend, sie im Rahmen einer Stadtführung zu erkunden. Als ein Glücksfall erwies sich der Lokalhistoriker Peter Ott, der auf einem Rundgang die SVDS-Mitglieder in Lokalgeschichte unterwies. Daraus seien hier bloss einige Angaben zum Zytturn angefügt, von dessen Föhnwächterstübchen man einen guten Überblick über die Altstadt hat und der zeigt, was es geschlagen hat

Der rund 52 Meter hohe Turm hat unterhalb der normalen Stundenuhr eine astronomische Uhr mit 4 Zeigern, die in vermeintlich wirrer Art rotieren. Doch nehmen sie in Tat und Wahrheit eine umfassende Informationsaufgabe wahr. Einer der Zeiger, der wie ein Pfeil aussieht, zeigt die Wochentage, umrundet das Zifferblatt dementsprechend einmal pro Woche. Ein anderer Zeiger mit der goldflammenden Sonne vollzieht seinen Kreis adäquat zum Tempo des Mondes (einmal pro astronomischem Monat: 29 Tage, 12 Stunden, 44 Minuten und 2,8 Sekunden), und ein kleiner Zeiger mit dem Buchstaben S nimmt es besonders gemütlich: Er richtet sich auf die Schaltjahre aus und absolviert den Kreis infolgedessen einmal in 4 Jahren. So wandern die 4 Zeiger ganz nach ihrem eigenen Tempo rund ums Zifferblatt. Die Mechanik dieses Wunderwerks wurde immer wieder neuen Erkenntnissen angepasst, letztmals 1955. Unterhalb der Fenster der Turmstube, die mit Geranien geschmückt sind, kreist eine schwarz-goldene Kugel mit dem Auftrag, den Mondstand anzugeben.

Somit leben die Zuger in verschiedenen Zeitsphären. Vergangenheit und Gegenwart sind in allen Nuancen vertreten. Das Resultat ist beneidenswert. ■

Tipps

Internet

www.zug-tourismus.ch, www.stadtzug.ch

SVDS: Sekretariat Peter Heisch

Finsterwaldstrasse 42, 8200 Schaffhausen

Präsident: Johannes Wyss, Alte Landstrasse 16, 8800 Thalwil

Bibliographische Hinweise

- Dittli, Beat: «Zuger Ortsnamen. Lexikon der Siedlungs-, Flur- und Gewässernamen im Kanton Zug», Balmer Verlag, Zug 2007. ISBN 978-3-85548-058-6.
- Direktion für Bildung und Kultur des Kantons Zug: «ZG – Ein Heimatbuch», Balmer Verlag, Zug 1999. ISBN 3-85548-052-4.





PANEM ET CIRCENSES – ab in die Antike!

Am 27./28. August verwandeln sich die Ruinen von Augusta Raurica schon zum 16. Mal in eine pulsierende römische Stadt: Rund 500 Akteure, Gauklerinnen, Musikanten und exerzierende Legionäre beleben das Strassenbild, Handwerkerinnen bieten ihre «römischen» Waren feil, und im Theater kämpfen Gladiatoren um die Gunst des Publikums. Über dreissig Mitmachstationen und Workshops laden Gross und Klein dazu ein, aktiv in die Römerzeit einzutauchen und mit eigenen Händen zu erproben, wie es denn in der Antike wirklich war. Viele Restaurants, Imbissbuden und Spelunken mit authentischen Angeboten aus der römischen Küche runden das Angebot ab.

LEGIONÄRSSCHULE

Neues Highlight am Römerfest! Erstmals haben Kids zwischen 9 und 14 Jahren die Möglichkeit, in das Leben eines Legionärs einzutauchen.

«Testudinem facite» erklingt schneidig der Befehl. Augenblicklich formen die neuen Tiros (Rekruten) aus Augusta Raurica die berühmte Schildkröte. Kein Problem für die jungen Legionäre – Sie haben ja gerade eine entsprechende Ausbildung genossen.

Patrik Pföstl – mit seiner Gladiatorenschule bereits eine bekannte Grösse am Römerfest – hat ein neues Highlight für dieses Jahr bereit: Unter sachkundiger Führung erlernen die Kids bei ihm und seinem achtköpfigen Team das Handwerk eines römischen Legionärs.

Beginn: Samstag 10.30, 14.00, 15.30; Sonntag 10.30, 14.00.
Dauer: 1 Stunde. **Teilnehmer:** für Kids von 9 bis 14 Jahren.
Kosten: CHF 5.–, *Rabatt bei mehrköpfigen Familien (gegen Nachweis/Ausweis).* **Ort:** MONS.

MÜNZENPRÄGUNG

Beim Münzenprägen und beim Münzenquiz erfahren Kinder und Erwachsene viel Spannendes über die römische Wirtschaft, in der die Münzen eine wichtige Rolle spielten. Hier lernen Sie nicht nur die Vielfalt der Fundmünzen aus Augusta Raurica kennen, sondern erhalten auch interessante Informationen über das damalige Währungssystem.

Infos zum Römerfest

Wann: Samstag und Sonntag,
27./28. August 2011, 10.00–17.00 Uhr

Anfahrt: Bitte benutzen Sie die öffentlichen Verkehrsmittel

Das Eintrittsticket zum Römerfest berechtigt für eine Hin- und Rückfahrt zum/vom Fest mit allen beteiligten Transportunternehmungen im Tarifverbund Nordwestschweiz (TNW). Zwischen dem Bahnhof in Kaiseraugst und dem Festgelände verkehrt regelmässig ein kostenloser Shuttlebus.

Ab Basel-Bahnhof SBB: S1 Richtung Frick/Laufenburg. Abfahrten 9:20, 9:50, 10:20 usw. bis Kaiseraugst.

Ab Rheinfelden-Bahnhof SBB: S1 Richtung Basel/Mulhouse. Abfahrten 9:22, 9:52, 10:22 usw. bis Kaiseraugst.

Eintritt: Erwachsene: CHF 17.–,
Kinder 6–18 Jahre: CHF 12.–

Weitere Informationen: www.roemerfest.ch

Das Material des Schrötlings bzw. der geschlagenen Münze ist Zinn. Das Grundprinzip der Herstellung von Münzen hat sich bis heute kaum verändert: Ein vorbereitetes Metallstück wird zwischen zwei Stempel gelegt und mit Druck geprägt. Im Gegensatz zur heutigen industriellen Münzherstellung wurde in der Antike von Hand geprägt. Trotzdem erreichte man einen Ausstoss von einigen Millionen Münzen im Jahr.

Kosten: CHF 3.– pro Prägevorgang. ■



Höhenflug

Die Neuenburgerin Christelle Marceau absolviert seit knapp zwei Jahren als einzige Frau unter zehn Teilnehmern den dreijährigen Lehrgang zur Leistungsbergsteigerin des Schweizer Alpen-Clubs (SAC). Im Sommer 2012 endet die Ausbildung mit einer Expedition. Es wird nicht ihr einziger Abschluss in diesem Sommer sein.

Christelle Marceau wohnt hoch über dem Neuenburgersee. Die Aussicht vom kleinen Balkon ist atemberaubend. Der See ist wellenlos

VON ANDREA VESTI

und ruhig. Die 23-Jährige zeigt über das Wasser zu den Bergen, die von Wolken bedeckt sind. «Schade», meint sie, «an klaren Tagen hat man eine wunderbare Sicht auf die Berner Alpen.»

Schöne Aussichten begleiten Christelle Marceau tagtäglich, wenn nicht vom heimischen Balkon, dann bestimmt von einem der unzähligen Gipfel aus, die sie bereits erklommen hat. Oben anzukommen sei ein unbeschreibliches Glücksgefühl, sagt sie.

Glücklich war sie natürlich auch, als sie nach drei Auswahlverfahren unter 34 Teilnehmern zu den zehn Auserkorenen für den Lehrgang des SAC gehörte. «Ich hätte nicht gedacht, dass ich so weit komme», erzählt sie, «am ersten Wochenende in der Kletterhalle lief es nicht so gut.» Vermutlich habe ihre achtjährige Klettererfahrung

zur Auswahl beigetragen. Christelle Marceau ist die Älteste in der Gruppe und die Einzige, die fließend Französisch und Deutsch spricht. Da ihre Kollegen aus verschiedenen Regionen der Deutschschweiz und der Romandie stammen, hat sie immer wieder etwas zu übersetzen, was sie gerne tut. Sie scheint integriert in der Männerrunde. «Ich habe keine spezielle Rolle in unserem Team, weil ich die einzige Frau bin», meint sie, «ich schlafe zum Beispiel auch im selben Zelt, alles andere wäre zu kompliziert.» Sie habe nicht das Gefühl, sie müsse alles doppelt so gut machen. Nur etwas Gas geben sollte sie, manchmal hinke sie ihren Kollegen hinterher. «Joggen wäre gut, damit ich mehr Ausdauer bekomme.» Dann schmunzelt sie und meint, die Jungs in der Gruppe würden stets Gas geben, wenn sie etwas machen müssten.

Im Sommer 2012 wird der Lehrgang des SAC mit einer Expedition abgeschlossen. Verschiedene Regionen standen zur Debatte; die jungen Bergsteiger haben sich für Pakistan entschieden. Ausgebildet und unterstützt werden sie während des Lehrgangs und der Exkursion von erfahrenen Bergführern und Alpinisten. Nebst Sicherheit und Technik lernen die Teilnehmer auch, wie man eine Expedition organisiert und vermarktet. Interessant und intensiv hört sich das Konzept an, für Christelle Marceau steht aber noch eine weitere Ausbildung im Vordergrund. Nur wenige Wochen vor der grossen Reise nach Südasien wird sie die höhere Fachschule für Drogisten abschliessen. «Ja, der nächste Sommer hat es in

sich», meint sie lächelnd, «aber das wird kein Problem, ich kann mich auf alles vorbereiten.»

SE SURPASSER – ÜBER SICH HINAUSWACHSEN

Ihre Faszination für die Berge in Worten auszudrücken, fällt Christelle Marceau nicht leicht. Die Atmosphäre in der Natur und die Einsamkeit schätze sie sehr; das Hochgefühl, ganz oben zu stehen und es geschafft zu haben, sei einmalig. Aber auch das Tal habe seinen Reiz, wenn man ganz klein inmitten steiler Bergwände stehe und mit Ehrfurcht den Berg anschau, den man hochklettern wolle. Das Wort bezwingen benützt sie nie. «Man muss den Berg verstehen und versuchen, einen Weg zu finden.» Lange, anspruchsvolle Routen gehören zu ihren Vorlieben. Seit Beginn des Lehrganges habe sie auch das Eisklettern für sich entdeckt. «Eis ist spannend, aber auch gefährlich, weil es sich aufgrund des Klimas konstant verändert.» Auch Hochtouren haben es ihr angetan, wie z.B. auf den Grand Combin, der über 4000 Meter hoch ist. Für eine solche Route stehe man um drei Uhr morgens auf und rechne mit gut zehn Stunden Tourenzeit. Geklettert werde ohne Bohrhaken, man sichere sich selber. Das sei wirklich noch Abenteuer. Die Augen leuchten. Angst im positiven Sinn erlebe sie immer wieder, in Form von Adrenalinschüben. Gefährliche Situationen habe es bis jetzt noch nie gegeben. Sie sei eine vernünftige Bergsteigerin. Man wisse, dass immer etwas passieren könne.

- Unter **Bouldern** versteht man das Klettern ohne Kletterseil und Klettergurt an Felsblöcken, Felswänden oder an künstlichen Kletterwänden in Absprunghöhe.
- Der nächste Lehrgang wird voraussichtlich im Sommer 2013 ausgeschrieben und im Jahr 2014 gestartet. Über die Weiterführung des Projektes wird im Jahr 2013 innerhalb des SAC bestimmt. Anforderungen des Lehrgangs: Alter: 17- bis 21-jährig, Kletterniveau: Fels 6c onsight, Eis WI V, aktives JO-Mitglied.
- Kletterniveau: Als onsight (engl. «auf Sicht») bezeichnet man die Begehung einer unbekannt Route im ersten Versuch, wobei der Kletterer ausser den allgemein bekannten Fakten keine weiteren Informationen über die Route hat, insbesondere noch keinem anderen Kletterer in der Route zugesehen hat. 6c onsight ist eine beachtliche Leistung für die oben erwähnte Altersgruppe.

Angaben von Andrea Fankhauser, Fachleiterin Jugend SAC, www.sac-cas.ch

Nicht nur selbstverschuldet, auch mit einem gelösten Stein müsse man rechnen. «Mit dieser Gewissheit muss man leben können, sonst kann man nicht klettern.»

Natur, Gesundheit und Umwelt haben einen grossen Stellenwert im Leben von Christelle Marceau. Und die Wahl zur Ausbildung als Drogistin beeinflusst. Für sie vereine dieser Beruf alle ihr wichtigen Punkte. Auch ihre Eltern hätten ihr bereits als Kind wichtige Werte vermittelt, nach denen sie heute noch zu leben versuche. «Es klappt nicht immer gleich gut», sagt sie, «gesund essen und leben ist viel einfacher, als auf die Natur zu achten.» Denn auch sie reise mit dem Flugzeug für Kletterferien in die Türkei oder nehme das Auto bis zum Ausgangspunkt einer Hochtour. Gespräche über Umwelt und Ökologie sind bei Christelle Marceau zu Hause üblich; ihr Freund Colin Bonnet ist Umweltingenieur. Was die beiden aber noch mehr verbindet, ist die Leidenschaft für die Berge. Colin Bonnet absolviert zurzeit die Ausbildung zum Bergführer. Fast jedes Wochenende zieht es die zwei alleine oder mit Freunden auf einen Gipfel oder an eine Felswand. Nur schlechtes Wetter oder Prüfungen können sie davon abhalten.

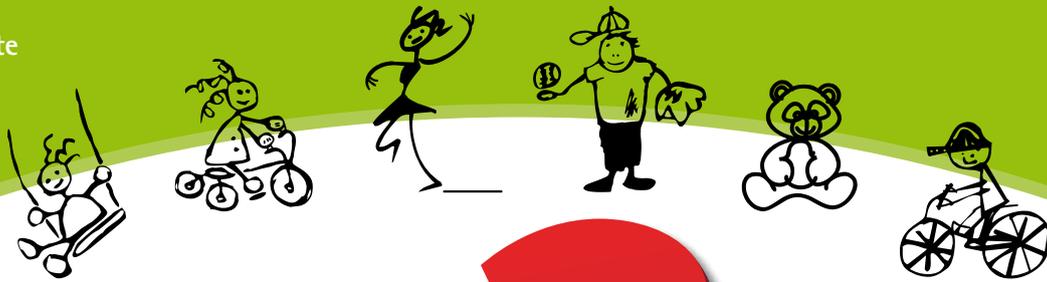
BERGSTEIGEN IST OUT – SPORTKLETTERN BOOMT

Ihr Vater sei ängstlicher als ihre Mutter, meint Christelle Marceau. Aber beide hätten Verständnis für ihren Sport und auch Vertrauen in sie. Ihre Familie sei ihr sehr wichtig, erzählt sie. Ihr älterer Bruder war es, der sie zum Klettern brachte. 14 Jahre war sie alt, als sie richtig loslegte. Ein Alter, in dem sich Jugendliche im Normalfall nicht für Natur und Einsamkeit begeistern können. Sie zuckt mit den Schultern. Ihre Freundinnen gingen zum Reiten, sie eben zum Klettern. «Der Freundeskreis hat sich über die Jahre schon verändert», sagt sie. Viele aus ihrem Umfeld sind ebenfalls in der Jugendorganisation (JO) der Sektion SAC Neuenburg aktiv. An zukünftigen Bergsteigern mangelt es jedoch, zurzeit sind vor allem Sportklettern und Bouldern angesagt. Christelle Marceau und ihre neun Kollegen des Lehrgangs sollen deshalb in ihren Sektionen zu Vorbildern werden und weitere Jugendliche fürs Bergsteigen begeistern. Das fehlende Interesse an dieser Sportart schreibt die Neuenburgerin dem Alter zu. Ausdauersport begeistere in jungen Jahren weniger, meint sie. «Klettern ist vermutlich mehr Fun.»

Sie selber träumt von einer Zukunft, in der sie in zwei verschiedenen Berufen tätig sein kann. Ihr nächstes Projekt, ein grosser Wunsch von ihr, wäre die Ausbildung zur Bergführerin. Das liege aber noch in weiter Ferne, meint sie. «Über diesen Berg sehe ich noch nicht.»

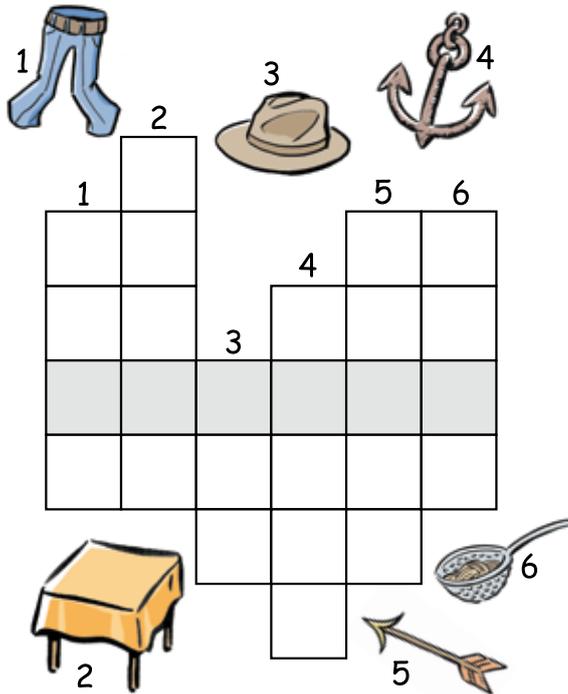


Berge sind ihre Leidenschaft, am Wasser fühlt sie sich wohl. Christelle Marceau liebt die Aussicht von ihrem Balkon.



Schwedenrätzel

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



Das Lösungswort lautet: Schne

Labyrinth



Hilf dem Mädchen durch das Labyrinth zu ihrem Dreirad.



Schlaumeier-Ecke

KÖNNEN VÖGEL AUCH RÜCKWÄRTSFLIEGEN?

Es gibt nur einen Vogel, der rückwärtsfliegen und sogar fast reglos in der Luft stehen bleiben kann, es ist der winzige Kolibri. Die Flügel des Kolibris schlagen so schnell, dass man es mit dem Auge nicht sehen kann, nämlich 80-mal pro Sekunde. Weil das richtige Schwerarbeit für den kleinen Vogel ist, muss er praktisch den ganzen Tag nach Nektar suchen, um sich zu stärken.



WIE KANN EIN WASSERLÄUFER AUF DEM WASSER GEHEN?

Bestimmt hast Du auf einem Teich oder im ruhigen Wasser eines Flusses schon grosse Mücken gesehen, die übers Wasser laufen. Die Insekten nutzen dabei die Oberflächenspannung des Wassers. Ihre langen Beine liegen auf dem Wasser, wobei die Hinterbeine mit den Vorderbeinen ein grosses X bilden. Dadurch besitzen sie einen maximalen Abstand zueinander und verteilen das Gewicht am besten.

REDET EIN BAUCHREDNER WIRKLICH MIT DEM BAUCH?

Natürlich kann ein Bauchredner nicht seinen Bauch sprechen lassen. Er benutzt dazu eine spezielle Atemtechnik. Er zieht den Gaumen zusammen, zieht die Zunge zurück und verengt damit den Kehlkopf und erzeugt so Worte. Weil man ihm dies von aussen nicht ansieht, scheint es so, als würde er mit dem Bauch reden. Die meisten Bauchredner haben eine Stoffpuppe die sie mit ihrer «Bauchstimme» reden lassen.

WARUM IST LACHEN ANSTECKEND?

Wer herzlich lacht, löst bei anderen einen Reflex aus, der die Lachmuskeln im Gesicht aktiviert. Das ist ein Überbleibsel aus jener Zeit, als die Menschen sich untereinander noch nicht mit Worten verständigten. Wer damals lachte, signalisierte seinem Gegenüber, dass keine Gefahr droht. Darum begrüßen wir heute jemanden meist mit einem Lächeln und der andere lächelt dann zurück. Lachen ist übrigens gesund. Es stärkt zum Beispiel unsere Abwehrkräfte, hilft gegen Stress und lenkt von Schmerzen ab. Leider lachen Erwachsene durchschnittlich nur noch etwa 15 Mal pro Tag. Kinder hingegen etwa 400 Mal.

