

Mir z'lieb

Die Kundenzeitschrift der EGK-Gesundheitskasse
17. Jahrgang | Februar 2012

Chronische Schmerzen

Was die Komplementärmedizin
dagegen tun kann

Aus dem Korsett befreit

Der Linth-Unterlauf darf sich wieder ausbreiten

Der Tausendsassa

Claudio Gregori – ein vielseitiger Bündner

www.egk.ch



EGK

Gesund versichert



Walter Hess
Redaktionsmitglied
«Mir z'lieb»

Schmerz, lass nach!

Diese Redensart wird gebraucht, wenn jemand überrascht und enttäuscht ist. Der Begriff «Schmerz» hat viele Bedeutungen, aber wahrscheinlich ist er dennoch nicht so vielfältig wie die Erscheinungsarten des körperlichen und psychischen Schmerzes. Gegen alle diese Arten des Leidens ist seit Menschengedenken ein heroischer Kampf im Gange. Wird er je gewonnen? Symptombekämpfungen bringen Linderung. Kann man bei den Ursachen ansetzen? Werden sie gefunden? Yvonne Zollinger und Andrea Vesti gehen das Thema differenziert an.

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: 129 500 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, Andrea Vesti
Gestaltung: Ingold Design, Stephan Ingold, Caroline Diethelm
Foto Titelseite: iStockphoto, Diane Diederich
Fotos Inhalt: iStockphoto, Walter Hess, Yvonne Zollinger, Andrea Vesti

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

Fokus

Der Schmerz als ständiger Begleiter 3
Es braucht Zeit und Geduld 6
Alternative Schmerz-Therapien 8

Kolumne

Chind und Chegel 9

Die guten Seiten der EGK

SNE-Programm 10

Persönlich

12 Fragen an Levin Deger 12

Reiselust

Linth-Unterlauf: aus dem Korsett befreit 14

Ausflugstipp

Wunderwelt Technik 17

Portrait

Der Tausendsassa 18

Kinderseite

20

Alternative Schmerztherapien

Die Komplementärmedizin hält eine Vielzahl an Therapien bereit, die Menschen mit chronischen Schmerzen Erleichterung verschaffen.



6

Befreit aus dem Korsett

Der Unterlauf der Linth ist nach 200 Jahren aus seinem Damm-Korsett befreit worden und darf nun wieder Naturraum gestalten.

14

Der Vielseitige

Claudio Gregoris Talente sind so vielseitig wie die Landschaft rund um seine Heimat Bergün. Er ist Bauer, Kuhhirte, Biokontrolleur und Pistenpatrouilleur.



18



Der Schmerz als ständiger Begleiter

Schmerzen, die länger als sechs Monate andauern, gelten als chronisch. Rund eine Million Menschen in der Schweiz sind betroffen, darunter Helen Wellenzohn und Claudio Brendle. Beide mussten lernen, mit ihrem ungeliebten Begleiter zu leben.

Helen Wellenzohn wartet auf ihre wöchentliche Therapie. Vor sechs Jahren hat ein Rheumatologe die Krankheit Kollagenose bei ihr diagnostiziert; eine Autoimmunerkrankung, die

VON ANDREA VESTI

das Bindegewebe im Körper entzündet und verhärtet. Vor zwei Jahren begann die 62-Jährige mit ihrer Behandlung in Bad Ragaz. Das Leiden allerdings fing bei ihr bereits mit Anfang vierzig an. Helen Wellenzohns Schmerzen sind vergleichbar mit Rheuma. «Die Krankheit schlich sich langsam in mein Leben», erzählt sie, «irgendwann kam ich kaum mehr aus dem Bett.» Die Gelenke schmerzten zu sehr, der ganze Bewegungsapparat war stark eingeschränkt. Ihre geliebten Wanderungen auf Bergspitzen und Hügelketten musste sie aufgeben. Sie suchte mit einer Homöopathin nach den Ursachen ihres Leidens – ohne Erfolg. Bis zur Diagnose vor sechs Jahren nahm sie die chronischen Schmerzen als Alterserscheinung hin.

SCHMERZEN BESTIMMEN DEN ALLTAG

An die Schmerzen allerdings gewöhnte sie sich nicht. Im Gegenteil, wenn Schmerzen immer an der gleichen Stelle auftreten, dann sind Betroffene sensibilisiert. Eine Angst macht sich breit, Angst vor dem Schmerz und wann er wieder zuschlägt. Dieses Gefühl kennt auch Claudio Brendle nur zu gut; es bestimmt nach über zwanzig Jahren immer noch seinen Alltag. «Manchmal warte ich regelrecht auf den nächsten Migräneanfall.» Oft ahnt der 41-Jährige bereits beim Aufstehen, was ihn am Abend erwartet. «Es fühlt sich wie eine Verspannung an. Und immer beginnt sie am Hinterkopf», erzählt er. «Dann weiss ich, in ein paar Stunden geht's los.» Meist schafft er es von der Arbeit nach Hause, geht dann aber ohne Essen direkt ins Bett. Mit einem Kissen drückt er so fest wie möglich auf die linke Stirnseite und hofft auf schnelle Erlösung durch Schlaf. «Im Idealfall kann ich die Tortur «überschlafen» und wache am Morgen ohne oder nur mit leichten Beschwerden auf.»

Das Kopfwahl begann während seiner Lehre zum Multimediaelektroniker, zu Beginn tippten der Arzt und seine Mutter auf eine Stirnhöhlenentzündung. Der Schmerz kam immer von hinten auf der linken Seite. «Für mich ist heute noch das normale, gute Kopfwahl rechts, das böse links.» Als Jugendlicher habe er diese Schmerzen nicht als Migräne wahrgenommen und sei locker damit umgegangen. Er vermutet, dass Häufigkeit und Stärke mit der Zeit zugenommen haben. Bis vor einigen Jahren ist er trotz Migräne ausgegangen und hat die Abende tapfer überstan- ▶

den. Irgendwann konnte er nicht mehr. Er teilte seinem Umfeld mit, dass er an Migräne leide und deshalb sein soziales Leben einschränken müsse.

Seine nebenberufliche Tätigkeit als DJ hat Claudio Brendle fast vollständig aufgegeben, er legt nur noch privat auf. Musik ist ein wichtiger Teil in seinem Leben, er besitzt Hunderte von CDs und Schallplatten und hat sich ein enormes Wissen über den Hip-Hop angeeignet. «Natürlich vermisse ich das Auflegen und die Atmosphäre», sagt er, «aber ich lebe einfach besser, wenn ich so wenig Stress wie möglich habe.»

Statt Wanderungen macht Helen Wellenzohn heute lange Spaziergänge.



WARTEN UND AUSHALTEN

Gemäss einer Studie der Gesundheit Sprechstunde und der Rheumaliga leiden etwa 15 Prozent der Schweizer Bevölkerung unter Migräne. Neben Rückenschmerzen und Rheuma gehört die Krankheit zu den häufigsten Ursachen von chronischen Schmerzen.

Besonders ältere Menschen, davon mehrheitlich Frauen, sind von chronischen Schmerzen betroffen, rund die Hälfte dieser Personen schon länger als fünf Jahre. 10 Prozent der Befragten suchten wegen ihrer Schmerzen mehr als fünf Ärzte auf. Viele Betroffene aber leiden lange Jahre ohne eine ärztliche Diagnose oder eine entsprechende Therapie. Helen Wellenzohn wurde es, nach 15 Jahren mit Schmerzen und der angeblichen Alterserscheinung als Ursache, zu viel. Nachdem ihr behandelnder Arzt Kollagenose diagnostiziert hatte, begann sie mit einer Kortisonbehandlung. «Innerhalb von drei Tagen waren die Schmerzen weg.»

Nachdem sie zwei Jahre lang Kortison eingenommen und stark an Gewicht zugelegt hatte, wollte sie das Präparat absetzen. Ihr Arzt empfahl ihr stattdessen die Kältekammer in Bad Ragaz (siehe auch Seiten 8/9) und eine wöchentliche Physiotherapie. So begibt sich Helen Wellenzohn seit knapp fünf Jahren jeden Donnerstag in die wohl kälteste Kammer der Schweiz. Minus 110 Grad muss sie jeweils zwei Minuten aushalten. Durch die Schockkühlung verspürt sie mehrere Tage oder sogar Wochen keine Gelenkschmerzen mehr. Die Gymnastik in der Physiotherapie fällt aufgrund der Schmerzminderung leichter.

Nach einiger Zeit konnte sie das Kortison absetzen. Eine Notration hat sie allerdings immer zu Hause: «Ganz beschwerdefrei bin ich nicht. Es gibt Tage, an denen bin ich keine Minute schmerzfrei: Dann fühlt sich alles steif und schwer an. Ich komme kaum vorwärts und nachts ist das Liegen mühsam, ständig muss ich mich

Die Vereinigung Schweizer Schmerzpatienten hat sich per 31.12.2011 aufgelöst, empfohlen werden folgende Adressen zum Thema:

- www.pain.ch (Schmerzspezialisten)
- www.change-pain.ch, www.kosch.ch (Selbsthilfegruppen),
- www.headache.ch (Kopfwehgesellschaft)
- www.gesundheitsprechstunde.ch/schmerzen (Infos)
- www.rheumaliga.ch (Rheumaliga Schweiz)
- www.krebsliga.ch (Krebsliga Schweiz)



Musik ist sein Leben. Trotzdem legt Claudio Brendle als DJ nur noch selten auf.

drehen und wenden.» Aber an anderen Tagen fühlt sie sich leicht und beweglich. Die Kälte-therapie hat sie überzeugt und die chronischen Schmerzen erträglich gemacht.

WUNDERMITTEL UND ALTERNATIVEN

Anderen Betroffenen raten Ärzte, ein «Schmerztagebuch» zu führen. Darin können sie die Stärke der Schmerzen, aber auch ihre Befindlichkeit notieren. Dank den Einträgen können sich Mediziner oder Patienten ein Bild machen, welche Faktoren den Schmerz beeinflussen. Auch Claudio Brendle hat sich schon oft überlegt, die Migräneattacken schriftlich festzuhalten. «Arbeit, Essen, Schlaf, Einladungen, Sport; ich kann hundert Gründe suchen und finden. Wenn die Migräne dann doch unerwartet kommt, beginne ich wieder von vorne.» Daher führt er weder ein Tagebuch noch hat er bis heute einen Arzt aufgesucht. Er ist überzeugt, dass er nichts Neues hören würde.

Über den einen Gang zum Arzt im letzten Jahr ist Claudio Brendle trotzdem froh. Bei der jährlichen Nachkontrolle einer behandelten Thrombose hatte er unüblicherweise tagsüber Migräne. Der Arzt sprach ihn darauf an und ver-

schrieb ihm ein Medikament, das möglichst anfangs einer beginnenden Attacke eingenommen werden sollte. «Wie ein Wundermittel kamen mir diese Tabletten vor», erzählt er, «ich klammerte mich regelrecht an sie.» Dann aber wirkte das Präparat einige Male nicht, vielleicht weil er es zu spät eingenommen hatte. Eigentlich wolle er ohne Medikamente leben, meint Claudio Brendle, darum sei es oft ein richtiger Kampf, bevor er sich entscheide. Lieber lässt sich der 41-Jährige massieren, oder begibt sich zur Akupunktur. «Ich probiere gerne alles aus, was mir empfohlen wird», meint er, «aber vor allem beim Sport muss es mir Spass machen». Deshalb zieht er seine Leidenschaft Tennis einem Krafttraining vor, das eventuell seine Verspannungen lösen und somit die Migräneanfälle beeinflussen könnte. «Ich kann mir nicht vorstellen, dass etwas helfen sollte, was mir keine Freude macht.»

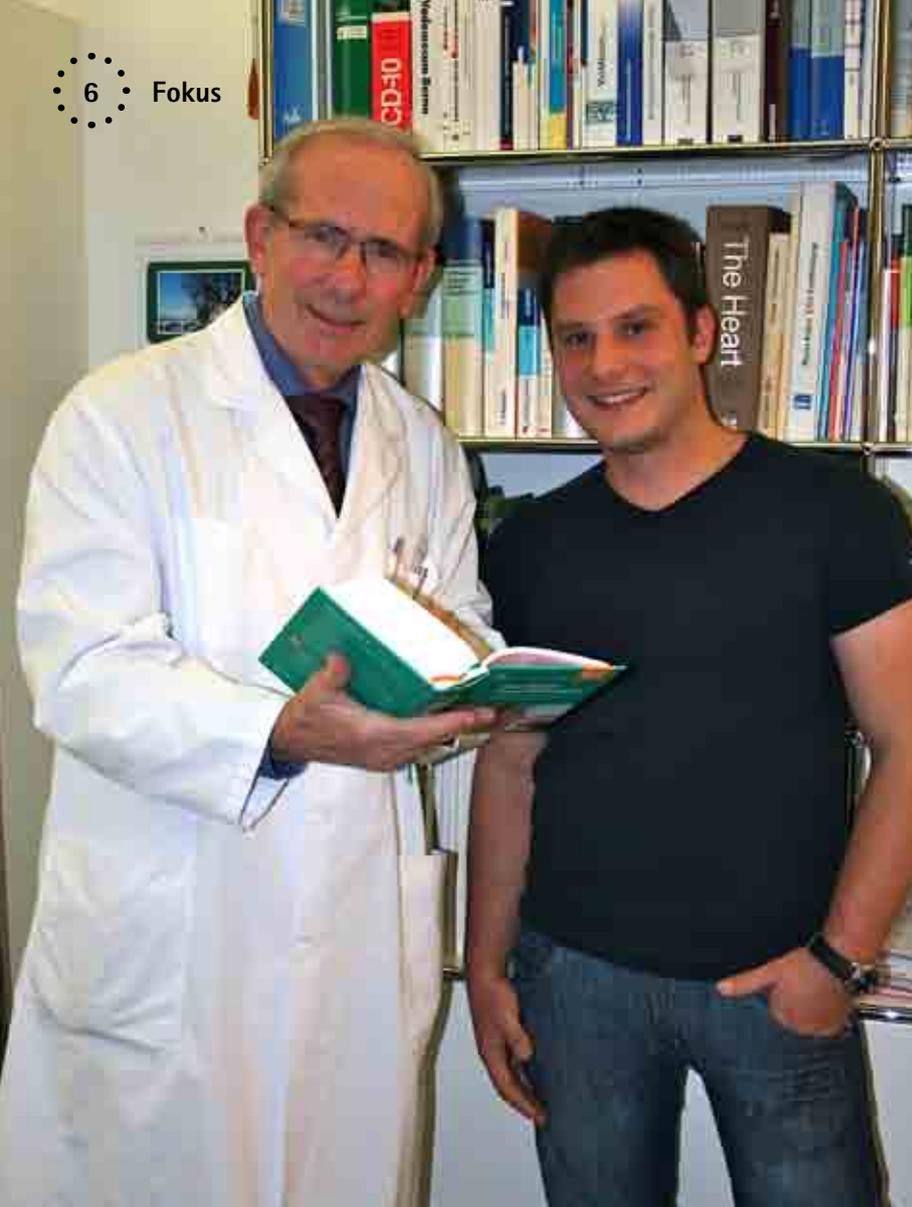
REALITÄT UND HOFFNUNG

Helen Wellenzohn und Claudio Brendle haben in all den Jahren gelernt, mit ihrem Schicksal umzugehen. Beide wollen mit einer positiven Einstellung durchs Leben gehen. «Mich kennt niemand mit schlechter Laune.» Natürlich könne er sich auch aufregen und wütend werden, Stimmungsschwankungen habe er aber nie. Die Schmerzen nehme er hin, und ja, er fühle sich schlecht dabei. «Natürlich wäre es wunderbar, wenn die Migräne verschwinden würde. Darauf hoffen tue ich nicht.»

Helen Wellenzohn konzentriert sich lieber auf ihre Arbeit als auf den Schmerz. Seit vielen Jahren arbeitet sie in der Administration des Psychiatrie-Zentrums Trübbach. Im Ambulatorium begegnen ihr täglich Schmerzpatienten, die psychologische Betreuung bei der Bewältigung ihres Alltags brauchen, erzählt sie. Es gebe viel schmerzhaftere Krankheiten als ihre, sagt sie, dessen sei sie sich vollkommen bewusst. «Obwohl meine Krankheit unheilbar ist, hadere ich nicht. Ich habe ein gutes Leben.» ■

Quellen: Gesundheit Sprechstunde, SF Puls, Vereinigung Schweizer Schmerzpatienten

Fotos: Andrea Vesti

**Links:**

Dr. med. Frédéric von Orelli,
Innere Medizin FMH, Neuraltherapie SANTH

Rechts:

Reto Gautschi, kant. appr. Naturarzt, Akupunktur,
Westliche Kräuterheilkunde, Renner-Methode®
(Holistische Manual-Therapie)

Warum kommen manche Menschen mit Schmerzen besser zurecht als andere?

F. von Orelli: Den chronischen Schmerz können wir uns bildlich vorstellen wie ein Fass, das überläuft. In diesem Fass sind unsere früheren Krankheits- und Schmerzerlebnisse gelagert, die Blinddarmoperation, Angina, Milchallergie usw. Alles ist da drin und belastet unser vegetatives Nervensystem und damit unser Heilungsvermögen. Wenn dann noch ein Unfall oder eine Krankheit dazu kommt, dann ist keine Kapazität mehr zum Abheilen vorhanden und die Krankheit wird chronisch. Wir müssen also verstehen lernen, was beim Patienten alles in seinem «Fass» liegt.

Die früheren Krankheitserfahrungen spielen also bei der Heilung eine Rolle?

F. von Orelli: Ja, und wenn man sie sich bewusst gemacht hat, muss man sehen, wie man zumindest einen Teil davon verarbeiten kann, damit es, sozusagen, wieder Platz gibt im «Fass».

Viele Menschen haben das Gefühl, dass man Schmerzen aushalten muss, und suchen lange keine schmerzlindernde Therapie.

R. Gautschi: Es gibt Schmerzen, die relativ lange ausgehalten werden, z.B. Migräne. Ich kenne Menschen, die 30 Jahre lang Kopfweg haben, bevor sie sich Hilfe holen, oder die bereits sehr vieles versucht haben, bevor sie eher zufällig über eine alternative Therapie lesen und sie dann ausprobieren.

Hat denn jemand, der schon seit 30 Jahren an Migräne leidet, überhaupt noch die Chance, jemals schmerzfrei zu werden?

R. Gautschi: Es ist alles möglich. Wir haben schon erlebt, dass jemand mit wenigen Behandlungen die Migräne los war. Das sind natürlich Idealfälle. Oft können wir die Beschwerden lindern. Manchmal gibt es aber auch keine Hilfe.

F. von Orelli: Nach 30 Jahren ist die Migräne eventuell mit sehr viel anderem verknüpft, das bei der Behandlung zum Vorschein kommt. Dem muss man sich widmen, bevor man sich der Migräne zuwenden kann.

«Es braucht Zeit und Geduld»

Die Komplementärmedizin kann bei Patienten mit chronischen Schmerzen oft Erfolge verbuchen – selbst da, wo die Schulmedizin nicht mehr weiter weiss.

Dr. med. Frédéric von Orelli und Naturarzt Reto Gautschi von der Schmerzklinik Basel berichten von ihren Erfahrungen.

Kann eine positive Einstellung zur Verletzung die Heilung fördern?

F. von Orelli: Absolut. Aber sie können eine positive Haltung nicht befehlen. Darum ist es ganz heikel zu sagen, ein Teil der Heilung sei psychisch gesteuert. Man macht dabei den Kranken zum Direktverantwortlichen für die Heilung und das ist nur zum Teil richtig. Man muss aufpassen, dass hier keine Schuldzuweisungen geschehen.

Jeder 5. Schweizer leidet an chronischen Schmerzen, das sind 1,2 Millionen Menschen.

F. von Orelli: Es gibt immer mehr Menschen, die wegen chronischer Schmerzen behandelt werden. Wie die Situation früher war, wissen wir nicht. Bisher gab es darüber keine genauen Zahlen. Die «Pain in Europe»-Studie ist die erste dieser Art. Und auch sie ist bereits wieder 8 Jahre alt.

Herr von Orelli, Sie haben vor 15 Jahren mit der Neuraltherapie begonnen. Was überzeugt Sie daran?

Diese Therapie ist interessant, weil sie zwischen der Schulmedizin und der Komplementärmedizin steht. Man braucht Spritzen und ein Anästhesiemittel, so wie jeder Chirurg es verwendet, um Haut zu betäuben. Bei der Neuraltherapie wird das Mittel jedoch als Impuls zur Unterbrechung des Teufelskreises eingesetzt, der den Schmerz immer wiederkommen lässt. (Siehe auch Kasten)

Und diesen Impuls geben Sie über eine chemische Substanz.

F. von Orelli: Bei der Neuraltherapie ist das so, ja. Der Akupunkteur macht es mit einem Reiz über die Nadeln. Und der Homöopath mit einer Tablette oder einem Kügelchen, auf die er eine Information gespeichert hat. Auf diese Impulse reagiert der Körper. Das ist ein eindrückliches Konzept.

Nach wie vielen Behandlungen sollte eine Therapie positive Ergebnisse zeigen?

F. von Orelli: Bei der Neuraltherapie hat man den Vorteil, dass man schon nach zwei, drei Behandlungen weiss, ob sich etwas bessert oder nicht. Manchmal passiert zuerst wenig, aber in die richtige Richtung. Es braucht die Erfahrung des

Arztes, um die Situation für den Patienten richtig einzuschätzen.

R. Gautschi: Bei der Akupunktur ist es in der Regel so: Wenn sich nach 5 bis 7 Behandlungen bei chronischen Schmerzpatienten zumindest etwas bewegt, dann ist die Chance da, dass die Therapie anschlägt. Aber weil in der Komplementärmedizin alles sehr individuell ist, sind Heilungsversprechen nicht möglich.

Ist das Finden der richtigen Methode nicht oft die Suche nach der berühmten Stecknadel im Heuhaufen?

F. von Orelli: Es ist eher eine Detektivarbeit. Man kann von einem verstauchten Fuss oder einem zerrissenen Band nicht automatisch die Erklärung für den chronischen Schmerz im Bein ableiten. Man muss weitersuchen. Und das bedingt, dass man den Patienten als Ganzen ansieht, dass man seine vergangenen Krankengeschichten kennt. Manchmal zeigt sich dann plötzlich ein roter Faden. Erst wenn man versteht, worauf der heutige Schmerz gewachsen ist, kann man die Ursache finden. Aber dazu braucht es Zeit und Geduld.

Versuchen Sie auch auf die Einstellung des Patienten zum Schmerz Einfluss zu nehmen?

F. von Orelli: Im Moment, wo der Patient merkt, dass man sich für ihn und seinen Schmerz interessiert, bewirkt das schon etwas. Er spürt, dass er ernst genommen wird. Wenn er nicht auf die Behandlung einsteigt, dann haben wir keine Chance. Die Entscheidung liegt beim Patienten. Er muss selber willig sein. Oft geschieht dies im Unbewussten.

R. Gautschi: Patienten sagen mir immer wieder, dass sie zum ersten Mal detailliert zu ihrem Schmerzempfinden befragt werden und sich ernst genommen fühlen. Ich versuche zudem, immer sehr positiv-motivierend auf meine Patienten einzugehen. Manchmal braucht jemand Mitgefühl, manchmal muss ich jemanden eher ein wenig puschen. Wenn sich jemand verstanden fühlt, entsteht meist eine sehr positive Zusammenarbeit.

www.schmerzklinik.ch

Neuraltherapie

Injektionen eines schwachen und kurz wirksamen lokalen Betäubungsmittels, meist Procain, in schmerzhafte Körperteile, an Nervenbündel des vegetativen Nervensystems oder an sogenannte Störfelder (Narben, chronische Entzündungen, kranke Zähne) legen das Nervenprogramm (Schmerz oder Funktionsstörungen) kurzzeitig lahm, sodass der Organismus sein normales «Programm» suchen kann. Wenn die Struktur der Organe nicht allzu sehr geschädigt ist, kann so das falsche (Schmerz-) Programm gelöscht und das normale wieder gefunden werden, sodass Schmerzen und Funktionsstörungen abheilen.

Interview: Yvonne Zollinger

Alternative Schmerz-Therapien

In der Behandlung von akuten und chronischen Schmerzzuständen gibt es oft nicht nur den einen Weg, der zum Erfolg führt, sondern häufig bringt erst die kombinierte Anwendung unterschiedlicher Verfahren den Durchbruch. Dazu gehören auch Therapien der Komplementärmedizin. Wir stellen Ihnen eine Auswahl vor.

NERVENBLOCKADEN

Nervenblockaden können Schmerzen vorübergehend ausschalten, wenn die schmerzverursachenden Nerven bekannt sind. Verwendet werden lang wirksame Lokalanästhetika, wie z. B. Bupivacain. Sie werden z. B. bei Postzoster-Neuralgie (Gürtelrose) eingesetzt.

WÄRMEBEHANDLUNGEN

Wärme steigert die Durchblutung und unterstützt den Abtransport von Entzündungssubstanzen. Da sie ausserdem die Muskeln lockert und das Bindegewebe elastischer macht, können Wärmebehandlungen zur Schmerztherapie eingesetzt werden. Beliebte Wärmeanwendungen sind warme Umschläge, Wickel, warme Bäder (mit Zusätzen, die die Muskeln lockern, wie z. B. Wacholder), Dampfbäder, Infrarotlicht oder Sauna. Bei Entzündungen als Schmerzursache sind nur milde Wärme oder kühle Umschläge geeignet.

KÄLTEANWENDUNGEN

Kälteanwendungen sollen akute Entzündungsschmerzen lindern, wie z. B. bei Zerrungen und Verstauchungen.

Mit Fangopackung und Akupunktur gegen chronische Schmerzen.



MASSAGEN

Massagen lösen Muskelverspannungen und erhöhen die Elastizität des Bindegewebes. Sie eignen sich nicht für Patienten mit Blutgerinnungsstörungen oder frischen Verletzungen.

STRETCH & SPRAY

Schmerzhafte Muskelpartien können mit einem Kältespray schmerzunempfindlich gemacht und dann entgegen ihrer Zugrichtung gedehnt werden. Im Anschluss erfolgt eine Wärmebehandlung, um den Muskel zu lockern. Diese Methode hilft besonders gut bei Muskelverspannungen.

TRIGGERPUNKT-INFILTRATIONEN

Ein niedrig konzentriertes Lokalanästhetikum (z. B. Bupivacain, Lidocain, Ropivacain, Prilovacain, Mepivacain) wird in einen Triggerpunkt gespritzt. Die Behandlung muss manchmal häufiger wiederholt werden. Mögliche Nebenwirkungen sind allergische Reaktionen. Diese Methode darf nicht bei Gerinnungsstörungen, akuten Entzündungen und schwerer Herzkrankheit angewandt werden.

ULTRASCHALL

Ultraschallwellen erzeugen Schwingungen, die bis zu 8 Zentimeter tief ins Gewebe eindringen können. Dies fördert die Durchblutung und lockert auch tiefer liegende Muskulatur. Auch Verklebungen, die durch Entzündungen entstanden sind, lösen sich. Möglicherweise beeinflusst Ultraschall auch die Schmerzweiterleitung der Nerven.

TRANSKUTANE ELEKTRISCHE NERVENSTIMULATION (TENS)

Bei diesem Verfahren werden Nervenendigungen an Trigger- oder Akupunkturpunkten elektrisch stimuliert. Dabei werden Elektroden entweder rund um das schmerzende Gebiet auf der Haut aufgebracht oder in dem Bereich der Wirbelsäule angelegt, aus dem der betroffene Nerv



Akupunktur

austritt. Diese Regionen werden mit geringen Stromstärken und hohen Frequenzen (100 Herz) gereizt. Schmerzen sollen so verringert werden.

AKUPUNKTUR

Die Akupunktur stammt aus der Traditionellen Chinesischen Medizin. Dabei werden feine Nadeln in spezielle Akupunkturpunkte gestochen. Akupunkturbehandlungen können nachgewiesenermassen bei Schmerz-Patienten mit Kopfschmerzen, Rheuma und Arthrose helfen.

KOCHSALZ-INJEKTIONEN

Die Nervenendigungen werden durch eine Injektion mit Kochsalzlösung stimuliert. Auch das kann die Schmerzen lindern.

KÄLTEKAMMER

Die Ganzkörper-Kältetherapie wurde 1980 in Japan entwickelt und in der Folge weltweit eingesetzt.

Die Anwendung der Ganzkörperkältetherapie gilt als eine der wirkungsvollsten physikalischen Therapiemöglichkeiten bei rheumatischen Erkrankungen. In vielen Studien wurden die positiven Auswirkungen in Bezug auf den Entzündungsprozess, die Schmerzempfindung und Beweglichkeit der Patienten nachgewiesen.

ENTSPANNUNGSVERFAHREN

Regelmässiges autogenes Training kann ein tiefes Entspannungsgefühl auslösen und dadurch die Muskulatur lockern. Bei der progressiven Muskelentspannung nach Jacobson erlernen Schmerzpatienten bestimmte Muskelgruppen zu entspannen, indem sie diese erst anspannen und dann locker lassen. Biofeedback ist eine Methode, die vegetative Körperfunktionen bewusst beeinflusst.

PSYCHOTHERAPIE

Die Psyche kann an der Entstehung von Schmerzen und dem Schmerzempfinden massgeblich beteiligt sein, denn Schmerz steht unter der Kontrolle des Grosshirns und damit des menschlichen Bewusstseins. Psychologische Behandlungsverfahren können daher wichtiger Bestandteil einer Schmerztherapie sein. Schmerzpatienten können deshalb in einer Psychotherapie erlernen, das Schmerzerleben bewusst zu beeinflussen und Selbstheilungskräfte zu aktivieren. Die wichtigsten Verfahren sind Psychotherapeutische Verfahren, Biofeedback, Entspannungsverfahren (autogenes Training, Hypnose), Schmerzbewältigung (Verhaltenstraining, progressive Muskelentspannung). ■

Quelle: Berufsverband Deutscher Internisten

Chind & Chegel

VON YVONNE ZOLLINGER

Sturzgefährdet Teil 2

Hier der zweite Teil meiner be«stürzenden» Geschichten.

Versuchen Sie sich nie als Ginger Rogers im Steptanz, wenn kein Notfallärzteam in der Nähe bereitsteht. Es könnte sein, dass an Ihrem linken Fuss, bei einem gewagten Sprung, die Achillessehne glatt durchreisst. (*Ich*. Die Schmerzen waren auszuhalten. Das ungläubige Kopfschütteln der Ärzte und das Gelächter meiner Schwester weniger.)

Tanzen Sie Rock 'n' Roll nur mit einem Tanzpartner, von dem Sie wissen, dass er genügend «Spucke» in den Armen hat, damit er Sie bei einer Rolle über Kopf nicht ungespitzt in den Tanzboden rammt. (*Ich*. Die Beziehung fand damit ein abruptes und schmerzhaftes Ende.)

Sehen Sie beim Überqueren einer Strasse nicht nur nach links und rechts, sondern auch nach unten. Dort könnte sich nämlich ein Randstein befinden, über den Sie beim Losmarschieren stolpern und der Sie auf die Strasse katapultiert. Vielleicht schlagen Sie sogar mit dem Kopf auf und demolieren dabei die Brille und der ganze Inhalt Ihrer Handtasche wird gleichmässig im Umkreis von zehn Quadratmetern verteilt. Es kann sogar sein, dass Ihnen bei diesem Missgeschick fünf Passanten mit dümmlichem Gesichtsausdruck zusehen, keiner davon zur Hilfe kommt und Sie zwischen den Autos, die gerade noch rechtzeitig anhalten konnten, nach Ihrem Lippenstift und Ihren Tampons suchen müssen, während Ihnen das Blut über die Augen läuft. (*Ich*. Nicht nur mein Kopf, sondern auch mein Glaube an die Hilfsbereitschaft der Menschheit erhielten an diesem Tag einen schweren Knacks.)

Vermeiden Sie bei einer geschäftlichen Verabredung in einem Restaurant das Tragen von Schuhen mit glattem Profil. Es könnte sein, dass der Holzboden so blankpoliert ist, dass Sie zwischen den gut besetzten Tischen, mit Computertasche und allem was sonst noch an Ihren Armen hängt, der Länge nach hinschlagen und vor den Tisch eines wildfremden Mannes fallen, der Sie mitleidig ansieht und sich dann wieder seiner Suppe widmet. Zur Krönung bittet Sie der Kellner, doch wieder aufzustehen, bevor er über Ihre Taschen steigt, um einen Gast zu bedienen. (*Ich*. Zum Glück befand sich keine schussbereite Pistole in meiner Handtasche.)

Wenn Sie keine andere Möglichkeit haben, als Ihre schwedischen Möbelpakete auf Ihrem Wohnzimmerteppich zwischenzulagern, bevor Sie mit dem Zusammenschrauben beginnen können, vermeiden Sie den Aufenthalt in diesem Raum, wenn das Licht nicht brennt. Die Wahrscheinlichkeit, dass Sie darüber stolpern und dabei wie ein «Nussgipfel» zwischen Salontisch, Couch und Paketen liegen bleiben, ist sehr gross. (*Ich*. Blaue Flecken in der Achselhöhle waren selbst für mich eine ganz neue Erfahrung.) Aber bestimmt nicht die Letzte!

EGK-Dienstleistungen

Ihre Gesundheit ist wertvoll

Neben zuverlässigen Krankenversicherungen bietet die EGK weitere wertvolle Dienstleistungen rund um die Gesundheit an. In jeder Dienstleistung spiegelt sich die EGK-Philosophie – gleiche Chance für Schul- und Naturmedizin.



THERAPEUTENSTELLE – VERMITTLUNG QUALIFIZIERTER NATURÄRZTE UND THERAPEUTEN

Die Therapeutenstelle der EGK-Gesundheitskasse registriert qualifizierte TherapeutInnen, NaturärztInnen, HeilpraktikerInnen, HomöopathInnen und AkupunkteurInnen aus der ganzen Schweiz. Alle registrierten Therapeutinnen und Therapeuten halten sich an die Qualitätskriterien der SNE Stiftung für Naturheilkunde und Erfahrungsmedizin. Sind EGK-Mitglieder auf der Suche nach einem Therapeuten in ihrer Nähe, können sie bei der Therapeutenstelle nachfragen – es werden Adressen in der ganzen Schweiz vermittelt.

Telefon +41 (0)32 623 64 80
Mo bis Do von 08.30 bis 11.30/13.30 bis 16.30 Uhr, Fr von 08.30 bis 11.30 Uhr
www.therapeutenstelle.ch



KOMPETENZZENTRUM – ANTWORTEN ZUR NATURMEDIZIN

Das EGK-Kompetenzzentrum ist die Informationsstelle für komplementärmedizinische Behandlungsmethoden sowohl für EGK-Mitglieder als auch für Interessierte, die nicht bei der EGK versichert sind. Betreut wird das Kompetenzzentrum durch den erfahrenen Naturarzt und Vertrauensarzt für Komplementärmedizin, Edgar Ilg. Das EGK-Kompetenzzentrum beantwortet konkrete Fragen zu Therapien und Medikamenten, stellt aber keine Diagnosen und führt keine Fernbehandlungen durch.

Telefon +41 (0)71 343 71 80
Mo bis Fr von 08.00 bis 11.30 Uhr
www.egk-kompetenzzentrum.ch

Kompetenzzentrum Westschweiz:
Telefon +41 (0)32 511 48 71
Mittwoch, 08.00 bis 11.30 Uhr



SNE AKADEMIE – SEMINARE UND WORKSHOPS

Die SNE Stiftung für Naturheilkunde und Erfahrungsmedizin ist eine Stiftung zur Förderung der Forschung und Lehre im Bereich Naturheilkunde und Erfahrungsmedizin. Ziel der SNE ist, nachhaltig das Bewusstsein und die Eigenverantwortung für die Gesundheit zu fördern. Mit der SNE Akademie bietet die EGK ihren Mitgliedern praxisnahe Seminare mit bekannten Referenten zu ermässigten Preisen an. Die Palette der Weiterbildungsseminare ist bunt und umfasst die verschiedensten Themen zum Alltag sowie über die körperliche und geistige Gesundheit. Die Veranstaltungen werden an ausgewählten Orten in der Schweiz während des ganzen Jahres durchgeführt.

Informationen über die SNE und das Programm: www.stiftung-sne.ch



EGK-BEGEGNUNGEN – MENSCHEN DIE ETWAS ZU SAGEN HABEN

Die EGK-Gesundheitskasse bietet seit Jahren eine Veranstaltungsreihe an, unter dem bekannten Motto: «Menschen die etwas zu sagen haben». Die Themen sind sehr vielfältig – vom starken Rücken über die Zukunft des natürlichen Heilens bis zur Stärkung der Selbstsicherheit. Ebenso reich ist die Palette der Referentinnen und Referenten.

Das aktuelle Vortragsprogramm:

Telefon +41 (0)32 623 36 31 oder www.egk.ch > Veranstaltungen/Infos



BÜCHERSHOP – LESEN IST GESUND

Bücher können auf kleinstem Raum neues und spannendes Wissen vermitteln. Zudem kann man Bücher fast überall lesen. Im EGK-Büchershop gibt es eine grosse Auswahl an Literatur über Heilen, Natur, Reisen, Wandern, Kochen und andere Themen rund um die Gesundheit. EGK-Mitglieder profitieren bei jeder Bestellung von einem Rabatt.

www.egk.ch > EGK-Büchershop



«MIR Z'LieB» – EXKLUSIV FÜR EGK-MITGLIEDER

«Mir z'lieb» erscheint jeden Monat mit informativen und unterhaltenden Themen über Gesundheit, Lebensstil und aussergewöhnliche Menschen. Beliebt sind die regelmässigen Wandervorschläge in der ganzen Schweiz, die aktuellen Informationen über die EGK und die Gesundheitspolitik sowie die Ernährungstipps mit Rezepten und die Kinderseite.

www.mirzlieb.ch



NEWSLETTER – ENTDECKEN SIE DIE WELT DER KRÄUTER

Die Welt der Kräuter ist so faszinierend, dass es sich lohnt, sie zu entdecken. Deshalb stellt der EGK-Newsletter monatlich ein neues Kraut vor. Auf vier Seiten wird über die Geschichte eines Krauts, die Botanik und Kultur sowie die heilende Wirkung berichtet. Es werden Tipps zum Anpflanzen und über die Anwendungen in der Küche mit entsprechenden Rezepten gezeigt. Der EGK-Newsletter kann kostenlos im Internet bestellt werden.

www.egk.ch > EGK-Newsletter



MESSEN UND EVENTS – INFORMIEREN UND AMÜSIEREN

Regelmässig nimmt die EGK an nationalen und lokalen Messen teil. Am Messestand informieren wir über unsere Produkte und unsere BeraterInnen stehen für Fragen zur Verfügung. Ebenso organisiert die EGK Veranstaltungen oder wir sind Mitorganisatoren von bekannten Events – zum Beispiel: die Seeüberquerung im Zürichsee, Kinderspieltage in Chur. Im Internet unter der Rubrik «Veranstaltungen/Infos» finden Sie heraus, wann die EGK in Ihrer Nähe aktiv ist.

www.egk.ch > EGK-Informationen

Ganz in meinem Element!

- Einführung in die Elemente-Typologie
- Selbst-Test: Welcher Typ bin ich?
- Feuer-/Erde-/Luft-/Wasser-Element
- Eigenheiten und typische Verhaltensmerkmale der 4 Typen
- Was braucht jeder Typ? Worauf spricht er an?
- Kommunikationsverhalten und idealer Umgang mit den verschiedenen Elemente-Typen

Seminarinformationen und Seminarorte

18.04.2012 Thalwil ZH, Hotel Sedartis, Bahnhofstr. 16
28.09.2012 Bern BE, Hotel Allegro, Kornhausstr. 3/Vivace 2

Dauer:

1 Tag, 09.00 bis 17.00 Uhr

Kosten:

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

Anmeldung:

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

SNE
Stiftung für Naturheilkunde
und Erfahrungsmedizin

Heilkräuter-Rezepturen für den täglichen Gebrauch

Seminarinhalt:

- Grundregeln zum Sammeln von Heilpflanzen
- Aufbewahrungs- und Verarbeitungsmöglichkeiten
- Zubereitung von Genuss-, Pflege- und Gesundheitspräparaten aus frischen und getrockneten Kräutern und entsprechenden Hilfsstoffen wie Salbengrundlagen, ätherischen Ölen und mehr

Bitte an den Kurs mitbringen:

- Einige kleine Schraubgläser (50 ml)
- Schneidebrett, Messer
- Alkohol, z. B. Weingeist, Wodka oder Doppelkorn
- Olivenöl

Seminarinformation und Seminarort

20.04.2012 Männedorf ZH, Boldern, Evang. Tagungs- und Studienzentrum, Boldernstr. 83

Dauer:

1 Tag, 09.00 bis 17.00 Uhr

Kosten:

EGK-Versicherte/-Therapeuten CHF 230.-, Andere CHF 270.-
(inkl. Verpflegung und Materialkosten)

Anmeldung:

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

SNE
Stiftung für Naturheilkunde
und Erfahrungsmedizin

SNE Akademie

18.04.2012

Lis Rytz

Ganz in meinem Element!

Thalwil ZH, Hotel Sedartis, Bahnhofstr. 16

20.04.2012

Barbara Stucki Bickel

Heilkräuter-Rezepturen für den täglichen Gebrauch

Männedorf ZH, Boldern, Evang. Tagungs- und Studienzentrum, Boldernstr. 83

23.04.2012

Ute Lauterbach

Leichter und eigentlicher leben mit freiem Kopf

Bern BE, Hotel Allegro, Kornhausstr. 3

24.04.2012

Ute Lauterbach

Leichter und eigentlicher leben mit freiem Kopf

Luzern LU, Hotel Cascada, Bundesplatz 18

03.05.2012

Klaus Rentel

Das Tellerrand-Training

Thalwil ZH, Hotel Sedartis, Bahnhofstr. 16

08.05.2012

Barbara Berckhan

Wie Sie schwierige Menschen für sich gewinnen

Bern BE, Hotel Allegro, Kornhausstr. 3

09.05.2012

Barbara Berckhan

Wie Sie schwierige Menschen für sich gewinnen

Thalwil ZH, Hotel Sedartis, Bahnhofstr. 16

11.05.2012

Iris Seeholzer

E-Mail-Management

Bern BE, Hotel Allegro, Kornhausstr. 3

12.05.2012

Brigitte Speck

Süssen mit Stevia

Münsingen BE, Kochstudio facil4you, Belpbergstr. 34b

Anmeldung: erforderlich, beschränkte Teilnehmerzahl
Seminarpreise gemäss ausführlichem Programm
Verlangen Sie das Programm Seminare/Workshops 2012
SNE, Solothurn – Telefon 032 626 31 13 oder
www.stiftung-sne.ch

12 Fragen an ...

1. Was tun Sie für Ihre Gesundheit?

Leider viel zu wenig. Unsere Gesellschaft macht es uns aber auch nicht gerade leicht.

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

Anderen Schaden.

3. Auf welches Hausmittelchen schwören Sie?

Honig.

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

... schau, dass ich einen guten Tee trinke mit Zitrone und Honig, wenns geht.

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

Lebertrankapseln. Aber die hatte ich auch richtig gern.

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

Saure Süssigkeiten und heissi Schoggi.

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

«Tom Sawyer»-Kassetten.

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

Mehr Schlaf.

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

Ich lasse mich tragen.

10. Wie überlisten Sie den «inneren Schweinehund»?

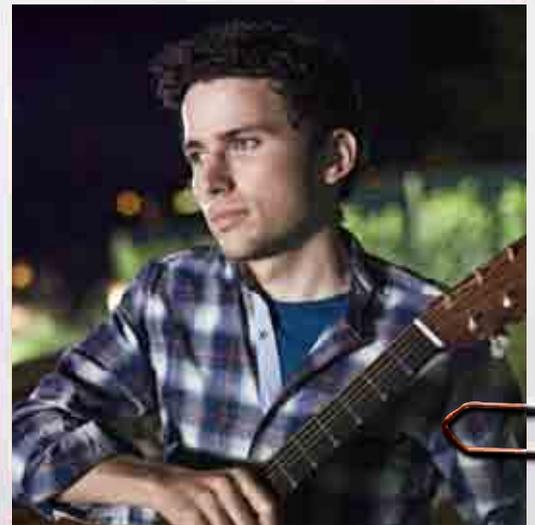
Wenn man muss dann geht's schon.

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

Tag für Tag nehmen. Aber sich auch das Licht am Ende des Tunnels vor Augen halten.

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

Auf der Bühne wäre schön.



Levin Deger

Der 26-jährige Levin Deger ist Songschreiber und Multi-Instrumentalist. Seine musikalische Ausbildung begann er mit der Gitarre, als er 6 Jahre alt war. Nach seinem Bachelor of Arts in Music in Basel bekam er die Gelegenheit, in Hollywood in einem Musikstudio zu arbeiten und Klassen an der LA Music Academy zu besuchen.

2008 veröffentlichte er sein Album «Divan». Danach folgten die Singles «This Is Me», «Come And Take My Hand» und zuletzt «Delila».

Levin Deger stellt am 20. Mai sein neues Album im «Moods» in Zürich vor.

Mehr über Levin Deger und seine Musik erfährt man auf www.levinmusic.com.

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

Mehr Gestaltungsmöglichkeiten: der aufgeweitete Escherkanal bei der Flutung bei eiskaltem Wetter im Februar 2010.

Linth-Unterlauf: aus dem Korsett befreit

Die Linth, die im Tödi-Massiv entspringt, kannte in den vergangenen Jahrhunderten keine Gnade mehr, als viele Hänge im Glarnerland abgeholt waren. Die Bergflanken verloren ihren Halt, rutschten bei Regenwetter ab, und der Fluss verfrachtete riesige Geschiebemengen in die Linthebene. Der Flusslauf wurde begradigt. Und jetzt sind die Korrekturen verbessert.

Fotos: Walter Hess

Die Ebene zwischen Zürich- und Walensee, die sich ins Glarnerland hineinschiebt, war nach der letzten Eiszeit ein See, der von der Linth nach und nach aufgefüllt wurde. Vor allem zwischen Näfels

VON WALTER HESS

GL, Weesen SG und Ziegelbrücke GL/SG kam es zu grossen Überschwemmungen. Der Linth-Unterlauf wurde kanalisiert, die Ebene entsumpft. In den letzten Jahren wurde die Linth auf einigen Strecken aus dem alten Korsett geholt. Sie hat Überflutungszonen zurückerhalten – es ist stellenweise wieder fast wie früher.

Jedes stehende Gewässer und jeder See haben die Tendenz zur Anlandung (durch zugeführtes Material) und zur Verlandung (durch organisches Material). Dabei werden die Fliessgewässerverhältnisse ständig umgestaltet. Das Wasser sucht den schnellsten Weg bachab. So floss die Linth ursprünglich von Mollis GL quer übers aufgefüllte Tal in Richtung Ziegelbrücke und dann zum Zürichsee, nachdem sie sich bei Hochwassersituationen ausgetobt hatte. Aufgrund eines Tagatzungsbeschlusses trat Hans Conrad Escher (1767–1823) im Jahr 1807 an, den Fluss in die Zange zu nehmen. Er leitete die Linth über den nach ihm benannten Escherkanal in den Walensee um, dessen Wasserspiegel um 5,5 Meter abgesenkt wurde und der nun sozusagen als Ausgleichsbecken diente. Bis 1811 arbeiteten viele kräftige Männer mit Schaufeln, Brecheisen und Karetten an diesem Escherkanal. Die Ufer wurden mit zugeschnittenen Natursteinen befestigt. Ein gewaltiges Werk.

Zu jener Zeit wurden viele Flüsse kanalisiert, begradigt, eingeengt – und Überschwemmungen wurden in tiefer gelegene Gegenden verlagert. Das galt als Fortschritt, zumal an ursprünglichen Naturwerten keinerlei Mangel bestand. In diesem Zusammenhang sei nur an die Juragewässerkorrektur mit der Umleitung der Aare in den Bielersee erinnert. Inzwischen aber weiss man um die ökologische Bedeutung mäandrierender (frei fliessender) Gewässer und von Überschwemmungszonen (auch in der Form von Wassermatten). Überschwemmungen werden dort zugelassen, wo sie wenig Schaden anrichten oder nützen (Grundwasseranreicherung), und die Unterläufe sind entlastet. Der Wasserabfluss wird verzögert. Naturäusserungen in Feuchtzonen haben einen unschätzbaren Wert. Die Menschen können das Naturgeschehen wieder miterleben.

DIE LINTH VOR DER EINMÜNDUNG IN DEN WALENSEE

Aufgrund solcher Erkenntnisse ist der Unterlauf des 200 Jahre alten Escherkanals aus dem

Damm-Korsett befreit worden. Die nach wie vor in den Walensee umgeleitete Linth darf nun rechtsufrig einen Naturraum gestalten und frei walten, ganz nach Lust und Laune. Das ist eine pionierhafte Aufweitung im Rahmen des Projekts «Hochwasserschutz Linth 2000».

Das Zurück zu mehr Natur wurde zu einem festlichen Freiluftanlass: Vier langarmige Bagger bauten um die Mittagszeit des 24. Februars 2010 Steine in den Kanal ein und entfernten eine Dammwand.

Pro Sekunde bahnten sich allmählich dreissig Kubikmeter Wasser aus dem Glarnerland den Weg ins vorbereitete, vereiste und etwa einen Kilometer lange Tschachen-Gelände unterhalb des Schiessplatzes Walenberg vor den grossen Felsen mit dem Bärentrittwald, an denen Wasseraustritte als Eisplastiken hingen. Hier waren

2008 etwa sechs Hektaren Wald gerodet worden, wie der Linthingenieur, Markus Jud, in seinen Begrüssungsworten bekannt gab. Seine Freude darüber, dass der Natur ein Raum zurückgegeben wurde, war unverhohlen. Und weit über 100 Gäste waren voller Bewunderung.

DIE FEIER AM KANAL

Die Wertschätzung für ein gewaltiges Werk, das vor rund 200 Jahren mit einfachsten Mitteln errichtet worden war, teilte in der Eröffnungsansprache auch Willi Haag, St. Galler Regierungsrat und Präsident der Linthkommission. Er würdigte das Werk von Hans Conrad Escher von der Linth. Früher sei die Bauzeit lange gewesen – heute erfordern Planung, politische Prozesse und die Erledigung der Einsprachen die längste Zeit. ▶

Der Mann auf der Vrenelisbrücke

Wo die Aufweitung beendet ist und der Kanal wieder Kanal bleiben darf, verbindet die Vrenelisbrücke die beiden Ufer, 1,5 Kilometer vor der Einmündung in den Walensee im Gäsi-Delta. Auf dieser Brücke stand der 79-jährige Hans Lütschg, der im Riet in Weesen, also ganz in der Nähe, wohnt. Ich war gerade vom Ort der Einweihungsfeier, dem Wasser folgend, hierhin zurückgewandert, hatte zugeschaut, wie das Wasser im neuen Bett dünne Eis-Platten übereinander schob, eine Verkleinerung des Schauspiels, das im Frühjahr jeweils in Sibirien, so etwa am Jenissej, im grösseren Stil zu beobachten ist. Auf der linken Uferseite wurden die Dämme seit 2008 erneuert und unterhalb der Vrenelisbrücke ergänzt.

Was mochte in dem Mann vorgehen, der in Gedanken versunken auf der Brücke stand? Ich verwickelte ihn behutsam in ein Gespräch, und er taute sofort auf. Er war Bauer und hat zwischen etwa 1952 und 1963 hier jeweils in den Wintermonaten bei der Damm-Reparatur mitgeholfen, harte Handarbeit. Man sprengte Steine von den nahen Felsen, lud die tonnenschweren Brocken auf Wagen, die auf Schienen mit Manneskraft an den Ort des Einbaus gestossen wurden. Schon beim Verladen der Steine aus dem kompakten Alpenkalk achtete man darauf, dass die glatte Oberseite unten war, denn beim Abladen wurden die Brocken gedreht. Die Steine vom alten Damm waren kaum mehr zu gebrauchen; man schaffte sie auf den Damm und führte sie dorthin, wo es etwas zum Auffüllen gab.

Herr Lütschg hatte einen Klappmeter bei sich und zeigte mir anschaulich, wie man die Form der Lücke im Damm, die mit dem Stein ausgefüllt werden musste, festhielt und den Stein dann bearbeitete, bis seine Form passte. Er bog die Glieder seines Messgeräts zu verschiedenen Formen, bis der Meter in einem Gelenk auseinanderfiel. Beim Behauen der Steine musste man den Verlauf der Gesteinsschichten beachten, damit der Block bei der Bearbeitung nicht zersprang. Über kräftige Rundhölzer aus Esche liess man dann den schweren, in die Passform gebrachten Stein an seinen Bestimmungsort gleiten. Dann mussten die Hölzer wieder herausgezogen und der Stein zentimetergenau positioniert werden. Diese Damm-

bauten waren eine Präzisionsarbeit, sodass eine Arbeitsequipe nur etwa drei Steine pro Tag schaffte. Pro 11-Stunden-Arbeitstag betrug der Lohn 16.50 CHF.

Die Arbeit war mühselig. In dem schattigen Gebiet mussten die Dammbauer oft im eiskalten Wasser stehen, und nicht selten schwammen tote Schweine, Geflügel und alles mögliche andere, das die Leute fortschaffen wollten, vorbei.

Und jetzt war der Präzisionsdamm teilweise zerstört. «Was denken Sie darüber?», fragte ich meinen wetterfesten Gesprächspartner, der seine Filzjacke offen trug und seine blaue Zipfelmütze etwas zurückschob, ein kräftiger Mann mit grauem Schnurrbart und gepflegt rasiert. Einige minime rote Äderchen auf der Wange bezeugten seinen Allwettereinsatz im Freien; sie betonten sein gesundes Aussehen. Nachdenklich sagte er mit Blick auf die Ausweitung und nach langem Überlegen: «Das gefällt mir nicht.» Nachdem ich wusste, dass er so viel Kraft und Handwerksgeschick in diese Dämme investiert hatte, verstand ich ihn.

**Seinerzeit an der Kanalisierung mitgewirkt:
Hans Lütschg auf der Vrenelisbrücke.**





Im herkömmlichen Zustand belassen: der Escherkanal oberhalb Mollis.



Schnurgerade: der Escherkanal unterhalb von Näfels.



Am Tage der Flutung des aufgeweiteten Gebiets: Linthingenieur Markus Jud (links), der Ökologe Heiner Keller (gelbe Schutzweste) und andere Teilnehmer.

Allein für ökologische Aufwertungen werden im Linthprojekt 10 der rund 100 Mio. CHF aufgewendet. Neue Lebensräume wie Laichplätze für Bach- und Seeforellen standen bereit. Für diesen verbesserten Naturbezug war der Aargauer Biologe Heiner Keller zuständig. Die Aufweitung im Chli Gäsitschachen sei kein Abschluss, sondern der Beginn für einen Prozess, der von der Natur geleitet wird, sagte er. Wo man dem Fluss Raum gebe, beginne er wieder zu arbeiten, seine Freiheiten zu nutzen und Landschaften zu formen. Wie viel Freiheit können wir ihm geben? Was müssen wir vorkehren, damit der Fluss mit seinem Treiben aufhört, bevor er etwas macht, was der Mensch nicht will? Restlos alles wollen wir ihm schliesslich nicht geben! Wie verhalten wir uns, wenn die Natur etwas tut, das unser Empfinden stört? Oder wenn etwas nicht so verläuft, wie wir es geplant haben? So fragte Keller.

Im Chli Gäsitschachen wurde dem Linthbett wieder die Breite zurückgegeben, die es früher hatte; dabei sprechen wir nur vom Flussbett mit den Kiesflächen und den Inseln und nicht von den Überschwemmungsflächen. Doch gerade auf diesen kann die Linth im Chli Gäsitschachen bei Hochwassern das Flussbett nach ihrem Willen umgestalten.

Dann traten die Bagger in Aktion, zwangen das Linthwasser, in dem noch keine grossen Schmelzwassermengen enthalten waren, ins neue, breite Bett. Markus Jud stand bei einer improvisierten Bühne, und ein Knabe fragte ihn: «Papa, bisch zfride» (Papa, bist Du zufrieden). Ein überzeugtes «Ja» war die Reaktion.

Ich wurde unverhofft Zeuge dieses interfamiliären Gedankenaustauschs und fühlte mich dabei etwas an die Schöpfungsgeschichte erinnert – denn auch hier erfolgte ja eine Art Schöpfungsakt. ■

TIPPS

Literatur

- Hottinger, J. J.: «Hans Conrad Escher von der Linth», herausgegeben von der Linth-Escher-Gesellschaft 1994.
- Keller, Heiner: «Eschers Erbe in der Linth-Ebene. Abgeleitete Gewässer – ungebändigte Hoffnungen», Verlag hier + jetzt, Baden 2007.

Internet: www.linthwerk.ch

Infozentrum Linthkanal

Beim Restaurant Grynau, Grynaustrasse
8730 Uznach



Entdecke Körper und Sinne

Das Swiss Science Center «Technorama» bietet ein einzigartiges Experimentierfeld, das seinen Besuchern unabhängig von Alter und Ausbildung erlaubt, reale Phänomene der Natur im selbstbestimmten Experiment kennenzulernen.

Im spielerischen Umgang mit den Phänomenen wird Erfahrungswissen statt reinen Faktenwissens vermittelt. Diese mit allen Sinnen gemachten Erfahrungen sind die Voraussetzung für echtes Verständnis und die Grundlage späterer theoretischer Betrachtungen. Die Exponate erlauben es den Besuchern, die Welt im doppelten Sinn des Wortes zu «begreifen». Da dies für jeden Menschen mit einem Funken Neugierde unweigerlich mit verblüffenden, erstaunlichen Momenten und Erkenntnissen einhergeht, weckt das Experimentieren fast spielerisch die Begeisterung für Naturwissenschaft und Technik.

Mit seinen über 500 Experimentier-Stationen und umfangreichen Laboren ist das Technorama eines der grössten und aufgrund seiner vorbildlichen Didaktik und Qualität eines der renommiertesten Science Center der Welt. Jedes Jahr empfängt es über 250 000 Besucherinnen und Besucher.

«DER VERMESSEN(D)E MENSCH»

In der Experimentier-Ausstellung «Der vermessen(d)e Mensch» erwarten den Besucher keine abstrakten Zahlen und medizinischen Messgeräte, sondern Experimente, die eine faszinierende Auseinandersetzung mit Phänomenen des eigenen Körpers ermöglichen und die ihn auf neue Art erfahrbar machen.

An den gut 30 Ausstellungsobjekten kann jeder zwei verschiedene Arten von Messungen vornehmen. Solche, mit denen er Kennzahlen zur menschlichen Anatomie, Physiologie, Neurologie und zur Biomechanik erhält und messend einiges über den eigenen Körper erfährt. Und solche, bei denen man Körper und Sinne nutzt, um die Welt zu vermessen und die es ermöglichen, diese besser kennenzulernen.

Röntgen-Vorführung in deutscher Sprache jeweils um 11 Uhr und um 15.15 Uhr (Dauer 15 Minuten).

Der Besuch der Sonderausstellung ist im Eintrittspreis für das Technorama enthalten.

Die Sonderausstellung «Der vermessen(d)e Mensch» läuft bis zum 21.10.2012.

Infos Technorama

Öffnungszeiten: Dienstag bis Sonntag 10 bis 17 Uhr. Montag geschlossen. An allgemeinen Feiertagen auch montags geöffnet.

Eintritt: Kinder unter 6 Jahren gratis. Kinder und Jugendliche bis 15 Jahre CHF 14.–, Schüler ab 16 Jahren, Lehrlinge, Studenten CHF 21.–, Erwachsene CHF 25.–.

Anreise: Mit dem Auto fährt man über die A1 und verlässt die Autobahn bei der Ausfahrt Nr. 72 (Oberwinterthur). Dann den weissen Technorama-Wegweisern ca. eineinhalb Kilometer Richtung Stadt folgen.

Mit öffentlichen Verkehrsmitteln: Bahn bis Bahnhof Oberwinterthur, dann ca. 10 Minuten zu Fuss Richtung Frauenfeld. Oder mit der Bahn bis Hauptbahnhof Winterthur, dann Bus Nr. 5.

Quelle: technorama.ch

Verlosung



Das «Mir z'lieb» verlost einen Familieneintritt ins Technorama in Winterthur (zwei Erwachsene und zwei Kinder).

Schicken Sie eine Postkarte mit dem Vermerk «Technorama» an: EGK-Gesundheitskasse, Mir z'lieb, Wettbewerb, Postfach 363, 4501 Solothurn. Oder senden Sie ein E-Mail an wettbewerb@gfms.ch. Bitte Namen, Adresse und Telefonnummer nicht vergessen. Einsendeschluss ist der 28. Februar 2012.

Viel Glück!

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



Der Tausendsassa

Claudio Gregoris Talente sind so vielseitig wie die Landschaft rund um seine Heimat Bergün. Bauer, Kuhhirte, Biokontrollleur – der 51-jährige Bündner hat einen abwechslungsreichen Alltag. Im Winter allerdings gehört seine ganze Kraft der Arbeit als Patrouilleur.

Gerade mal zwei Stunden täglich scheint im Winter die Sonne für die 520 Einwohner Bergüns. Wenn sie Glück haben. In diesen Monaten ist es im malerischen Dorf im Albulatal auch beson-

VON ANDREA VESTI

ders kalt; minus 12 Grad sind keine Seltenheit. Claudio Gregori steht seit Saisonanfang, Mitte Dezember, jeden Tag um 8 Uhr an der Talstation. Sonne und Kälte sind für den Einheimischen kein Thema. Er muss die Pisten kontrollieren, in einer Stunde nehmen die Bahnen ihren Betrieb auf. Als einer von drei Patrouilleuren des Skigebietes Bergün ist er für sichere Abfahrten besorgt; er hebt umgestürzte Stangen auf, spannt Netze

richtig und räumt Steine oder andere Gegenstände von der Strecke.

Bergün ist ein kleines Skigebiet mit zwei Sesselbahnen, einem Skilift, der berühmten Schlittelbahn Preda und zwei kleinen Liftten im Dorf. «Als Patrouilleur bin ich Mädchen für alles», erzählt er. Er macht Mittagsablösungen an den Bahnen und Liftten, flickt und streicht Markierungsstangen. Der umgebaute Renault Espace mit der leer geräumten Ladefläche für die Bahre wartet an der Talstation der Schlittelbahn Preda auf seinen Einsatz. «Bei den letzten Abfahrten des Tages sind nicht nur die Skifahrer müde, auch die Schlittelfahrer sind oft erschöpft und unkonzentriert, dann passieren die meisten Unfälle.»

GRENZEN UND GEFAHREN

Den Hauptteil seiner Tätigkeit als Patrouilleur machen die medizinische Versorgung und der Transport von verunfallten Skifahrern aus. Dazu ausgerüstet ist er stets mit Rettungssack, Vakuummattmatratze, Schienen und Rückenstabilisation. «Unsere Arbeit ist facettenreich», meint er, «aber richtig abenteuerlich finde ich zum Beispiel eher eine Fahrt mit dem Pistenfahrzeug.» Das Beste aus jeder Situation machen, dies führe er sich jeden Tag aufs Neue vor Augen. Wenn ein Helikopter aufgrund schlechter Wetterbedingungen nicht landen könne, müsse man entscheiden, was weiter zu tun sei. Glücklicherweise funktioniere dieser Mechanismus bei ihm automatisch. Glück im Unglück habe letztes Jahr ein Skifahrer erfahren, dem eine Rippe die Lunge durchbohrte. «Als ich die Rotoren des Helikopters hörte, war ich wirklich erleichtert.» Claudio Gregori weiss, dass er kein Arzt ist. Mit der ganzen Verantwortung kommt er gut zurecht. «Ich kann mir nicht aussuchen, ob ich helfen will. Ich muss helfen. Das macht mich zufrieden.»

Vor Kopfverletzungen, speziell bei Kindern, hat der Bündner am meisten Respekt. Dank den besseren Ausrüstungen heutzutage komme es selten zu einem wirklich schlimmen Unfall, sagt er. Die Schlittler seien viel schlechter ausgerüstet, dort passiere entsprechend mehr. «Wir sehen die unmöglichsten Outfits; Jeans, freier Bauch bei den Mädchen, Turnschuhe.» Bei Kälte verkrampfe man sich, die Knochen werden anfällig für Brüche. Im höchsten Masse fahrlässig sind für Claudio Gregori Eltern, die ihr Baby oder Kleinkind im Rucksack mit zum Skifahren nehmen. «Bei Minusgraden auf dem Skilift ist das absolut unverantwortlich.»

Schmunzeln muss er, wenn müde Skifahrer oder Schlittler glauben, sie können sich bequem im Schlitten von den Patrouilleuren bergabwärts chauffieren lassen. Im kleinen Bergün komme dies kaum vor, im mondänen Engadin, wo er eine

Saison verbrachte, umso mehr. «Die Pelzmäntel glauben, wir machen alles.» Das werde auch gemacht, aber nur gegen tarifmässige Bezahlung der Fahrt.

ANFANG UND ENDE EINER SAISON

Nach drei Monaten täglich auf der Piste stellt Claudio Gregori seine Ski gerne in den Schuppen und bereitet sich auf seine Arbeit bei der Bio Inspecta vor. Mit einem Pensum von fünfzig Prozent kontrolliert er Bio-Landwirtschaftsbetriebe und -Metzgereien im Glarnerland, in Teilen vom Tessin und in Graubünden. Dafür ist der ehemalige Bauer prädestiniert; der klassische Einstieg vieler Kontrolleure ist die eigene Tätigkeit in der Landwirtschaft. Als Ehemaliger weiss er auch, dass Offenheit und Verständnis für die Arbeit der Bauern ein besseres Klima schaffen, um Kritik anzubringen oder Vorschläge zu machen.

«Ich war mit Leib und Seele Bauer», erzählt er. Dann kam die Scheidung von seiner Frau vor zwei Jahren und warf ihn aus der Bahn. «Alleine den Hof zu bewirtschaften, wäre schwierig geworden.» Sie hatten rund 24 Mutterkühe mit ihren Kälbern, mehrere Hundert Hühner, Schafe und einen Hofladen. Seine beiden erwachsenen Söhne wollten nicht in den Betrieb einsteigen. So hat er den Hof an eine junge Familie verpachtet, lebt aber nach wie vor im Elternhaus. «Sicher hätte ich bis zur Pensionierung weitermachen können, aber darauf hatte ich keine Lust und zu viele Ideen im Kopf.» Als Bauer war es ihm stets wichtig, Neues auszuprobieren, innovativ zu sein. Der Gedanke, dass ihm die Kapazität dazu fehlen würde, hatte ihn ebenfalls zu diesem Schritt bestärkt. Sein fünfzigster Geburtstag stand bevor,

eine gute und vielleicht auch die letzte Gelegenheit, um nochmals etwas Neues zu wagen. «Viele verstanden meine Entscheidung nicht, aber ich hatte den Mut für einen Neuanfang. Und das haben viele nicht.»

EINE RUNDE SACHE

Nach intensiven Arbeitsmonaten von März bis Juni als Biokontrolleur versorgt Claudio Gregori die Adressen der Bio-Betriebe in der Schublade und widmet sich einer anderen Tätigkeit. Anfang Juli nämlich verschwindet er mit hundert Mutterkühen und ihren Kälbern auf die Alp Latscherberg. In drei Monaten wechseln sie mehrmals den Standort, er wohnt in fünf verschiedenen Hütten. «Das Leben auf der Alp hat mich richtig gepackt», erzählt er, «ich hätte nie gedacht, dass es mir so gut gefällt.» Für das absolute Einsiedlerleben ist er aber nicht gemacht; eine halbe Stunde entfernt steht sein Auto, damit fährt er zweimal die Woche nach Hause, sieht nach der Post oder kauft ein. Nach der eher kopflastigen Biokontrolle sei diese Arbeit ein schöner Kontrast, wunderbar zum Abschalten.

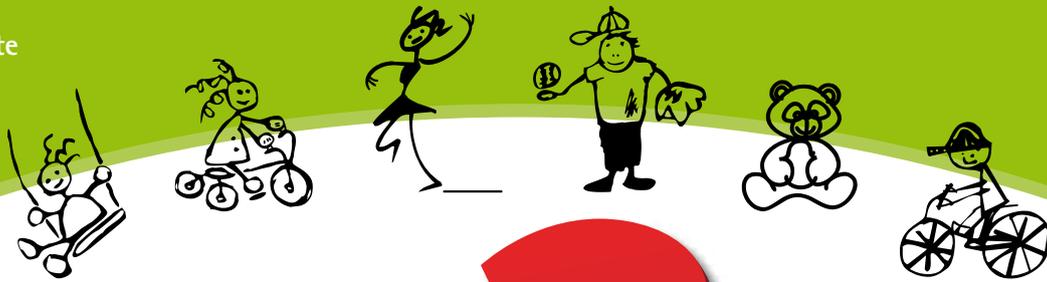
Die Puzzleteile seines Lebens, die Claudio Gregori vor zwei Jahren noch ungewiss in die Zukunft blicken liessen, haben sich bestens zusammgefügt. Sein Ziel ist es, die Arbeit so gut einzuteilen, dass er den Monat November zum Reisen nutzen kann. «Ohne Hof und Verantwortung hat mich das Fernweh wieder mehr gepackt.» Vor einem Jahr war er in Afrika, momentan hat er Nepal im Kopf. «Ich kann mich spontan entscheiden.» Einen fixen Punkt nach seinem freien Monat kennt er allerdings ganz genau: die Talstation der Bergbahnen Bergün.

Hier fühlt er sich wohl – trotzdem zieht es Claudio Gregori ab und zu in die Ferne. ■

Die Ausbildung zum Patrouilleur beginnt mit dem Zentralkurs A, der Erste Hilfe, Schnee- und Materialkenntnisse, Abtransporte Boden, Lufttransporte, Funkausbildung, Kartenlesen, Verkehrssicherungspflicht und grundsätzliches Wissen beinhaltet. Anschliessend folgt Kurs B mit Schwerpunkt Lawinengefahr und ein Lawinensprengkurs. Nach 4 Jahren Tätigkeit im Pisten- und Rettungsdienst kann der Patrouilleur den Zentralkurs C sowie die eidg. Fachprüfung «Fachmann des Pisten- und Rettungsdienstes» absolvieren. Die Teilnahmebedingungen sowie weitere Informationen finden sich unter www.seilbahnen.org.

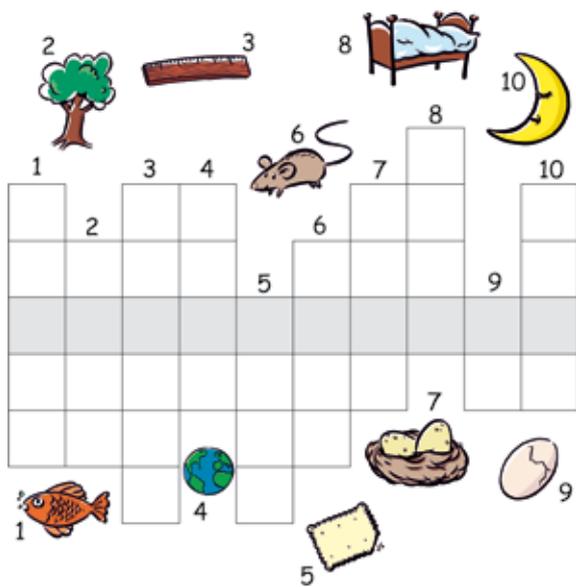
- Für Informationen und Auskünfte über Bergün/ Bravuogn: www.berguen.ch
- Für Fragen rund um den Tourismus: www.berguen-filisur.ch





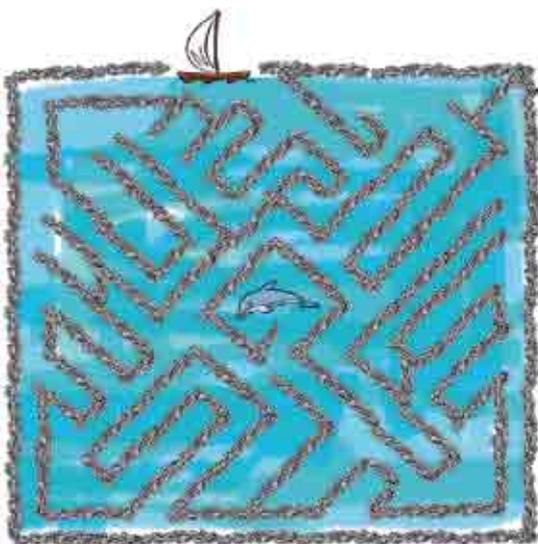
Schwedenrätzel

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



Das Lösungswort lautet: Sandkasten

Labyrinth



Bringe das Schiff zum Delphin.



Schlaumeier-Ecke

WARUM BEKOMMEN ENTEN KEINE KALTEN FÜSSE?

Die Füße von Enten und Gänsen bestehen vor allem aus Sehnen, Knochen und einer dicken Hornhautschicht. Wenn sie sich im kalten Wasser bewegen oder übers Eis laufen, kühlen sie dennoch nicht aus.



Dafür sorgt ein dichtes Netz von Blutgefäßen in den Beinen der Tiere. Warmes Blut aus dem Körperinneren fließt ganz nah an den Venen vorbei, die das abgekühlte Blut aus den Füßen zurück zum Körper transportieren, und wärmt dieses wieder auf.

WARUM PARKEN AUTOS AUF FÄHREN IMMER UNTEN?

Auf modernen Autofähren gibt es in den unteren Etagen die Decks für Autos und in den oberen jene für die Passagiere. Ein Fährschiff kann oft mehrere Hundert Passagiere und rund 100 Autos an Bord nehmen. Autos parken in den unteren Decks, weil sie das grössere Gewicht haben. So liegt die Fähre stabiler im Wasser. Wenn Fähren am Zielhafen angekommen sind, öffnet sich vorne oder hinten am Bug oder Heck des Schiffes ein grosses Tor. Die Fahrzeuge können so bequem über eine Rampe von Bord fahren und die neuen Passagiere können mit ihren Autos auf die Fähre fahren.

WIE SCHNELL DREHT SICH DIE ERDE?

Da sich die Erde um die eigene Achse dreht und die Erdachse durch die beiden Pole läuft, beträgt die Drehgeschwindigkeit an den Polen nahezu null. Am Äquator jedoch dreht sich die Erde mit einer Geschwindigkeit von fast 1610 Stundenkilometern, das sind rund 450 Meter pro Sekunde. Allerdings spürt man die Drehung nicht. Die Geschwindigkeit, mit der sich die Erde um die Sonne bewegt, ist noch viel höher. Sie liegt bei 107 280 Stundenkilometern. Hätte man ein Auto, das so schnell fährt, und eine direkte Strassenverbindung, dann bräuchte man bei dieser Geschwindigkeit von Hamburg nach Madrid nur etwa eine Minute!

