

Mir z'lieb

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



Stricken, Sticken, Nähen

Brauchen unsere Kinder diese Fähigkeiten noch?

Hinauf zur Matterhorn-Kopie

Das Valsertal hat mehr zu bieten als nur Mineralwasser

Ein komisches Duo

«Klibin und Caroline» bringen Gross und Klein zum Lachen

www.egk.ch



EGK

Gesund versichert



Yvonne Zollinger
Redaktion
«Mir z'lieb»

Strickerfahrungen

Ende der 60er-Jahre war das Handarbeiten in der Schule noch auf das Nützliche ausgerichtet. Meine erste Strickarbeit war daher ein Topflappen. Woche für Woche mühte ich mich mit quietschenden Nadeln an diesem Strickstück ab. Als das schmutzige, graue Ding endlich fertig war, hatte ich vom Stricken die Nase gründlich voll. Erst 20 Jahre und drei Kinder später wagte ich mich wieder an eine Strickarbeit. Und welche Überraschung, sie gelang. Jahrelang hatte mich mein «Topflappentrauma» davon abgehalten zu stricken. Heute ist es eines meiner liebsten Hobbys.

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: 101 500 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: Hansjörg Sahli
Fotos Inhalt: iStockphoto, Walter Hess, Yvonne Zollinger, Stephanie Federle, zVg, Patrizia Legnini, Hansjörg Sahli, Sebastian Schweizer

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

Fokus

Verstrickt und zugenäht 3
Mit den Eltern ein Wasserrad bauen 6
Das kann mein Kind 9

Kolumne

Chind und Chegel 9

Die guten Seiten der EGK

10

Programme EGK und SNE

12

Persönlich

12 Fragen an Christina Surer 13

Reiselust

Im Valsertal zur Matterhorn-Kopie 14

Ausflugtipp

Wie die Pfahlbauer lebten 17

Portrait

«Kliby und Caroline» 18

Kinderseite

20

Die Natur als Spielplatz

Sozialarbeiter und Buchautor Felix Immler weiss, wie man Kinder für die Natur begeistert: indem man mit ihnen Schilfflöten, Rasseln, Flosse und Wasserräder schnitzt.

Im Valsertal

Wasser in verschiedenen Anwendungsformen hat dem Namen Vals zur allgemeinen Bekanntheit verholfen: Valser Mineralwasser und Zumthors Therme aus Valser Quarzit.



Bauchredner Urs Kliby

«Kliby und Caroline» bringen seit über 38 Jahren Gross und Klein zum Lachen. Doch das Leben von Urs Kliby besteht nicht nur aus Spass: Vor einigen Jahren erlitt er zwei Schlaganfälle.





Stricken, Sticken, Nähen

Textiles Werken – brauchen unsere Kinder dieses Schulfach noch? Ja, sagen die Pädagogen, weil die Kinder hier mehr lernen, als mit der Nadel umzugehen oder eine Nähmaschine zu bedienen.

Lucas ist 12 Jahre alt und näht gerade seinem «Lampenmonster» den Kopf an. Konzentriert setzt er die Stiche mit der Nähadel, den schliesslich soll sein Monster mit der Glühbirne als Nase

VON YVONNE ZOLLINGER

nicht gleich wieder auseinanderfallen. Zwischendurch schielt er auf seine Klassenkameraden, die eifrig dabei sind, Fünfecke für einen weichen Zimmerfussball zuzuschneiden. Das will er nachher auch machen. Die Farben dazu darf er sich selber aussuchen.

Am Nebentisch übt Lirona den Kreuzstich an einem Stück Stoff, aus dem ein kleines Täschchen entstehen soll. Der Matratzenstich sei viel schwerer, sagt die Elfjährige. Wozu sie den später im Leben einmal brauchen könne, will ich wissen. Sie überlegt nur kurz: «Wenn ich einmal Grossmutter bin, kann ich ihn sicher brauchen.»

Fussbälle für die Jungs und Täschchen für die Mädchen? Die Aufteilung der Arbeiten im Schulzimmer für Textiles Werken an der Schule in Leibstadt, AG, ist nur auf den ersten Blick ge-

schlechterspezifisch. Denn nach einer Stunde erfolgt eine Rochade. Dann sticken die Jungs und die Mädchen suchen sich den Stoff für ihre Fussbälle aus.

Martina Voegeli, Lehrerin für Textiles Werken, legt Wert darauf, dass keine reinen Buben- oder Mädchenartikel entstehen. Und wo es sich nicht vermeiden lässt, gibt sie Alternativen vor. So kann eine Tasche, je nach Material und Schnitt, auch «cool» für einen Jungen sein. Oder er schneidert sie als Geschenk für jemand anderen.

«Ich betitle kein Projekt als mädchen- oder jugendspezifisch. Das gilt auch für die Farbewahl», sagt die erfahrene Fachfrau. «Wenn ein Junge belächelt wird, weil er sich einen rosaroten Stoff ausgesucht hat, dann mache ich den Schülern klar, dass es keine Farbe nur für Mädchen oder nur für Jungs gibt. Rosa wird im Sport auch von Männern getragen.»

IN ZEITEN DER BILLIGTEXTILIEN

Früher war es sinnvoll und oft bitter nötig, dass man seine Kleidung selbst herstellen und ausbessern konnte. Heute, in der Zeit der ▶



Das «Lampenmonster» ist fast fertig.



Konzentration beim Sticken und Nachzeichnen des Schnittmusters.



Billigtextilien, kann dieses Argument für den Handarbeitsunterricht nicht mehr verwendet werden. Aber genau hier liegt eine der vielfältigen Aufgaben, die das Textile Werken erfüllt. Wie viel Arbeit in der Herstellung einer Bluse steckt, weiss man erst, wenn man selbst eine genäht hat. Was die Näherinnen in den Billiglohnländern unter oft menschenunwürdigen Bedingungen leisten, wird für die Schülerinnen und Schüler so erst nachvollziehbar. Globale Zusammenhänge kann man auch anhand einer Bluse erklären.

Wenn Leona, Yasmim und Amela die Köpfe über ihre Kreuzsticharbeit beugen und fein säuberlich mit dem roten Faden ein Muster sticken, ist das Ergebnis mehr als ein Täschchen für allerlei Krimskrams.

«Was sie dabei lernen, sind Dinge, die sie auch in anderen Fächern gut gebrauchen können», sagt Martina Voegeli. So werde zum Beispiel die Feinmotorik trainiert. Ausserdem das genaue Arbeiten. Nicht alles gelingt beim ersten Anlauf.

Handarbeiten früher

Interessanterweise war das Stricken anfangs eine Beschäftigung für Männer, während es später als klassische Frauenarbeit galt. In Europa hat die Geschichte des Strickens ab dem 14. Jahrhundert sichtbare Spuren hinterlassen. So richtig in Mode kam diese Handarbeitstechnik aber zu Beginn des 16. Jahrhunderts. In Paris gründete sich 1527 eine Männergilde, die sich mit dem Stricken und dem Verkauf von Strickwaren beschäftigte. Begehrt waren gestrickte Socken. Bis ins 19. Jahrhundert sind strickende Hirten, Soldaten, Einsiedler oder Torwärter überliefert.

Ende des 19. Jahrhunderts waren «Nadelarbeiten» zum obligatorischen Lehrfach der Volksschulen geworden. Davor hatte man die Handarbeit in der Familie gelernt. «Solange man in jedem Haus spann, webte, strickte und nähte, musste sich kein Kind den Unterricht ausserhalb des Hauses suchen», heisst es in einem Nachschlagewerk zu dieser Zeitepoche. Das Handarbeiten war nun den Mädchen vorbehalten. Um 1900 hatten die Mädchen vier Stunden Handarbeitsunterricht pro Woche, und das, je nach Schule, sieben bis zehn Jahre lang. Die Techniken beschränkten sich vor allem auf Praktisches wie Stricken, Nähen, Stopfen und Flickern.

Heute sind es noch zwei Unterrichtsstunden pro Woche. Und seit den 90er-Jahren gehört das Textile Werken auch zu den obligatorischen Fächern für Jungen.

Also sind Ideen zur Problemlösung und Durchhaltevermögen gefragt. «Aber genauso wichtig ist das Erfolgserlebnis, wenn die Kinder ihr fertiges Produkt in den Händen halten.»

In diesen Punkten leistet das Textile Werken einen Beitrag, über den sich die Pädagogen einig sind. Immer deutlicher wird sichtbar, dass die Kinder im Gegensatz zu früher in der Feinmotorik weniger entwickelt sind. Sie lernen im Durchschnitt beispielsweise zu einem späteren Zeitpunkt, die Schuhe zu binden, da viele Schuhe mit Klettverschluss ausgestattet sind. Wenn früher im Unterricht ausschliesslich von Hand geschrieben wurde, kommt heute der Computer nicht nur zu Hause, sondern auch in der Schule häufig zum Einsatz.

«Ich merke auch ganz deutlich, welche Kinder zu Hause bereits Bastelarbeiten machen dürfen und dazu zum Beispiel die Schere benutzen», weiss Martina Voegeli. «Sie bringen mehr Selbstvertrauen mit ins Textile Werken und ihre Fein-

motorik ist besser ausgebildet, während andere Kinder ihre Aufgaben sehr ungenau erfüllen.» So gesehen bekomme das Textile Werken beinahe eine therapeutische Bedeutung.

STRICKEN UND NÄHEN FÖRDERT AUCH RECHNEN UND LESEN

Ein weiterer Punkt, von dem die Kinder profitieren: Im Handarbeits- und Werkunterricht werden alle Phasen einer Arbeit praxisnah erlebt; von der Planung über die Ausführung, mit allfälligen Problemen und deren Lösung, bis hin zur Fertigstellung. Etwas mit den eigenen Händen und nach eigenen Ideen verwirklichen zu können, macht zu Recht stolz und stärkt das Selbstvertrauen. Ausserdem:

- Das Lernen von handwerklichen Techniken erfordert längere Übungsphasen und fördert die Konzentration über einen grösseren Zeitraum, als es die meisten Kinder im Alltag gewohnt sind.
- Wirkliche Kreativität ist erst mit fundierten Kenntnissen möglich. Nur wenn man Techniken beherrscht, steht einem die ganze Palette der Möglichkeiten zur Verfügung, um eigene Ideen zu verwirklichen.
- Wer bereits in den Anfängen an banalen Problemen scheitert, wird keine anspruchsvollen Projekte in Angriff nehmen können.
- Kleidungsstücke oder Möbel selber von der Planung bis zu den Abschlussarbeiten auszuführen, braucht Sorgfalt und Durchhaltevermögen.
- Durch die eigene Arbeit lernen die Kinder den Wert eines Gegenstandes schätzen.
- Im Handarbeits- und Werkunterricht nimmt vernetztes Denken einen besonderen Stellenwert ein. Theoretisches Wissen aus anderen Fächern wie z. B. Mathematik und Geometrie wird praktisch angewandt und somit nachhaltig vertieft. Die Schülerinnen und Schüler erkennen, dass sie nicht für die Schule, sondern für den praktischen Alltag lernen. Erst damit bekommt die Theorie einen Sinn.

BEGEISTERUNG UND MOTIVATION

Aber wie motiviert man Kinder, etwas zu fertigen, das es im Geschäft für wenig Geld und Mühe zu kaufen gibt?

Martina Voegeli weiss, dass die Vielfalt an Materialien und Techniken eine Rolle spielt, die Kinder zu begeistern. «Der Lehrplan ist sehr offen gestaltet und lässt mir viel Spielraum für die Projekte, die ich mit den Kindern realisieren. Wenn ich die Schüler für etwas begeistern kann, dann sind sie meistens auch sehr motiviert.»

Eine gute Motivation hilft auch über den Frust hinweg, einen Fehler gemacht zu haben. Dann

wird die schräge Naht eben nochmals aufgetrennt oder die Fallmasche heraufgeholt.

«Wenn das Gesamtbild stimmt, sind kleine Fehler auch im Endprodukt erlaubt», findet die TW-Lehrerin. Auf ein gutes Gleichgewicht zwischen Einsatz und Ergebnis komme es an.

Aber nicht alle Handarbeiten sind gleich beliebt. Während die Nähmaschine, mit ihrer Mischung aus Technik und Handfertigkeit, bei den Schülern weit oben auf der Beliebtheitskala steht, ist für Strick- und Häkelarbeiten mehr Motivationsarbeit nötig.

«Dann ist es gut, wenn etwas entsteht, zu dem die Kinder einen direkten Bezug haben.» Darum werden aus Strickblättern kleine Tierchen oder Monsterlis geformt, die man als Schlüsselanhänger brauchen kann. Oder kleine Hüte für den Spitzer oder Bälle, mit denen drinnen gespielt werden kann.

Stricken und Häkeln erfordere längeres Üben und mehr feinmotorisches Geschick, sagt Martina Voegeli. Die Koordination zwischen beiden Händen ist stärker gefragt als zum Beispiel beim Nähen.

Für Noelle spielt es im Moment keine Rolle, welche Fähigkeiten sie sich mit dem Nähen ihres «Lampenmonsters» gerade sonst noch erwirbt. Sie kommt gerne ins Textile Werken «weil man hier tolle Dinge machen darf». Severin kann sich nicht entscheiden, ob ihm Nähen oder Stricken besser gefällt. Eigentlich findet er alles gut. Julian sitzt am liebsten an der Nähmaschine. Allerdings wäre ihm gerade jetzt eine Turnstunde lieber. Turnen sei einfacher, sagt er, und stichelt unverdrossen an seinem Fussball weiter.

■ Mit der Nähmaschine kennt sich Julian aus.



«Was gibt es Schöneres, als mit den Eltern ein Wasserrad zu bauen?»

Als besonders intensives Erlebnis, für das man fast kein Geld braucht, beschreibt Felix Immler aus St. Gallen das Schnitzen mit Holz. Er weiss genau, wie man Kinder für die Natur begeistert: indem man mit ihnen Schilfflöten, Rasseln, Flosse und Wasserräder baut. Jetzt hat der Sozialarbeiter ein Buch über das Werken mit dem Taschenmesser herausgegeben.

Das Messer ist eines der ältesten Werkzeuge des Menschen. Was fasziniert Sie persönlich daran?

Felix Immler: Das Messer ist ein Meilenstein in der Geschichte der Menschheit. Schon in der Steinzeit stellten unsere Urahnen aus Feuerstein Klingen her, mit denen sie ihre Beute zerlegten und den Tieren das Fell abkratzten. Es fasziniert mich, dass das Messer bis heute das wichtigste Werkzeug geblieben ist, wenn man in der Natur überleben will.

Was kann ein Taschenmesser, was ein normales Messer nicht kann?

Es gibt natürlich viele verschiedene Taschenmessermodelle: Es gibt solche für Bergsteiger, solche für Segler und solche, die mit einem USB-Stick ausgerüstet sind. Meine Taschenmesser müssen immer eine Säge haben. Auch eine Ahle ist praktisch, um ein Loch zu stechen. Ausserdem braucht das Messer unbedingt eine kleine Klinge, mit der man besonders flexibel schnitzen kann, die aber oft unterschätzt wird.

Ein Schweizer Taschenmesser gehörte während meiner Kindheit in jeden Ferienrucksack. Wie beliebt ist es heute?

Ich nehme an, dass es noch heute so ist. In der ganzen Welt werden jedes Jahr Millionen von Sackmessern verkauft. Ein Sackmesser ist ein vielseitiges Instrument, das einen in allen Lebenslagen begleitet. Man braucht es nicht nur zum Schnitzen im Wald, sondern auch in anderen Bereichen des täglichen Lebens, etwa im Büro: Man kann damit einen Brief öffnen, eine Briefklammer aufknobeln, einen Computer aufschrauben und seinen Znüni portionieren.

Was motiviert Sie, ein Taschenmesser in die Hand zu nehmen und mit Kindern zusammen etwas zu schnitzen?

In meinen Augen ist das Schnitzen für Kinder ein besonders intensives, befriedigendes Erlebnis, für das man fast kein Geld braucht, weil das gesamte Schnitzmaterial eigentlich vor der Tür herumliegt. Was gibt es Schöneres, als an einem Nachmittag zusammen mit den Eltern ein Wasserrad zu bauen und nach zwei Tagen nachzuschauen, ob es immer noch da ist? So etwas vergisst man nie. Ich erinnere mich jedenfalls noch sehr gut daran, wie mein Vater mir als Kind das Schnitzen beigebracht hat.

Felix Immler ist 38 Jahre alt, wohnt in St. Gallen und arbeitet als Sozialarbeiter in einem städtischen Kinderheim. Er hat eine Ausbildung in Naturpädagogik und war Mitinitiant und Projektleiter des Erlebnisgartens Buchhorn im thurgauischen Arbon. Immler gibt Erlebnis- und naturpädagogische Kurse und Workshops zu den Themen Survival- und historische Handwerkstechniken.

Man sagt, dass ein Taschenmesser jedes Jungeherz höher schlagen lässt. Heute hat doch aber jedes Kind ein Handy dabei, kein Sackmesser!

Das ist sicher wahr. Es gibt auch noch keine App, mit der sich eine Klinge aus dem Handy ausfahren liesse. Meiner Ansicht nach muss man aber nichts verteufeln. Es kann ein sinnvolles Nebeneinander geben, wo Gamekonsolen und Steckenschnitzen Platz haben. Ich habe auch ein Mobiltelefon und benutze es oft draussen. Es gibt sogar sehr nützliche Apps, um Pflanzen oder Vogelstimmen zu bestimmen. Aber jedes Mal, wenn ich mit Kindern unterwegs bin und ein Taschenmesser zücke, wollen sie auch damit arbeiten. Ich vermute denn auch, dass eine Trendwende im Gang ist. Das sieht man zum Beispiel daran, dass Waldkindergärten zurzeit wie Pilze aus dem Boden schießen. Der Zenit der elektronischen Unterhaltung ist überschritten.

Sehnen sich die Kinder vielleicht nach Erfahrungen in der Natur?

Ich stelle fest, dass es Kinder gibt, die beispielsweise keine Ahnung haben, wie man ein Feuer

Mit der richtigen Schnitzhaltung und einem definierten Arbeitsplatz können viele gefährliche Situationen vermieden werden.



macht. Wenn man es ihnen dann aber zeigt, dann freuen sie sich sehr. Sowieso kann man die Kinder für vieles begeistern, sobald sie erst mal draussen sind. Sie merken, dass es ihnen gut tut, an die frische Luft zu gehen, wo sie Platz haben und so laut sein können, wie sie wollen. Computerspiele machen Spass, aber es braucht auch den Ausgleich. Haben die Kinder zu lange vor dem Computer gesessen, können sie manchmal kaum noch schlafen, so aufgedreht sind sie. Wenn wir dann aber nach draussen gehen, werden sie schnell ruhig.

Gehen Buben und Mädchen mit Sackmessern unterschiedlich um?

Das hängt wahrscheinlich stark von der Persönlichkeit ab. Aber ich habe in meinen Kursen die Erfahrung gemacht, dass Mädchen mit Sackmessern grundsätzlich etwas vorsichtiger umgehen – im positiven Sinne. In der Regel können sie sich besser auf etwas konzentrieren. Und das Schnitzen braucht die ungeteilte Aufmerksamkeit des Kindes.

Viele Eltern sehen rot, wenn ihre Kinder mit Sackmessern hantieren. Sollen sie eingreifen oder schon mal das Verbandszeug holen und das Kind gewähren lassen?

Das Messer ist ganz klar ein Werkzeug und kein Spielzeug, unabhängig davon, wie gross oder klein es ist oder ob es eine abgerundete Spitze hat. Jedes Kind, das Schnitzen lernt, wird sich einmal in den Finger schneiden, genauso wie jedes Kind, das Fahrradfahren lernt, einmal stürzt. Aber viele gefährliche Situationen kann man vermeiden, wenn man einem Kind, das schnitzen möchte, gute Strukturen gibt. Dann kann es konzentrierter arbeiten. Das heisst, dass man ganz konkrete Sackmesserregeln aufstellt und einen Arbeitsplatz definiert.

Was heisst das?

Zum Beispiel soll sich das Kind mit der richtigen Schnitzhaltung auf einen Baumstamm setzen und genug Abstand zu seinen Kollegen einhalten. Man kann zwischen den Bäumen auch eine Schnur spannen und sagen, dass dieser Bereich der Arbeitsbereich ist und hier nicht gerannt oder gespielt werden darf. Wenn ich mit kleineren Kindern schnitze, trage ich alle Taschenmesser bei mir. Wenn ein Kind schnitzen will, muss es mir erst zeigen, wo sein Arbeitsplatz ist, und mir erklären, was es zu schnitzen gedenkt. Erst dann bekommt es das Messer. So habe ich die Übersicht darüber, welches Kind wo was schnitzt. Wenn das Kind nicht mehr damit werken will, muss es mir das Messer wieder abgeben. Damit habe ich nur gute Erfahrungen gemacht. ▶

Aber ein sechsjähriges Kind ist doch sicher zu jung, um mit einem Taschenmesser zu hantieren?

Kinder sind in ihrer Entwicklung immer unterschiedlich weit. Meiner Ansicht nach kann man das Schnitzen aber schon mit einem fünfjährigen Kind ausprobieren, wenn man mit ganz einfachen Schnitzübungen beginnt. Allerdings erst dann, wenn das Kind von sich aus den Umgang mit dem Taschenmesser lernen will. Ausserdem kopieren Kinder ihre Eltern gnadenlos. Weil die Eltern eine Vorbildfunktion haben, sollten auch sie sich im Umgang mit einem Sackmesser sicher fühlen und die wichtigsten Regeln einhalten. Ihr Selbstvertrauen überträgt sich auf die Kinder. Ideal ist, wenn die Eltern ihre Kinder durch das Erklären der Sicherheitsregeln auf das Schnitzen vorbereiten und ihnen beim Schnitzen zur Seite stehen können.

Sie haben ein Buch mit dem Titel «Werken mit dem Taschenmesser» geschrieben. Was steht da drin?

Einerseits zeige ich im Buch Schritt für Schritt auf, wie man mit einem Taschenmesser Spielzeuge, Instrumente und Gebrauchsgegenstände herstellt: zum Beispiel eine Schilfflöte, eine Rassel, ein Floss, eine Gabel oder ein Wasserrad. Ich beschreibe im Buch ausserdem Sicherheitsregeln und technische Aspekte: Wie klappe ich das Taschenmesser richtig zu? Wie öffne ich es richtig? Wie halte ich das Messer korrekt in der Hand? Wie sieht die Schnitzhaltung aus? Darüber hinaus ist auch die Pflege des Taschenmessers, also das Nachschärfen und Reinigen des Messers, ein wichtiges Thema.

Wie ist es dazu gekommen, dass Sie dieses Buch veröffentlicht haben?

Am Anfang des Buches stand die Idee, eine Taschenmesserprüfung für Kinder zu kreieren. Um einen Anhaltspunkt zu haben, wandte ich mich an den Messerhersteller Victorinox und forderte Unterlagen über den korrekten Umgang von Kindern mit Taschenmessern an. Ich musste aber erstaunt feststellen, dass die Firma kein Material zum Thema hatte. Daraufhin gelangte ich mit

dem Vorschlag an sie, die Unterlagen selber anzufertigen, und bekam tatsächlich ein Budget zugesprochen. Das Projekt reifte in den darauffolgenden Monaten weiter, wurde immer grösser, bis ich auch noch den AT-Verlag ins Boot holte.

Ist die Taschenmesserprüfung so etwas wie eine Schwertweihe, ein Ritterschlag?

Eine solche Taschenmesserprüfung kann man gut in der Gruppe durchführen. Sie zeigt, ob die Kinder die grundlegenden Techniken beherrschen und die Sicherheitsregeln kennen. Sie ist vergleichbar mit der Veloprüfung: Eltern und Lehrer sind froh, wenn ihre Kinder die Grundlagen erlernen, wie sie sich im Strassenverkehr bewegen müssen. Wenn sie die Taschenmesserprüfung gemacht haben, gibt es dafür ein Diplom mitsamt feierlicher Übergabe. Das ist sehr wichtig: Das Kind ist unheimlich stolz darauf, dass es die Prüfung geschafft hat, und will die erlernten Regeln dann auch umsetzen und sogar an seine Kollegen weitergeben.

Was haben Kinder sonst noch davon, wenn sie sich mit einem Sackmesser beschäftigen?

Die Kinder lernen, mit einem gefährlichen Gegenstand umzugehen und Verantwortung zu übernehmen. Ausserdem wird durch das Schnitzen nicht nur die Feinmotorik geschult, sondern auch das Formgefühl und die Fantasie.

Es geht Ihnen doch aber auch um das Erlebnis in der Natur an und für sich?

Ja, beim Schnitzen stehen die Kinder in unmittelbarem Kontakt zu ganz verschiedenen Naturmaterialien. Sie lernen altes, weiches, morsches, brüchiges, dreckiges und sauberes Material kennen. Sie riechen es. Und dabei geht es nicht nur um Holz, die Kinder kommen auch in Kontakt mit Lehm, mit Wasser oder mit Feuer.

Und wann haben Sie selber Ihr erstes Taschenmesser bekommen?

Mein erstes eigenes Taschenmesser habe ich von meiner Gotte zur Erstkommunion erhalten, als ich etwa acht Jahre alt war. Ich trage es bis heute jeden Tag mit mir herum. Dieses Taschenmesser ist ein sehr persönlicher Gegenstand, weil mein Name darin eingraviert ist und weil es mich in all den Jahren überallhin begleitet hat. Es kann viel über mich erzählen. Ich wäre traurig, wenn ich es verlieren würde.



Das Buch «Werken mit dem Taschenmesser» kann über den EGK-Büchershop bestellt werden (EGK-Mitglieder profitieren von 20% Rabatt) und ist im Handel erhältlich. Weitere Infos zum Buch sowie ein kindgerechter Comic, der die Taschenmesserregeln erklärt, sind im Internet zu finden unter:

www.taschenmesserbuch.ch

Interview: Patrizia Legnini

Das kann ich ...

Die motorische Entwicklung eines Kindes ist individuell. Aber es gibt Eckpunkte, die man den verschiedenen Altersstufen zuordnen kann.

BIS ZUM ENDE DES 15. MONATS

Kann frei stehen – kann ohne Hilfe gehen – fängt an, Ball zu rollen – beginnt, Würfel aufeinander zu setzen.

BIS ENDE DES 18. MONATS

Steigt Treppen, wenn es sich festhalten kann – setzt sich hin – hüpf mit beiden Beinen – bückt sich, ohne umzufallen – klettert – zieht beim Gehen einen Gegenstand hinter sich her oder schiebt etwas – rollt oder wirft einen Ball – geht rückwärts – baut Türme – trinkt aus der Tasse – greift mit Daumen und Zeigefinger einen Gegenstand (Pinzettengriff) – isst mit dem Löffel – blättert Seiten einzeln um – kritzelt mit Stiften.

BIS ENDE DES 2. LEBENSJAHRES

Steigt Treppen, auch ohne sich festzuhalten, zieht jedoch noch ein Bein nach – kann einen Gegenstand mit dem Fuss anstossen, ohne umzufallen – kann rasch laufen, hüpfen und sich drehen – hebt ohne hinzufallen Gegenstände vom Boden auf.

ZWISCHEN 3 UND 4 JAHREN

Kann um die Ecke biegen, ohne vorher anhalten zu müssen – kann Treppensteigen ohne festhalten und ohne Bein-Nachziehen – kann auf Zehenspitzen gehen – kann Bewegungen abrupt beenden, ohne umzufallen – kann Dreirad fahren – kann mit beiden Beinen gleichzeitig hochspringen – kann Schraubdeckel öffnen und schliessen – bedient Drehknöpfe (Schalter am Herd!).

5 BIS 6 JAHRE

Kann auf einem Bein stehen und hüpfen – kann Fahrrad fahren – kann Purzelbäume schlagen und einen Kopfstand machen – kann Schreiben lernen, da nun die Muskeln des Handgelenkes so weit gereift sind, dass das Kind derartige feinmotorische Leistungen erbringen kann. ■

Chind & Chegel

VON YVONNE ZOLLINGER

Achterbahn auf dem Beifahrersitz

Vor einigen Wochen hat meine dritte und jüngste Tochter ihre Fahrprüfung bestanden. Das ist ein Grund zum Feiern, auch für mich. Endlich kann ich meine Baldriantropfen wieder wegstellen! Die Zitterpartien auf dem Beifahrersitz sind vorbei. Fünf lange Jahre ist es her, als ich mit Tochter No. 1 meine erste Fahrstunde hatte. Natürlich hatte ich mich davor erfolgreich mit hundert faulen Ausreden gedrückt. Aber irgendwann gingen mir die aus (was etwas heissen will!) und ich sass wehrlos, machtlos, hilflos auf dem Beifahrersitz mit der Tochter hinterm Steuer, dem blauen «Löli» am Heck und 120 unberechenbaren PS unter der Motorhaube. Vermutlich ist sie ganz gut gefahren für jemand, der erst acht reguläre Fahrstunden hatte. Ich kann mich nur verschwommen daran erinnern. Ich war zu sehr damit beschäftigt, mich an der Handbremse festzukrallen. Mein Fuss trat mehrmals fast das Blech des Wagens durch. Meine Augen klebten am Strassenrand. (Unglaublich, wie nahe sie heutzutage die Bäume an die Fahrbahn pflanzen.)

Das Kratzen der Kupplung versuchte ich genauso gelassen zu nehmen wie die kilometerlange Autoschlange, die sich hinter uns bildete. Und nur einmal entfuhr mir ein kleiner spitzer Schrei. Das war, als uns beim Rückwärtsmanövrieren noch ein halber Meter von den Fluten des Rheins und dem sicheren Nirwana trennte. Die Fahrt kann nicht länger als 30 Minuten gedauert haben. Aber danach war ich so nudelfertig wie ein Marathonläufer.

Leute, vergesst Bungeejumping, Freeclimbing und Skydiving. Wenn Ihr einen Adrenalinkick nötig habt, dann gebt Eurem Sohn oder Eurer Tochter eine Fahrstunde. Ach, wie war das Leben entspannt und einfach, als meinen Töchtern eine Fahrstunde geben noch hiess, hinter ihrem Dreirad herzurennen. Sie nach der Demontage der Stützräder auf dem Zweirad festzuhalten, war ein Klacks. Ihnen zu erklären, wie die Gangschaltung beim Töffli funktionierte, ein Kinderspiel. Letzteres ist erst vier Jahre her, und nun wollen sie bereits den Führerschein. Mit möglichst wenigen Fahrstunden versteht sich. (Unter den Jugendlichen hält sich ein hartnäckiger Mythos, dass man schon nach 10 Fahrstunden an die Prüfung kann. Irgendein Freund eines Freundes hat das jedenfalls geschafft.) Damit man nicht zu den Blödis gehört, die 20 Stunden nötig hatten, muss Mutters Kutsche als Übungsobjekt hinhalten. Dagegen wäre ja eigentlich auch nichts einzuwenden. Die Kutsche hält das schon aus, die ist ziemlich neu und in Schuss. Aber die Mutter?

SNE-Seminare und -Workshops

Sich Zeit nehmen für ein spannendes Thema

Mit der SNE-Akademie bietet die EGK ihren Mitgliedern und anderen Interessierten praxisnahe Seminare mit bekannten Referenten an. Die Veranstaltungen werden an diversen Orten in der Schweiz während des ganzen Jahres durchgeführt.



Käthi Vögeli,
SNE-Referentin.

1995 gründete die EGK-Gesundheitskasse die SNE-Stiftung für Naturheilkunde und Erfahrungsmedizin. Zur Förderung der Gesundheit lanciert die SNE-Stiftung seither verschiedene Aktivitäten, zum Beispiel die SNE-Seminare und -Workshops. Die EGK versteht ihr Engagement für die SNE-Akademie als eine wirksame Dienstleistung für einen selbstverantwortlichen Umgang mit der Gesundheit.

EIN EINBLICK IN EIN SEMINAR: «KÖRPERSPRACHE WIRKT»

Seit vier Jahren ist Käthi Vögeli eine regelmässige Referentin bei der SNE-Akademie. An den Seminaren «Körpersprache wirkt» oder «Wer gut wirkt, bewirkt» zeigt die Theaterpädagogin und Regisseurin, wie man körpersprachliche Signale wahrnehmen und verstehen kann oder wie man mit wohlklingender Stimme und gutem Einsatz der Körpersprache einen Auftritt vor Publikum souverän gestaltet. Auf die Frage, warum dieses Wissen auch gesundheitsfördernd sein soll, antwortet Käthi Vögeli sehr spontan: «In meinem Workshop lernen die Teilnehmenden alltagstaugliche Möglichkeiten, die ihrer Gesundheit guttun. Beispielsweise kann man anhand der Körpersprache die Aussage einer Person besser verstehen und deshalb angemessener reagieren und einfühlsamer kommunizieren. Und wie wir alle wissen, hat eine verbesserte Kommunikation weniger Stress zur Folge. Oder, gepackt von Lampenfieber vor einem Auftritt oder einem schwierigen Gespräch, können kurze Atemübungen und eine veränderte körperliche Haltung Druck wegnehmen und eine Entlastung bewirken – dies ohne grossen Zeitaufwand und ohne Hilfsmittel. Voraussetzung ist, dass wir selber die



Sprache unseres eigenen Körpers kennen und im Kontakt sind mit unserem Atem und unserer Stimme.»

PRAXIS STATT NUR THEORIE

Während der Workshops von Käthi Vögeli gibt es viele praktische Übungen und konkrete Beispiele. Auch werden Situationen, welche Teilnehmende beschreiben, nachgespielt. «Besonders liebe ich ein Einzelcoaching», erzählt Käthi Vögeli, «solche Situationen sind hochspannend und ich kann aus meinem reichen Erfahrungsfundus schöpfen, wenn ich den Teilnehmenden spontan konkrete Hilfestellungen und Lösungen vorstellen kann.» Dabei können unterschiedliche Fragen auftauchen: Wie soll man ein schwieriges Gespräch, sei es mit dem Chef, sei es mit der Partnerin, führen? Wie kann man einen eher technischen Vortrag so halten, dass er nicht langweilig, sondern spannend anzuhören ist? Oder, wenn man merkt, dass der Gesprächspartner verschlossen und abwesend ist, gibt es einen Trick, die Situation zu entkrampfen? Ja, Käthi Vögeli weiss eine einfache Lösung: «Zum Beispiel ein Glas Wasser anbieten, dann öffnet das Gegenüber beim Entgegennehmen des Glases die Arme, und da Bewegung Veränderung ermöglicht, kann das Gespräch wieder in Fluss kommen.» Käthi Vögeli betont dabei, was ihr wichtig ist: «Der Kontext einer Situation soll immer mit einbezogen und nicht einfach das Signal geschlossene Arme reduziert interpretiert werden. Je mehr ich von einer Person und deren Situation verstehe, umso eher kann ich mich auf einen echten Dialog einlassen.»

Bei den Seminaren ist der Austausch von Erfahrungen aus der Praxis generell ein wesentlicher

Bestandteil der Wissensvermittlung. Ganz praktisch zu und her geht es auch im Workshop «Treffen Sie den Nagel auf den Kopf»: Hier wird sogar in einer Werkstatt gearbeitet und die Teilnehmenden stellen selber einen nützlichen Gegenstand her.

INTERESSANTE DISKUSSIONEN

Sowohl bei den Workshops von Käthi Vögeli als auch bei anderen SNE-Seminaren nehmen viele Fachleute aus den Bereichen Gesundheit und Therapie teil. Deshalb entstehen während der Seminare interessante fachliche Diskussionen. Auch während der Pausen und des Mittagessens ist ein reger Austausch zwischen den Teilnehmenden eine Selbstverständlichkeit und ein weiterer Aspekt, warum die SNE-Seminare sehr beliebt und schnell ausgebucht sind. Auch die Referentin Käthi Vögeli beteiligt sich aktiv an diesen Gesprächen. Während eines SNE-Workshops profitiert man also nicht nur von den Erfahrungen und dem Wissen der Referentin, sondern auch vom Know-how und den Beiträgen anderer Seminar-Teilnehmer. Grundsätzlich ist die Atmosphäre der Workshops stets wohlwollend, obwohl auch sehr kritische Fragen gestellt werden. Käthi Vögeli bemerkt, dass die Teilnehmer eines SNE-Seminars äusserst offen sind und gerne auf neue Erfahrungen einsteigen. «Alle nehmen sich für ein interessantes Thema konzentriert Zeit und es ist spürbar, dass dieser Seminartag als wertvoll erlebt wird», fasst Käthi Vögeli ihre Eindrücke zusammen. Schmunzelnd erzählt Käthi Vögeli noch etwas ganz anderes und zwar, dass die Mittagessen bei jedem SNE-Seminar immer sehr lecker sind und sie dies bei der Programmgestaltung am frühen Nachmittag jeweils mitberücksichtigt.

ERFAHRENE REFERENTEN

Seit Jahren führt die SNE-Akademie die Seminare mit hervorragenden Referentinnen und Referenten durch, die auf ihrem Fachgebiet über einen fundierten Wissensschatz verfügen. Käthi Vögeli wurde von der Organisatorin der SNE-Akademie, Monika Bütschi, entdeckt. An Vorträgen, über ein Buch oder einen Tipp lernt Monika Bütschi die SNE-Referenten kennen. Die ausgewählten Fachpersonen sind Persönlichkeiten, die viel Erfahrung haben, um einen Workshop durchzuführen. Trotz alledem ist Käthi Vögeli vor jedem Workshop nervös. Diese professionelle

Anspannung empfindet sie als normal, denn es macht sie innerlich wach und präsent. Als Vorbereitung lese sie sich jeweils vertiefter in ein Teilgebiet ein. «Natürlich kenne ich mein Programm in- und auswendig, aber ich möchte selber so sensibel sein, dass ich die Bedürfnisse der Teilnehmenden erkenne und darauf eingehen kann», meint die erfahrene Referentin. Als beglückend empfindet Käthi Vögeli, wenn Teilnehmer ihr rückmelden, dass sie mit einer Übung oder mit ihrem Wissen geholfen habe, eine schwierige Situation besser zu verstehen oder beherzter anpacken zu können.

VON A WIE ABENTEUER NASCHGARTEN BIS Z WIE ZAHNGESCHICHTEN

Die Vielfalt der Themen ist ebenfalls ein Markenzeichen der SNE-Akademie. Neben psychologischen Seminaren wie «Ganz in meinem Element! Sich selbst und andere (besser) verstehen» oder «Das Tellerrand-Training, kreative Lösungen für alle Lebenslagen» begeistern Workshops zu Themen wie «Abenteuer Naschgarten», «Süssen mit Stevia» oder ganz praktisch der Workshop über ein effizientes «E-Mail-Management». Übrigens, im Workshop «Zahngeschichten» erfahren die Teilnehmenden, wie die Zähne als Spiegel des Zusammenspiels von Körper, Geist und Seele wirken.

Ziel eines SNE-Seminars ist, dass die Teilnehmenden viel Neues lernen und das Gelernte sofort und mit Lust auf Veränderungen im Beruf und im Alltag anwenden können. ■

Frühzeitig anmelden

Pro Seminar können durchschnittlich 16 bis 20 Personen teilnehmen, sowohl EGK-Mitglieder wie auch andere Interessierte. Da die einzelnen Workshops auf reges Interesse stossen, ist es empfehlenswert, sich frühzeitig anzumelden. Die Seminarkosten sind preiswert und beinhalten den Besuch des Seminars sowie die Pausenverpflegung und das Mittagessen. EGK-Versicherte und EGK-Therapeuten erhalten eine Preisreduktion. Interessant ist für Teilnehmende, die sich in einem Jahr für mindestens drei Seminare anmelden, die zusätzliche Kostenreduktion von 100 Franken. Die ausgewählten Seminarlokale liegen zentral und sind mit den öffentlichen Verkehrsmitteln gut erreichbar.

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

Begegnungen 2012

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

27.06.2012

Monika Matschnig

Persönliche Wirkung und Körpersprache

Jeder Gedanke findet seinen Ausdruck in unserem Körper

Düdingen FR, PODIUM, Kultur- und Konferenzsaal,

Bahnhofstrasse

23.08.2012

Clemens Kuby

Selbstheilung – ist das möglich?

Wenn ja, in allen Fällen?

Chur GR, Kirchgemeindehaus Titthof, Tittwiesenstr. 8

05.09.2012

Susanne van Vorst

Wieder ins Gespräch kommen

Mediativer Umgang im Alltag

Winterthur ZH, Kirchgemeindehaus Winterthur, Liebestr. 3

06.09.2012

Susanne van Vorst

Wieder ins Gespräch kommen

Mediativer Umgang im Alltag

Aarau AG, KUK Kultur & Kongresshaus, Schlossplatz 9

30.09. bis 5.10.2012

3. Gesunde Tage Davos

Infos Programm, Kosten und Anmeldung:

Sunstar Parkhotel Davos

Tel. 081 836 12 12

E-Mail: davos@sunstar.ch

www.sunstar.ch/davos

Informationstelefon: 032 623 36 31

Anmeldung: keine

Beginn: 20.00 Uhr



SNE Akademie 2012

28.06.2012

Klaus Rentel

Das Tellerrand-Training

Bern BE, Hotel Allegro, Kornhausstr. 3

28.08.2012

Jacqueline Steffen

Mut zu klaren Worten

Thalwil ZH, Hotel Sedartis, Bahnhofstr. 16

31.08.2012

Roland Bütschi

Treffen Sie den Nagel auf den Kopf

Solothurn SO, Altes Spital, Oberer Winkel 2

01.09.2012

Christian Fotsch/Hasko Böhme/Beni Haslebacher

Kräutertrilogie

Brienz BE, Hotel Lindenhof, Lindenhofweg 15

03.09.2012

Jacqueline Steffen

Befreien Sie sich von (un)heimlichen Energieräubern

Bern BE, Hotel Allegro, Kornhausstr. 3

04.09.2012

Jacqueline Steffen

Mut zu klaren Worten

Bern BE, Hotel Allegro, Kornhausstr. 3

07.09.2012

Marianne Gerber

Selbstmarketing

Bern BE, Hotel Allegro, Kornhausstr. 3

12.09.2012

Iris Seeholzer

E-Mail-Management

Thalwil ZH, Hotel Sedartis, Bahnhofstr. 16

17.09.2012

Marianne Grund

Lebens-Rhythmen

Bern BE, Hotel Allegro, Kornhausstr. 3

Anmeldung: erforderlich, beschränkte Teilnehmerzahl

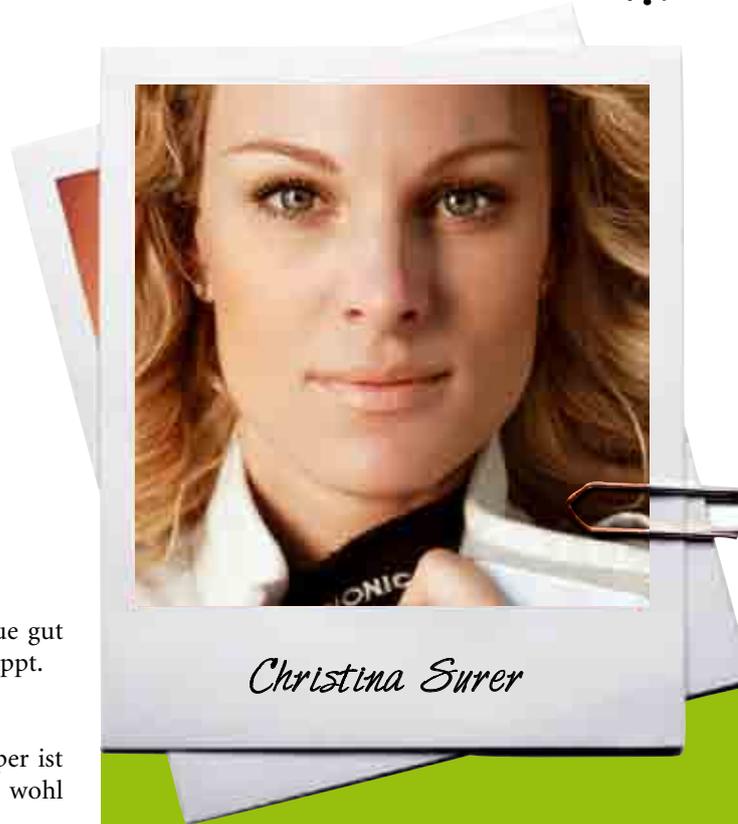
Seminarpreise gemäss ausführlichem Programm

Verlangen Sie das Programm Seminare/Workshops 2012

SNE, Solothurn – Telefon 032 626 31 13 oder

www.stiftung-sne.ch

12 Fragen an ...



Christina Surer

1. Was tun Sie für Ihre Gesundheit?

Ich ernähre mich möglichst gesund und treibe viel Sport. Ich schaue gut zu mir und versuche, glücklich zu sein. Das hat bis jetzt sehr gut geklappt.

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

Sag niemals nie. Für meine Gesundheit tue ich sehr viel. Mein Körper ist mein Tempel, in dem ich wohne, da möchte ich mich noch lange wohl fühlen.

3. Auf welches Hausmittelchen schwören Sie?

Ingwer und Meditonsin bei den ersten Anzeichen von Grippe oder Erkältung.

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

... trinke viel Tee, nehme ein heisses Bad und versuche, möglichst viel zu schlafen.

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

Alles was auf den Tisch kam, und wollte ich zum «Zvieri» was Süsses, musste ich immer einen Apfel essen. Fand ich nicht so toll.

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

Schoggi und manchmal auch bewusst ungesund essen (z.B. Burger und Co.). Aber eben wirklich nur manchmal.

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

Viel Tee und mein Hund Rooky. Der leidet dann still mit mir auf der Couch.

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

Täglich Sport zu machen, das schaffe ich leider nicht ganz.

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

Ich würde es auch gut bis in den 6. Stock schaffen.

10. Wie überlisten Sie den «inneren Schweinehund»?

Manchmal gar nicht ... vor allem nicht morgens, dann verschiebe ich das Training auf später. Aber wenn ich mal im Training drin bin, geht es ganz gut.

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

Ist nicht ganz einfach, aber es hilft viel: Alles ein bisschen langsamer machen. Man ist ruhiger und schafft meistens mehr, weil weniger schief geht. Ganz nach dem Motto: «Hast Du es eilig, gehe langsam!»

Christina Surer, 1974 in Basel geboren, ist gelernte Arzthelferin und modelt seit ihrem 10. Lebensjahr. 1993 trat sie erstmals als Finalistin der Miss-Schweiz-Wahlen in die Öffentlichkeit.

1994 gab sie bei der Schweizer Kart-Meisterschaft ihr Debüt als Rennfahrerin. Seit 2001 startet sie in verschiedenen Markenpokalen im Tourenwagensport, u.a. Mercedes SLR GT Trophy, Maserati Trofeo, Lamborghini Super Trofeo, im Langstreckenpokal und 4x beim 24h-Rennen am Nürburgring. Seit 2004 fährt Christina im SEAT Leon Supercopa im Rahmen der DTM.

Auch bei Stefan Raabs «Stock Car Crash Challenge» 2005, 2006 und 2007 war Christina Surer dabei, sie ist WOK-Weltmeisterin 2007, Pirelli-Botschafterin und Shell-Kraftstoff-Botschafterin.

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

100 Jahre alt muss ich nicht unbedingt werden, ich habe bereits mit 38 schon so viel Schönes erleben dürfen. Sollte es aber glücklicherweise doch sein, dann bitte gesund und klar im Kopf. Hoffentlich werden dann all meine Freunde genauso alt.

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



Gewisse Ähnlichkeit mit dem Matterhorn: das Zervreilahorn, aufgenommen oberhalb der Staumauer.

Im Valsertal: Hinauf zur Matterhorn-Kopie

Wasser in verschiedenen Anwendungsformen hat dem Namen Vals zur allgemeinen Bekanntheit verholfen: Valser Mineralwasser und die nach Plänen von Architekt Peter Zumthor ums Wasser gebaute Therme aus Valser Quarzit. An die vom Rheinwald her vorgedungenen deutschen Walsen denkt man weniger, obschon sie die Kultur noch heute prägen.

Die umfangreiche Gemeinde Vals beansprucht eine urwüchsige, raue Landschaft zu oberst im Valsertal und liegt abseits der grossen Strassen. Vals ist eine deutschsprachige Sprach-

VON WALTER HESS

insel im rätoromanischen Val Lumnezia. Man muss sie zielbewusst mit dem Postauto oder mit dem eigenen Fahrzeug anpeilen. Auf der Landeskarte 1:50 000 (257 T: «Safiental») sind zwischen Uors, wo man vom Val Lumnezia (Lugnez, südlich von Ilanz) ins Valsertal einsteigt, bis nach Vals keine Wanderwege eingezeichnet. Offenbar hat niemand Lust, an den Felsbrocken und Schatten werfenden Tannen vorbei im stotzigen Tal herumzukraxeln.

Wege gab es hier natürlich schon in grauer Vorzeit; doch eine Strasse, die auch von Fuhrwerken passiert werden kann, existiert erst seit 1880. Wie Peter Rieder im Buch «Vals. Enges Tal, weite Welt» (Verlag Terra Grischuna 2009)

Verschachtelt und bunt: das Haus Isis in Vals.



schreibt, soll das erste Auto in Vals im Mai 1915 aufgetaucht sein, vermutlich ein Armeefahrzeug. 1922 löste das Postauto die Postkutsche ab. In den 1930er-Jahren kreuzten erstmals Lastwagen auf. Die rund 22 Kilometer lange Kantonsstrasse von Ilanz nach Vals wurde seither mehrmals auf einem Teilstück ausgebaut, verbreitert und sicherer gemacht, eine im oberen Streckenabschnitt offensichtlich teure Angelegenheit, wie die vielen Galerien aus massivem Beton zum Schutz vor Steinschlägen und Lawinen bezeugen.

Biegt man aus dem breiten Val Lumnezia, dem Tal des Lichts, ins Valsertal ein, wirken die dunklen Schluchten umso beengender. Grauer und grüner, glimmerreicher, halbkristalliner

Bündnerschiefer ist zu schrägen Bändern aufgetürmt. Wetterfeste Nadelbäume machen die archaische Gegend zu einem Tal des Schattens. Nach der Passage der rund 8 km langen Schlucht öffnet sich bei St. Niklaus, kurz vor dem vorgelegerten Weiler Vals-Camp, eine breite Hochtalenebene, die von menschlichem Wirtschaften während Jahrhunderten gezeichnet ist.

IN VALS

Das Dorf Vals-Platz mit seinen aus einheimischen Steinplatten gedeckten Dächern ist einladend. Hat man die Betriebsgebäude und Harassen-Berge der Valser Mineralquellen AG, die 2002 vom Coca-Cola-Konzern übernommen wurde, hinter sich, ist der Dorfzugang geradezu festlich. Eine kunstvolle, leicht gebogene Steinbrücke mit den versteifenden Elementen oberhalb der Fahrbahn und einer Beton-Quarzit-Mauer über den Valser Rhein signalisiert eine Mischung aus Behäbigkeit und Eleganz. Die darüber führende Strasse mit dem Quarzitbelag lotst direkt zum Dorfplatz hin. Ein Bauer trieb gerade behornete Kühe und viele Kälber über dieses Kunstwerk.

In der Nähe ist die Post im verschachtelten, kunterbunten «Haus Isis» mit seinen farbenfrohen Imitationen, die sich von den Formen der Bergwelt und vermutlich auch vom Frohmut des österreichischen Fassadenbemalers Friedensreich Hundertwasser (1928–2000) inspirieren liessen. Gleich auf der anderen Strassenseite, an der Poststrasse 45, befindet sich das touristische Informationsbüro («Visit Vals»), wo mir Susanne Oppermann zur Broschüre «Tschifera» (2010/11) verhalf; es handelt sich um ein saisonal erscheinendes touristisches Informationsheft, ein mit nützlichen Angaben gefüllter Tragkorb bzw. eine auf dem Rücken getragene Hurte (so die Übersetzung des Namens *Tschifera*).

Das Dorfbild mit den sonnengebräunten Häusern, diesen gestrickten typischen walsersischen Holzbauten aus dem 17. bis 19. Jahrhundert und den moderneren Gebäuden wie den zwei- bis dreistöckigen Steinbauten, wirkt geschlossen, das Resultat einer grosszügigen Planung.

DIE GEBIRGSLANDSCHAFT

An den Steilhängen oberhalb des Dorfs kleben Pfeilerställe. Ihre Eckpfeiler sind aus Steinen aufgemauert, und dazwischen bilden hochgestellte, verwitterte Bretterreihen die Wände. Das bis auf 3000 Höhenmeter hinauf reichende Skigebiet unter dem Piz Aul und dessen Nachbarn wie Faltschonhorn und Piz Serenastga im Kristallin der Adulamassivs nennen die Valser *Dachberg*. Eine 8er-Gondelbahn führt nach Gadastatt hinauf. Das Valsertal ist auch für Mineraliensammler von grosser Anziehungskraft. ▶



Landwirtschaftsszene auf edlem Natursteinuntergrund: Natursteinbrücke zum Dorf Vals.



Vom oberen Steinbruch aus besehen: das Dorf Vals-Platz, in dem man zusammenrückt.

Thermalwasser und singende Steine

In der Hanglage am Fusse des Piz Serenastga (2874,4 m) sind die Valser Thermalbadbauten wie das Hotel Therme (Architekt: Rudolf Berger) aus den Jahren 1960/72 und das Thermalbad von 1994/96 (Architekt: Peter Zumthor). Das Innere dieser architektonisch bezaubernden Anlage offenbart eine Verbundkonstruktion: Die Wände bestehen aus armiertem Beton und aus dem in der Nähe gebrochenen und zu Steinplatten gefrästen Valser Quarzit. In einem Klangraum singen die Steine. Auch ein Aussenbad gehört dazu; im Winter ist es 36 °C warm.

Dort, beim Rootahäard, sprudeln die warmen Wasser seit Menschengedenken aus dem Boden; dies sind übrigens die einzigen Thermal-Mineralquellen des Kantons Graubünden.

Kalte Dusche für Peter Zumthor

Der berühmte Haldensteiner Architekt und Schöpfer der Therme Vals, Peter Zumthor, wurde an der Gemeindeversammlung Vals am 09.03.2012 ausgebootet. Nach einer wochenlangen heftigen Auseinandersetzung wurde mit 287 gegen 219 Stimmen beschlossen, die Therme nicht an ihn, sondern an den Unternehmer Remo Stoffel (35) zu verkaufen. Dessen Aktiengesellschaft Stoffelpart bezahlt der Gemeinde für Therme und Hotel 7,8 Mio. Franken. Die Gesellschaft hat sich verpflichtet, rund 50 Mio. Franken zu investieren, das Hotel zu renovieren und ein weiteres Haus mit 70 Zimmern zu bauen. Weiter will der Immobilienunternehmer eine 12 Mio. teure Mehrzweckhalle bauen und die Hälfte der Kosten übernehmen. Die Valser haben zudem die Möglichkeit, ihre Therme nicht vollständig aus der Hand zu geben. Stoffel ist bereit, sie in eine Stiftung der Gemeinde zu überführen und nur das Nutzungsrecht zu beanspruchen, sollten die Valser das wünschen, hiess es. In einem Interview vermutete der enttäuschte Zumthor, dass es kaum möglich sein werde, alle diese Versprechen einzuhalten.

Bei einem Steinbruch am südwestlichen Dorfausgang von Vals beginnt die schmale Fahrstrasse gegen den Zervreila-Stausee (1862 m ü. M.) anzusteigen. Nach abenteuerlichen Kreuzungsmanövern mit daherbrausenden Lastwagen erreicht man nach einem knapp 2 km langen, naturbehaltenen, feuchten und mit Verkehrsampeln gesteuerten Einbahn-Strassentunnel die seit 1957 bestehende, 151 m hohe Bogenmauer des Stausees. Der See ist in ein eindruckliches Bergpanorama eingebettet – zwischen dem Frunthorn, dem Fanellhorn und dem Zervreilahorn (Plachtenhorn).

MATTERHORN-KOPIE

Das letztere, 2898 m ü. M., wird auch als «Kleines Matterhorn» bezeichnet, weil die Form tatsächlich dem Zermatter Matterhorn sehr ähnlich ist; nicht zu verwechseln mit dem «Klein Matterhorn» bei Zermatt (neben dem Theodulpass). Das Zervreilahorn ist zwar etwas schlanker und zerfurchter, ein bizarres Riff aus Adulagneis, neben dem auf der Oberseite noch Glimmerschiefer

**Wetterfeste Bündner
Hobbyfischer oberhalb
des Zervreilasees:
Hans Pfister und Clau
Battaglia.**



Im Sommer durchaus üblich:
abgesenkter Wasserspiegel im Zervreila-Stausee.

zum Vorschein kommt. Es handelt sich um einen berühmten Kletterberg, insbesondere der Nordostgrat ist von hohem Schwierigkeitsgrad (IV+ an mehreren Stellen).

Das einstige Dörfchen Zervreila (1780 m) am Fuss des Frunthorns, das nur im Sommer bewohnt war, ist im Stausee versunken. Es hiess ursprünglich Seurera und bestand aus etwa zehn Häuschen sowie einer Kapelle und diente als Ausgangspunkt für Aufstiege zum Rheinwaldhorn, Güferhorn und anderen Hörnern.

Beim Stausee lädt ein Restaurant ein, und eine schmale Strasse steigt weiter bergan. Ich wollte ihr einfach ein Stück weit folgen. Da aber ein Wenden des Autos in diesem steilen Gelände unmöglich war, musste ich wohl oder übel bis zur Kapelle (1985 m ü. M.) weiterfahren. Dort oben ist Parkraum genug. Das Zervreilahorn war uns noch näher gerückt. Das originale Matterhorn sei hier und jenes bei Zermatt in Wallis bloss eine Kopie, scherzte einer von zwei Fischern, die ich bei der Kapelle antraf.

Einer von ihnen, Hans Pfister, wusste viel Kulturhistorisches zu berichten, etwa von verfeindeten Frauen im Weiler Frunt am gegenüberliegenden steilen Abhang. Unmittelbar vor der Kapelle, die zu jenem Weiler gehört, fällt eine Felswand in die Tiefe. Und so habe man denn Frauen, die in Streit geraten waren, aufgefordert, ihre Zickenkämpfe nahe bei der Mauerkrone auszutragen... und jene, die nicht in die Tiefe abgestürzt sei, habe offenbar Recht gehabt. Das Schmunzeln auf Herrn Pfisters wetterfestem Gesicht liess die Vermutung zu, es könnte sich um eine Erzählung aus der Valser Sagenwelt handeln. Andererseits ist es wahrscheinlich, dass in diesem «ruchen Tal» auch die Sitten rau gewesen sein dürften. ■

TIPPS

Öffentlicher Verkehr: Nach Ilanz gelangt man mit der Rhätischen Bahn. Die wichtigste Verkehrsverbindung ist das Postauto Ilanz-Vals. Die Strecke Vals-Zervreila wird im Sommer mit sieben Postauto-Kursen bedient. In Zervreila gibt es mit dem Zervreila-Shuttle einen Anschluss bis zum Ende des Zervreilasees (Canalbrücke). Dies ist die Erschliessung für ausgedehnte Wanderungen ins Canal- und Läntatal.

Anreise mit dem Auto: Autobahn (A13) nach Chur und diese über die Ausfahrt Reichenau/Flims verlassen. Via Flims-Laax nach Ilanz ins Valsertal abzweigen.

Vals im Internet: www.vals.ch

Wie die Pfahlbauer lebten

Im Pfahlbaumuseum in Unteruhldingen am Bodensee machen die Besucher eine Zeitreise in die Vergangenheit. Sie begegnen Bauern, Fischern und Bronzegießern aus der Steinzeit vor 6000 Jahren und der Bronzezeit vor 3000 Jahren.



Foto: Pfahlbaumuseum/Frank Müller

Der Weg führt vom Ufer aus über Holzstege zu den originalgetreu eingerichteten Pfahlbauhäusern, in denen Inszenierungen, Alltagsgerät und auf wissenschaftlicher Basis gefertigte Rekonstruktionen zu begutachten sind. Die Anlage liegt wunderschön beim ältesten Naturschutzgebiet der Region. Spektakuläre Originalfunde und Begleitausstellungen zu wechselnden Themen sind ergänzend in den Ausstellungsräumen zu besichtigen.

Der Rundgang durch das Freilichtmuseum führt an verschiedenen Pfahlbauten vorbei, die jeweils einem Thema gewidmet sind.

In den ältesten Pfahlbauten von 1922 sind heute die Steinzeitwerkstätten für Schüler und Gruppen sowie das Pfahlbaukino untergebracht. Hier entstand 1926/27 der erste Pfahlbaustummfilm. Aktuelle Filme zum Thema werden gezeigt. In der «Dorfhalle», dem grössten Haus der jungsteinzeitlichen Anlage, finden «Steinzeitprojekte» für Schüler und Sonderveranstaltungen statt.

Nach dem Vorbild von Funden aus der Zeit zwischen 975 und 850 v. Chr., die bei Tauchausgrabungen in Unteruhldingen (gegenüber der Insel Mainau) entdeckt wurden, wurde 2002 im Rahmen eines EU-Projektes das Bronzezeitdorf erstellt, das ständig nach neuesten Erkenntnissen inhaltlich erweitert wird. Hier werden lebensecht wirkende Szenen aus dem Leben der Pfahlbauer vor 3000 Jahren gezeigt – mit Menschen, Tieren, kleinen und grossen Modellen aus der Spätbronzezeit bis zum Ende der Pfahlbauten.

In den drei Häusern des «Steinzeitdorfes 2» lebten 13 Menschen 8 Wochen lang wie in der «Steinzeit». Gebaut wurden sie anlässlich des gleichnamigen SWR/ARD-Filmprojektes, das 2007 erstmals im Fernsehen zu sehen war, www.swr.de/steinzeit. Die Erfahrungen der Testpersonen, 7 Erwachsene und 6 Kinder, und ihre wichtigsten Erlebnisse werden im Freilichtmuseum Unteruhldingen erläutert. Die

Pfahlbaumuseum Unteruhldingen Bodensee Freilichtmuseum und Forschungsinstitut

Strandpromenade 6,
88690 Uhldingen-Mühlhofen,
Ortsteil Unteruhldingen
Telefon 0049 (0) 7556 92890-0
Telefax 0049 (0) 7556 92890-10

Öffnungszeiten: April bis September täglich von 9.00 bis 19.00 Uhr. Oktober täglich von 9.00 bis 17.00 Uhr

Anreise mit dem Auto: aus Konstanz mit der Fähre nach Meersburg; Landstrasse bis Unteruhldingen

Anreise mit der Bahn: Bodensee-Gürtelbahn Basel – Singen – Friedrichshafen – Lindau: stündlicher Halt in beiden Richtungen, Haltepunkt: Uhldingen-Mühlhofen, von dort zu Fuss (rote Beschilderung: «Pfahlbauten», ca. 30 Min.) oder mit dem Erlebnisbus nach Unteruhldingen.

Weitere Infos erhalten Sie unter:
www.pfahlbauten.de

originalgetreu gebauten winzigen Hütten dienen weiter archäologischen Experimenten.

Im «Haus der Fragen» erhält der Besucher Antworten auf die 50 am häufigsten getellten Fragen. Sie werden mit bunten Illustrationen und lebendigen Infotexten auf einer Wandzeitung erläutert. Das Haus ist Teil eines EU-Projektes, zu dem auch der «Zeitweg» und eine 14-sprachige Internetpräsentation zählen. Das EU-Projekt «Delphi» ist unter www.pfahlbauten.de/delphi erreichbar. ■



«Es gibt Momente, da muss sogar ich wegen Caroline lachen»

«Kliby und Caroline» bringen seit über 38 Jahren Gross und Klein zum Lachen. Doch das Leben von Urs Kliby besteht nicht nur aus Spass: Vor einigen Jahren erlitt er zwei Schlaganfälle. Heute geniesst der Bauchredner sein Leben viel bewusster. Neben seinem Beruf hat er noch eine andere Leidenschaft: Er liebt Tiere über alles. Im Kreuzlinger Tierpark ist er Götti von Eselin Kaya.

Wir befinden uns mitten im Tierpark in Kreuzlingen TG und staunen nicht schlecht, als wir Kliby und Caroline umringt von drei hungrigen Eseln entdecken. Die Tiere schnappen nach

VON STEPHANIE FEDERLE

Futter, es wird gedrängelt und geschubst. Doch Bauchredner Kliby zeigt keine Berührungssängste. Er füttert die Esel und streichelt sie liebevoll. Eines der drei munteren Tiere ist die Eseldame Kaya. Sie ist Kliby besonders ans Herz gewachsen – er ist nämlich ihr Götti. Es war vor gut zwei Jahren, als Kliby bei der Spielsendung «Deal

or no Deal» im Schweizer Fernsehen ein Los zog und auf einen Schlag 12 500 Franken gewann. Mit einem Teil dieses Geldes sponserte er dem Tierpark Kreuzlingen eine Eselin. «Esel haben mir in meinem Leben sehr viel Glück gebracht», sagt der Tierfreund. Mit seiner Bauchrednerpuppe Caroline, die auch ein Esel ist, steht er bereits seit 38 Jahren auf der Bühne, und das mit grossem Erfolg.

VON DER ENTE ZUM ESEL

Begonnen hat Kliby jedoch mit einer Ente. Sie hatte einen grossen Schnabel und eignete sich gut zum Bauchreden. «Doch so eine Puppe hatten dazumal alle Bauchredner, ich wollte etwas anderes», erzählt Kliby. Per Zufall sahen er und seine Frau Ruth in einem Kinderkleidergeschäft auf einem Pyjama ein Bild der heutigen Caroline. «Ich war sofort begeistert und sagte: «So eine Puppe will ich.» Bis heute gibt es drei verschiedene Caroline-Puppen, die alle seine Frau genäht hat.

Und was für eine Beziehung hat Kliby zu seiner Caroline? «Sie sitzt also nicht bei uns am Tisch», sagt er lachend. Sie sei und bleibe eine Puppe. Auf der Bühne erwecke er sie durch seine Hand zum Leben. «Es gibt Momente, da muss sogar ich ab ihr lachen. Das ist schon ein bisschen schizopren», sagt er schmunzelnd. Doch nach der Show verschwindet sie sorgfältig verpackt in seinem schwarzen Handkofferchen. Sie ist seine Partnerin auf der Bühne – mehr nicht.

IM SCHWEIZER FERNSEHEN ENTDECKT

Urs Kliby wurde 1977 durch die Sendung «Teleboy» im Schweizer Fernsehen von einem Tag auf den andern schweizweit bekannt. Der Moderator Kurt Felix lud ihn in seine Sendung ein. «Ich dachte nie, dass meine Auftritte so gut ankommen», sagt Kliby. Einen Tag nach seinem ersten Auftritt wurde er aber von seinen neuen Fans richtiggehend belagert. Es dauerte ein paar Monate, bis er sich an das neue Leben in der Öffentlichkeit gewöhnt hatte. Sein Bekanntheitsgrad verhalf ihm zu 200 Auftritten pro Jahr im Fernsehen und auf Bühnen mit über 16 000 Zuschauern.

Der Bauchredner ist gelernter Stationsbeamter bei den SBB und arbeitete als Zolldeklarant. «Trotz der vielen Auftritte hatte ich Angst, meine Arbeit zu kündigen. Ich hatte eine Familie zu ernähren. Man weiss schliesslich nie, wann der Erfolg wieder aufhört», sagt er bescheiden. Erst zwei Jahre später, als er im Schweizer Showbusiness nicht mehr wegzudenken war, gab er seinen Job auf und konzentrierte sich voll und ganz auf seine Auftritte. Schliesslich gewann er durch seine Tonträger Gold-, Platin- und Diamant-Auszeichnungen. «Sie bedeuten mir sehr viel», so Kliby. Es



gibt heute kaum Schweizer, welche die vorwitzige Caroline und ihre Sprüche wie «Jo waaa!» nicht kennen.

ZWEI SCHLAGANFÄLLE IN WENIGEN WOCHEN

Im Jahr 2004 musste Kliby einen Rückschlag verkraften, als er innerhalb von wenigen Wochen zwei Schlaganfälle erlitt. «Ich bin an einem Montagmorgen aufgestanden und sah alles doppelt, mein Blutdruck war enorm hoch und ich hatte Sehstörungen, Sprechstörungen und war total verwirrt. Zudem spürte ich Lähmungen am Arm», erinnert sich Kliby. Er musste sofort ins Spital. Seine Genesung nahm rund ein halbes Jahr in Anspruch. In dieser Zeit musste er alle Auftritte absagen. «Ich konnte viele Wörter nicht mehr aussprechen. Vor allem diejenigen mit dem Anfangsbuchstaben <S> waren in meinem Kopf wie ausgelöscht.» Keine einfache Zeit für den beliebten Entertainer. Kliby stellte sein Leben um, und hörte mit dem Rauchen auf. Doch die Angst war ständig mit ihm. «Ich befürchtete, dass ich noch weitere Schlaganfälle haben könnte.» In dieser Zeit brauchte er Ruhe und viel Schlaf. Erholen konnte er sich vor allem auf den Ausflügen mit seinem Schiff auf dem Bodensee. Heute, mit 61 Jahren, geht es Kliby wieder gut. Aus gesundheitlichen Gründen musste er jedoch etwas kürzer treten. «Ich bin dankbar, dass es mir wieder so gut geht. Jetzt höre ich viel mehr auf meinen Körper als früher», sagt er. Es war vor allem seine Ehefrau Ruth, die ihm wieder auf die Beine half. Mit ihr ist Urs Kliby seit mehr als 35 Jahren verheiratet.

DIE ENKEL ALS JUNGBRUNNEN

Pro Woche tritt er heute statt viermal nur noch ein- bis zweimal auf – sei es an privaten Geburtstagsfeiern oder an öffentlichen Anlässen. «Ich kann nicht mehr jeden Tag an einem anderen Ort eine Vorstellung geben», sagt er. Doch an eine Pensionierung möchte er noch lange nicht

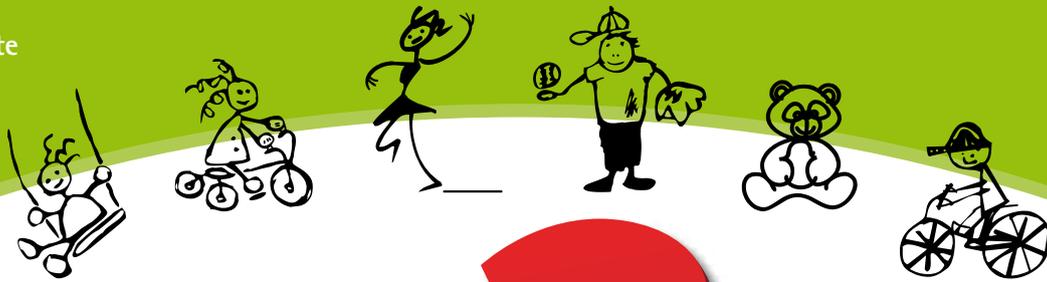
denken. «Ich kann mir nicht vorstellen, einmal nicht mehr mit Caroline auf der Bühne zu stehen», sagt er. Allerdings nimmt er heute sein Leben etwas ruhiger und genießt es vor allem, wenn seine drei Enkel Jamie, Colin und Noah zu Besuch sind. «Wenn sie bei uns sind, dann blühe ich richtig auf», sagt er. Gemeinsam gehen sie viel spazieren, schwimmen und verbringen auch regelmässig Bootsferien auf dem Bodensee. «Wir lachen sehr viel miteinander. Lachen ist ja bekanntlich sehr gesund», sagt Kliby und fügt an: «Auf jeden Fall sind die drei Enkel ein richtiger Jungbrunnen für mich.»

HÜNDIN SHILA WAR EIN BESONDERER HUND

Neben seiner Zuneigung zu Eseln ist Urs Kliby auch ein grosser Hundefreund. Über zwölf Jahre gehörte Labrador-Hündin Shila zu seinem Leben. Mit ihr ging er täglich stundenlang spazieren. Diese Spaziergänge waren ein idealer Ausgleich zum hektischen Leben auf der Bühne. Shila war für ihn und seine Familie eine ganz besondere Hündin. «Sie hat sogar Küsschen gegeben», sagt Kliby und seine Augen beginnen zu leuchten. «Sie liebte vor allem das Wasser und tauchte für ihr Leben gern.» Vor zwei Jahren ist sie jedoch an Krebs erkrankt. «Wir entschlossen uns dann, sie von ihrem Leiden zu erlösen. Das war eine schlimme Zeit für mich», sagt Kliby. Nach zwei Jahren tue es nicht mehr so weh, heute zählen nur noch die schönen Erinnerungen. «Dort hinten, das war unser Lieblingsweg», sagt Kliby und zeigt auf einen Naturweg entlang des Bodensees in Kreuzlingen. Hier lebt Urs Kliby mit seiner Frau in einem schönen Einfamilienhaus mit Blick auf den See. Trotz seiner Tierliebe will Urs Kliby aber keinen neuen Hund. «Es ist noch zu früh, ich würde ihn immer mit Shila vergleichen.» ■

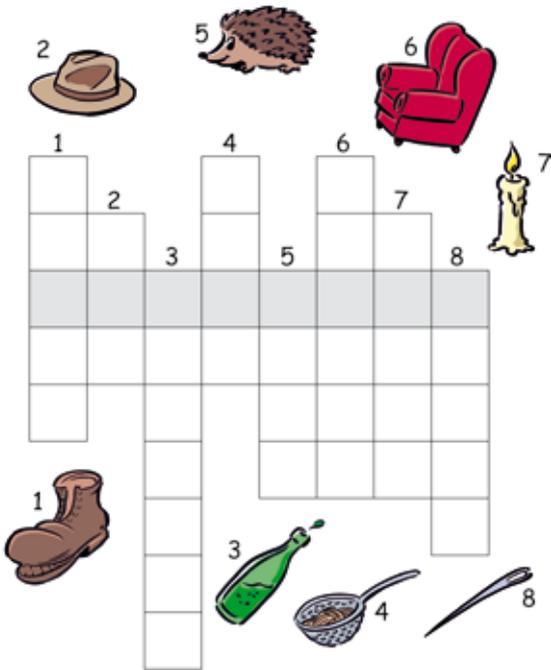
Klibys erstes Haustier

Als kleiner Junge wollte Urs Kliby unbedingt einen Kanarienvogel besitzen. Doch seine Eltern waren strikt dagegen. Der junge Kliby verbrachte deshalb seine Freizeit meist bei einem Nachbarn, der eine grosse Voliere mit Kanarienvögeln besass. Urs Kliby besuchte auch gerne Vogelausstellungen. An eine kann er sich noch besonders gut erinnern: Sein Nachbar war für die Tombola verantwortlich. Mit einem «Göttibatzen» kaufte sich Kliby zehn Lose. Der Nachbar wusste, wie sehr er sich einen eigenen Vogel wünschte und steckte ihm ein Los zu, auf dem stand, dass er einen Kanarienvogel gewonnen hatte. Damit kam der übergläckliche Kliby nach Hause. Die Eltern konnten nichts dagegen sagen, schliesslich hatte ihr Sohn den Vogel bei einer Tombola gewonnen. Von seinem Sackgeld kaufte er ein Vogelhäuschen und Futter. Jahrelang kümmerte sich Kliby liebevoll um den Vogel. Das kleine Geheimnis zwischen ihm und dem Nachbarn behielt er bis heute für sich.



Schwedenrätzel

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



Das Lösungswort lautet: Hufeisen

Labyrinth



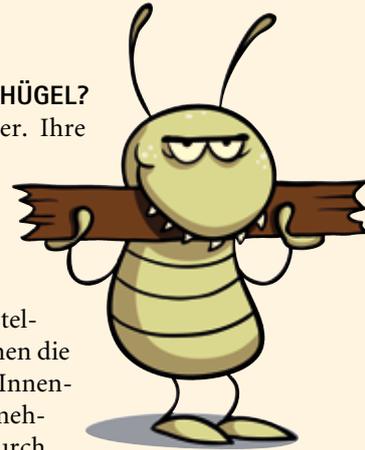
Bringe das Herrchen zu seinem Hund.



Schlaumeier-Ecke

WORAUS BESTEHT EIN TERMITENHÜGEL?

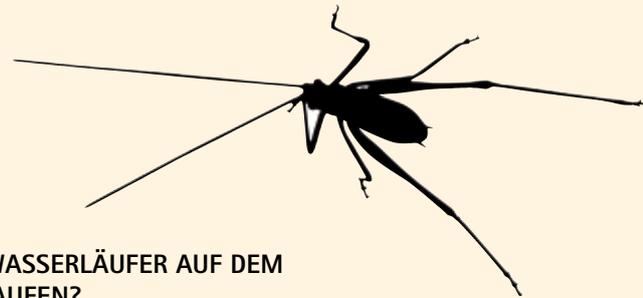
Termiten sind grosse Baumeister. Ihre bis zu sieben Meter hohen Behausungen errichten sie aus Speichel und Erde. Für die Wand- und Bodenkonstruktionen verwenden sie eine Art dünnen Karton, den sie aus zerkautem Holz und Speichel herstellen. Unter der Erdoberfläche entstehen die oftmals fussballgrossen Nester. Der Innenraum ist durch Zwischenböden in mehrere Stockwerke unterteilt, die durch Rampen und Wendeltreppen verbunden sind. Winzige Öffnungen in den Aussenwänden sorgen für die Belüftung des Baus.



WAS IST EIN SANDFISCH?

Der Sandfisch ist eine Echse und gehört zu den Skinken. Wie sein Name schon sagt, lebt er meist im Sand. Durch seine Körperform und die glatten Schuppen ist er bestens an das dortige Leben angepasst. Am Tag gräbt er sich Tunnel durch die Sanddünen. Wenn er sich durch den Sand bewegt, vollführt er Ruderbewegungen – das sieht so aus, als würde er schwimmen.

Dem Sandfisch sagt man auch «Apothekerfisch». Das kommt daher, dass man die Tiere früher trocknete und zu Pulver zerrieb. Dieses Pulver galt als Heilmittel gegen zahlreiche Krankheiten.



KÖNNEN WASSERLÄUFER AUF DEM WASSER LAUFEN?

Wasserläufer können tatsächlich auf dem Wasser laufen. Sie nutzen dazu dessen Oberflächenspannung. Die langen Beine liegen beim Fortbewegen auf dem Wasser. Die Hinterbeine bilden mit den Vorderbeinen ein grosses X. Dadurch besitzen sie einen maximalen Abstand zueinander und verteilen das Gewicht am besten. Fussglieder oder Knie berühren das Wasser, niemals aber der Körper des Wasserläufers.