

Mir z'lieb

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



Das Wunderwerk in unserem Kopf

Unser Hirn ist ein Organ der Superlative

Phönix aus der Asche

Eine Reise nach Berlin und Brandenburg

Hilfe auf Nummer 147

Beratungstelefon wird vermehrt genutzt

www.egk.ch



EGK

Gesund versichert



Andrea Vesti
Redaktionsmitglied
«Mir z'lieb»

Ich höre eine Nachricht auf dem Anrufbeantworter. Zehn Minuten später weiss ich nicht mehr, wer sich gemeldet hat. Ich erinnere mich an einen ehemaligen Arbeitskollegen, aber nicht an seinen Namen. Meinen Freundinnen erzähle ich innert Kürze zweimal dasselbe. Vor ein paar Jahren konnte ich diese Gedächtnislücken den Schwangerschaften und Geburten zuschieben, aber jetzt? Muss ich mir Sorgen machen? Es beruhigt mich, dass es anderen und Gleichaltrigen auch so geht. Aber ich sollte mich trotzdem wieder nach einem Chor umsehen. Warum, das lesen Sie auf den nächsten Seiten. Eine spannende Leszeit 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: 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, jpa1999
Fotos Inhalt: iStockphoto, Walter Hess, Andrea Vesti, Yvonne Zollinger, Pro Juventute

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

Fokus

Wunderwerk Gehirn **3**
Wie man den Kopf fit hält **6**

Kolumne

Chind und Chegel **8**

Persönlich

12 Fragen an Milena Moser **9**

Die guten Seiten der EGK

10

Programme EGK und SNE

13

Reiselust

Berlin und das Land Brandenburg **14**

Ausflugstipp

Ab in die Berge **17**

Interview

«Thema Nummer eins ist immer noch die Liebe» **18**

Kinderseite

20

Was hält unser Hirn frisch?

Wundermittel gegen Demenz gibt es nicht, jeder kann aber etwas für die geistige Fitness tun.

Phönix aus der Asche

Eine Reise nach Berlin und Brandenburg. Wie sieht es dort aus, 22 Jahre nach dem Fall der Mauer?



Beratungstelefon 147

Christian Wittwer ist Berater beim Pro Juventute Tel. 147. Ein Gespräch über die Nöte der Jugendlichen.



Wunderwerk Gehirn

Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmermehr? Von wegen! Wir sind bis ins hohe Alter fähig, uns Neues anzueignen. Das menschliche Gehirn leistet Erstaunliches. Milliarden von Nervenzellen sorgen für einen reibungslosen Ablauf. Neue Forschungen zeigen, dass sie bis zu einem gewissen Grad imstande sind, sich nach einer Krankheit oder einem Unfall zu regenerieren.

Alle Nervenbahnen eines einzigen menschlichen Hirns aneinandergehängt, ergäben eine Länge von 5,8 Millionen Kilometern, was dem 145-fachen Erdumfang entspricht. Die 100 Milli-

VON MITRA DEVI

arden Neuronen unseres Denkapparates sind durch 100 Billionen Synapsen miteinander verbunden.

Obwohl das Hirn nur 2 Prozent unserer Körpermasse ausmacht, verbraucht es 20 Prozent des eingeatmeten Sauerstoffs. Es scheint, als liesse sich unsere «Schaltzentrale» nur in Superlativen beschreiben. Sitzt zwischen unseren Ohren ein Megacomputer?

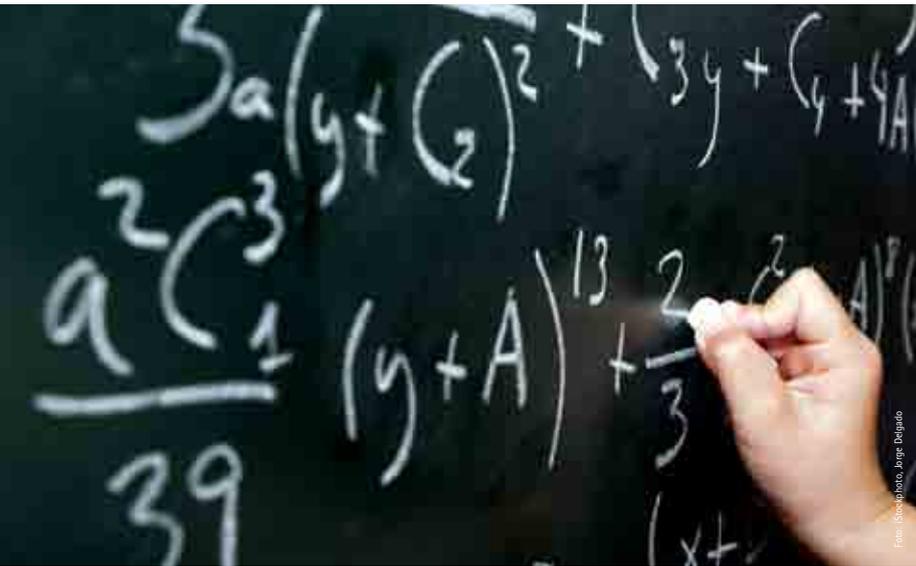
Der viel zitierte Vergleich zwischen Technik und Natur hinkt. Ein Computer erzielt zwar eine

um ein Vielfaches höhere Geschwindigkeit bei einzelnen Rechenvorgängen. Unser Hirn jedoch ist unschlagbar, was die parallelen Verbindungen betrifft. Was beim Menschen ohne grosse Überlegungen automatisch funktioniert – beispielsweise das Auffangen eines heranfliegenden Balles – bedeutet für einen elektronischen Rechner eine enorme Herausforderung, ein hochkomplexes Zusammenspiel von Optik, Tempo- und Flugbahnberechnung.

Der Hauptunterschied zwischen dem Gehirn und einem Computer besteht aber darin, dass ersteres kein statisches Gebilde ist, sondern ständiger Veränderung unterliegt – durch lebenslanges Lernen, Abwägen, Vergleichen, Erinnern und Abrufen. Dank unseres Gehirns sind wir fähig zu fühlen, zu denken und zu entscheiden. Da hinkt der Computer beträchtlich hinterher. Obwohl moderne Technikentwicklungen in Richtung neuronale Computer gehen, ist die Elektronik noch meilenweit von der lebendigen Anatomie entfernt. Und wird es wohl bis auf Weiteres auch bleiben.

VOM REPTIL ZUM SÄUGER

Ein menschliches Gehirn wiegt im Durchschnitt zwischen 1245 g (bei Frauen) und 1374 g (bei Männern). Was die Intelligenz betrifft, spielt das Gewicht jedoch keine Rolle, sondern die neuronalen Verbindungen. Albert Einsteins Hirn ▶



Das Gewicht des Hirns ist für intellektuelle Meisterleistungen nicht massgeblich.

soll nur 1230 g gewogen haben, wogegen der Mörder Edward Ruloff bis zu seiner Hinrichtung im Jahre 1871 das weltweit schwerste Gehirn sein Eigen nennen durfte – es brachte 59 Unzen, also mehr als 1672 g auf die Waage.

Wir verfügen über mehrere Hirnbereiche, die sich evolutionsbedingt auf unsere tierischen Vorfahren zurückführen lassen. Der entwicklungs geschichtlich älteste Teil, der **Hirnstamm**, auch Reptilhirn genannt, ist zuständig für die elementaren und reflexartigen Steuermechanismen wie Herzschlag, Blutdruck, Atmung und Stoffwechsel. Das **Zwischenhirn** hat mit der Wach-Schlaf-Steuerung, Hunger und Durst, dem Sexualtrieb und dem Schmerzempfinden zu tun. Hypophyse und Hypothalamus sind zentrale Bindeglieder zwischen dem Nerven- und Hormonsystem des Körpers. Das **Kleinhirn**, über das auch Fische, Vögel und Säugetiere verfügen, ist unter anderem für Bewegungen und Gleichgewicht zuständig. Das **Grosshirn** schliesslich, zerkürrt wie eine Walnuss und in zwei Hälften geteilt, macht uns zum Menschen. Jede der Hemisphären hat bestimmte Aufgaben. In der Regel sitzen rechts die Kreativität und der Orientierungssinn, links die Sprache und Logik. Der visuelle und der auditive Cortex verarbeiten unser Sehen und Hören. Im vorderen Teil finden Denk- und Gedächtnisvorgänge statt. Nebst den verschiedenen Gehirnteilen gibt es auch das limbische System, das unter anderem die Amygdala, bestehend aus mehreren mandelförmigen Kernen, beinhaltet, die für die Entstehung der Gefühle, insbesondere der Angst, zuständig ist.

ERINNERN UND VERGESSEN

Damit das Hirn optimal gegen Verletzungen geschützt ist, wird es vom harten Schädelknochen

umgeben. Doch unverwundbar sind wir leider nicht. Nach einem Unfall mit Schädel-Hirn-Trauma können die Folgen je nach betroffenem Bereich von harmlos bis schwerwiegend sein. Gravierend ist ein Gedächtnisverlust (Amnesie). Bei der *retrograden Amnesie* gehen die Erinnerungen vor dem auslösenden Ereignis verloren, also die ganze Vergangenheit; bei der *anterograden Amnesie* die Erinnerungen danach, das heisst neu Erlebtes verschwindet innerhalb weniger Minuten aus dem Gedächtnis. Da Menschen mit einer anterograden Amnesie oft auch ihr «Vergessen vergessen», merken sie nicht, dass ihnen etwas fehlt.

Neben den wissenschaftlich gut erforschten Amnesien existiert ein entgegengesetztes Phänomen, das sich *hyperthymestisches Syndrom* nennt – die Unfähigkeit, zu vergessen. Weltweit sind davon nur wenige Personen betroffen. Eine von ihnen ist die 44-jährige amerikanische Schriftstellerin Jill Price. Sie kann sich an buchstäblich alles erinnern, was seit dem 5. Februar 1980 passiert ist. Was für uns «Normal-Vergessliche» nach einer beneidenswerten Gabe oder Fähigkeit aussieht, ist für sie ein Fluch. Tag für Tag wird sie von Bildern der Ereignisse überflutet, die sie irgendwann einmal erlebt hat. Jede Krise, jeder Bauchschmerz, jeder Streit ist akribisch gespeichert und unverdrängbar. Jill Price kann sich an Tausende von Mahlzeiten erinnern, die sie zu sich genommen hat, wie auch an jede einzelne Fernsehsendung, die sie jemals schaute. Sie fühlt alles, als würde es sich in diesem Moment abspielen. Erinnern und Vergessen sind also zwei Seiten einer Medaille, die es beide braucht.

SINGEN GEGEN DEMENZ

Nicht nur Unfälle können zu Hirnschäden führen. Weit öfter sind Tumore, Schlaganfälle oder Demenz dafür verantwortlich. Häufigste Ursache für Demenz ist die Alzheimer-Krankheit. Symptome sind der Verlust des Kurzzeitgedächtnisses, Konzentrationsstörungen, Schwierigkeiten sich auszudrücken, Stimmungsschwankungen, manchmal ein quälender Bewegungsdrang.

Spannende Bücher übers Gehirn

- Julitta Rössler: «Machen Sie das Beste aus Ihrem Kopf», Praktische Tipps der Hirnforschung für Alltag und Beruf, Kreuz-Verlag
- Manfred Spitzer: «Lernen», Gehirnforschung und die Schule des Lebens, Spektrum-Verlag
- Norman Doidge: «Neustart im Kopf», Wie sich unser Gehirn selbst repariert, Campus-Verlag

Hilfreiche Internetadressen

www.erstehilfe.ch

Diese Website vermittelt unter anderem Informationen, was bei einem Schlaganfall sofort unternommen werden sollte.

www.fragile.ch

Vereinigung für hirnverletzte Menschen (z. B. bei Hirnblutung, Kopfverletzung, Schlaganfall, Tumor) und deren Angehörige.

www.aphasie.org

Informationen und Hilfsangebote für Menschen mit totalem oder partiellem Sprachverlust aufgrund einer Hirnverletzung oder -krankheit.

www.alz.ch

Schweizerische Alzheimer-Vereinigung mit vielen Informationen und Angeboten.

Die Krankheit kann zum völligen Verlust der Selbstständigkeit führen. Allerdings kann die Diagnose nur über das Ausschluss-Verfahren gestellt werden, das heisst, erst wenn alle anderen Möglichkeiten ausgeschlossen werden können, spricht man von Alzheimer. Eindeutig nachweisen lässt sich die Krankheit erst nach dem Tod, wenn die typischen Proteinablagerungen in den Gehirnzellen gefunden werden.

Demenz in jeder Form ist für Betroffene und Angehörige eine Herausforderung. Umso erfreulicher, dass die Forschung in letzter Zeit Fortschritte gemacht hat. Nicht in erster Linie, was Medikamente betrifft, sondern von ganz anderer Seite: Sie hat die Heilkraft des Singens entdeckt. Demente lieben Gesang. Chöre in Altersheimen sind nichts Neues. Doch um das gesellige Zusammensein geht es nicht allein. Was sorgfältig geleitete Tests mit Betroffenen zeigten: Alzheimer-Kranke, die ihre Sprache fast völlig verloren hatten, waren plötzlich wieder imstande, sich an Liedertexte aus ihrer Kindheit zu erinnern. Der Gesang, wie auch der Tanz, scheinen besondere Hirnregionen anzuregen, sodass Demente sich damit nicht nur glücklicher fühlen, sondern verloren geglaubte Fähigkeiten zumindest ansatzweise wiederfinden oder den Verlauf der Krankheit verlangsamen können.

NEUROPLASTIZITÄT

Verletzte Haut heilt wieder. Ein gebrochener Knochen wächst zusammen. Doch die *Neurogenese*, also das Ersetzen abgestorbener Hirnzellen, galt jahrelang als unmöglich. Hirnzellen, so

die Lehrmeinung, wachsen nicht nach. Dies wurde inzwischen wissenschaftlich widerlegt. Ein Münchner Forschungsteam fand sogenannte Vorläuferzellen, die nach einer Verletzung der Grosshirnrinde fähig sind, neue Nervenzellen zu bilden. Für Demente wie auch für Hirngeschädigte nach Unfällen sind das hoffnungsvolle Neuigkeiten. Noch braucht es weitere Untersuchungen.

Was sich in der Hirnforschung jedoch immer mehr herauskristallisiert, ist die *Neuroplastizität*, also die Möglichkeit des Gehirns zur Veränderung. Ein Kind lernt eine Sprache sozusagen «nebenbei». Erwachsene müssen sich stärker anstrengen. Aber auch alte Menschen können durchaus Neues lernen. Je häufiger eine Hirnleistung wiederholt wird, desto besser verankert sie sich. Oder, wie es die Amerikaner sagen: «Use it or lose it.» Wenn Ältere sich für Neues interessieren, Sprach- und Gedankenspiele machen, sich handwerklich und intellektuell betätigen und so «neue Bahnen zwischen ihren Synapsen legen», ist dies eine Prophylaxe gegen Gedächtnisabbau. Salopp ausgedrückt: Das Hirn ist wie ein Muskel, der ohne Training schlaff wird. Wer es sich im Alter zugesteht, für alles etwas länger zu brauchen und sich davon nicht abhalten lässt, Unbekanntes anzupacken, wird nicht nur mit einer starken Gedächtnisleistung belohnt, sondern auch mit guten Gefühlen. Denn Lernen, sich Wissen aneignen und die tägliche Routine durchbrechen kann depressive Verstimmungen verhindern.

Unser Hirn ist also nicht nur der Sitz unseres Denkens, sondern auch für Gefühle zuständig. Unter anderem für Zuneigung, Vertrauen und Liebe. Oder ist daran etwa doch das Herz beteiligt? Mehr darüber in der nächsten Ausgabe des «Mir z'lieb», in der es um das Thema «Freundschaft» geht.

Die Forschung macht stetige Fortschritte. Doch noch sind viele Bereiche unseres Gehirns für die Medizin ein Rätsel.



Foto: Stockphoto, Neustockimages



So halte ich mein Gehirn fit

Ist Fisch gut fürs Gehirn? Hilft Denksport gegen Demenz? Die Schweizerische Alzheimervereinigung hat eine Broschüre zusammengestellt, die zeigt, wie man den Kopf fit hält und das Demenzrisiko senkt.

Unser Gehirn vollbringt täglich Höchstleistungen. Wir sind gewohnt, dass es ohne unser Zutun funktioniert. Im Alter ist dies nicht mehr so selbstverständlich. Je älter unsere Gesellschaft wird, desto mehr sind wir mit Demenzerkrankungen konfrontiert. Wir machen uns über das eigene Risiko, einmal an Alzheimer oder einer anderen Demenzform zu erkranken, Sorgen. Können wir dem vorbeugen? Natürlich lässt sich unsere Gesundheit weder vorhersehen noch völlig steuern. Der Wissenschaft liegen heute aber er-

mutigende Resultate vor, die aufzeigen, dass wir unser Gehirn fit und gesund halten können.

- Körperliche und geistige Fitness vermindern das Risiko, an einer Demenz zu erkranken. Wer sich gesund ernährt, körperlich und geistig aktiv bleibt sowie vielfältige Beziehungen zu anderen Menschen pflegt, hält sein Gehirn gesund. Ein gesundes Gehirn ist auch gut gerüstet gegen den Abbau der geistigen Fähigkeiten im Alter – und gegen Demenzerkrankungen. Denn es bildet Reserven und kann Schädigungen und Abbauprozessen besser entgegenwirken.

- Niemand kann sich völlig vor einer Demenz schützen. Zwar können wir dafür sorgen, dass unser Gehirn möglichst gesund bleibt. Gewisse Demenzrisiken aber können wir nicht beeinflussen. Tatsache ist zum Beispiel, dass das Risiko im Alter ab 60 Jahren stetig steigt. Ebenso sind erbliche Faktoren für eine Demenzkrankheit mitverantwortlich. Dazu kommen weitere vermutete und noch unbekannte Faktoren, die den Abbauprozess im Gehirn auslösen oder beschleunigen.

Also: Auch wenn man sich nicht völlig vor einer Demenzkrankheit schützen kann, kann man zur Gesundheit seines Gehirns beitragen! Ein gesundes Gehirn reduziert das Krankheitsrisiko oder schiebt eine Demenzkrankheit hinaus.

ESSEN SIE GESUND

Der westliche Lebensstil schlägt auf unsere Gesundheit. Wir essen tendenziell zu viel und zu fett. Schwere Krankheiten, wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes und Krebs, sind teilweise auf ungesunde Essgewohnheiten zurückzuführen. Neuerdings verdichten sich die Hinweise, dass diese ungesunden Gewohnheiten auch das Risiko einer Demenzerkrankung erhöhen. Daher gehen Wissenschaftler heute davon aus, dass die Umstellung auf eine herz- und gefässschonende Ernährung auch gut für unser Gehirn ist. Folgende Essgewohnheiten helfen also, das Demenzrisiko zu reduzieren:

Essen Sie häufiger: abwechslungsreich; Früchte, Gemüse und Kräuter; ungesättigte Fettsäuren aus pflanzlichen Ölen, wie Raps- und Olivenöl; Fisch; Nüsse; Kohlenhydrate aus Teigwaren, Brot, Reis etc.

Essen Sie weniger: fertige Mahlzeiten, Snacks etc. Sie enthalten oft zu viel Fett, Zucker und Salz; rotes Fleisch; gesättigte Fettsäuren aus Fleisch und Wurstwaren sowie aus fettreichen Milchprodukten, wie Käse, Rahm und Butter; Zucker, süsse Speisen und Salz. Trinken Sie weniger gezuckerte Getränke.

TRAINIEREN SIE IHR GEHIRN

Lange Zeit hat die Wissenschaft angenommen, bei unserem Gehirn handle es sich um ein festes

Gerüst, das in den späten Jugendjahren fertig gebaut sei. Danach, so hat man geglaubt, könne praktisch nichts mehr Neues entstehen. Das Gehirn werde schrittweise abgebaut.

Neuere wissenschaftliche Erkenntnisse jedoch kommen zu einem ganz anderen Schluss: Das Gehirn verändert seine Struktur auch im Erwachsenenalter; neue Verknüpfungen bilden sich, je nachdem wie es gebraucht wird. Die Wissenschaft spricht heute von einem plastischen Gehirn.

Ein plastisches Gehirn lässt sich trainieren! Zahlreiche Studien weisen darauf hin, dass sich bei geistig aktiven Menschen Abbauprozesse weniger stark oder erst später bemerkbar machen. Vermutlich erholt sich ein trainiertes Gehirn besser von Verletzungen und Schädigungen. Ausserdem hat es mehr Reserven und kann Abbauprozesse ausgleichen.

So trainieren Sie Ihre Gehirnzellen:

- Lesen Sie täglich die Zeitung, in einem Magazin oder in einem Buch.
- Lösen Sie Denksportaufgaben oder spielen Sie anspruchsvolle Spiele, wie Schach oder Jassen.
- Musizieren und Tanzen hält das Gehirn fit.

So macht sich eine Demenz bemerkbar

Die Störungen machen sich wie folgt bemerkbar:

- Der betroffenen Person fällt es zunehmend schwer, Neues zu lernen oder sich zu merken. Ihr Gedächtnis lässt nach.
- Sie hat Mühe mit dem Sprechen, weil sie die richtigen Wörter nicht mehr findet.
- Sie erkennt Gegenstände, Menschen und Orte nicht mehr richtig.
- Früher problemlos erledigte Handlungen gelingen nicht mehr. Die betroffene Person hat z. B. Schwierigkeiten mit Zahlungen, beim Reisen von A nach B oder mit der Bedienung von Haushaltsgeräten.
- Die betroffene Person handelt oder entscheidet ungewöhnlich.
- Das Planen und Organisieren von alltäglichen Angelegenheiten bereitet ihr Mühe.
- Die betroffene Person vernachlässigt ihr Äusseres, ihre Körperpflege.
- Sie zieht sich zurück oder wirkt antriebslos.

Sollten sich die aufgezählten Warnzeichen über einen längeren Zeitraum häufen, verschafft eine Abklärung beim Hausarzt Klarheit.

Quelle: Schweizerische Alzheimervereinigung



Bewegung hält auch den Geist fit.

- Fordern Sie Ihr Gehirn! Im Alter erlernt man neue Fähigkeiten, beispielsweise eine neue Sprache, nicht mehr so schnell. Doch der Aufwand wird Sie belohnen!
- Für ein Gehirntraining braucht es keine teuren Seminare und Hilfsmittel. Fordern Sie einfach Ihren Kopf, und zwar so, wie es Ihnen am meisten Spass macht!

BEWEGEN SIE SICH REGELMÄSSIG

Neben den ungesunden Essgewohnheiten macht uns auch der Bewegungsmangel zu schaffen. Wir sitzen zu häufig im Büro, im Auto und zu Hause – mit Folgen für unsere Gesundheit. Etwas mehr Bewegung täte auch dem Gehirn gut, wie die Wissenschaft heute weiss. Denn Bewegung fördert einerseits die Durchblutung des Gehirns und regt es an, neue Zellen und Vernetzungen zu bilden.

Andererseits schützt Bewegung vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen und damit auch vor einem erhöhten Demenzrisiko. Deshalb empfehlen Experten regelmässige körperliche Aktivität.

Bewegung hält auch Ihren Geist fit:

- Bewegen Sie sich täglich eine halbe Stunde so, dass Puls und Atem beschleunigt werden: zügiges Gehen, Gartenarbeit, Fensterputzen etc.
- Trainieren Sie Ihre Fitness wöchentlich mit Aktivitäten wie Schwimmen, Walken, Velofahren, Aquafit, Turnen, Tanzen oder im Fitnessstudio.
- Überlisten Sie Ihre Bequemlichkeit: Benützen Sie die Treppe statt des Lifts und steigen Sie zwei Stationen früher aus dem Bus.

TRAGEN SIE IHRER GESUNDHEIT SORGE

Wer sich gesund ernährt, sein Gehirn fit hält, sich ausreichend körperlich bewegt und sozial **►**

Chind & Chegel

VON YVONNE ZOLLINGER

Dumm gelaufen

Der frühe Morgen ist die schönste Zeit zum Fotografieren im Zoo. Dann hat man die Tiere noch für sich. Ausser natürlich, es sind Publikumsliebhaber wie die kleinen Raubkatzen. Mindestens fünf Hobbyfotografen haben sich mit ihrer eindrucksvollen Ausrüstung vor dem Gehege postiert. Ich sehe Fotoapparate, für die jeder Durchschnittsverdiener einen Monatslohn hinblättern müsste, und Objektive, deren Gegenwert locker einen Kleinwagen finanziert hätte. Mutig stelle ich mich mit meiner kleinen, zweijährigen Kamera (das ist fototechnisch schon uralt) zwischen die Männer (ich kann auch nichts dafür, dass es in solchen Fällen immer Männer sind). Beim Warten auf die Raubkatzen wird gefachsimpelt und ich simple mit. Immer an den passenden Stellen werfe ich einige Fachausdrücke ins Gespräch. Aber eine Frau mit einer zweijährigen Kamera ist für diese Hobby-Profis keine Herausforderung. Drei Sekunden Aufmerksamkeit, zwei abschätzige Blicke und ein mitleidiges Lächeln werden mir zuteil, und die Fachgespräche gehen ohne mich weiter. Tja, was solls, dann eben nicht.

Da kommt mein grosser Moment. Die jungen Katzen zeigen sich für fünf Sekunden und ich stehe als Einzige genau richtig am Gehege. Grosses «Jöhh» und «lueg wie härzig» von den Zuschauern. Hektik bei den Fotografen. Ich zücke ruhig meinen Apparat, ziele, drücke ab... und stelle im gleichen Moment fest, dass ich keine Speicherkarte eingelegt habe. Ohne Speicherkarte keine Fotos. Mir läuft's kalt den Rücken runter. Ich sehe schon das hämische Grinsen der Hobbyfritzen vor mir. Nein, diese Genugtuung gebe ich ihnen nicht. Also «fotografiere» ich, was das Zeug hält. Wildkatzen von rechts, Wildkatzen von links und noch eine Nahaufnahme, weil sie gerade so schön vor mir stehen.

Meine Show ist überzeugend. Kaum sind die Katzen wieder im Bau, streckt mir einer der Fotoheinis mit fünfjährigem Enkel im Schlepptau seine Visitenkarte hin. Er sei eben nicht zu einem Foto gekommen. (Mit drei Tonnen Ausrüstung ist man halt nicht so beweglich, gell!) Ob ich ihm nicht eine Aufnahme schicken könne, für das Kind. Das Kind sieht mich mit seinen fünfjährigen Augen erwartungsvoll an. Ach du lieber Schatz, denke ich, bist noch so klein und machst schon mit den Abgründen der Menschheit Bekanntschaft. Ich kreuze meine Finger hinterm Rücken, verspreche ein schönes Bild und nehme die Karte. Aber auf dem Nachhauseweg fällt das verflixte Ding doch tatsächlich ganz freiwillig in einen Abwasser-schacht. Tja, was solls, dann eben nicht.

aktiv ist, schützt sich gut vor einer Demenzerkrankung. Gewisse Lebensstile und Gesundheitsprobleme jedoch, so zeigen Studien, erhöhen zusätzlich das Demenzrisiko. Die Hausärztin, der Hausarzt berät Sie gerne und hilft Ihnen, in Form zu bleiben.

Gesundheitstipps für kluge Köpfe:

- Lassen Sie sich alle paar Jahre oder nach ärztlichem Rat Blutdruck, Cholesterinspiegel und den Blutzucker messen. Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Zuckerkrankheit (Diabetes) können auch fürs Gehirn zum Problem werden.
- Achten Sie auf Ihr Körpergewicht.
- Geniessen Sie den Alkohol in Massen.
- Hören Sie mit dem Rauchen auf. Die Ärztin oder der Arzt kann Ihnen dabei helfen.
- Schützen Sie Ihren Kopf vor Verletzungen, zum Beispiel mit einem Helm beim Velofahren.
- Vermeiden Sie Stress.

PFLEGEN SIE IHR SOZIALLEBEN

Verschiedene Studien haben herausgefunden, dass Menschen, die viele Freunde haben und sozial aktiv sind, länger geistig fit bleiben und seltener an einer Demenz erkranken. Warum? Forscher vermuten, dass unser Gehirn in Gesellschaft anderer Menschen vielseitig angeregt wird: Wir müssen uns in Gesprächen daran erinnern, was uns andere erzählt haben, wir bleiben aufmerksam, wenn wir mitsprechen wollen. Daher raten Experten zur Pflege der sozialen Beziehungen.

Ihr tägliches «Vitamin B» fürs Gehirn:

- Pflegen Sie den Kontakt zur Familie und zu Freunden.
- Treffen Sie sich regelmässig mit anderen Leuten, zum Beispiel in einer Walking-Gruppe, in einem Jassclub, oder einfach so, auf eine Tasse Kaffee.
- Überlegen Sie sich eine interessante Freiwilligenarbeit.

*Quelle: Schweizerische Alzheimervereinigung/
Demenz vorbeugen* ■

Die Broschüre «Demenz vorbeugen» und viele weitere Dokumentationen zum Thema kann man gratis bestellen in D/F/I unter:

Schweizerische Alzheimervereinigung
Rue des Pêcheurs 8E, 1400 Yverdon-les-Bains
Tel. 024 426 20 00, Fax 024 426 21 67
info@alz.ch, www.alz.ch
Alzheimer-Telefon: 024 426 06 06

12 Fragen an ...

1. Was tun Sie für Ihre Gesundheit?

Ich esse genug Schokolade, um meinen Serotoninpegel konstant zu halten.

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

Fasten. Davor graut mir. Ich habe auch noch nie einen netten Fastenden kennengelernt.

3. Auf welches Hausmittelchen schwören Sie?

Meine Mutter sagte immer, bei beginnender Erkältung sollte man ein Glas sehr guten Rotwein trinken und sich ins Bett legen. Am nächsten Morgen fühlt man sich wie neu!

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

... siehe oben.

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

Ich litt unter Eisenmangel und bekam deshalb einmal in der Woche Leberli – die ich Gott sei Dank mochte.

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

Verzichten möchte ich auf gar nichts – was Sie Laster nennen, ist für mich Genuss.

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

Lesen, einschlafen, weiterlesen, einschlafen, weiterlesen ... egal ob es Tag ist oder Nacht.

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

Eine Zeitlang bin ich jeden Tag spazieren gegangen – mit meinem imaginären Hund. Der hat sich aber irgendwann im Regen aufgelöst, und seither schaue ich nur seufzend zum Wald hinauf und denke: Solltest du nicht ...?

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

Topfit. Nach der Geschwindigkeit haben Sie ja nicht gefragt.

10. Wie überlisten Sie den «inneren Schweinehund»?

So einen habe ich nicht.

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

Atmen. Mein halbwüchsiger Sohn lacht mich immer aus, weil ich Kurse besuche, in denen man «das Atmen lernt». Aber es ist gar nicht so einfach. Ich schwöre auf Nadi Sodhana, die wechselseitige Nasenatmung, doppelt so lange aus- wie einatmen, 12 Runden.



Milena Moser

Milena Moser, 1963 in Zürich geboren, arbeitete nach einer Buchhändlerlehre als freie Mitarbeiterin für Radio DRS und verschiedene Zeitungen und Magazine, bevor sie durch ihre Romane und Erzählungen über die tragikomischen Wechselfälle des Lebens berühmt wurde. Sie veröffentlichte 1990 ihre erste Kurzgeschichten-sammlung «Gebrochene Herzen oder Mein erster bis elfter Mord». Dann landete sie mit «Die Putzfraueninsel» 1991 ihren ersten Bestseller. Es folgten weitere erfolgreiche Romane und Erzählungen. Ende Juli 2011 erschien «High Noon im Mittelland», eine Auswahl von Milena Mosers Kolumnen aus der «Schweizer Familie». Neben ihrer Tätigkeit als Autorin hat sie zusammen mit der Autorin Sibylle Berg und der Agentin Anne Wieser eine Schreibschule gegründet, wo sie in Kursen Techniken und ihre Begeisterung fürs Schreiben weitergibt: www.die-schreibschule.com und www.milenamoser.com.

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

Entweder mit Schokoladekuchen und Champagner oder gar nicht!

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

Einheitskrankenkasse

Einheitskasse: Die ewige Rauchpetarde

Wieder wurde eine Initiative zur Einführung einer Einheitskrankenkasse gestartet: Obwohl selbst das Initiativkomitee zugibt, dass damit nichts gegen die Prämienexplosion getan werden kann, lässt sich mit dem Thema hervorragend mediale Aufmerksamkeit für den Wahlkampf schaffen. Doch was sind die Vor- und Nachteile einer Einheitskrankenkasse?

Die Idee einer Einheitskrankenkasse für die obligatorische Krankenversicherung ist nicht neu: 2007 lehnte die Schweizer Bevölkerung die Einheitskasse wuchtig ab; jene war mit einer einkommensabhängigen Gesundheitssteuer kombiniert. Die neue Initiative verlangt für die obligatorische Krankenversicherung eine einheitliche Kopf-Prämie pro Kanton. Zudem würden – analog der SUVA – kantonale Agenturen die Prämien einziehen und die Leistungen vergüten. Die Initianten versprechen sich vor allem Kosteneinsparungen bei der Werbung und der Verwaltung. Da kein Kassenwechsel mehr möglich wäre, würden diese jährlich anfallenden Kosten verschwinden. Es würde mehr Transparenz bei den Reserven herrschen, und es braucht keinen Risikoausgleich mehr. Weiter meinen die Initianten, dass sich das Kontroll- und Führungssystem verbessere.

WELCHER WETTBEWERB?

Den Ruf nach einer Einheitskrankenkasse haben sicher die aggressiven Marketingstrategien der Billigkassen und deren Genehmigung durch das Bundesamt für Gesundheit begünstigt. Mit offensichtlichen Lockangeboten wurden junge Leute geködert. Doch gerade solche Billigkassen waren gegen einen Verlust nicht gefeit: Alles nicht so schlimm, denn die Versicherungsgruppe, der die Billigkasse angehört, glich den Verlust aus. Im Klartext: Die Versicherten mit höheren Prämien bezahlten für das entstandene Loch der Billigkasse. Der viel beschworene Wettbewerb unter den Krankenkassen ist nicht mehr erkennbar.

Grundsätzlich ist der Wettbewerb bei der Grundversicherung unter den Krankenkassen schwierig, denn im Schweizer Gesundheitssystem existiert ansonsten kaum Wettbewerb. Fast alle Preise der «geschützten Werkstatt» Gesundheitswesen sind staatlich administriert und somit verzerrt.

GERADE DER STAAT VERURSACHT KOSTEN

Von einem Prämienfranken fliessen 94 Rappen zu Ärzten, Spitalern etc. Die Kosten im Gesundheitswesen steigen also wegen der Behandlungskosten – nicht wegen der Verwaltungskosten. Im Gesundheitswesen arbeiten rund 500 000 Lohnempfänger. Leistungen einsparen könnte aus politischer Sicht deshalb heissen, potenzielle Wählerinnen und Wähler zu verärgern: Aus Angst, dieses «heisse Eisen» anzupacken, werden deshalb die Verwaltungskosten der Krankenkassen zum Sündenbock gestempelt. Fakt ist, dass die Verwaltungskosten der Krankenversicherer seit der Einführung des KVG kontinuierlich gesunken sind. Eine Einheitskasse würde diesen positiven Trend auf die negative Seite drehen.

Bei einer Einheitskasse entstehen alleine zur Errichtung des entsprechenden Verwaltungsapparates gewaltige Kosten. Dieser Monopolist würde über ein Budget herrschen, das alleine etwa der Hälfte des Budgets der Eidgenossenschaft entspricht. Ob dann eine öffentliche Verwaltung günstiger arbeitet als die privatwirtschaftlich organisierten Krankenkassen, muss stark bezweifelt werden. Dazu die Zahlen der SUVA: Die Verwaltungskosten bei den Krankenkassen betragen 2009 rund 149 Franken pro Versicherten – bei der SUVA 206 Franken: Die Kosten bei der SUVA waren pro Versicherten also um 57 Franken höher als bei den Krankenkassen.

Heute können die Versicherten die Krankenkasse wechseln, wenn sie nicht mehr mit dem Leistungsangebot oder dem Service zufrieden sind. Diese Option entfällt bei einer Einheitskasse.

Text: Brigitte Müller



Interview

Ablenkung von den tatsächlichen Herausforderungen

Peter Rickenbacher, EGK-Direktor, ist klar gegen eine Einheitskrankenkasse. Die versprochenen Einsparungen werden nicht eintreten. Im Gegenteil. Warum, lesen Sie in diesem Interview.



Peter Rickenbacher,
EGK-Direktor

Manche bezeichnen die Einheitskasse als Scheinlösung. Ist dies nicht eine Übertreibung?

Nein, dies ist keine Übertreibung, sondern entspricht den Tatsachen. 2009 bezahlten sämtliche Krankenkassen Leistungen im Umfang von mehr als 20 Milliarden. Die Verwaltungskosten betragen 6 Prozent, inkl. der ebenfalls angeprangerten Werbekosten. Nicht vergessen darf man aber, dass eine staatliche Administration ja auch Verwaltungskosten auslöst. Wie wir an den Zahlen der SUVA sehen, sogar mehr als die Krankenversicherer. Das Problem des aggressiven Marketings einiger weniger Krankenversicherer hat die Branche nun unter sich selbstständig gelöst. Andernfalls wäre es für die zuständigen Behörden problemlos möglich, Telefonmarketing und Ähnliches zu unterbinden.

Herr Rickenbacher, die Befürworter einer Einheitskrankenkasse behaupten vieles. Beispielsweise heisst es, dass eine Einheitskasse keine Reserven und Rückstellungen mehr braucht. Stimmt das?

Nein, denn auch die Einheitskasse muss Schwankungen auffangen können. Wenn die Einheitskasse keine Reserven bildet und sich bei den Prämien verrechnet, wer zahlt dann die Differenz?

Oder mit einer Einheitskasse entstehe mehr Transparenz bei den Kosten?

Die Transparenz ist bereits heute vorhanden. Jede Krankenkasse ist zu einer detaillierten und einheitlichen Berichtserstattung verpflichtet. Sie finden die Betriebsrechnungen und Bilanzen der zugelassenen Krankenversicherer nach KVG beispielsweise aus dem Jahr 2009 im Internet auf der Website des Bundesamts für Gesundheit.

(Link: <http://www.bag.admin.ch/themen/krankenversicherung/00295/07338/index.html>)

Durch die Einheitskasse wird die öffentliche Hand zum Monopolisten im Gesundheitswesen. Kann ein Monopolist mehr Druck auf die verschiedenen Leistungserbringer wie Spitäler, Pharmaindustrie oder Ärzte ausüben?

Kaum, da die zuständigen Politiker, insbesondere Gesundheitsdirektoren, es nicht wagen werden, diesen Kampf zu führen. Ausserdem dürfte es laufend Abgrenzungsprobleme geben, ob jeweils der Bund oder die Kantone federführend sind. ▶

Fakten zur Einheitskasse

Erst im März 2007 hatte das Stimmvolk deutlich Nein gesagt zur Idee einer Einheitskrankenkasse. Rund 71 Prozent der Stimmenden lehnten sie damals ab.

Befürworter der Einheitskrankenkasse starten 2010 einen neuen Versuch: Die Volksinitiative «Für eine öffentliche Gesundheitskasse» wird lanciert. Zum Trägerverein der Volksinitiative gehören die SP, die Grünen, die EVP, die CSP, die Gewerkschaft VPOD, Berufsverbände aus dem Gesundheitsbereich und weitere Organisationen.

Geht es nach ihnen, sollen die rund 90 Krankenkassen künftig nichts mehr mit der Grundversicherung zu tun haben: Eine nationale, öffentlich-rechtliche Einrichtung soll für die obligatorische Krankenversicherung zuständig sein.

Ärztinnen und Ärzte wollen nicht eine Einheitskrankenkasse, sondern lediglich eine klare Trennung von Grund- und Zusatzversicherung.

Ist eine Monopolstellung der öffentlichen Hand überhaupt eine vorteilhafte Lösung für das Gesundheitswesen?

Betrachtet man die Situation in den Ländern mit einem vollständig verstaatlichten Gesundheitswesen, so kann ich mir dies für die Schweiz nicht vorstellen. Vor allem sind alle staatlich organisierten Gesundheitssysteme von einer ausgeprägten Zwei-Klassen-Medizin geprägt. Bereits bei der Vereinbarung eines Termins erlebt man negative Erfahrungen, wenn man es sich nicht leisten kann, jederzeit ein üppiges Bündel Banknoten aus dem Bancomaten zu ziehen. Das ist vielen Schweizerinnen und Schweizern nicht bewusst, unseren ausländischen Mitbürgern hingegen meistens schon.

Kann eine Einheitskasse die administrativen Abläufe für die Kantone vereinfachen?

Grundsätzlich könnte das Bundesamt für Gesundheit schon heute verfügen, dass die Kantone die administrativen Abläufe vereinfachen müssen. Aber da zeigt sich ein weiteres Problem unseres auf dem Föderalismus aufgebauten Gesundheitswesens. Das Bundesamt für Gesundheit bewilligt für die Grundversicherung die Prämien; die Krankenkassen übernehmen das Inkasso. Die Ausgaben liegen aber bei den Kantonen, da die kantonalen Gesundheitsdirektionen über die Anzahl Ärzte und Spitäler bestimmen. Und Sie wissen ja, wenn ein kantonaler Gesundheitsdirektor ein Spital schliessen möchte, um Kosten zu sparen, dann gibt es einen grossen Aufschrei und seine Wiederwahl ist gefährdet. Zur Zahlung aller der Kosten werden wir gebeten: erstens als Versicherte bei den Krankenkassenprämien, zweitens bei den Steuern.

Was würden Sie denn vorschlagen?

Heute wird den Krankenkassen der «Schwarze Peter» zugeschoben, weil die Krankenkassen die immer höheren Prämien ihren Versicherten bekannt geben müssen. Wenn die Kantone aber verantwortlich wären für die Bewilligung der Prämien, dann müssten die kantonalen Gesundheitsdirektionen die Verantwortung übernehmen für die hohen Kosten, die beispielsweise ihre vielen Spitäler verursachen. Es entstünde ein wunderbarer Regelkreis, wo sich die Kosten den Einnahmen anpassen würden: hohe Spitalkosten und hohe Ärztedichte gleich hohe Prämien! Das

Volk hätte in jedem Kanton die Möglichkeit, Gesundheitsdirektoren, die hohe Prämien verursachen, nicht mehr zu wählen. Und Spitalschliessungen würden wahrscheinlich eher begrüsst und weniger Proteste auslösen. Heute hingegen vertreten die Gesundheitsdirektoren praktisch nur eine Seite – jene der Spitäler und Ärzte – und verkünden meist deren Botschaften.

Das KVG kann mit einer Einheitskasse entschlackt werden, beispielsweise auch durch den Wegfall des Risikoausgleichs. Stimmen Sie dem zu?

Nein. Die Krankenversicherer arbeiten mit eindeutig geringeren Verwaltungskosten als die SUVA. Zudem müssen die Krankenversicherer heute dank dem Wettbewerb bemüht sein, einen guten Service zu bieten, sonst verlieren sie die «guten» Risiken. Die Werbekosten von 2 Prozent (zirka 400 Millionen im Jahr 2009) werden nicht vollständig verschwinden; beispielsweise macht die SUVA Präventionskampagnen für die Unfallverhütung. Und der Risikoausgleich ist ein unnötig eingerichtetes Umverteilungssystem, das schon heute ersatzlos gestrichen werden könnte. Dazu habe ich mich ja im «Mir z'lieb» vom Juni 2011 bereits eindeutig geäussert.

Welche Vorteile bietet die EGK bei der obligatorischen Grundversicherung gegenüber einer Einheitskrankenkasse?

Die EGK schafft seit Jahrzehnten sowohl für die Schul- als auch die Naturmedizin gleiche Chancen. Dies schätzen die EGK-Mitglieder und es zeigt sich langfristig, dass wir wegen unserer EGK-Philosophie faire Prämien anbieten können. Zusätzlich erhalten unsere Mitglieder dank unseren Agenturen und der modernen, internen Verwaltung beste Qualität bei der Betreuung und beim Service.

Begegnungen 2011

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 Symposium 2011

30.09./01.10.2011

SNE Symposium

Heilung findet zu Hause statt – Themenkreis ANGST

Solothurn SO, Landhaus, Landhausquai

Detailprogramm unter www.stiftung-sne.ch



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

Der Besuch dieses Symposiums wird bestätigt.

Die EGK-Therapeutenstelle rechnet die 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

SNE Akademie 2011

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

09.11.2011

Martin Wolf

Fit in Job und Privat

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

Damals und heute: auf dem Dach des Reichstagsgebäudes in Berlin.

Phönixe aus der Asche: Berlin und das Land Brandenburg

Am 02.09.1945 war der Zweite Weltkrieg definitiv beendet. Berlin hatte besonders gelitten. Weite Teile der Stadt und des umgebenden Lands Brandenburg waren zerstört. Deutschland wurde 1949 in die Bundesrepublik Deutschland und die Deutsche Demokratische Republik zweigeteilt, so auch Berlin, das vorher unter den Siegermächten aufgeteilt war. Brandenburg kam zur DDR. Wie sieht es heute dort aus, 22 Jahre nach dem Fall der Mauer?

Seit dem Mittelalter gehörte Berlin als wichtigstes Zentrum zur Mark Brandenburg (ehemaliger Name) und damit zu Preussen, wurde aber nach dem Zweiten Weltkrieg zu einem eigenständigen

VON WALTER HESS

Land innerhalb der Bundesrepublik. Eine Wiedervereinigung der beiden Länder beispielsweise zu Berlin-Brandenburg zeichnet sich ab.

Erstmals seit 1964 hielt ich mich Ende Mai 2011 wieder einmal in Berlin und Brandenburg auf, überwältigt von dem, was hier an Wiederaufbau- und Neubauleistungen vollbracht wurde. Eine neue architektonische Sachlichkeit aus viel Glas, das zu Hochhäusern aufgetürmt ist, steht anstelle, zusammen oder neben den schweren Monumentalbauten, wie sie sich in den Jahrhunderten stolzer Berliner Geschichte mit dem Hang zum Grandiosen angesammelt hatten. Die Neubauten kontrastieren angenehm mit dem Alten, ohne den Drang nach Grösse zu verhehlen.

Fotos: Walter Hess

Inzwischen lösen sich die Unterschiede zwischen den beiden Berlin zunehmend auf. Im Ostsektor der Stadt huldigte man dem neoklassizistischen Nationalstil, und im Westsektor wurde die nach 1933 durch den Nationalsozialismus unterbrochene Bauhaus-Philosophie nach neuen Erkenntnissen und mit eigenen Baumaterialien fortgesetzt. Nach der Dominanz der roten Backsteine übernahm zunehmend das spiegelnde, luftig wirkende Glas die Rolle des vorherrschenden Fassaden-Werkstoffs.

GLASKUPPEL ÜBER DEM REICHSTAG

Wenn es stimmt, dass das Volk in einer Demokratie zuoberst anzusiedeln ist, bringt dies das neue Reichstagsgebäude in Berlin, seit 1999 Sitz des Bundestags des wiedervereinigten Lands, treffend zum Ausdruck. Vom alten, zerbombten Reichstagsgebäude, das Paul Wallot entworfen hatte und von seiner Majestät Kaiser Wilhelm II. im Jahr 1894 in Betrieb genommen wurde, konnte im Wesentlichen nur noch die Fassade mit den mächtigen Ecktürmen im Stil der Hochrenaissance verwendet werden. Der alte Kuppelaufbau, eine filigrane Gusseisen- und Glaskonstruktion über dem Säulenportikus, hielt den Bomben nicht stand und brannte in der Schlacht um Berlin 1945 vollständig aus. Beim Wiederaufbau nach den Plänen des britischen Architekten Sir Norman Foster wurde eine 23 m hohe und 40 m breite, begehbare Glaskuppel aufgesetzt. Diese Kombination visualisiert die typische Berliner Mentalität, die ein Bauwerk eigentlich nur dann als gelungen einstuft, wenn es Geschichtliches

mit Modernem verbindet (Musterbeispiel: Kaiser-Wilhelm-Gedächtnis-Kirche im Berliner Ortsteil Charlottenburg), wenn also offensichtlich wird, dass neues Leben aus und neben den Ruinen entstanden ist.

Im Inneren der Kuppel, die von den Besuchern spiralförmig und richtungsgetreunt begangen werden kann, befindet sich ein rüsselförmiger Trichter, an dem 360 Spiegel befestigt sind. Sie lenken das Tageslicht in den Plenarsaal ab und sorgen dort unten für die nötige Erhellung. Im Inneren dieses Trichters ist eine Wärmerückgewinnungsanlage versteckt, die die Abluft aus dem Parlamentsaal nutzt, um das Gebäude zu heizen.

Der Rundgang innerhalb der Kuppel öffnet die Sicht auf die wesentlichen Berliner Bauten. Das Spektrum reicht vom Gebäude der Bundespressekonferenz, dem Bettenhaus der Charité, dem ehemaligen Kaiserlichen Parlament, dem Fernsehturm, dem Deutschen Dom über das restaurierte Hotel Adlon und das Brandenburger Tor bis zum Potsdamer Platz, zum Tiergarten, zur Siegessäule und zum neuen Berliner Hauptbahnhof, der im Mai 2006 eröffnet wurde.

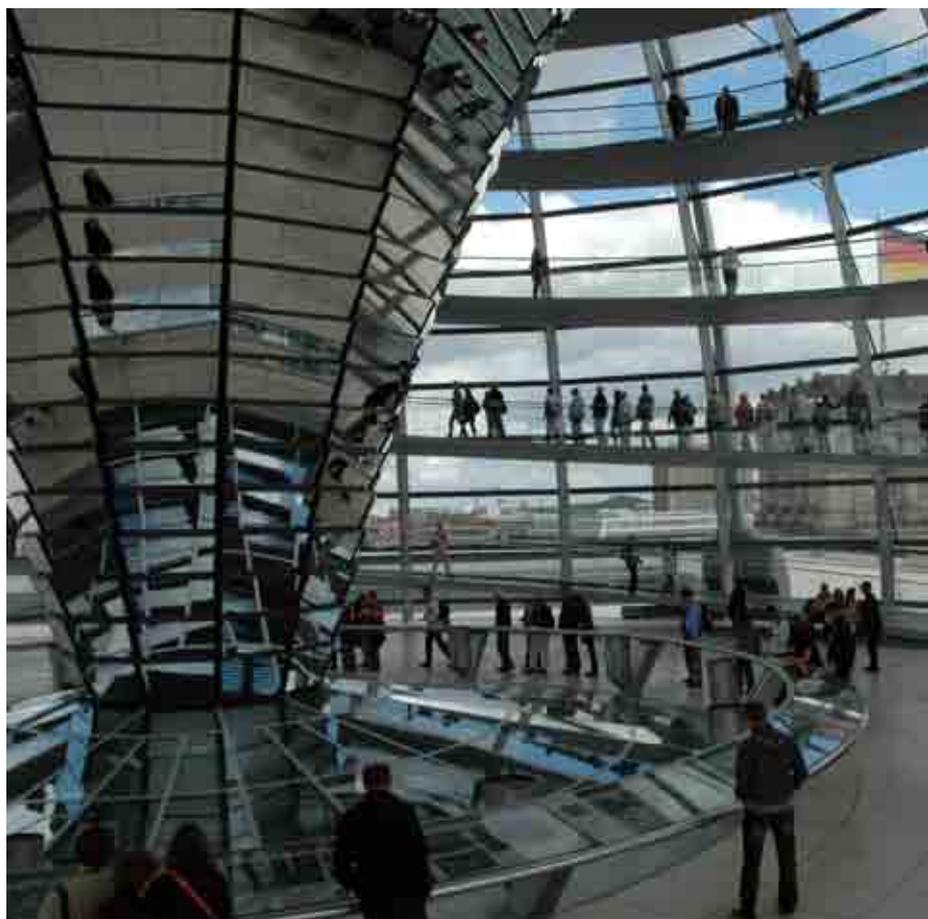
Wegen der Verstrebungen des Kuppeltraggestells und des einspurigen, spiralförmig auf- und absteigenden Wanderwegs innerhalb der Kuppel, in der die Besucher zum Bestandteil des Gesamtkunstwerks werden, sind die Bilder, die sich bei jedem Schritt erneuern, um eine zusätzliche Dimension angereichert und durch die aufeinandergeschichteten Spiegelserien vervielfältigt – ein labyrinthischer Spiegelsaaleffekt.

An weiteren Sehenswürdigkeiten in Berlin besteht kein Mangel: Die Spree mit dem grossen Ausflugsschiffsverkehr und die vielen Stadtpärke (inkl. des Tiergartens mit 200 ha Fläche) sind vielleicht späte Nachfolger des Berliner Lustgartens, den der Grosse Kurfürst Friedrich Wilhelm ab 1645 einrichten liess.

Der Potsdamer Platz war einst der belebteste Kreuzungspunkt von ganz Europa und in den wilden 1920er-Jahren ein Brennpunkt der Unterhaltungsindustrie mit dem turbulenten Nachtleben. Am Ende des 2. Weltkriegs (1945) war die ganze Umgebung und Herrlichkeit zerstört, und so blieb es auf Jahrzehnte hinaus. 1992 kreuzten die Baumaschinen auf. Hier werden jetzt Glanzstücke moderner Architektur zelebriert; berühmte Architekten wie Renzo Piano, Helmut Jahn und Arata Isozaki haben sich ihre beeindruckenden Denkmäler gesetzt.

BRANDENBURG

Die Mark Brandenburg, die einst die Keimzelle Preussens war und heute als Bundesland Brandenburg die deutsche Hauptstadt Berlin umrahmt, grenzt im Osten an Polen, im Süden an ▶



Menschen sind Teil des Kunstwerks: der spiegelnde Trichter in der Kuppel des Reichstagsgebäudes.

Essen in Berlin

Das Angebot an Gaststätten ist riesig. Selbst im Dachgarten-Restaurant des Bundestagsgebäudes wird ein gepflegter Brunch serviert.

Ein ebenerdiger Weinkeller mit deckenhohen Weinregalen ist in die Häuserflucht am Gendarmenmarkt installiert: «Lutter & Wegner». Die Kombination von Restaurant und Weinhandlung ist erfolgversprechend. Das Versprechen wird eingehalten, und das Gerücht, der Sekt sei von diesem Hause erfunden worden, hält sich hartnäckig. Der Sauerbraten mit Kartoffelpüree, glasiertem Spitzkohl und weiterem Gemüse überzeugte, ein wahrer Genuss, typisch deutsche Küche.

Weniger Glück hatte ich im Gasthaus «Mutter Hoppe» in Berlin-Mitte (ehemaliger Osten). Das Rotkraut war mit Nelkenpulver überwürzt und die Rinderroulade im Zerfall begriffen. Immerhin waren 2 der 4 gekochten Kartoffeln geniessbar; der Rest der Kartoffeln, denen die Brandenburger «Nudeln» sagen, war matschig. Der Rotwein wurde viel zu warm serviert.

Im Raum nebenan leisteten zwei Stimmungskanonen mit Handharmonika bzw. am Klavier und am Bass Schwerstarbeit, wechselten von Gesängen über den schönen Rhein bis nach Oberkrain, und auch die «Anneliese, ach Anneliese, warum bist du böse auf mich...» wurde nicht vergessen. Ein Teil des Publikums sang und schunkelte mit, soweit die Platzverhältnisse seitliche Bewegungen zuließen.

Sachsen, im Westen an Sachsen-Anhalt sowie Niedersachsen und im Norden an Mecklenburg-Vorpommern. Der Brandenburger Regierungssitz befindet sich in Potsdam, wo grandiose Bauwerke von einer glanzvollen Geschichte erzählen. Vielerorts ist es bestenfalls von der mehrbändigen Schilderung «Wanderungen durch die Mark Brandenburg» von Theodor Fontane (1819–1898) bekannt. Darin steht dieser zutreffende Satz: «Erst die Fremde lehrt uns, was wir an der Heimat besitzen.»

Aus eigener Anschauung kenne ich nur den Teil zwischen Berlin und der 80 km nordöstlich gelegenen Stadt Schwedt/Oder an der polnischen Grenze flüchtig. Die sanften Bodenformen stammen aus der Saale- und Weichseleiszeit, in der das skandinavische Inlandeis bis nach Norddeutschland ausgewandert war. Gesteinsschutt

Quellen

- Imhof, Michael, und Krempel, León: «Berlin. Neue Architektur», Michael Imhof Verlag, D-36100 Petersberg 2008.
- Nowel, Ingrid: «Berlin. Vom preussischen Zentrum zur neuen Hauptstadt», DuMont Buchverlag, Berlin 1998.
- Omilanowska, Malgorzata, und Scheunemann, Jürgen: «Berlin», Dorling Kindersley, München, 2010/11.
- Streidt, Gert, und Feierabend, Peter: «Preussen. Kunst und Architektur», Könemann Verlagsgesellschaft, Köln 1999.

Internet: www.unteres-odertal.de

Bei der Hohensaaten-Friedrichsthaler Wasserstrasse: der Nationalpark Unteres Odertal (linke Seite) vom Dach der Leipa-Papierfabrik aus.



wurde zu Moränenwällen aufgehäuft, die auf rund 200 Meter ansteigen und einen südlichen und nördlichen Landrücken bilden. Immerhin sind die Unebenheiten, Welligkeiten so markant, dass es in Brandenburg rund 3000 Seen gibt, wenn man auch die kleinsten dazurechnet. Alle Seen zusammen machen 3 Prozent der Landfläche aus. Sie breiten sich meist neben Mooren aus, soweit diese die Urbarmachung überlebt haben.

Die Wälder an den Strassen, manchmal Alleen, sind oft Monokulturen. Die Waldgebiete waren zur DDR-Zeit beliebte Jagdreviere der DDR-Parteibonzen. Brandenburger Naturfreunde versuchen heute, mit Baum- und Heckenpflanzungen, dem Artenreichtum und der Naturnähe etwas nachzuhelfen: Feldahorn, Weiden- und Ulmenarten usw. Obschon vieles zerstört ist, ist der Bestand an Kunstdenkmälern noch immer überwältigend.

In Schwedt (im Osten von Brandenburg, an der polnischen Grenze), wo Altpapierberge sich erheben: Recycling zur Perfektion gebracht.



SHWEDT UND DAS ALTPAPIER

Die Stadt Schwedt (35000 Einwohner) hat sich als wichtiges Zentrum der Papierproduktion etabliert. Mit ökologischem Verantwortungsbeusstsein verarbeitet die Leipa pro Jahr 920000 t Altpapier und stellt daraus in einem aufwendigen Reinigungsverfahren ausschliesslich hochwertige Magazin- und Spezialpapiere her. Die Firma Vogt-Schild Druck AG, die auch das «Mir z'lieb» druckt, bezieht einen Teil ihres Papiers von dort. Gleich anschliessend ist der Nationalpark Unteres Odertal – im letzten ursprünglichen Flussmündungsgebiet von Europa. Natur neben Technik und Zerstörungsüberreste neben Neuem: Das kann funktionieren. ■



Ab in die Berge

Eine Nacht in einer Berghütte zu verbringen, ist nicht nur für Erwachsene ein besonderes Erlebnis. Kinder haben daran genauso viel Spass. In der Schweiz gibt es viele SAC-Hütten, die auch für Familien mit Kindern gut erreichbar sind.

Wenn im September die Tage sonnig und klar, die Temperaturen noch warm aber nicht mehr sommerlich heiss sind, ist das Wandern in den Bergen besonders schön. Von der Terrasse der Lidernenhütte im Riemenstaldnertal hat man an solchen Tagen einen tollen Blick auf die Bergwelt der Innerschweiz. Die SAC-Hütte liegt auf 1727 m. ü. M und ist eine der wenigen in der Schweiz, die auch mit einer Seilbahn erreicht werden kann. Die kleine Gondel bietet vier Personen Platz und wird von der Familie Stadler betrieben. Von Chäppeliberg aus schwebt man über Baumwipfel hinauf zur Bergstation und ist von dort in zehn Minuten bei der Hütte.

Wer gut zu Fuss ist, kann auch den Wanderweg von Chäppeliberg hinauf zur Hütte nehmen. Er führt zwischen Felsen und Farnen ziemlich steil bergan. Oben angekommen wird man von den Hüttenwarten Irène Kamer und Pius Fähndrich freundlich empfangen. Sie betreuen die Hütte von Anfang Juli bis Ende Oktober.

Die Umgebung der Lidernenhütte ist für Kinder, die das Klettern ausprobieren wollen, ein geeignetes Ziel. Kletterkurse werden angeboten. Die zerklüfteten Felsformationen sind für erste Versuche am Berg bestens geeignet. Nach einer Hüttennacht kann man dann in etwa 3 Stunden über Goldplangg und Hellberg hinunter ins Muotathal wandern.

TIPPS FÜR DEN WANDERSPASS

- Für Kinder muss das Eineinhalbfache der angegebenen Wanderzeit für Erwachsene gerechnet werden. Dazu kommen mehrere kleine Pausen.
- Ausflüge mit Kindern im Kindergartenalter sollten nicht mehr als 3 bis 4 Stunden effektive Laufzeit umfassen. Also Wanderungen, die für Erwachsene mit weniger als 3 Stunden beschrieben sind.
- Die Wanderung mit entsprechendem Kartenmaterial planen und den Fähigkeiten der Teilnehmer anpassen.
- Wichtig ist, dass Kinder nicht mehr als 10 % des eigenen Körpergewichts im Rucksack tragen.
- Beim Aufstieg laufen die Kinder am besten voraus, so haben die Eltern sie gut im Auge. Fällt der Weg, gehen die Eltern voran.
- Genügend Proviant einpacken und vor allem das Trinken nicht vergessen. Alle 2 bis 3 Stunden eine Zwischenmahlzeit einplanen.

Information und Anmeldung

Lidernenhütte SAC

Hüttenwarte Irène Kamer und Pius Fähndrich
Tel. 041 820 29 70
Bewartet von Anfang Juli bis Ende Oktober.
www.lidernenhuette.ch
info@lidernenhuette.ch

Anreise:

- Postauto von Sisikon bis Chäppeliberg, 2-mal täglich, Reservation und Extrafahrten
Tel. 041 820 32 55
- Seilbahn Chäppeliberg – Spilau, auf Anmeldung
Tel. 041 820 32 55.

Weitere Wanderziele:

- Die 100 schönsten Hüttenziele der Schweizer Alpen, AT Verlag
- SAC-Wanderführer, SAC-Verlag

- Die empfindliche Haut und den Kopf gut vor der Sonne schützen.
- Das Wetter kann schnell wechseln. Darum immer Wind- und Regenschutz einpacken.
- Beim Spielen legen die Eltern den Bereich fest, wo sich die Kinder auch unbeaufsichtigt tummeln dürfen.

Text und Fotos von Yvonne Zollinger



«Thema Nummer eins ist immer noch die Liebe»

Die Anzahl der Jugendlichen, die bei Krisen oder persönlichen Problemen bei der Pro Juventute Beratung + Hilfe 147 anrufen, nimmt zu. Christian Wittwer ist einer der Berater, die rund um die Uhr verfügbar sind. Ein Gespräch über aktuelle Nöte, aktives Abschalten und Freude an einer schwierigen Arbeit.

Fotos: Andrea Vesti,
Pro Juventute

Herr Wittwer, wann arbeiten Sie am liebsten?
Meiner Familie zuliebe bevorzuge ich die erste Tagesschicht, die um 7.15 Uhr beginnt.

Unterscheiden sich die Anfragen je nach Tageszeit?

Ja, sehr. Morgens beantworten wir einen Grossteil der SMS. Telefonische Anfragen, die lange, interessante Gespräche auslösen, kommen dagegen vermehrt abends vor. Da wir in der Gesprächsführung nur wenige Vorgaben haben, können wir uns intensiv mit einem Hilfesuchenden auseinandersetzen.

Welche Themen beschäftigen die Jugendlichen?
Spitzenreiter sind nach wie vor die Bereiche Liebe und Freundschaft und natürlich die Sexualität. Familienkonflikte werden ebenfalls sehr oft angesprochen. Zugenommen haben Probleme, die mit dem Internet zu tun haben.

In welchem Masse könnte das Internet den Jugendlichen in der Zukunft Sorgen bereiten?

Mobbing im Netz, auch Cyber-Mobbing genannt, wie auch die Verschuldung der Jugendlichen durch Einkäufe via Internet, werden sicher öfters vorkommen. Dass diese Probleme überhandnehmen könnten, denke ich allerdings nicht. Andererseits werden sich bestimmte Inhalte beständiger Themen, wie Liebe und Freundschaft, durch das Internet ebenfalls verändern, oder haben es bereits getan. Heute lernt man sich im Netz kennen, dort kommuniziert man und tauscht sich aus. Die Grundbedürfnisse dahinter sind allerdings, mit oder ohne Internet, die ewig gleichen. Es verwundert darum kaum, dass die am häufigsten gestellte Frage der Jungen und Mädchen immer noch ist, wie sie ihren Schwarm auf dem Pausenplatz ansprechen sollen. Das war vor dreissig Jahren so und wird in dreissig Jahren noch so sein.

Ihr Beratungsdienst wird stark genutzt. Haben Kinder und Jugendliche heutzutage keine persönlichen Ansprechpartner mehr?

Doch, natürlich haben sie Ressourcen, auf die sie zurückgreifen können. Manchmal gibt es jedoch Situationen, bei denen es gut ist, sich an eine neutrale Stelle wie die Pro Juventute wenden zu können. An jemanden, der zuhört, ohne zu werten oder bereits eine Vorgeschichte zu kennen. Besonders bei Fragen zur Verhütung und Aufklärung ist es vielen peinlich, mit den Eltern darüber zu sprechen. Der Freundeskreis weiss bei gewissen Fragen auch nicht immer weiter.

Sie sind mit 27 Jahren noch sehr jung. Haben Sie nie Angst, einen falschen Rat zu geben?

Angst ist nicht das richtige Wort, Respekt trifft mehr zu. Angst würde mich eher lähmen und daran hindern, wichtige Fakten zu erfragen, die notwendig sein könnten. Natürlich sind wir uns bewusst, dass auch wir einmal mit einer Antwort falsch liegen könnten. Deshalb ist es sehr wichtig, die Anfragen nicht auf die leichte Schulter zu nehmen, sondern individuelle Lösungen zu finden, die massgeschneidert für das einzelne Problem sind.

Sie garantieren Schweigepflicht. Gibt es trotzdem Situationen, in denen Sie die Eltern benachrichtigen?

Die gibt es, vor allem bei Selbst- oder Fremdgefährdung, sprich Suizid- oder Gewaltandrohung. In diesen Fällen behält Pro Juventute sich das Recht vor, die Eltern oder die Polizei zu informieren. Diese Entscheide erfolgen immer in Absprache mit unserer Leitungsstelle.

Wie oft werden Sie mit Suizidgedanken konfrontiert?

Im Durchschnitt erhalten wir einen Anruf pro Tag. Oft sind es nicht die Kinder oder Jugendlichen selber, sondern Angehörige oder Freunde, die sich melden. Diese schwierigen Situationen lassen meinen Puls jeweils ziemlich in die Höhe schnellen. Daran werde ich mich nie gewöhnen. Natürlich werden wir geschult und haben einen speziellen Leitfaden für das Gespräch. Trotzdem erfordert jeder Anruf viel Einfühlungsvermögen.

Welche Geschichten gehen Ihnen besonders nahe?

Massive Gewalt und schwierige Familiensituationen machen mir Kopfzerbrechen. Da hört man Schlimmes. Und ich merke immer wieder, wie privilegiert ich aufgewachsen bin und wie gut es mir geht. Besonders beschäftigt mich, wenn ich sehe, dass ein Jugendlicher sich wirklich bemüht und viel Gutes getan hat, es aber nicht vorwärtsgeht oder es bisher schlichtweg nichts gebracht hat.

Wie schalten Sie nach einem intensiven Arbeitstag ab?

Ich beende meinen Arbeitstag gerne mit einem kurzen Gespräch im Team. Wir reden nicht nur über unsere Arbeit, sondern auch über anderes. Natürlich zieht es mich nach Hause zu meiner Familie, der Familienalltag lenkt mich ab. Wenn mich etwas sehr belastet, gehe ich in den Wald, um zu joggen. Ich brauche ein aktives Abschalten. Ich weiss aber von Kollegen, die den Arbeitstag ganz anders ausklingen lassen; die brauchen Ruhe, wenn sie zu Hause sind, wollen nicht mehr reden, sondern nur noch ein Buch lesen oder Musik hören.

Christian Wittwer, Jg. 1984, ist verheiratet und hat einen Sohn. Er lebt mit seiner Familie in Bern.

Nach der Matura hat er Psychologie studiert und abgeschlossen. Die Stelle bei der Pro Juventute Beratung + Hilfe 147 ist seine erste Anstellung nach dem Studium.

Der Beratungsdienst von Pro Juventute, früher bekannt als «Sorgentelefon», wird in der Deutschschweiz von 17 Mitarbeitern und einer Leiterin abgedeckt. Keiner der Angestellten arbeitet Vollzeit; ein Bereitschaftsdienst muss ebenfalls gewährleistet sein.

Täglich rufen 400 Kinder und Jugendliche bei der Nr. 147 von Pro Juventute an. Nochmals so viele Hilfesuchende verliert die Stiftung aus Kapazitätsgründen jedoch in der Warteschleife. Der Anruf ist kostenlos und vertraulich. Für ein Beratungsgespräch mit einem Kind oder Jugendlichen braucht es durchschnittlich CHF 15.– an Spendengeldern.

www.147.ch, www.projuventute.ch
Konto Nr. 80-3100-6

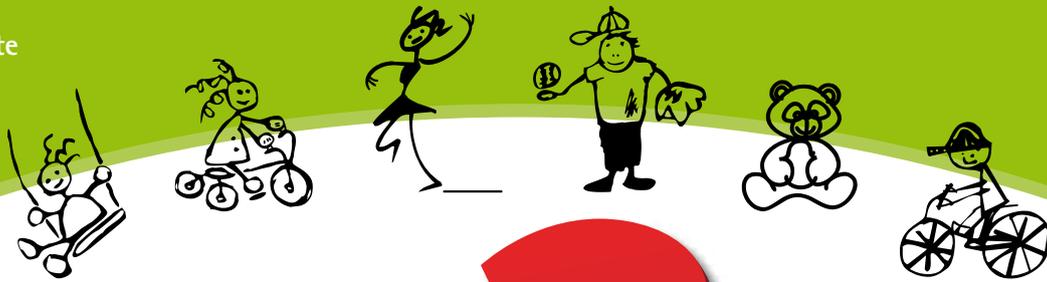
Lohnmässig kann Pro Juventute mit der Privatwirtschaft nicht mithalten. Was ist Ihre persönliche Motivation für diese anspruchsvolle Arbeit?

Ich merke, dass es unsere Stelle wirklich braucht. Immer wieder gibt es Telefongespräche, bei denen ich das Gefühl habe, jetzt wurde ein erster Schritt gemacht oder ein Schweigen gebrochen. Wenn sich Haltungen während eines Gespräches verändern, motiviert mich das ungemein. Für mich macht meine Arbeit grossen Sinn, deshalb mache ich sie sehr gerne. Auf das Salär angesprochen, kann ich Ihnen sagen, dass wir sicher nicht am Hungertuch nagen. Für mich ist es eine Bereicherung, in ganz unterschiedlichen Lebensbereichen tagtäglich Erfahrungen sammeln zu können.

Interview: Andrea Vesti

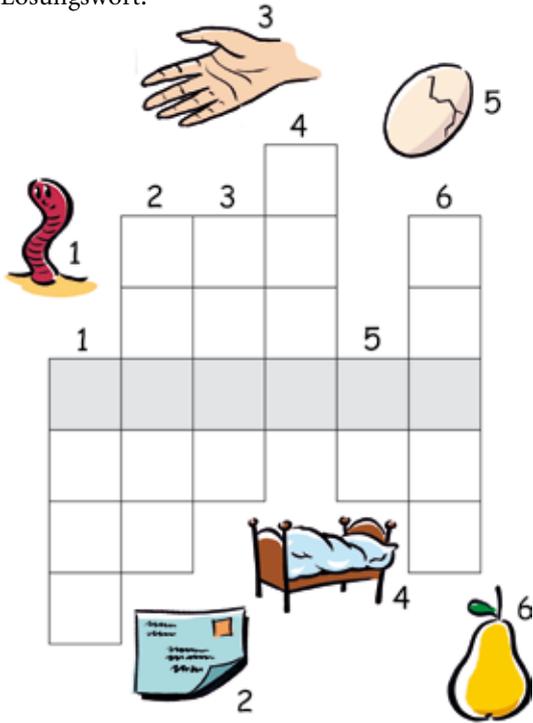
Manchmal ist es gut, wenn man sich mit seinen Fragen an eine neutrale Stelle wenden kann.





Schwedenrätzel

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



Das Lösungswort lautet: Winter

Labyrinth



Hilf dem Clown zum Zirkuszelt.



Schlaumeier-Ecke

WARUM STEHEN FLAMINGOS GERNE AUF EINEM BEIN?

Die Beine der Vögel sind ungefedert, darum verlieren sie dort viel Wärme. Das ist auch beim Flamingo so. Ausserdem steht er häufig im Wasser, was den Wärmeverlust noch erhöht. Darum zieht er ein Bein ins Gefieder hoch und hält es dort warm. Viele langbeinige Vögel, wie z.B. der Storch, machen das ebenso. Das Standbein hat im Gelenk einen Sperrmechanismus, der verhindert, dass es einknickt. Ausserdem sorgt ein besonderes Gleichgewichtsorgan dafür, dass die Körperhaltung stabil bleibt.



WARUM FALLEN SCHLAFENDE HÜHNER NICHT VON DER STANGE?

Und noch ein Vogel, dessen Beine Besonderes können. Das Huhn schläft ohne Mühe auf der Stange, weil es an den Zehen Krallen hat und einen angeborenen Greifreflex in den Füßen. Wenn das Huhn einen Ast oder eine Stange berührt, schliesst sich die Kralle automatisch um diesen Gegenstand und lässt auch im Schlaf nicht locker.

WARUM IST MAN AN DEN FÜSSEN KITZLIG?

Von den Füßen laufen sehr viele Nervenbahnen zum Hirn. Jede kleinste Berührung wird wie durch eine Telefonleitung sofort gemeldet. Mit unseren Handflächen ist es ähnlich. Aber weil wir mit ihnen jeden Tag unzählige Dinge berühren, sind sie nicht mehr so empfindlich wie Fusssohlen. Würden wir häufiger barfuss gehen, wäre das auch mit den Füßen so.

WARUM BRAUCHEN PFERDE HUFEISEN?

Die Hufe der Pferde sind zwar hart, aber nicht hart genug, um auf unseren Strassen aus Stein und Asphalt zu gehen. Mit der Zeit würden sie dort abgerieben. Hufeisen dienen also als Schutz, ähnlich wie unsere Schuhe. Hufeisen können aber auch helfen, falsch wachsende Hufe in die richtige Form zu bringen. Und bei Springpferden verhindern sie das Ausrutschen.

