

Mir z'lieb

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

Wenn die Haare fallen

Haarverlust kann Jung und Alt treffen

Auf der Sonnenterrasse

Ein Besuch in Crans-Montana

Einfach nur tanzen

Der 10-jährige Ennio tanzt mit Leidenschaft

www.egk.ch



EGK

Gesund versichert



Andrea Vesti
Redaktorin
«Mir z'lieb»

Haare müssen für vieles herhalten; mit einem falschen Schnitt kommt unser Gesicht nicht zur Geltung. Eine widerspenstige Mähne macht uns zu Hexen und mit grauen Haaren sehen wir alt aus. In Redewendungen fallen sie meist nur negativ auf – und denken Sie jetzt nicht, dass sei an den Haaren herbeigezogen. Dass Haare nicht selbstverständlich sind und wie sie unser Leben aus dem Gleichgewicht bringen können, lesen Sie auf den folgenden Seiten.

Wir wünschen Ihnen viel Lesevergnügen.

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

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

Impressum: «Mir z'lieb»
Herausgeberin: EGK-Gesundheitskasse
Gesamtauflage: 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, Digital Paws Inc.
Fotos Inhalt: iStockphoto, Walter Hess, Yvonne Zollinger, Andrea Vesti, Carolina Podany

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

Fokus

Wenn die Haare fallen 3
Zweithaar ist Vertrauenssache 6
Natürlich gegen Haarverlust 9

Kolumne

Chind und Chegel 9

Die guten Seiten der EGK

10

Programme EGK und SNE

12

Persönlich

12 Fragen an Chris von Rohr 13

Reiselust

Unterwegs in Crans-Montana 14

Ausflugstipp

Die grosse Zeit der Luftschiffe 17

Portrait

Einfach nur tanzen 18

Kinderseite

20

Perücke, Haarteil und Co.

Sei es vererbt oder aus medizinischen Gründen, viele Menschen müssen sich früher oder später im Leben mit Haarverlust auseinandersetzen. Welche Möglichkeiten bietet Zweithaar?



Ein- und Aussichten aus Crans-Montana

Ein Besuch in Crans-Montana zeigt die zwei Seiten eines beliebten Wintersportortes. Zum einen baulicher Wildwuchs, zum anderen herrliche Natur auf einer 15 Kilometer breiten Sonnenterrasse.

Eine Leidenschaft fürs Tanzen

Ballett ist die grosse Leidenschaft von Ennio Staffiero. Nach fünf Jahren Unterricht an einer Ballettschule in Steinhäusern wünscht sich der 10-Jährige eine neue Herausforderung.



Wenn die Haare fallen

Dichtes, glänzendes Haar fasziniert. Es ist daher nur verständlich, dass Menschen mit Haarausfall unglücklich sind und sich zurückziehen. Vor allem Frauen leiden darunter. Erstaunlich oft sind aber auch Kinder betroffen.

Zwischen 50 und 100 Haare fallen uns täglich aus. Die Anzahl hängt mit unserem Haarwuchs, der Art unserer Haarpflege, aber auch mit der Einnahme von Medikamenten zusammen. Starke

VON ANDREA VESTI

Arzneien, Chemotherapien oder andere toxische Einflüsse schädigen Haare so extrem, dass sie innerhalb von wenigen Wochen ausfallen können.

Bei der heute zehnjährigen Carina traf all dies nicht zu, als vor drei Jahren immer mehr ihrer blonden Haare dünner wurden und in der Bürste hängen blieben. Die Eltern beobachteten den Haarausfall ihrer Tochter aufmerksam, informierten sich im Internet und zogen eine Kinesiologin zu Rate. Nach zwei Monaten suchten sie den Kinderarzt auf. Dieser vermutete «kreisrunden Haarausfall» und verwies die Familie an einen Dermatologen. Dessen Bestätigung der Diagnose war wie ein Faustschlag, erinnert sich Mutter Linda: «Die erste Zeit war schrecklich; die kleinen, kahlen Stellen auf Carinas Kopf wur-

den immer grösser, an der Stirn verschob sich der Ansatz um Zentimeter nach hinten, dann fielen ihr noch Wimpern und Brauen aus.»

Kreisrunder Haarausfall ist eine der häufigsten Haarerkrankungen. Er kann in jedem Alter auftreten und Frauen wie Männer gleichermaßen betreffen. Als Ursache wird eine Störung der körpereigenen Abwehrvorgänge vermutet. Man spricht von einer Autoimmun-Erkrankung, weil das Immunsystem die Haare als Fremdkörper wahrnimmt und abstösst.

Der Verlauf dieser Art von Haarausfall ist völlig unberechenbar und verunmöglicht eine Prognose. Da es sich jedoch «nur» um eine Störung des Haarwachstums und nicht eine Zerstörung des Haars respektive der Haarwurzeln handelt, stehen die Heilungschancen gut. Genetisch bedingt kommt der kreisrunde Haarausfall in gewissen Familien gehäuft vor. Oft zeigen sich auch Veränderungen an den Fingernägeln. Bei jedem dritten Erkrankten findet sich eine gesteigerte Neigung zu Allergien.

DIE UNGEWISSHEIT ZERTT

In Carinas Fall vermuteten die Ärzte eine Blutvergiftung als Auslöser der Haarerkrankung. Die Behandlungs- und Therapiemöglichkeiten seien gering, eröffnete ihnen der Dermatologe. Er empfahl Kortisonspritzen unter die Kopfhaut, erzählt die Mutter: «Aber will man das seinem achtjährigen Kind antun?»

Das Mädchen verdeckte die haarlosen Stellen mit modischen Tüchern, beim Schwimmen ▶

trug sie eine Badekappe. Carinas hilfsbereite Art macht sie beliebt in der Schule, wahrscheinlich wurde sie deshalb kein einziges Mal ausgelacht oder gehänselt. Trotzdem sei es für ihre Tochter schlimm gewesen, erzählt Linda, jedes Mädchen träume doch von schönen langen Haaren. Zu Hause hätten sie viel darüber gesprochen, ausserhalb hüllte sich Carina in Schweigen. «Nach einigen Monaten hatte ich jedoch den Eindruck, sie habe sich an den Zustand gewöhnt.»

Als Mutter habe sie furchtbar gelitten, meint Linda, neben dem ästhetischen Aspekt hätten ihr auch die Bemerkungen anderer Leute zugesetzt. Und die ständige Ungewissheit: «Wachsen die Haare nach, bleibt es bei den kahlen Stellen oder fallen sie noch ganz aus – wir mussten mit allem rechnen.»

Nach etwa neun Monaten entschied sich Carina für die Kortisonspritzen. Sie fühlte sich bereit dazu. Im Abstand von vier Wochen bekam sie sechs Behandlungen, nach einem halben Jahr wuchs – endlich – ein Flaum, nach wenigen Monaten waren die Haare wieder da. Die Erleichterung war gross, die Schmerzen der Einstiche sowie das starke Kopfweh danach wie vergessen. Die Zehnjährige ist glücklich, dass sie wieder so aussieht wie die anderen Mädchen.

«WARUM HABE ICH SO DOOFE HAARE?»

Normale Haare wachsen etwa einen Zentimeter pro Monat; wenn man sie sehr lang trägt, dauert dies ungefähr zehn Jahre. Bei manchen Kindern aber wachsen die Haare nicht länger als bis zum Kragen oder den Schultern. «Kurzes Anagen» (kurze Wachstumsphase) wird diese Er-

krankungsform genannt, bei der die Eltern oft meinen, die Haare wachsen überhaupt nicht. Die betroffenen Kinder müssen mit dem ersten Haarwuchs, dem «Babyflaum», leben; die Haare wachsen so langsam, dass neuer Wuchs Jahre auf sich warten lässt. Bei jüngeren Kindern fällt dies weniger auf, mit sieben Jahren allerdings will kein Kind, vor allem kein Mädchen, einen solchen «Filz» auf dem Kopf haben. Djamilla fragt ihre Mutter öfters, warum nur sie so «doofe Haare» habe. Sie wünscht sich, dass wenigstens auch ihr kleiner Bruder so eine Wolle wie sie hätte.

Für Djamilla sind ihre Haare erst seit Schulbeginn wirklich zum Thema geworden, ihre Mitschüler lachen sie ab und zu aus oder machen blöde Bemerkungen. Ihre Mutter versucht, ihr etwas Gelassenheit beizubringen. Sie versteht auch, warum die Kinder lachen: «Wenn Djamilla im Winter ihre Mütze vom Kopf nimmt, dann sehen ihre Haare wie Zuckerwatte aus.» Nach Tests an Augen, Nägeln und Haaren seien sie erleichtert gewesen, dass es nichts Schlimmeres war, erzählt die Mutter. Die Heilungschancen sind positiv; in den meisten Fällen beschleunigt sich das Wachstum mit zunehmendem Lebensalter von selbst. Djamilla sollte somit in der Pubertät zu ihren ersehnten langen Haaren kommen.

TESTOSTERON UND ANDERE AUSLÖSER

Für die Ausbildung der männlichen Glatze sind sowohl die erbliche Veranlagung als auch männliche Sexualhormone wie Testosteron verantwortlich. Bei etwa 10 Prozent der Frauen ist diese genetische Veranlagung ebenfalls so stark, dass sich bereits um das 20. bis 30. Lebensjahr eine sichtbare Haarlichtung entwickeln kann. Dies war bei der 38-jährigen Nadja der Fall. Das dünne Haar vorne am Mittelscheitel ist ihr irgendwann aufgefallen, weiter gestört hat sie es nicht. «Erst als meine Friseurin mich darauf aufmerksam machte und mir einen Dermatologen empfahl, wurde es mir bewusst», erzählt sie. Die Ärztin gab ihr eine Tinktur, die sie bald darauf wieder absetzen musste, weil sie starken Juckreiz und Schuppen bei ihr auslöste. Die Dermatologin verwies die Patientin an einen Haarspezialisten.

Auskünfte, Infos und Ratschläge zu Haarerkrankungen:

- www.derma-haarcenter.ch
- www.haut-und-schmerzszentrum.ch
- www.sprechzimmer.ch
- www.gesundheitssprechstunde.ch
- www.pharmawiki.ch

«Kurzes Anagen» (unten), «Alopecia areata» (rechts oben) und «Androgenetische Alopezie» (rechts unten).



Ursachen für Haarausfall

Alopecia areata

Mehr als 80 000 Menschen in der Schweiz leiden am kreisrunden Haarausfall (Alopecia areata). Bei einem Grossteil der Patienten fallen 30 Prozent und mehr der Kopfhaare aus. Bei manchen kommt es sogar zum völligen Haarverlust, auch der übrigen Körperhaare wie Barthaare, Augenbrauen und Wimpern (Alopecia universalis). Und es trifft nicht nur ältere Menschen: Etwa bei einem Viertel der Patienten tritt die Erkrankung erstmals im vorpubertären Alter auf. Erwachsene zwischen dem 20. und 30. Lebensjahr sind am häufigsten betroffen.

Androgenetische Alopezie bei Männern

Jeder dritte Mann über 30 Jahren ist von erblich bedingtem Haarverlust betroffen. Bei den über 50-Jährigen sogar jeder zweite. Das Erscheinungsbild des erblich bedingten Haarausfalls kennt jeder: Meist bilden sich zunächst die sogenannten «Geheimratsecken» – das Haar weicht am seitlichen Haaransatz zurück. Dann lichten sich die Haare auch am Hinterkopf («Tonsur»). Laufen Geheimratsecken und Tonsur schliesslich zusammen, bildet sich eine Glatze. Dabei bleiben die Haare über den Ohren und am unteren Hinterkopf erhalten und bilden den charakteristischen «Haarkranz». Dieser Verlauf ist bei etwa 80 Prozent der betroffenen Männer typisch.

Androgenetische Alopezie bei Frauen

Rund 10 Prozent der Frauen über 30 Jahren leiden unter erblich bedingtem Haarausfall. Bei Frauen in den Wechseljahren steigt die Häufigkeit sogar auf rund 40 Prozent. Die weibliche Form des erblich

bedingten Haarausfalls verläuft nach einem anderen Muster als bei Männern. Ihre Haare werden meist um den Mittelscheitel herum dünner. Ursache dieser androgenetischen Alopezie ist wahrscheinlich eine erblich bedingte Empfindlichkeit der Haarfollikel gegenüber männlichen Geschlechtshormonen (Androgenen).

Chemotherapie und Medikamente

Haarausfall ist eine häufige Nebenwirkung der Chemotherapie. Die Zytostatika greifen die schnell wachsenden Zellen des Körpers an, davon betroffen sind daher auch die Haare. Ab dem ersten, oft jedoch kurz vor dem zweiten Behandlungszyklus der Chemotherapie tritt der Haarausfall (medizinisch: Alopezie) auf, der entweder in eine totale Alopezie mündet oder eine lichte Restbehaarung hinterlässt. In welchem Mass Kopfhaare oder auch Augenbrauen, Wimpern und sonstige Körperhaare ausfallen, hängt von dem verordneten Zytostatikum ab. Bei den meisten Patienten setzt etwa vier Wochen nach Beendigung der Chemotherapie das Haarwachstum wieder ein. Im Normalfall haben Betroffene nach einigen Monaten wieder einen vollen Haarwuchs.

Andere Ursachen für Haarausfall

Krankheiten und Stress belasten den Körper genauso wie z. B. Mangelernährung oder andere Mangelerscheinungen. Doch auch Stoffwechselerkrankungen wie z. B. Diabetes mellitus oder Funktionsstörungen der Schilddrüse können den Körper aus dem Gleichgewicht bringen. Nicht selten ist Haarausfall eine der möglichen Folgen.

Diese Art von Haarausfall (androgenetischer Haarausfall) lässt sich kaum behandeln, Tinkturen sind am vielversprechendsten. Die individuell zusammengestellte Lösung, die Nadja vom Spezialisten verschrieben bekommt, bringt bei ihr gute Ergebnisse. Sie enthält ebenfalls Pflegestoffe, die ihre Kopfhaut schützen. Zweimal täglich verteilt sie die Flüssigkeit auf dem Scheitel: «Nach einigen Monaten hatte ich sichtbar mehr Haare», sagt sie, «von einer dichten Mähne allerdings werde ich nur träumen können, das weiss ich.»

EINE PROFESSIONELLE ABKLÄRUNG IST WICHTIG

In den Wechseljahren findet bei Frauen eine Hormonumstellung statt; die Östrogenspiegel sinken und die männlichen Sexualhormone (Androgene) steigen an. Bei vielen Frauen ist es diese Hormonumstellung, die schliesslich den androgenetischen Hausausfall sichtbar werden lässt. Im Gegensatz zu den Männern sind bei den Frauen nur bestimmte Stellen auf dem Kopf betroffen, wie bei Nadja meist im Mittelscheitelsbereich. Daher kommt es bei ihnen nicht zur völligen Kahlheit.

Bei Schwangerschaften und Geburten können Hormonveränderungen ebenfalls die Haare beeinflussen; Nadja freute sich wahnsinnig über die dichte Mähne gegen Ende ihrer ersten Schwangerschaft. Drei Monate nach der Geburt fielen ihr die Haare büschelweise aus. «Das war eine schlimme Zeit», erzählt sie.

Bei Haarausfall sollte ein Dermatologe die genaue Ursache abklären. Ereignisse, die zwei bis vier Monate vor Beginn stattgefunden haben, sollten besonders beachtet werden. Bei Nadja waren dies, nebst ihren Schwangerschaften, eine starke Grippe sowie übermässige Arbeitsbelastung, die exakt drei Monate später ihren Haarausfall verstärkten. Sie weiss heute, dass es saisonal bedingt ebenfalls zu erhöhtem Ausfall kommen kann. Da sich das Haarproblem nach jedem Schub wieder erholt, kann Nadja gut damit leben: «Der richtige Haarschnitt sowie etwas Gelassenheit helfen mir, damit zurechtzukommen.» ■

Quellen: www.beobachter.ch,
www.hautarzt-basel.ch,
www.pharmazeutische-zeitung.de



Zweithaar ist Vertrauenssache

Ein Haarteil oder eine Perücke im Alltag zu tragen, kostet viele Menschen Überwindung. Erst wenn der Leidensdruck über schütteres Haar oder gar totalen Haarverlust gross ist, fällt die Entscheidung für einen Haarerersatz. Sind die Ängste rund um das künstliche Haar heute noch begründet? «Mir z'lieb» hat sich bei einem professionellen Zweithaaranbieter umgesehen.

Vielleicht können sich einige Leser unter Ihnen noch an jene denkwürdige Sportschau anfangs der 70er-Jahre erinnern. Zu Gast waren Johnny Weissmüller, Tarzan-Darsteller aus den

VON YVONNE ZOLLINGER

30er- und 40er-Jahren, seine Frau Marie und der junge Schimpanse «Cheetah». Während der Moderator sich in der Live-Sendung mit seinen Gästen unterhielt, griff Cheetah plötzlich nach der blonden Haarpracht der Frau Weissmüller und riss sie ihr vom Kopf. Die Frisur war eine Perücke. Darunter kam ein Gewusel von echten Haaren und Haarnadeln hervor, die die bedauernswerte Dame mit ihren Armen zu verdecken suchte. Schock und Überraschung hielten sich in diesem Moment wohl bei allen Beteiligten die Waage. Die

Sendung ging in die Fernsehgeschichte ein und kann heute noch im Internet betrachtet werden.

Das Erstaunliche ist, würde dergleichen heute in einer seriösen Talkshow geschehen, wäre die Betroffenheit wohl ähnlich. Wir sind zwar an entblösste Haut im Fernsehen gewohnt. Aber eine überraschend entblösste Kopfhaut hat auch heute noch dieselbe peinliche Wirkung. Falsches Haar zu tragen, gehört zu einem Tabuthema, bei Männern genauso wie bei Frauen. Die Angst, man könne der Haarpracht ansehen, dass sie nicht echt ist, ist gross. Zwei grosse Unterschiede zu früher gibt es jedoch: Mit professionell angebrachtem Zweithaar hätte Cheetah nicht mehr so einfaches Spiel. Und moderne, hochwertige Perücken und Haarteile sehen nicht mehr aus wie Zweithaar. Kein falscher Glanz, kein verräterischer Haaranatz – selbst aus der Nähe betrachtet.

MÖGLICHT UNAUFFÄLLIG

Hildegard Kuprian ist Zweithaarspezialistin bei «Perückeria» in Zofingen. Sie führt durch den Showroom, in dem Dutzende von unterschiedlichen Modellen in allen Längen und Farben ausgestellt sind. Die meisten Perücken, Halbperücken und Haarteile sind aus Synthetik. Einige auch aus Echthaar. Wobei die Unterschiede zwischen «echt» und «falsch» bei den hochwertigen Zweithaaren für den Laien nicht mehr auszumachen sind.

Hildegard Kuprian erklärt das Innenleben einer Perücke. «Wir arbeiten vor allem mit Standardmodellen, die sich aber individuell an den Kopf der Trägerin anpassen lassen», sagt sie. Das gezeigte Modell ist eine sogenannte Tressenperücke mit Monofilament am Oberkopf. Das heisst, im oberen Bereich dieser Perücke werden in hautähnlichem Gewebe die Haare einzeln eingeknüpft. Die Perücke kann mit Scheitel getragen werden, der sehr natürlich wirkt, weil die Kopfhaut durch das Gewebe hindurchscheint. Am Hinterkopf sind die Haare in Bändern (Tressen) an der Perücke festgemacht. Das Material, auf dem die Haare befestigt sind, ist atmungsaktiv und wird je nach Modell auf unterschiedliche Art am eigenen Resthaar oder an der Kopfhaut angebracht. Die Befestigungsmöglichkeiten reichen von Toupet-Clips über die verschiedensten Klebemöglichkeiten bis hin zu innovativen Mini-Klettverschlüssen. Heute ist es durchaus möglich, Zweithaar beim Sport, z.B. Schwimmen, zu tragen. Selbst das Auf- und Absetzen eines Motorradhelms bringt eine entsprechend befestigte Perücke nicht mehr aus der Fassung.

VERTRAUEN DURCH BERATUNG

Am Anfang jeder Entscheidung, welches Modell das richtige für die Kundin ist, stehe jedoch

eine ausführliche Beratung, sagt die Zweithaar-spezialistin Hildegard Kuprian. «Es ist uns wichtig, das Vertrauen der Kundin zu gewinnen. Wir möchten, dass sie sich wohlfühlt mit dem Produkt und vor allem mit ihrem Aussehen.» Solche Beratungsgespräche seien manchmal nicht einfach. Vor allem mit Krebspatientinnen. Ein Grossteil der Kundinnen bei «Perückeria» sind Frauen, denen eine Chemotherapie bevorsteht oder die sie schon hinter sich haben. Bis die eigenen Haare wieder nachgewachsen sind, können ein bis eineinhalb Jahre vergehen. In dieser Zeit entscheiden sich die meisten für einen Haarersatz.

Aber auch Kundinnen ohne Krebsdiagnose haben oft einen längeren Leidensweg hinter sich, bevor sie sich für einen Haarersatz entscheiden. «Viele Kundinnen kommen, wenn die Probleme mit den Haaren unerträglich geworden sind», weiss Geschäftsführer Marco Roth.

Beim «Kreisrunden Haarausfall» sind auch sehr viele junge Frauen betroffen. Je nach Schweregrad des Haarverlustes sind hier Vollperücken oder Haarerergänzungen für Teilbereiche nötig. Der Kreisrunde Haarausfall könne aber auch für längere Zeit verschwinden, sagt Marco Roth. «Es gibt Fälle, wo wir die Kundin einige Jahre nicht mehr sehen. Und dann, aus irgendwelchen Gründen, sei es eine Allergie, ein Todesfall in der Familie oder etwas anderes, kommt der Haarausfall zurück.» Auch nach 20 Jahren Berufserfahrung lerne er fast jeden Monat etwas Neues in Sachen Haarausfall hinzu, sagt Roth. «Dieses Feld ist unvorstellbar gross.»

HANDWERKER UND MANCHMAL KÜNSTLER

Wenn die medizinischen Möglichkeiten ausgeschöpft sind, sind das Geschick und die Erfahrung der Zweithaarspezialisten gefragt.

«Wenn eine Kundin, z.B. mit Kreisrundem Haarausfall, zu uns kommt, klären wir erst einmal ab, wie gross der haarlose Fleck ist, wie viel Eigenhaar noch vorhanden ist und was der Arzt dazu sagt», erklärt Marco Roth. Dann komme der technische Teil zum Zug. Es wird entschieden, welche Art von Zweithaar geeignet ist, ob es angeklippt oder angeklebt werden soll. «Wir versuchen in solchen Fällen immer eine Lösung anzubieten, die nach unseren Erfahrungen am wenigsten belastend für das Resthaar ist.»

Ausserdem muss der Spezialist abschätzen, wie gut die Kundin im Alltag mit der Handhabung ihres Haarersatzes zurechtkommt. Die Materialwahl usw. werde stark davon beeinflusst, ob eine Kundin gerne mit den Haaren arbeitet oder möglichst wenig damit zu tun haben möchte. Das kann bedeuten, dass eine günstigere Perücke aus synthetischem Haar die bessere Wahl sein kann als eine teure Echthaarperücke, die mehr Pflege braucht.

BESCHRÄNKTE HALTBARKEIT

Zweithaar bleibt nicht unbegrenzt schön. UV-Licht, Schweiss, Hauttalg, Dampf oder trockene Hitze, das Aufstossen (bei einer Synthetikperücke) auf der Kleidung, Verschmutzungen und vieles mehr können dem Zweithaar zusetzen. Die Haltbarkeit hängt aber natürlich auch davon ab, ob eine ältere Dame ihre Haare nur stundenweise zum Einkaufen aufsetzt oder ob eine junge Frau ihr Zweithaar rund um die Uhr trägt. Die meisten Dauerträger benötigen ca. zwei bis drei Synthetikperücken pro Jahr. Massgefertigter Haarersatz aus Echthaar hat eine Lebensdauer zwischen einem und zwei Jahren. Wie eigenes Haar muss auch Zweithaar mit speziellen Produkten gepflegt werden.

Haare haben eine grosse Bedeutung für das Wohlbefinden. Jede/r wird bestätigen, wie sehr ein missratener Haarschnitt oder eine widerpenstige Frisur sich auf die Stimmung auswirkt. Noch viel belastender sind schütteres Haar, Haarlücken oder Glatzebildung, bei Männern wie bei Frauen. Mit Zweithaar gewinnen viele Menschen ein grosses Stück Lebensqualität zurück.

Quelle: Perückeria/Haarpraxis

Zweithaarspezialistin Hildegard Kuprian hilft bei der Auswahl der passenden Perücke.



Wenn Zweithaar ein «Muss» ist

An Haarersatz, der medizinisch oder beruflich begründet ist, leistet die IV (Eidgenössische Invalidenversicherung) Kostenbeiträge. So haben Menschen, bei denen die Grundvoraussetzungen für IV-Leistungen an den Haarersatz erfüllt sind, z.B. bis zum AHV-Alter Anspruch auf maximal 1500 Franken jährlich für Perücken/Haarersatz.

Grundvoraussetzungen sind die nachgewiesene Bedürftigkeit nach dem Zweithaar sowie eine ebenfalls medizinisch nachgewiesene voraussichtliche Mindesttragedauer von einem Jahr.

Weitere Auskünfte erteilen die IV-Stellen des Kantons.



Natürlich gegen Haarverlust

So unterschiedlich wie die möglichen Ursachen von Haarausfall, so verschieden sind auch die Behandlungsmethoden. Eine Alternative zur schulmedizinischen Behandlung stellt die Homöopathie dar.

Viele Betroffene sehen in der homöopathischen Behandlung einen letzten Strohalm in ihrem Kampf gegen den Verlust des Kopfhaars, wenn Hausmittel und Schulmedizin versagt haben. Andere setzen generell lieber auf diese sanftere Form der Medizin, weil sie der Schulmedizin eher skeptisch gegenüberstehen. Doch um es gleich vorwegzunehmen, Wunder kann auch die homöopathische Behandlung von Haarausfall nicht vollbringen. Ein wirksames Mittel gegen genetisch bedingten Haarausfall kann sie genauso wenig vorweisen wie die Schulmedizin. Bei einer Vielzahl von Ursachen für ausfallendes Haar und Kopfhautprobleme stellt die Homöopathie jedoch eine mögliche Alternative auf natürlicher Basis dar. Zudem kann sie in ärztlicher Absprache auch unterstützend zur schulmedizinischen Behandlung eingesetzt werden.

Der Vorteil der Homöopathie liegt vor allem in ihrem ganzheitlichen Ansatz. Da Haarausfall oft

nicht nur auf einer Ursache beruht und eine homöopathische Behandlung sich nicht nur an Symptomen orientiert, können hier durchaus Erfolge erzielt werden.

Besonders, wenn der Haarausfall in Ursachen wie Stress, Nährstoffmangel oder Erkrankungen der Kopfhaut begründet liegt, kann die Homöopathie helfen. Auch, wenn auf Medikamente allergisch reagiert wird und während Schwangerschaft oder Wechseljahren lässt sich mit einer homöopathischen Behandlung oft viel erreichen.

SERIÖSE ABKLÄRUNG IST WICHTIG

Viele Menschen versuchen sich gerade bei homöopathischen Mitteln gerne an einer Eigenmedikation. In Ratgeberbüchern und vor allem im Internet kursieren zahlreiche Empfehlungen, welche Mittel bei welchen Problemen zum Einsatz kommen sollten. Wer allerdings selbst kein Experte für die homöopathische Naturheilkunde ist, sollte sich in jedem Falle an einen erfahrenen Homöopathen oder Naturarzt wenden.

«Die professionelle Ursachenabklärung ist das A und O einer erfolgreichen Behandlung», sagt denn auch Naturarzt Edgar Ilg vom EGK-Kompetenzzentrum für Naturmedizin.

Dem Haarausfall kann eine ganze Reihe von Ursachen zugrunde liegen, die von Mineralstoffmangel bis Toxinbelastungen und vielem mehr reichen. Eine sorgfältige Anamnese ist daher unerlässlich.

Statt sich selbst zu therapieren, empfiehlt es sich also, die Homöopathie als Heilkunde ernst zu nehmen, auch wenn die Gesundheitsgefahren

bei einer ungeeigneten Medikamentierung gering sind – die Erfolgsaussichten sind es sonst meist auch. Entscheidet man sich dafür, seinen Haarausfall homöopathisch behandeln zu lassen, und hat man einen guten Homöopathen gefunden, stellt der Naturheilkundler dann die individuell abgestimmte Medikamentierung zusammen.

WIE WIRKT HOMÖOPATHIE?

Die Wirkung der Homöopathie beruht auf dem Ähnlichkeitsprinzip: Dem Erkrankten werden in extrem geringer Dosierung Mittel verabreicht, die bei einem gesunden Menschen zu ähnlichen Krankheitserscheinungen führen würden, wie sie beim Erkrankten auftreten. Auf diese Weise sollen die Selbstheilungskräfte des Patienten angeregt werden und den Genesungsprozess einleiten. Die Wirkstoffe, die bei homöopathischen Behandlungen zum Einsatz kommen, sind meist pflanzlich, aber auch tierische und anorganische Substanzen werden verwendet.

Hergestellt werden Homöopathika durch Verdünnen und Verschütteln oder Verreiben geringer Mengen Wirksubstanz mit Alkohol, Wasser, Glycerin oder Milchzucker. Durch diesen «Dynamisierungsprozess» soll die Arzneikraft der Substanzen freigesetzt werden. Der Prozess des Verdünnens und Verschüttelns oder Verreibens wird Potenzieren genannt. Man geht überwiegend davon aus, dass besonders stark verdünnte hohe Potenzen eine stärkere Wirkung entfalten als niedrigere Potenzen.

Viele Homöopathen arbeiten aber auch vorwiegend mit niedrigen Potenzen. Verabreicht werden Homöopathika in Form von Tropfen, Tabletten oder sogenannten Globuli, kleinen Zuckerkügelchen. Tabletten kommen vorwiegend bei niedrigen Potenzen zum Einsatz. Da Tropfen meist Alkohol enthalten, werden bei entsprechender medizinischer Indikation und bei Kindern überwiegend Globuli eingesetzt. Es gibt aber auch alkoholfreie homöopathische Tropfen.

Aufgrund des Ähnlichkeitsprinzips kann es zu Beginn einer homöopathischen Behandlung gegen Haarausfall zunächst zu einem verstärkten Ausfallen der Haare kommen, wovon man sich allerdings nicht beunruhigen lassen sollte. Nach dieser kurzzeitigen, sogenannten Erstverschlimmerung, die eine typische homöopathische Nebenwirkung ist, tritt schnell eine Besserung ein. In vielen Fällen von Haarausfall kann die Homöopathie helfen. Unabdingbar ist aber auch hier eine vorherige genaue Abklärung der Ursachen für den Haarausfall.

Chind & Chegel

VON YVONNE ZOLLINGER

Ganz spontan

Neulich sagte jemand zu mir «Du bist so unspontan!» und das mit einem Gesichtsausdruck, als hätte ich mich eben in eine Kröte verwandelt. Es war 11 Uhr abends und zwei sehr spontane Bekannte von mir wollten nach dem Kino partout nicht nach Hause, sondern unbedingt in einen Tanzschuppen, den sie noch von vor ihrer Zeit als verheiratete Frauen und Mütter kannten. Ich glaube, die beiden erlebten gerade einen klimakterisch bedingten Rückfall in die Zeit von «Saturday Night Fever». Um mich für ihre Idee zu begeistern, legten sie zur Probe schon mal einige tänzerische Verrenkungen aufs Trottoir und ich stellte mir vor, wie wir drei umringt von 150 20-Jährigen unsere Hüftpolster und Schwabbelarme zu Technobeat kreisen liessen. Ich sagte: «Nein!» Sie sagten: «Unspontan!» Wir trennten uns. Und seither haftet der Makel an mir, eine verklemmte Langweilerin ohne Mut zur Spontanität zu sein.

Ich muss Ihnen gestehen, das ist ganz schön hart. Denn eigentlich hatte ich mir immer etwas auf meine Spontanität eingebildet. Schliesslich hatte ich ganz spontan drei Kinder innert 22 Monaten auf die Welt gestellt (zugegeben, zwei davon sind Zwillinge). Aber wenn die kleinen Racker nicht 9 Monate bräuchten, bis sie fertig sind, wärens vielleicht noch mehr geworden.

Dann habe ich einmal ganz spontan Ferien nach Bydgoszcz gebucht. Kennen Sie jemanden, der das schon mal gemacht hat, so ganz spontan und ohne Bedenken? Wissen Sie überhaupt, wo Bydgoszcz liegt? Meine Familie weiss es jetzt. Wir haben beschlossen, bei der Buchung unserer Ferien nicht mehr ganz so spontan zu sein!

Einer der besten Beweise für meine Spontanität ist mein Kleiderschrank. Er hängt voll von Spontankäufen. Wunderschöne Stücke, wirklich. Eine Satinbluse im Leopardendruck. Eine Tunika mit Ausschnitt bis zum Bauchnabel. Orange Caprihosen. Ein Pullover aus rosaroter, handgesponnener Wolle. Gut, ich trage meine Spontaneinkäufe nicht sehr oft. Wenn ich ehrlich bin, sozusagen nie. Aber immerhin habe ich beim Kauf bewiesen, dass ich spontan sein kann.

Und dann gibt es da natürlich noch den ultimativen Beweis für alles, was weibliche Spontanität, Mut und Abenteuerlust in einem beinhaltet. Meine beiden Bekannten hätten mich da mal sehen sollen. Ihnen wäre das Wort «unspontan» im Halse stecken geblieben. Vor einigen Wochen nämlich besuchte ich in den Ferien ganz spontan einen mir völlig fremden Coiffeursaloon, setzte mich auf den Stuhl und sagte: «Schneiden sie mir die Haare!» Können Sie sich das vorstellen?

Kundenberatung bei der EGK

Eine gute Kundenberatung basiert auf Vertrauen

Im «Mir z'lieb» vom März wurde der EGK-Kundenberater Beat Känzig vorgestellt und thematisiert, warum die EKG seit Jahren ein schweizweites Agenturnetz und die persönliche Kundenberatung pflegt. Nun erzählt Yvonne Etter von der Agentur Frauenfeld, warum ihre Kunden zufrieden mit der EGK sind.

Yvonne Etter gehört zu den langjährigen und treuen Mitarbeitenden der EGK. Seit 1995 arbeitet sie für die Gesundheitskasse. Als Sachbearbeiterin begann sie ihre Arbeit auf der Agentur Thurgau und nach etwa drei Jahren war sie im Aussendienst tätig. In der Zwischenzeit absolvierte sie die Ausbildung als Krankenversicherungsexpertin, die sie erfolgreich mit dem höheren eidgenössischen Fachausweis abschloss. Dank dieser Ausbildung weiss sie bestens Bescheid über die Krankenversicherungen sowie die anderen Sozialversicherungen. «Selbstverständlich muss ich mich immer wieder weiterbilden, denn im Versicherungswesen ändert sich laufend etwas. Ich muss auch bei den EGK-Produkten stets wissen, was Sache ist», erzählt Yvonne Etter. Von ihrer Ausbildung zur Krankenversicherungsexpertin profitieren vor allem ihre Kunden. Warum? «Bei einer Kundenanfrage können ebenfalls Themen ausserhalb der Krankenversicherung auftauchen, oder bei einem schweren Krankheitsfall haben EGK-Mitglieder auch Fragen, die beispielsweise die Invalidenversicherung betreffen.» Yvonne Etter versteht eine Kundenberatung so wieso im umfassenden Sinn, will heissen, dass es ihr ein grosses Anliegen ist, jene Versicherung dem Kunden zu empfehlen, die er wirklich wünscht und braucht. «Warum soll sich jemand bei der Zusatzversicherung halbprivat versichern, wenn im Grunde dafür kein Bedürfnis vorhanden ist? Ich bin überzeugt, dass wenn ich zum Vorteil des Kunden denke und ihn entsprechend berate, die Kunden dies schätzen und die EGK-Mitglieder deshalb treue Kunden sind», erklärt Yvonne Etter. Ihre kundenfreundliche



Yvonne Etter ist seit mehr als 10 Jahren Kundenberaterin bei der EGK.

Haltung entspricht der EGK-Philosophie: Die kundenorientierte Betreuung wird durch die in der ganzen Schweiz tätigen EGK-Agenturen und die eigenen EGK-Kundenberaterinnen und -berater garantiert. Der Erfolg der EGK ist auch damit zu begründen, dass die Geschäftsführung eine langfristige und stabile Finanzierungspolitik verfolgt, was faire und konstante Prämien zur Folge hat.

PERSÖNLICHE BERATUNG

Das Einzugsgebiet von Yvonne Etter umfasst den ganzen Kanton Thurgau sowie die Regionen Wil und das Toggenburg. Lachend erzählt sie: «Eine Familie im Toggenburg wünschte einen Kundenbesuch, obwohl bereits versicherungstechnisch alles geklärt und die Versicherungspolice in Ordnung war. Aber als neues EGK-Mitglied luden sie mich zu einem Kaffee ein, weil sie mich persönlich kennenlernen wollten.» Besonders auf dem Land ist der persönliche Kontakt wichtig, denn durch die Person Yvonne Etter erhält die EGK ein Gesicht. Von derselben Erfahrung berichten auch Beat Känzig, der im letzten «Mir z'lieb» vorgestellt wurde, und andere EGK-Kundenberater.

Yvonne Etter nimmt durchschnittlich einen Besuchstermin pro Arbeitstag wahr. Viele Kunden kann sie auch am Schalter auf der Agentur in Frauenfeld beraten oder telefonisch. Immer öfter treffen auch E-Mail-Anfragen auf ihrem Computer ein, besonders häufig im Herbst, wenn eine Offerteanfrage bei den Versicherungs-Vergleichsdiensten im Internet ausgelöst werden kann.

Die Agentur in Frauenfeld ist ein Grossraumbüro und wenn ihre zwei Kolleginnen bereits telefonisch oder anderweitig besetzt sind, übernimmt Yvonne Etter rasch die Betreuung des Schalters. Bei der Beantwortung einer Frage stellt Yvonne Etter vielleicht fest, dass der Versicherungsschutz nicht mehr den Ansprüchen des Kunden entspricht und so kann eine Gelegenheit entstehen, dem EGK-Mitglied einen verbesserten Versicherungsschutz vorzuschlagen.

Im Herbst – von September bis Ende November – möchte sich Yvonne Etter manchmal in mehrere Personen aufteilen können, wenn die vielen Anfragen, Offerten, Kundenbesuche erledigt sein wollen. Während dieser Zeit ist auf allen EGK-Agenturen – wie man so sagt – der Teufel los. Da ist oft kein Acht-Stunden-Tag mehr möglich, denn meistens finden kurzfristig vereinbarte Kundenberatungen abends statt. Dafür kann Yvonne Etter im Laufe des Jahres mal früher Feierabend machen, wenn die Arbeit erledigt ist.

Obwohl die Präsenzzeiten und der Einsatz sehr fordernd sind, gefällt Yvonne Etter ihr Job als EGK-Kundenberaterin. «Ich liebe die Abwechslung, sowohl auf der Agentur zu arbeiten als auch viel unterwegs zu sein. Auf Kundenbesuch treffe

ich die unterschiedlichsten Leute an – von der jungen Familie mit kleinen Kindern, über den Bankmanager bis zur Seniorin, die sich einen Umzug ins Altersheim überlegt. Meine Herausforderung ist, dass ich schnell mein Gegenüber erfasse und merke, welche Bedürfnisse er oder sie hat», sagt Yvonne Etter. Nach so langer Zeit kann sich Yvonne Etter jedoch sehr auf ihre Erfahrungen und Menschenkenntnisse verlassen. Trotzdem bereitet sie jede Kundenberatung sorgfältig vor. Bei einem neuen Kunden muss sie eine Offerte erstellen oder die bereits geschickte Offerte nochmals studieren. Bei EGK-Mitgliedern, die ihren Versicherungsschutz überprüfen möchten, schaut sich Yvonne Etter die Leistungsbezüge in Franken der letzten drei Jahre an. Anhand der Auszahlungen kann sie vieles erkennen: Ist bei der Grundversicherung die Franchise zu hoch oder zu tief gewählt? Gibt es bei der EGK-Zusatzversicherung ein passenderes Produkt? Gerade die Franchise bei der Grundversicherung gibt immer wieder Anlass zu Fragen, wenn man statt der erwarteten Vergütung eine Arztrechnung doch zahlen muss. Aber genau das macht Yvonne Etter so viel Freude an ihrem Beruf: «Ich helfe den Leuten immer wieder, sich in diesem wahrlich grossen Dschungel namens Gesundheitswesen zurechtzufinden. Ich kann ihnen erklären, warum nun dies so und nicht anders ist und den EGK-Mitgliedern Sicherheit geben, dass sie im Notfall richtig versichert sind.»

Text: Brigitte Müller

Möchten Sie eine Beratung durch unsere Kundenberater? Kontaktieren Sie Ihre Agentur.
www.egk.ch > Beratung / EGK

Begegnungen 2012

25.04.2012

Clemens Kuby

Selbstheilung – ist das möglich?

Wenn ja, in allen Fällen?

Naters VS, Zentrum Missionen, Landstr. 5

26.04.2012

Clemens Kuby

Selbstheilung – ist das möglich?

Wenn ja, in allen Fällen?

Zürich ZH, Kongresshaus Zürich/Gartensaal, Gotthardstr. 5

29.05.2012

Paul Johannes Baumgartner

Menschen begeistern!

So gewinnen Sie andere für sich

Bern BE, Hotel Allegro/Saal Szenario, Kornhausstr. 3

30.05.2012

Paul Johannes Baumgartner

Menschen begeistern!

So gewinnen Sie andere für sich

Basel BS, Stadtcasino/Hans Huber-Saal, Steinenberg 14

31.05.2012

Paul Johannes Baumgartner

Menschen begeistern!

So gewinnen Sie andere für sich

Wil SG, Stadtsaal Wil, Bahnhofplatz 6

21.06.2012

Clemens Kuby

Selbstheilung – ist das möglich?

Wenn ja, in allen Fällen?

Solothurn SO, Landhaus/Landhaussaal, Landhausquai

26.06.2012

Susanne van Vorst

Wieder ins Gespräch kommen

Mediativer Umgang im Alltag

Luzern LU, Grand Casino/Panoramasaal, Haldenstr. 6

27.06.2012

Susanne van Vorst

Wieder ins Gespräch kommen

Mediativer Umgang im Alltag

Thun BE, Hotel Freienhof, Freienhofgasse 3

Informationstelefon: 032 623 36 31

Anmeldung: keine

Beginn: 20.00 Uhr



SNE Akademie 2012

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

18.05.2012

Peter Richard/Brigitte Bosshard

Abenteuer Naschgarten

Wängi TG, Naturgartencenter, Frauenfelderstr. 27

21.05.2012

Marianne Grund

Lebens-Rhythmen

Thalwil ZH, Hotel Sedartis, Bahnhofstr. 16

01.06.2012

Christian Fotsch/Hasko Böhme/Beni Haslebacher

Kräutertrilogie

Brienz BE, Hotel Lindenhof, Lindenhofweg 15

02.06.2012

Brigitte Speck

Süssen mit Stevia

Wil SG, Kochstudio bissFest, Löwenstr. 4

15.06.2012

Wenzel Grund

Zahngeschichten

St. Gallen SG, Congress Hotel Einstein,

Berneggstr. 2 (im Klosterviertel)

15.–17.06.2012

Clemens Kuby

Basis-Seminar: Mental-Healing®

Visp VS, Bildungshaus St. Jodern, St. Jodernstr. 17

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 ...



Chris von Rohr

1. Was tun Sie für Ihre Gesundheit?

Gesund essen, genug schlafen und das tun, was mir Spass macht. Zu viel Ärger und Stress machen krank.

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

Kalte Bäder und Schokoladenverzicht.

3. Auf welches Hausmittelchen schwören Sie?

Ingwer, Salz und Zwiebeln.

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

... heisse sie willkommen! Ich liebe es, mich alle 10 Jahre mal durchfiebern zu lassen!

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

Spinat u Rüeblis!

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

Wein, Weib und Gesang.

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

Neo Citran oder Aspirin Complex.

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

Die Hälfte essen.

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

Ich hab in meinem Haus viele Treppen. Pro Tag bezwinde ich 300–500 Treppenstufen – macht Spass.

10. Wie überlisten Sie den «inneren Schweinehund»?

Man kann nicht wollen Willen haben, entweder man hat ihn, packt es, oder nicht. Da gibt's keinen Trick.

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

Music is the healer! Musik bringt's immer und überall, vielleicht noch ein Glas Roten dazu.

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

Im Himmel, erlöst und wirklich happy – auf ewige Zeiten. Hallelujah Rock n' Roll!

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

Mit 13 Mio. verkauften Tonträgern ist Chris von Rohr der erfolgreichste Rockmusiker/Produzent/Songwriter der Schweiz.

Der Gründer und Bassist der Rockband Krokus wurde als Musiker sowie als Produzent (Gotthard, Lovebugs, Patent Ochsner) über 50 Mal mit Edelmetall, darunter auch Gold und Platin in USA und Kanada, ausgezeichnet. Chris ist Ehrenbürger von Memphis, Tennessee.

Heute ist Chris wieder mit Krokus europaweit und erfolgreich unterwegs. Er ist regelmässig bei der 3sat/ORF/SF-Sendung «Tonspur» zu sehen. Sein neuestes Buch «Sternenstaub», eine Sammlung seiner besten Kolumnen aus der «Schweizer Illustrierten», erreichte innert kürzester Zeit den Bestsellerstatus. Das Buch erschien im Verlag Giger.



Im Walliser Châletstil neu entstanden: Plans Mayens, zuoberst links ist das Hotel LeCrans.

Crans-Montana: Baulicher Wildwuchs auf herrlicher Sonnenterrasse

Mit dem Herzen zuhören, mit den Augen in die Dinge eindringen: So muss es sein. Der Wintersportbetrieb in der herrlichen Alpen- und Bergwelt ist für viele Unterländer etwas, das zu Herzen geht: das Sirren der schnellen Bretter an den Füßen im gleissenden Sonnenlicht, das Einswerden mit der Natur in Weiss.

Wenn man im Umfeld von Waldrodungen und Schneekanonen in die Dinge eindringt, ändern sich die Gefühle allerdings. Am Ende der

VON WALTER HESS

«Je n'ai pas assez écouté avec mon cœur. Je suis resté avec mes yeux en face des choses.»

Charles-Ferdinand Ramuz:
«Journal interdit»*

Wintersaison, Ende März 2011, habe ich Crans-Montana VS wieder einmal besucht. Und gestaunt.

Die Gemeinde Montana wuchs um 1929 mit der damals neuen Feriensiedlung Crans-sur-Sierre, einem Ortsteil der Gemeinde Lens, zusammen, woraus der berühmte Touristenort Crans-Montana entstanden ist. Die Anfänge reichen tiefer in die Vergangenheit zurück: auf Höhenkliniken für Lungenkranke. Das Sanatorium de Beauregard mit 80 Betten entstand 1898.

NOMADEN ALS HOTELIERS

Seither ist Crans-Montana auf der 15 km breiten Sonnenterrasse ausgefertigt, wo neben Montana und Lens auch die Gemeinden Chermignon, Icoigne, Mollens und Randogne (1898 abgebrannt und in Stein neu erbaut) liegen. Unter dem geografischen Sammelbegriff Crans-Mon-

tana sind sechs Gemeinden zusammengefasst, die über Maiensässen (Frühlingsbergweiden) bis hinauf zu den Alpen (dem Mont Bonvin, Faverges und dem dahinter liegenden Wildstrubel) und zu den Gletschern an der Grenze zum Kanton Bern reichen und locker 2500 m Höhenunterschied bewältigen. Dementsprechend führte die bäuerliche Bevölkerung ein vertikales Nomadenleben: In der wärmeren Jahreszeit zog sie, nachdem die Äcker bepflanzt waren, mit dem Vieh in die Alpen hinauf, und wenn sich Herbst und Winter abzeichneten, kam sie wieder in tiefere Lagen hinunter, um die Ernte einzubringen.

Es war eine kümmerliche Existenz. Gegen die Mitte des 20. Jahrhunderts entvölkerte sich das Gebiet zunehmend. Damals standen etwa ein Drittel der Häuser von Lens leer. Dann wurde der Tourismus mit der ungestümen Walliser Kraft der Verzweiflung gefördert. Hotelkästen wurden hingeklotzt. Etwa 20 Millionen Franken wurden in die Infrastruktur gepumpt. Das Gewerbe blühte auf, die Abwanderung war gestoppt.

Dabei wurde des Guten zu viel getan. Heute ruhen 40 000 meist «kalte» Betten in Zweitwohnungen. In den Hotels, die vor allem bei Golf-Turnieren überbelegt sind, kann man in den ru-

higeren Zeiten günstig leben. Als ich am 23.3.2011 zusammen mit Familienangehörigen im jungen Fünf-Sterne-Hotel «LeCrans» im Gebiet Plans Mayens hoch über dem Dorf ankam, spielte die perfekte Südexposition alle ihre Trümpfe aus. Direkt vor uns grüssten die Walliser Alpen mit den Gletscher-Dekorationen Mont Blanc, Grand Combin, Dent Blanche, Matterhorn usf. grandios. Die Luft war trocken. Das Hotel hat den Walliser Heimatstil übernommen, ein handwerkliches Meisterstück. Eine Empfangsdame brachte uns ein Glas Champagner.

Erfrischt erkundeten wir das Dorf Montana, das sich am Saisonende müde präsentierte; viele Gasthäuser waren geschlossen. Hotelhochbauten an exponierter Lage. Wohntürme, überdimensionierte Apparthäuser, Betonklötze und nicht ausgelastete Seilbahnen – etwas Tristesse, Wildwuchs aus Menschenhand, wie es ihn in den Alpen oft gibt. Die Bausünden haben ein langes Leben. Doch überall wird man gut bedient; die Touristen werden einfühlsam behandelt. Wir erfreuten uns auch an den kleinen Seen, den Etangs de Lens (Lac Grenon, Etang Long und Lac Moubra). Das letzte Eis schmolz gerade.

SCHUTZWALDRODUNGEN FÜR PISTEN

Im unteren Teil waren die Pisten fast schneefrei, und ich benützte sie als Wanderwege. In diesem Gebiet hatte ich Ende Juni 1986 die Schutzwaldrodungen miterlebt und fotografiert, die

im Hinblick auf die Ski-WM 1987 vorgenommen wurden. Das Bundesgericht hatte die Beschwerden der Umweltschützer abgelehnt, nachdem Bundesrat Alphons Egli die Rodung bewilligt hatte. Kurz zuvor, am «Tag des Waldes», hatte der damalige Bundespräsident Egli noch gesagt: «Unser Schicksal ist auf Gedeih und Verderb mit dem Wald verbunden; ohne ihn wären weite Teile unseres Landes unbewohnbar.» Und dennoch zog der Wald den Kürzeren. Holzfällertrupps und Bulldozer hatten freie Hand, der Wintersport die Oberhand.

Heute sind breite Schneisen im Wald. Neben der Piste waren die Baumstämme und Markierungsstangen gepolstert, nicht zu deren eigenem Schutz, sondern zur Pufferung auf Abwege geratener, halsbrecherischer Fahrer, die Kopf und Kragen riskieren. Snowstar-Schneekanonen standen untätig herum, hatten ihr letztes Pulver verschossen.

DIE WALLISER KÜCHE

Was ist das eigentlich, die Walliser Küche? Trockenfleisch und das kompakte, schwere Roggenbrot sind bekannt. Und eben der Käse. Dazu passen die vielfältigen Weine aus raren Sorten. Ich suchte in Montana nach dem gastronomischen Wallis, fragte im Informationszentrum nach, wo man denn hier in typischer Walliser Manier tafeln könne und wurde auf Häuser hingewiesen, die zwar im traditionellen alpinen Stil gebaut sind, aber doch eine internationale Speisekar- ▶



Hinterlassenschaft der Schneekanonen: auftauende Piste (Ende März 2011).



Platz für den Ski-Zirkus: Waldrodung im Juni 1986 für die Piste in Weiss.

TIPPS

Crans-Montana Tourisme

Avenue de la Gare, Case postale 372, 3963 Crans-Montana
Tel. 027 485 04 04, Fax 027 485 04 60
information@crans-montana.ch, www.crans-montana.ch
Hotels: www.lecrans.com, www.pasdelours.ch



Akrobatische Freudensprünge über die Schanze:
Freestyle-Skiing auf dem Piz d'Err.

Kapriolen auf dem Piz d'Err

Weiter oben, auf dem Piz d'Err, fanden die Bretter, die die Alpenwelt bedeuten, noch ihre dahinschmelzende Grundlage. Wir liessen uns von einer Gondel der «Télecabine Crans Merbé Cry d'Er» auf 2258 Höhenmeter hinauftragen. Als Skimuffel stand ich etwas unbeholfen auf der mit Betriebsgebäuden zubetonierten Kuppe herum.

Bei der Umrundung der Betonmonumente begegnete ich dem Pistenfahrzeug («PistenBully 400») mit einem grossen Metallkorb auf den Greifarmen. Dieses Raupenfahrzeug war damit beschäftigt, weiter unten, bei einer riesigen, durch einen Querspalt und eine Eistreppe zerschnittenen Schanze, ein Rudel von Skiakrobaten abzuholen und in Massenkäfighaltung zum oberen Abfahrtspunkt zu verfrachten, eins ums andere Mal. Dann fuhr die Raupe wieder leer in die Tiefe. Ich fragte den schwarzbärtigen, wettergebräunten Raupenfahrer, ob wir mit ihm nach unten fahren dürften. «Ja», antwortete er spontan, «aber Sie müssen zu Fuss hinauf.» Wir stiegen in die Kabine ein. Der Bully drehte, startete die Abfahrt und neigte sich an einer steilen Stelle bedenklich nach vorne. Wir kamen heil unten an. «Danke!» Meine erste Pistenraupenfahrt endete ganz in der Nähe der hausgrossen Schanze, über die die jungen Skiakrobaten flogen.

Eine geschlossene Gruppe von jungen Männern und reiferen Mädchen mit erstaunlichem Talent übte hier. Sie trugen verschiedene Kleider, enge und in anderen Fällen pluderweite Hosen. Lässig. Ich fragte einen der Akrobaten, wie denn dieser Sport eigentlich heisse. «Freestyle-Skiing» antwortete er.

Hier wurde die Disziplin des Aerials, des Springens, geübt: Die Skikünstler fahren hinunter zur präparierten Schanze, deren Ansprungfläche steil nach oben weist. Hier lösen sie ihre Drehungen, Salti, Grätschen und Kunstsprünge aus und setzen dann auf der schräg abfallenden, nach unten auslaufenden Rückwand der Schanze wieder auf. Sie haben ein oder zwei Bretter an den Füßen, nehmen manchmal Skistöcke mit und dann wieder auch nicht. Freier Stil. Sie wirbeln mehrfach in allen Drehungsarten durch die Luft, und dass sie am Schluss noch wissen, wo unten ist, grenzt für mich an ein Wunder. Manchmal fahren sie die Schanze sogar rückwärts an.

Nach einer kleinen Schneewanderung an Pistenrändern gondelten wir nach Montana zurück. In meinem Alter macht man keine grossen Sprünge mehr. Die sinkende Sonne grüsste aus einigen Wolken und verschwand.

te vor die Haustür gestellt hatten. Nicht einmal ein Risotto mit dem Safran aus Mund im Wallis war zu entdecken.

Die herkömmliche Walliser Küche ist für einen ambitionierten Koch wahrscheinlich zu bieder. Wer stellt denn schon Bohnen- und Rübensuppen als Einstieg oder Äpfel, Birnen, Trauben und Nüsse zum Dessert auf? Die Gerste ist ebenso wie der Polentakuchen ausser Kurs gekommen.

Aber man kann in Crans-Montana hervorragend tafeln. Die Gebäudehäufung der «Hostellerie du Pas-de-l'Ours» fiel uns wegen der traditionellen Holzbau-Architektur auf. Im Innern, das wie eine Gebirgslandschaft aussieht und wo Balken den bemalten Himmel tragen, kann man erstklassig essen. Der begnadete Koch Franck Reynaud aus der Provence war am Werk, der auch Walliser Produkte einbezieht, wie etwa den roten Humagne für eine köstliche Sauce zum Rindfleisch. Selbst hausgemachte Makkaroni waren zu haben.

Neben dem Speiserestaurant im Hotel «LeCrans» gehört der Bärentritt zu den beiden besten Häusern am Ort. Im «LeCrans», wo wir unsere Unterkunft hatten, fiel uns die grosszügige Art auf. Auch hier setzte das Abendessen Massstäbe: vom Doraden-Tatar (Goldbrasse) mit Zitronenmousse bis zum Lammcarrée mit Mini-Ravioli und Morcheln. Als wir uns mit dem Auswählen der Nachspeise abmühten, sammelte der Kellner die Karten ein und sagte, er bringe uns gleich vier verschiedene Teller. Darunter waren drei aufwendige, fulminante Neukreationen, gastronomische Kunstwerke, eines mit einer scheren-schnittartig durchbrochenen Roulade aus weisser Schokolade umfasst. Darin war eine Blätterteigrolle, aus der Früchte und Fruchtsaucen herausquollen. Süsse Träume vor der alpinen Kulisse. ■



Der PistenBully transportiert die Skiflieger
hinauf zur Startposition auf dem Piz d'Err.



Die grosse Zeit der Luftschiffe

Die grossen Luftschiffe haben nichts von ihrer Faszination verloren. Im Zeppelinmuseum in Friedrichshafen (DE) am Bodensee lebt die Zeit nochmals auf, als die Passagiere komfortabel um die Welt reisten. Dass dies nicht immer ohne Risiko geschah, zeigt das tragische Ende der «LZ 129 Hindenburg» vor 75 Jahren.

Das Zeppelin-Museum im ehemaligen Hafengebäude mit seiner klaren Bauhaus-Architektur wurde 1996 neu eröffnet und wird bald seinen 5-millionsten Besucher begrüßen dürfen. Das Gebäude erzeugt ein Gefühl von Reiselust und Mobilität. Mit dem bundesweit einzigartigen Museumskonzept «Technik und Kunst» wird den Besucherinnen und Besuchern ermöglicht, Seitenblicke auf die Technik der Kunst und die Kunst der Technik zu werfen. Die originalgetreue Rekonstruktion eines 33 m langen Teilstücks von LZ 129 Hindenburg vermittelt die Zeppelin-Begeisterung jener Zeit und man kann die Fahrten rund um die Welt lebendig nachempfinden. Schon beim Einstieg über das Fallreep tauchen die Museumsgäste in die Glanzzeiten der fliegenden Silberzigarre ein. Die zahlreichen Exponate aus der weltweit grössten Sammlung zur Geschichte und Technik der Zeppelin-Luftschiffahrt veranschaulichen, wie diese Technologie schon damals zu grundlegenden Erkenntnissen über Aerodynamik und Leichtbau geführt und



Foto: © Zeppelin Museum Friedrichshafen

Mobilität verändert hat. Mit Héctor Zamoras «Zeppelin Schwärme» spiegelt sich in der Kunst-Abteilung der Mythos des Zeppelins wider und begleitet den Besucher in die Kunstaussstellung. Diese spannt zudem einen breiten Bogen über fünf Jahrhunderte: eine Reise zu Gemälden und Skulpturen vom Mittelalter bis zur Gegenwart, Ansichten von und über den Bodensee, Oberschwaben und das Alpenvorland, Werken von Otto Dix und zeitgenössischen Künstlern wie Thom Barth oder Res Ingold.

75 JAHRE LAKEHURST

Am 6. Mai 1937 verbrannte das berühmte Luftschiff LZ 129 Hindenburg bei der Landung in Lakehurst/USA. In Frankfurt war das Luftschiff drei Tage zuvor zu seiner ersten Nordamerika-Fahrt des Jahres 1937 aufgebrochen. An Bord befanden sich 97 Personen, von denen 62 den Absturz überlebten. Das Luftschiff verbrannte in nur einer knappen halben Minute vor den Augen der wartenden Menge in Lakehurst. Bis zum tragischen Unglück hatte LZ 129 Hindenburg in 14 Monaten auf insgesamt 63 Fahrten rund 3000 Passagiere transportiert.

SONDERSCHAU 25. MAI BIS 9. SEPTEMBER 2012

Seit 100 Jahren gehören Bodensee und Wasserflug untrennbar zusammen. Das 1912 gegründete Pionierunternehmen «Flugzeugbau Friedrichshafen GmbH» (FF) und sein Leiter Theodor Kober sind heute jedoch fast vergessen. Von 1892 bis 1894 war Kober Ingenieur bei Graf Zeppelins Luftschiffprojekt. Beide erkannten aber auch frühzeitig die Möglichkeiten des Flugzeugs. Als erste Flugzeugfirma in Deutschland spezialisierte sich der FF auf Wasserflugzeuge und war bis 1918 Hauptlieferant von «hochseefähigen» Schwimmerflugzeugen für die Marine. ■

Öffnungszeiten

Mai bis Oktober: täglich 9.00 Uhr bis 17.00 Uhr
 November bis April: Dienstag bis Sonntag 10.00 Uhr bis 17.00 Uhr
 Am 24.12. und 25.12.2012 bleibt das Museum geschlossen.
 Am 31.12.2012 ist von 10.00 Uhr bis 14.30 Uhr geöffnet.
 Auskünfte zu den Öffnungszeiten unter Tel. 0049 (0)7541 3801-0

Anreise

Das Zeppelin Museum liegt direkt am Ufer des Bodensees und am Hafen von Friedrichshafen. Die verkehrsgünstige Lage ermöglicht es Ihnen, das Museum bequem mit Bahn, Bus oder Schiff zu erreichen.

Bahn: Haltepunkt Friedrichshafen-Hafenbahnhof

Bus: Haltestelle Hafenbahnhof (Zentraler Busbahnhof)

Schiff: Katamaran Konstanz-Friedrichshafen oder Fähre Romanshorn-Friedrichshafen



de? Ennio zuckt mit den Schultern. «Weiss nicht, einfach mal schauen.» Mit seiner Mutter, die ihn begleitet, sucht er den Raum, in dem die «Boys-Stunde» stattfindet. In dieser Gruppe trainieren ausschliesslich Buben im Alter von circa acht bis fünfzehn Jahren. Unterrichtet werden die Jungs von Ricardo Duse, einem bekannten ehemaligen Tänzer. Nach einer kurzen Begrüssung beginnt der 75-Jährige mit dem Unterricht. Ennio setzt sich auf den Boden und stützt die Ellenbogen auf. Mittanzen will er nicht, erst einmal zusehen. Überrascht blickt er zum Klavier; die Stunden in dieser Ballettschule werden vor Ort begleitet. Es scheint ihm zu gefallen.

FASZINATION BÜHNE

Vor ein paar Monaten stand Ennio in einer Aufführung seiner Ballettschule auf der Bühne. Sie tanzten Dornröschen; aufwendig inszeniert mit stilvollen Bühnenbildern und passenden Kostümen. Da er seit einem Jahr auch Steptanz trainiert, hatte er verschiedene Auftritte. Wenn es nach ihm gegangen wäre, hätte es auch mehr sein können. Die Aufführungen möge er besonders, er probe gerne dafür. Auch zu Hause organisiere er oft mit seinen beiden Geschwistern eine Vorstellung, erzählt er, unten im Keller. «Wir studieren Tänze ein, wählen die passende Musik aus und schauen für das richtige Licht.» Alles müsse perfekt sein. Sein Traum wäre allerdings, einen grossen Saal zu mieten und dort etwas auf die Bühne zu bringen.

Auch wenn ihn seine Eltern ab und zu fürs Training motivieren müssten, Ballett sei genau das Richtige für ihn, meint Mutter Ursi Staffiero: «Da Ennio schüchtern und zurückhaltend ist, kann er beim Tanzen seine Gefühle rauslassen, das ist seine Ausdrucksform.» Seine Haltung habe sich in all den Jahren enorm verbessert, findet sie, er sei überhaupt viel selbstbewusster geworden. «Wenn ich ihn heute auf der Bühne sehe, dann finde ich das sehr mutig.»

VOM BLITZ GETROFFEN

Als 5-Jähriger sass Ennio selber im Publikum einer Ballettaufführung, fasziniert von einem Jungen, der oben auf der Bühne tanzte. Zu Hause erzählte er seinen Eltern begeistert von diesem Auftritt und drängte, auch tanzen zu dürfen. Vier Monate lang musste er sich gedulden, seine Eltern wollten bis nach den Sommerferien warten. In dieser Zeit liess er nicht locker: «Seine Hartnäckigkeit überzeugte uns schliesslich, mit ihm eine Schnupperstunde zu besuchen», erzählt seine Mutter.

An die erste Stunde kann sie sich noch gut erinnern. «Er hat von Anfang an mitgemacht, seine Augen haben geblinzt», erzählt sie, «er schien

Einfach nur tanzen

Ballett ist die grosse Leidenschaft von Ennio Staffiero. Nach fünf Jahren Unterricht an einer Ballettschule in Steinhausen wünscht sich der 10-Jährige eine neue Herausforderung.

So prachtvoll das Zürcher Opernhaus auch ist, seine öffentliche Ballettschule ist alt und bescheiden. Die Wände der Trainingsräume im Zürcher Seefeld haben Risse, der Verputz brö-

VON ANDREA VESTI

ckelt. Daran ist Ennio Staffiero nicht interessiert; er beobachtet aufmerksam das Treiben rund um den Eingang der Schule. Mädchen steigen die steile, schmale Treppe hoch zu den Garderoben, ihre Haare haben sie zu einem Knoten gebunden. Im Ballettröckchen, dem Tutu, rennen sie in die Unterrichtsräume.

Die wenigen Jungs, die er sieht, mustert er genau. Was erwartet er von dieser Schnupperstun-

richtig glücklich zu sein.» Es habe sie sehr berührt, dass ein so kleiner Junge sagen kann, was er machen will. Vielleicht auch deshalb, weil es nicht Fussball oder Eishockey war.

Die Stunde in der Ballettschule des Opernhauses Zürich geht zügig voran. Lehrer Duse macht kaum Pausen, er korrigiert die Tänzer während der Übungen, streng aber freundlich. Ennio entgeht nichts; erleichtert blickt er seine Mutter an, wenn er Figuren oder Abläufe sieht, die er bereits kennt und beherrscht. Freude macht sich in seinem Gesicht breit, als die Sprünge dran sind – seine Lieblingsdisziplin. Am Ende der Stunde hat er allerdings nicht mehr Worte als am Anfang. «Erst mal darüber schlafen», meint die Mutter. Eine Woche später werden sie eine weitere Schule in Zürich anschauen: «So haben wir einen Vergleich und Ennio kann sich dann sicher besser entscheiden.»

KOMMENTARE BLIEBEN NICHT AUS

In den ersten Jahren, als Ennio tanzte, kam es immer wieder zu Bemerkungen; im Warteraum der Ballettschule in Steinhausen gingen einige Mütter davon aus, dass er sicher bald aufhören werde. Andere fanden es seltsam, einen Jungen im Ballett zu sehen. Auch im Umfeld der Familie gab es Kommentare zu Ennios Beschäftigung. «Für ihn selber war es das Normalste der Welt», sagt seine Mutter, «er hat immer allen gerne davon erzählt.»

In der ersten Klasse fingen die Hänseleien in der Schule an, im Stil von «das ist ja Mädchenkram». Nicht böse, erzählt Ursi Staffiero, aber Ennio sei einige Male weinend nach Hause gekommen. Die Eltern ermunterten ihn, zu seinem

Hobby zu stehen. Zum Glück habe er eine tolle Lehrerin in der Schule gehabt, die ihn unterstützte und den Kindern erklärte, dass Ballett eine Sportart wie jede andere sei, die ein strenges Training voraussetze.

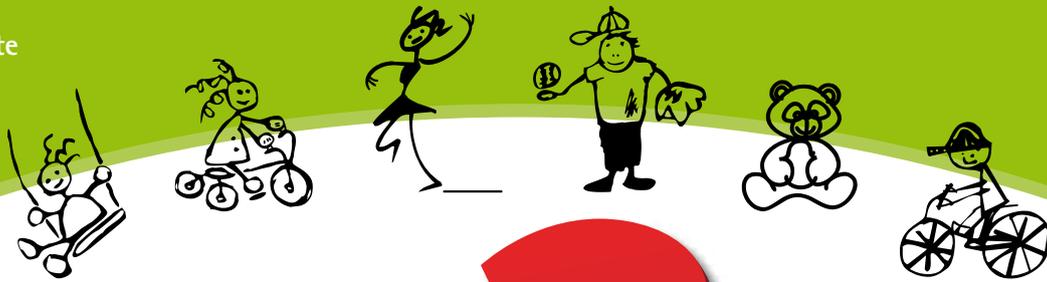
An die Hänseleien kann sich Ennio überhaupt nicht erinnern. Seine Kameraden, sagt er, finden es völlig okay, was er mache. Hauptsache, er sei ein guter Freund. Vom Ballett erzähle er aber nicht so viel: «Ich will einfach tanzen.» In der Ballettschule in Steinhausen hat es kaum Jungs, schon gar nicht in seinem Alter. Auch bei den Mädchen hören viele Gleichaltrige auf und wenn sie bleiben, dann beginnen sie, auf den Spitzen zu üben. Für einen Jungen ein weiterer Grund, sich nach einer Bubengruppe umzuschauen. Obwohl eine Schule in Zürich für alle mit grossem Aufwand verbunden wäre, sieht es Ursi Staffiero als Chance für Ennio, sich mit Gleichgesinnten austauschen zu können. Sie merkt aber auch, wie viel Überwindung es ihn nur schon kostete, eine Schnupperstunde zu besuchen. «Unser Sohn würde am liebsten dort bleiben, wo er alles und alle kennt.»

Ennio will das Alte mit dem Neuen verbinden; seinen wöchentlichen Trainingsplan hat er sich bereits zurechtgelegt: «Zweimal in Steinhausen trainieren, einmal in Zürich und einmal noch steppen.» Über eine Zukunft als Tänzer macht er sich keine Gedanken. ■

- www.ballettschulegassmann.ch (Steinhausen)
- www.ballettschule-ohz.ch (Opernhaus)
- www.kinderballett.ch (Zürcher Kinder-Ballett-Theater)

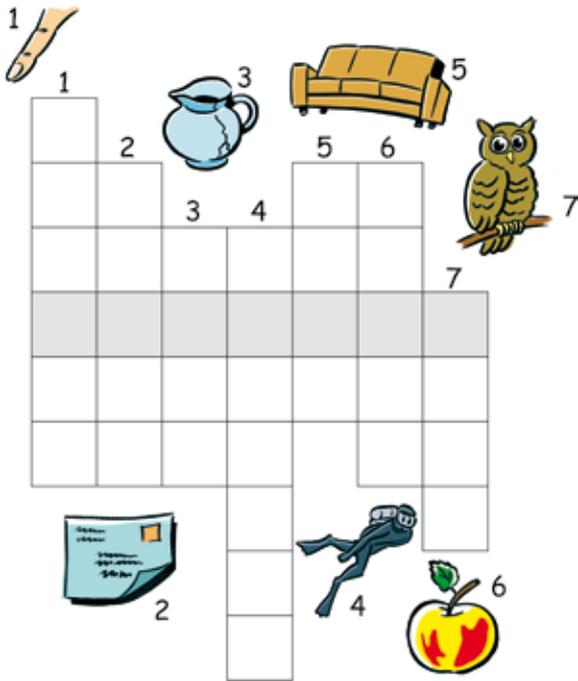


Ballett und Steppentanz sind Ennios grosse Leidenschaft.



Schwedenrätzel

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



Das Lösungswort lautet: Giraffe

Labyrinth



Bringe den Brief zur Flasche.



Schlaumeier-Ecke

WARUM HECHT EIN HUND?

Wenn ein Hund hechelt und die Zunge heraushängen lässt, dann ist ihm warm. Hunde können nicht über ihre Haut schwitzen wie wir Menschen. Sie haben bis auf die Pfoten fast keine Schweißdrüsen. Damit ihr Körper dennoch nicht überhitzt, haben sie eine spezielle Atemtechnik entwickelt: Mit geöffnetem Maul und heraushängender Zunge atmen sie statt 40 Mal etwa 400 Mal in der Minute. Weil damit die Feuchtigkeit an Nase, Maul, Zunge und Lungen verdunstet, kann der Körper sich abkühlen.



VERSTEHT EIN PAPAGEI, WAS ER NACHPLAPPERT?

Es gibt Papageien, die nur wenige Worte sprechen. Andere können ganze Sätze und sogar die Melodie der Sprache wiederholen. Allerdings tun das nur Papageien in Gefangenschaft und mit nahem Kontakt zu Menschen. Die Tiere benutzen dabei wie die Menschen ihre Zunge, um Laute zu bilden. Sie verstehen aber nicht, was sie nachplappern.



WIE LANGE SCHLÄFT EIN FAULTIER?

Bis zu 19 Stunden am Tag kann ein Faultier schlafen. Und auch wenn es wach ist, bewegt es sich nur sehr langsam. Wenn es ein Faultier einmal besonders eilig hat, legt es etwa zwei Meter pro Minute zurück. Praktisch an dieser Trägheit ist, dass Faultiere von den meisten Raubtieren nicht entdeckt werden, weil diese nur Bewegung wahrnehmen.

Ein Faultier verbringt den grössten Teil seines Lebens in den Bäumen. Dort fressen sie die Blätter und Früchte, die ihnen vors Maul kommen. Weil sie an ihren starken Armen mit dem Rücken nach unten an den Ästen hängen, haben Faultiere den Scheitel ihres Fells auf der Bauchseite. So kann das Regenwasser besser ablaufen.

