

Mir z'lieb

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

Rohkost tut dem Körper gut

Lebensmittel im Urzustand geniessen

Bellelay und sein Käse

Eine Reise ins Dorf des «Tête de Moine»

Reif für die Insel?

Mama-Coach Simone Pestalozzi hilft
gestressten Müttern

www.egk.ch



EGK

Gesund versichert



Yvonne Zollinger
Redaktion
«Mir z'lieb»

Wenn ich meiner Familie Rohkost vorsetze, dann sind das meist Salat, Früchte oder manchmal ein Müesli. Über dieses Stadium der Rohkostzubereitung bin ich nie hinausgekommen. Vielleicht, weil ich nicht gerne auf harten Rüebli-schnitzen herumkaue oder das Grummeln in meinem Bauch verhindern will, das zwangsläufig bei mir nach einer Rohkostmahlzeit einsetzt.

Wer sich mit der Materie jedoch etwas näher befasst, stellt erstaunt fest, was man alles aus naturbelaassenen Lebensmitteln zaubern kann. Bis hin zum Schokomousse, dessen Rezept Sie auf Seite 6 finden.

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: 94'900 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, Cagri Özgür
Fotos Inhalt: iStockphoto, Walter Hess, Yvonne Zollinger, Andrea Vesti, Michael Brönnimann

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

Fokus

Rohkost – wenn die Küche kalt bleibt
Süsse Rohkostrezepte
Biogemüse

3
6
7

Kolumne

Chind und Chegel

9

Die guten Seiten der EGK

10

Programme EGK und SNE

12

Persönlich

12 Fragen an Melanie Oesch

13

Reiselust

Bellelay

14

Ausflugstipp

Ritter und Drachenschloss

17

Portrait

Alles im Griff

18

Kinderseite

20

Wann ist Gemüse bio?

Biogemüse wird uns heute in jedem Supermarkt angeboten. Aber wie kommt das Bio-Label auf die Gurke, die Tomate oder den Salat? Was macht aus Gemüse Biogemüse?

Bellelay und der Käse

Der Käse name «Tête de Moine» ist zweifellos bekannter als der Ortsname Bellelay. Die Mönchsköpfe kommen aus diesem Ort im Berner Jura und folglich muss es dort auch ein Kloster geben.



Die Mama-Managerin

Mit einem massgeschneiderten Coaching und vielen Ratschlägen hilft Simone Pestalozzi Müttern, in ihrem Alltag mehr Zeit für sich und den Partner zu finden.



Foto: iStockphoto, Beatz

Nüsse, Samen, Kerne, Keime, Sprossen und Algen gehören ebenso dazu wie Nahrungsmittel, die ohne vorherige Hitzebehandlung wie Kochen, Braten oder Backen konsumiert werden.

So zählt ein einfacher Früchteteller mit Zitronensaft genauso zur Rohkost wie ein Käse aus Macadamia-Nüssen. Mit dieser etwas exotischen Käsekreation beginnt Russell James sein Wochenendseminar in Steffisburg zum Thema «Kreative Rohkost für Fortgeschrittene». Sieben Frauen und immerhin fünf Männer verfolgen aufmerksam jeden Handgriff des Engländers, der eine Koryphäe unter den Rohkostköchen und bekannt für seine schmackhaften Rezepte ist. Die in Wasser eingelegten Nüsse verarbeitet er in wenigen Minuten zu einer dicken Masse.

Seinem Publikum, das sich grösstenteils aus überzeugten Rohköstlern zusammensetzt, sind ungewöhnliche Zutaten wie Nährhefe oder probiotische Bakterien nicht fremd. Mit einem Lebensmittelrockner, Dehydrator genannt, scheinen alle privat ausgerüstet zu sein. Diesen braucht es für das nächste Rezept: Crackers aus Tomaten, Chili, Peperoni, Knoblauch, Körnern und frischen Kräutern. Das knusprige Gebäck ergänzt wunderbar den Macadamia-Käse, der fertig zubereitet von sämiger Konsistenz ist und durch eine leicht nussige, aber auch würzige Note überzeugt. Neue Geschmackswelten tun sich auf; es überrascht, wie Rohkost auch noch schmecken kann.

URFORM MENSCHLICHER ERNÄHRUNG

Die Vorstellung, sich wie in der Urzeit von Rohkost zu ernähren, tauchte erstmals zu Beginn des 19. Jahrhunderts in den USA auf. Einige Jahre später machten in Europa Ernährungsreformer darauf aufmerksam, Konserven- und Fertigprodukte sowie behandelte Lebensmittel wie Zucker und Weissmehl seien die Ursachen vieler Krankheiten.

Einer dieser Reformer war der Schweizer Arzt und Ernährungswissenschaftler Maximilian Oskar Bircher-Benner. Seine Theorie, dass rohe Nahrungsmittel wertvoller seien als gekochte und pflanzliche wertvoller als Fleisch, widersprach den damals vorherrschenden Ansichten zur Ernährung. Bircher-Benner verschrieb sich zeitlebens der Ganzheitsmedizin und interessierte sich für das Wechselspiel von Essen, Körper und Gesellschaft. Lebensfrisch und lebendig sollte unsere Nahrung sein: «Leben kommt aus Leben», lautete sein Credo. Durch die Behandlung einer magenkranken Frau kam er auf die Idee, eine Rohkost-Diät zu entwickeln. Der bekannteste Bestandteil davon ist das berühmte «Birchermüesli».

Heute sind der Vielfalt an Rohkostspeisen, vor allem in den USA, keine Grenzen mehr gesetzt. Rohkost-Burger und Rohkostpizzas ge- ▶

Rohkost – wenn die Küche kalt bleibt

Essen wir täglich Rohkost, tun wir unserem Körper viel Gutes. «Raw Food» aber bedeutet mehr als Früchte, Salat und rohes Gemüse; dazu gehört auch das Wissen über naturbelassene Lebensmittel und deren Zubereitung.

Ist das Klima heiss und trocken, verschmähen wir warme, deftige Gerichte. Stattdessen ziehen wir knackige Rüebli, kühle Gurkenscheiben und zarte Blattsalate vor. Am liebsten in ihrer ur-

VON ANDREA VESTI

sprünglichsten Form – roh. Die meisten Menschen verstehen unter diesem Begriff den Verzehr von Gemüse und Früchten in ungekochtem Zustand. Werden Lebensmittel unverarbeitet in ihrem Naturzustand genossen, ist die Palette an Rohkostprodukten jedoch weit vielfältiger:

Das «Original»-Birchermüesli:

(Rezept von Maximilian Oskar Bircher-Benner)

Zutaten für 1 Person

- 2–3 kleinere oder 1 grosser Apfel – samt Schale und Kerngehäuse
- 1 Esslöffel geriebene Nussmischung aus Hasel- und Walnüssen sowie Mandeln
- 1 gestrichener Esslöffel Haferflocken, 12 Stunden vorgeweicht in 3 Löffel Wasser
- Saft einer halben Zitrone und 1 Esslöffel gezuckerte Kondensmilch

Zubereitung

Kondensmilch und Zitronensaft unter die Haferflocken mischen, die Äpfel auf der Raffel reiben, laufend unter den Brei mischen, damit die weisse Farbe des Fruchtfleisches erhalten bleibt. Wichtig: unmittelbar vor dem Essen zubereiten. Die geriebenen Nüsse (als Eiweiss- und Fettersatz) bei Tisch aufstreuen.

«Raw Chef» Russell James erklärt die Zubereitung der Tomaten-Chili-Crackers.



Der Macadamia-Käse wird in mundgerechten Stücken auf die Crackers gelegt.

hören ebenso dazu wie Rohkost-Brownies. In der Schweiz ist diese Küche mehrheitlich noch unbekannt und als dauerhafte Form der Ernährung umstritten. So empfiehlt die Schweizerische Gesellschaft für Ernährung (SGE) eine sinnvolle Ernährungsweise, bei der man Gemüse und Früchte roh und gekocht geniessen soll. Sie ist der Meinung, dass die wichtigste Quelle für den Verlust von Inhaltsstoffen nicht das Kochen sei, sondern die falsche Lagerung und Zubereitung der Nahrungsmittel. Das Dämpfen oder Garen von Gemüse sei manchmal sogar der beste Weg, um wertvolle Pflanzeninhaltsstoffe optimal aufnehmen zu können. Das Betacarotin in den Karotten oder das Lycopin der Tomaten sei für unseren Organismus besser verfügbar, wenn diese Gemüse gekocht würden.

MEINUNGEN GEHEN AUSEINANDER

Rohkost-Befürworter hingegen legen grossen Wert auf die Erhaltung der Vitamine und Nährstoffe und vertreten den Standpunkt, dass Erhitzen und Kochen über 42–48 Grad alles Lebendige in der Nahrung zerstöre. Was für viele Menschen eine grosse Einschränkung bedeuten würde, spornt Rohköstler an, neue Variationen auszuprobieren. Denn es brauche eine vielfältige, abwechslungsreiche Ernährung, die Versorgung mit allen lebenswichtigen Vitaminen und Nährstoffen stehe an oberster Stelle. So können gewisse Hülsenfrüchte wie grüne Erbsen, Kichererbsen, Mungobohnen sowie einzelne Linsensorten in rohem Zustand verzehrt werden. Allerdings müssen diese Sorten vor dem Verzehr gekeimt werden; einige Saaten sind bereits nach zwei Tagen, andere erst nach sechs Tagen essbar. Auf Süsses muss ebenso wenig verzichtet werden wie auf Crackers oder Chips.

So vielfältig die Rohkost sein kann, so verschieden sind die Ideologien, die ihr zugrunde liegen: Bei einigen ist der Verzehr von rohem Fisch und Fleisch gestattet, andere erlauben nur den Genuss von wild gewachsenen Pflanzen aus der unmittelbaren Umgebung. Manche verschreiben sich der totalen Obstrohkost, wieder andere achten auf einen sortenreinen Verzehr von Lebensmitteln. Eine grössere Gruppe unter den Rohköstlern bilden die Veganer. Sie nehmen keine Nahrungsmittel tierischer Herkunft zu sich – nur bei Honig machen sie eine Ausnahme.

Von den Tomaten-Chili-Crackers im Kochseminar ist nichts mehr übrig; die Teilnehmer warten glücklich auf die nächste kreative Überraschung. Das freut ganz besonders Michael Brönnimann, Inhaber der Naturkostbar in Steffisburg bei Thun, der den Kurs organisiert hat. Der 32-Jährige ist Vegetarier und ernährt sich zu 80 Prozent von Rohkost. Vor knapp zwei Jahren eröffnete er eine Lebensmittel-Manufaktur, die naturbelassene Gourmet-Rohkost herstellt und vertreibt.

DER FANTASIE SIND KEINE GRENZEN GESETZT

Diese Art der Ernährung weckte aber bereits vor Jahren sein Interesse, als er begann, Marathon zu laufen: «Marathon verlangt eine völlig andere Energiezufuhr als andere Sportarten.» Es brauche enzymhaltige Lebensmittel, die die Regenerationsphasen unterstützen und viel Kraft verleihen. Schnell merkte er, dass nicht nur die Produkte an sich, sondern auch deren Herstellung entscheidend für den Stoffwechsel sind. Körperliche Probleme bei der Umstellung seiner Ernährung hatte er nicht. «Jeder Organismus reagiert anders, man muss es einfach ausprobieren.»



Auch das ist Rohkost: süsse Verführungen, präsentiert in der Naturkostbar Steffisburg.



Die Handgriffe sitzen; Russell James' Rohkostrezepte sind schmackhaft und beliebt.

Bei einer 100-prozentigen Umstellung auf Rohkost solle man dem Körper auf jeden Fall viel Zeit lassen; leite man diese mit einer Fastenkur ein, lasse sich ein hoher Rohkostanteil besonders gut vertragen.

Anfangs kultivierte Brönnimann Grünsprossen zu Hause im Keller, die er bald darauf auf einem Markt anbot. Auch seine Torten, Schokoladen und Konfekte, alle ohne raffinierten Zucker und laktosefrei hergestellt, stiessen auf grosses Interesse. Die positiven Rückmeldungen spornen ihn an, sich tiefer auf das Thema einzulassen. In den USA besuchte er eine Fortbildung zum Küchenchef im Rohkostbereich. Diese Erfahrungen gibt er heute in seinen Kursen in Steffisburg weiter. Der Tortenkurs und die Schokoladen-



herstellung seien äusserst beliebt bei der Kundschaft, meint Brönnimann. «Viele Leute lieben Süsses, was bekanntlich nicht unbedingt gesund ist. Wir bieten deshalb schmackhafte Alternativen an.»

Billig sind seine Produkte nicht; eine gute Qualität und die Handarbeit, die zum Beispiel bei der kalten Ölpressung gefordert ist, leisten sich dennoch immer mehr Leute. Brönnimann ist überzeugt, dass sich dieses Bewusstsein immer mehr etablieren wird. Das zeige sich auch daran, dass viele beginnen, zu Hause Speisen herzustellen.

Eine Armada an Geräten braucht es anfangs dazu nicht, der Fachmann empfiehlt lediglich eine Saftpresse und einen Mixer: «Eine Nussmilch aus Wasser und Nüssen pürieren, mit Früchten oder Gemüse ergänzen, und schon hat man einen wunderbaren, nährstoffhaltigen Smoothie.» Brönnimann verweist für weitere Rezepte aufs Internet; deutschsprachige Rohkostbücher gebe es erst sehr wenige.

Infos

Naturkostbar Steffisburg, Michael Brönnimann, www.naturkostbar.ch
 Russell James, www.therawchef.com

Büchertipps

- «Rohkost vom Feinsten» von Urs und Rita Hochstrasser
- «Die Kunst der Zubereitung lebendiger Nahrung» von Gabriel Cousens
- «Rohkost» von Doreen Virtue & Jenny Ross
- «Rohköstliches» von Christine Volm

Wissenswertes im Internet

- www.rohvolution.ch
- www.rohzepte.de
- www.worldgoesraw.com

Quellen: Wikipedia, Kochmix.de, sge-ssn.ch

Zwei süsse Rohkostrezepte

Avocado-Schokoladenmousse

Auch wer sich von Rohkost ernährt, muss nicht auf Schoko-Desserts verzichten. Dieses Schokoladenmousse ist ein veganes Rohkost-Rezept, das garantiert jedem Schokoladenliebhaber schmeckt. Zubereitet in weniger als 10 Minuten.

Die cremig-butterige Konsistenz der Avocado wird als Basis genutzt. Der rohe Kakao und der süsse, rohe Agavennektar mildern den Geschmack der Avocado ab.

Für 3–4 Personen

- 2 reife Avocados
- ½ Tasse + 1 EL rohes Kakaopulver
- ½ Tasse + 1 EL roher Agavennektar (oder nach Belieben)
- ½ EL Vanille
- 1 EL Kokosnussöl (optional) verleiht dem Ganzen nach dem Kühlen mehr Stabilität

Mixen. Danach ist es sofort geniessbar. Perfekt nach ca. 1 Stunde im Kühlschrank. Servieren und dekorieren mit Saisonfrüchten nach Ihren Vorlieben. (Himbeeren, Erdbeeren, Heidelbeeren, Banane, Minze, Kokosraspeln usw.)

Frei von raffiniertem Zucker (geeignet für Diabetiker), vegan, laktosefrei, glutenfrei, rohköstlich voller Enzyme!



Maca-Pitchu-Smoothie

Und noch eine süsse Verführung, ganz aus rohköstlichen Zutaten. Für jeden, dem die Kombination von Himbeeren und Schokolade schmeckt!

Rezept für ein 3-dl-Glas:

- 100 ml frischen Orangensaft
- 100 ml Kokosnusswasser (Pagode Light) oder Quellwasser
- 1/3 Tasse frische oder gefrorene Himbeeren
- 2 gefrorene Bananen (reife Bananen schälen und im Gefrierfach einen Vorrat anlegen)
- 1 EL Kakaonibs
- 1–2 KL Maca-Pulver
- 1 EL Kokosnussöl oder Kokosnussbutter
- 1 KL Vanille
- 1 Prise Salz

Je nach Reife der Früchte kann nachgesüsst werden mit Datteln oder rohem Agavennektar

Klein schneiden, beifügen, mixen. Fertig!





Bio hilft Mensch und Natur

Wenn wir uns für ein Bioprodukt entscheiden, tun wir nicht nur unserer Gesundheit etwas Gutes. Das weiss man nirgends besser als am Forschungsinstitut für den biologischen Landbau (FiBL) in Frick. Hier befasst man sich mit den ganzheitlichen Auswirkungen des Bioanbaus.

In den letzten Jahren hat sich die Palette der biologisch hergestellten Lebensmittel um ein Vielfaches vergrössert. Bio-Gemüse und Bio-Früchte sind das Erste, was wir sehen, wenn wir beim Grossverteiler einkaufen. Der Markt hat seine gesundheitsbewussten Kunden entdeckt. Wir haben uns beim FiBL erkundigt, welche Gründe denn eigentlich für den biologischen Anbau sprechen. Die nachfolgenden Argumente befassen sich nicht nur mit den Vorteilen für den Konsumenten, sondern auch mit dem Nutzen für Tiere und Umwelt und stützen sich vor allem auf Forschungsergebnisse.

Bioobst und Biogemüse enthalten mehr gesundheitsrelevante Inhaltsstoffe

So ist ihr Gehalt an Flavonoiden und anderen Polyphenolen wie zum Beispiel dem Resveratrol höher. Resveratrol gehört zu den potentesten Antioxidantien und ist besonders in roten Trauben vorhanden.

Sowohl Flavonoide und im Speziellen Resveratrol gelten als gefässschützende Substanzen und können somit Herz-Kreislauf-Problemen vor-

beugen. Die Substanzen schützen die Pflanzen vor Pilzinfektionen und haben in In-vitro-Versuchen eine Wirksamkeit gegen Krebszellen bewiesen.

Biobauern düngen organisch – und – somit harmonisch

Biobauern düngen ihre Böden und Kulturen mit vielseitig zusammengesetzten organischen Düngern (Mist, Gülle) und können harmonisch ernährte Produkte ernten. Chemisch-synthetische Stickstoffdünger und leicht lösliche Phosphordünger sind verboten.

Bioblattgemüse enthält weniger Nitrat

Überblicksstudien zur Qualität von Bioprodukten aus den Jahren 1926 bis 1998 zeigen, dass Blattgemüse aus Bioanbau 10 bis 40% weniger Nitrat enthält. Obst und Gemüse enthalten tendenziell mehr Vitamine. Bioprodukte insgesamt schneiden bei Fütterungs- und Futterwahlversuchen tendenziell besser ab.

Bioprodukte haben keine Pestizidrückstände

(oder höchstens durch die allgemeine Umweltbelastung verursachte)

Bioobst und -gemüse enthalten durchschnittlich 200–250-mal weniger Pestizidrückstände als konventionelle Produkte.

Keine chemisch-synthetischen Wundermittel im Biofeld

Der Einsatz von Wachstumsregulatoren (Halmverkürzern, Fruchtausdünnern, Stielweich- ▶

Die Knospe

Die Knospe ist das Label von Bio Suisse, Dachverband der Schweizer Biobauern. Etwa 95 Prozent der Biobetriebe in der Schweiz sind Mitglied bei Bio Suisse.

machern usw.) ist unnatürlich und führt zu Rückständen. Diese Mittel dürfen deshalb im Biolandbau nicht gebraucht werden.

Biobauern wollen auf natürliche Art produzieren
Gentechnik widerspricht dem Grundsatz des Biolandbaus, möglichst natürlich zu produzieren. Deshalb sind gentechnisch veränderte Pflanzen, Tiere und Hilfsstoffe im Biolandbau verboten.

Tiere und Pflanzen sind mehr als eine Ansammlung von Genen
Der Biolandbau basiert auf einer ganzheitlichen Betrachtung natürlicher Systeme. Man sieht den Organismus als Ganzes und nicht als eine Summe aus Genen. Die Würde der Kreatur hat einen hohen Stellenwert.

Biobauern säen Biosaatgut
Biobetriebe müssen biologisch gezogenes Saat- und Pflanzgut verwenden. Damit sind die jungen Pflanzen bereits an den Biolandbau angepasst.

Jeder neue Biobetrieb geht zuerst zwei Jahre in die Umstellung
Auch in der Umstellungszeit müssen bereits alle Vorschriften eingehalten werden. Diese «Wartezeit» gibt eine grosse Sicherheit, dass in den Bioprodukten keine Rückstände von Pflanzenschutzmitteln gefunden werden können. Produkte von Umstellungsbetrieben werden speziell deklariert.

Der Biohof ist eine ganze Sache
Jeder Bio-Suisse-Betrieb muss als Ganzes biologisch wirtschaften. Es sind demnach keine Halbheiten möglich und nur überzeugte Bauern stellen um. Dies ergibt eine hohe Sicherheit, dass auf den Biobetrieben alles mit rechten Dingen zugeht.

Biobetriebe sind gut kontrolliert
Die Biobetriebe werden mindestens einmal jährlich einer ausführlichen Kontrolle unterzogen. Dazu kommen stichprobenweise weitere Kontrollen.

Biotiere sind nicht gedopt
Biofutter enthält keine antimikrobiellen Leistungsförderer.

Biohennen haben den grössten Auslauf
Jede Henne eines Bio-Suisse-Betriebes hat mit mindestens 5 m² Hühnerhof eine sehr grosse Fläche zur Verfügung. Teilt der Biobauer den Hühnerhof geschickt auf und lässt die Hennen abwechselnd auf den Teilflächen weiden, bleibt der Hühnerhof immer grün.

Kranke Biotiere werden mit natürlichen Mitteln behandelt

Biobauern und deren Tierärzte setzen in erster Linie natürliche Mittel und komplementärmedizinische Heilmethoden ein. Müssen trotzdem chemisch-synthetische Mittel eingesetzt werden, gilt für den Verkauf der entsprechenden tierischen Produkte die doppelte der auf der Packung aufgeführten Wartezeit.

Vögel bevorzugen Bioäcker
Am Rand von Bioäckern wurden 25% mehr Vögel beobachtet als bei herkömmlicher Bewirtschaftung – im Herbst und Winter sogar 44% mehr.

Der Biolandbau fördert Feldvögel
Mehr Pflanzenvielfalt, Ackerrandstreifen, kleinere Schläge, geringere Halmdichten im Getreide, Hecken, Krautschichten sowie Stoppel- und Grünbrache im Winter schaffen günstige Lebensbedingungen, z.B. für die seltenen Feldlerchen.



- Die Broschüre «90 Argumente für den Biolandbau» kann als PDF gratis unter der Adresse <https://www.argumente.fibl.org> heruntergeladen werden.
- Weitere anschauliche Informationen zum Biolandbau geben die Dossiers «Bio fördert Bodenfruchtbarkeit und Artenvielfalt» und «Qualität und Sicherheit von Bioprodukten». Sie sind erhältlich beim FiBL unter www.shop.fibl.org (Bestellnummern 1089 und 1405)

Forschungsinstitut für biologischen Landbau, FiBL
Ackerstrasse 21, Postfach 219, 5070 Frick
062 865 72 72
www.fibl.org

Schon ein Jahr nach der Umstellung einer Versuchsfläche verdoppelte sich die Zahl brütender Feldlerchen. Brütende Schwalben und Greifvögel bevorzugten zur Nahrungssuche ebenfalls die biologisch bewirtschafteten Felder. Zudem waren im Herbst bzw. Winter auf den Bioäckern deutlich mehr körner- und insektenfressende Vögel sowie Greifvögel anzutreffen.

Auf Bioböden leben doppelt so viele Laufkäfer wie auf integriert bewirtschafteten Böden. Die meisten Laufkäfer sind Nützlinge. Sie leben räuberisch und ernähren sich hauptsächlich von Schädlingen.

In Bioböden leben 50 % mehr Regenwürmer als in integriert bewirtschafteten Böden. Regenwürmer sind Nützlinge. Sie durchlüften und durchmischen den Boden und schliessen Nährstoffe auf.

Bioflächen sind vielfältiger

Auf ökologisch bewirtschafteten Flächen sind 85 % mehr Pflanzenarten, ein Drittel mehr Fledermäuse, 17 % mehr Spinnen und 5 % mehr Vogelarten anzutreffen. Zugleich bewirtschaften Biobauern kleinere Felder mit einem höheren Grünflächenanteil und pflanzen mehr Hecken.

Biolandbau senkt den Nitratgehalt im Grundwasser

Aufgrund geringer Tierbesatzdichten, des Verbots chemisch-synthetischer Düngemittel in Verbindung mit vielfältigen Fruchtfolgen bei möglichst ganzjähriger Bodenbedeckung sind die Nitratgehalte biologisch bewirtschafteter Böden tiefer als bei konventioneller Bewirtschaftung.

Biolandbau schützt vor Hochwasser

Studien der FAL Braunschweig zeigen, dass ökologisch bewirtschaftete Ackerflächen einen besseren Schutz gegen Hochwasser bieten als konventionell bewirtschaftete. Hohe Infiltrationsleistungen eines intakten Bodengefüges können die Intensität von Hochwasserereignissen vermindern.

Biogemüse verschleudert kein Heizöl

Bio-Suisse-Gemüsebetriebe dürfen im Winter ihre Treibhäuser nicht heizen, sondern höchstens frostfrei halten. Dadurch wird der Erdölverbrauch stark eingeschränkt.

Bioprodukte verursachen keinen Flugverkehr

Die Einfuhr von Knospe-Produkten per Flugzeug ist untersagt.

Quelle: Auszug aus der Broschüre «90 Argumente für den Biolandbau», FiBL Frick. Mit freundlicher Genehmigung. ■

Chind & Chegel

VON YVONNE ZOLLINGER

Ein grüner Sommer

Wir besitzen keinen Gemüsegarten. Trotzdem haben wir im Sommer Gurken, Tomaten, Zucchini und allerlei Kräuter geerntet. Alles wuchs in Töpfen rund ums Haus und einiges in einem alten Blumenbeet heran. Meine Idee war das nicht. Ich muss gestehen, ich gehöre zur schnellen Truppe, wenns ums Zubereiten von Nahrungsmitteln geht. Und das gilt auch fürs Kaufen derselben. Aber mein jüngster Ableger, wenn wir mal in der Sprache des Gärtners bleiben wollen, hat plötzlich sein grünes Gewissen und den dazugehörigen grünen Daumen entdeckt. Schon im März bevölkerte sozusagen jedes Fensterbrett der Wohnung eine kleine Armada von Töpfen mit winzigem Grünzeug. Damit das Ganze nicht krumm wuchs, trug meine fleissige Tochter alles bei jedem geeigneten Sonnenstrahl ins Freie und abends wieder ins Haus, damit nichts erfror. Dann wurde es Sommer. Oder so ähnlich jedenfalls. Ich weiss nicht, wie oft meine Tochter gerannt ist, wenn ein Gewitter nahte, um ihre von Hand gezogenen Tomatensetzlinge unters Dach zu retten.

Ich war zuständig für die «tiergerechte» Entfernung der Schnecken, igit. Als ich meine üblichen Bierfallen aufstellen wollte, hat mich meine Topftomatengärtnerin entsetzt angesehen. Auch mein Argument, dass die roten Gesellen in bestem Hopfenbräu einen seligen Tod sterben, liess sie nicht gelten. Darum klaubte ich die Schnecken mit dicken Handschuhen von den Blättern und verfrachtete sie in eine Wiese. Keine Ahnung, wie schnell so ein Kriecher ist. Aber ich könnte schwören, ich las jeden Morgen wieder dieselben Exemplare von den Zucchini ab.

Die Wochen vergingen und alles wuchs und gedieh. Jetzt konnte uns nur noch die Tomatenfäule einen Strich durch die Rechnung machen – oder die Vergesslichkeit der Mutter.

Meine Tochter fuhr in die Ferien. Das Wetter war heiss und wunderbar. Ich sollte giessen. Was soll ich sagen ... Immerhin konnte ich 70 Prozent unserer Jahresproduktion kurz vor dem Verdursten noch retten. Mein nachsichtiges Kind hat mir verziehen. Jedenfalls redet sie seit Ende August wieder mit mir.

Und die Tomaten haben uns noch nie so gut geschmeckt wie dieses Jahr.

**30 %
Rabatt**
für EGK-
Mitglieder!

«Welt der Tiere» – das neue Schweizer Tiermagazin zum EGK-Sparpreis

EGK-Versicherte erhalten das Jahres-Abonnement mit 30 Prozent Rabatt!



«Welt der Tiere» ist das neue Schweizer Tiermagazin, das sich an alle tierliebenden und tierinteressierten Menschen richtet, denen das Wohlergehen aller Tiere, egal ob Hund, Katze, Igel oder Bär, ein Anliegen ist. Das Magazin entsteht unter anderem in enger Zusammenarbeit mit diversen Tierschutzorganisationen und Stiftungen, die sich für die Belange der Tiere einsetzen.

«Welt der Tiere» bietet einen unterhaltsamen und informativen Mix aus Reportagen, Foto-strecken, wissenschaftlichen Beiträgen aus dem In- und Ausland, tierärztlichem Ratgeber, Leserforum, Tierversmittlung und Spiel und Spass. Ebenso begleitet «Welt der Tiere» Tierschutzprojekte und ist jederzeit offen für Anregungen aus der Leserschaft.

«Welt der Tiere» soll ein positives Leseerlebnis sein, das Ihnen die ganze faszinierende Welt der Tiere näherbringt, dabei aufklärt und erklärt,

anregt und bewegt. Das Magazin erscheint 6 Mal pro Jahr.

BESTELLEN LEICHT GEMACHT

In Zusammenarbeit mit Galindo Medien (Verlag von Welt der Tiere) macht es die EGK-Gesundheitskasse jetzt möglich, dass ihre Mitglieder von einem vergünstigten Abonnementspreis profitieren können.

Bestellt werden kann das Abonnement ausschliesslich über das Internet oder mit beiliegendem Talon. Unter www.egk.ch finden Sie den Link «EGK-Shop». Vergessen Sie nicht, in der entsprechend markierten Zeile zusammen mit Ihrer Adresse Ihre EGK-Mitgliedsnummer anzugeben. Damit erhalten Sie 30 Prozent Rabatt auf das Jahres-Abonnement von «Welt der Tiere».

Die EGK-Gesundheitskasse und die «Welt der Tiere»-Redaktion wünschen Ihnen ein unterhaltsames Lesevergnügen. ■

Bestelltalon

«Welt der Tiere»

- 6 Hefte pro Jahr
- Alle 2 Monate Versand an Abonnenten

Ich bestelle ein Jahres-Abonnement.

- EGK-Versicherte CHF 32.– (inkl. MwSt. + Porto)
- Nicht EGK-Versicherte CHF 45.– (inkl. MwSt. + Porto)



Name: _____ Vorname: _____

Adresse: _____ Mitgliedernummer: _____

PLZ/Ort: _____ Tel.-Nr.: _____

Datum: _____ Unterschrift: _____

Talon einsenden an: EGK-Shop, c/o GfM AG, Postfach 363, 4501 Solothurn oder Bestellung per Mail an: mirzlieb@gfms.ch

SNE Symposium

Geniessen Sie Wissen – anregend, spannend und informativ!



Heilung findet zu Hause statt – Themenkreis ZEITENWENDE? VORTRÄGE & WORKSHOPS, 5./6. OKTOBER 2012, LANDHAUS, SOLOTHURN

Unter anderem mit folgenden Vorträgen:

Globale Systemveränderung: Stehen wir vor einer Zeitenwende – oder schon in ihr?

Prof. Dr. Roland Benedikter,
Stanford University (USA)

Zeitenwende – die Wende, da unser Leben seine Anonymität verlieren könnte

Dr. med. Jürg Hess, Paramed, Baar

Das Immunsystem: Dreh- und Angelpunkt der Gesundheit

Dr. Andreas Diemer, Arzt für Allgemeinmedizin/Naturheilverfahren, Diplom-Physiker, Gernsbach (D)

Sprechen über Schmerzen: Sprachliche und kulturelle Aspekte von Schmerzen

Prof. Dr. Hartmut Schröder,
Universität Frankfurt (D)

Bewusstsein heilt! Die Kraft der Gedanken und ihre wissenschaftliche Erklärung

Dr. Andreas Diemer, Arzt für Allgemeinmedizin/Naturheilverfahren, Diplom-Physiker, Gernsbach (D)

Schmerzlinderung – geistige Chirurgie bei Schmerzen

Christos Drossinakis, Heiler, Frankfurt (D)

Unter anderem mit folgenden Workshops:

Schwarz-Weiss-Malerei

HP Eva Lackner, Paramed, Baar

Tibetanische Heilkunst – Wege zur Selbstheilung

HP Horst Grässlin, Heilpraktiker und Eugemed-Erfinder

Steht uns eine Zeitenwende bevor? Oder ist sie schon da? Was könnte dies für unser Leben, unsere Gesundheit und unsere Bewusstseinskultur bedeuten?

10.00–17.00 Uhr

Tageseintritt CHF 20.–

Workshop zusätzlich CHF 10.–

(Anmeldung erforderlich)

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

Der Besuch dieses Symposiums wird bestätigt.

Die EGK-Therapeutenstelle rechnet diese Teilnahme vollumfänglich als Weiterbildung an.

SNE Stiftung für Naturheilkunde und Erfahrungsmedizin

Untere Steingrubenstrasse 3, Postfach 363,
4501 Solothurn

Tel. 032 626 31 13, Fax 032 623 36 69

www.stiftung-sne.ch

info@stiftung-sne.ch

Rosengärten anlegen und natürlich pflegen

Die Königin der Blumen gehört nach wie vor zu den beliebtesten Gartenpflanzen. Im Kurs erfahren Sie, welche Rosen robust und gesund sind, wie Rosengärten geplant und angelegt und natürlich gepflegt werden. Im praktischen Teil sehen Sie, wie Rosenstöcke richtig gepflanzt und gepflegt werden.

Nach diesem Seminar sind Sie in der Lage, die richtigen Rosensorten für Ihren Garten zu wählen. Sie kennen die Schnittmassnahmen für den rechten Aufbau der Rosen und Sie wissen, wie Rosen richtig eingegraben werden.

Seminardatum und Seminarort

10.11.2012 Wängi TG, Naturgartencenter, Frauenfelderstr. 27

Dauer:

½ Tag, 13.30 bis 17.00 Uhr

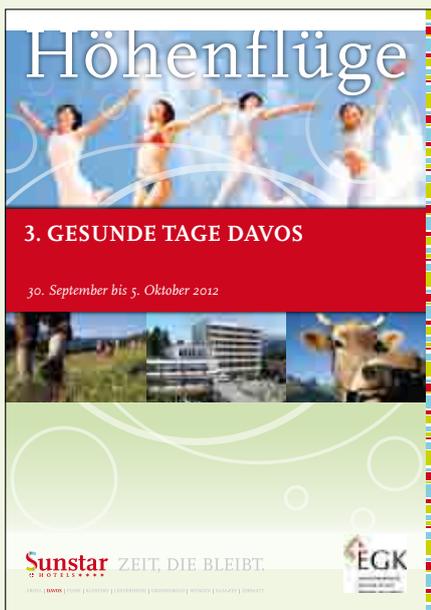
Kosten:

EGK-Versicherte/-Therapeuten Fr. 110.–, Andere Fr. 130.– (inkl. Verpflegung)

Anmeldung:

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

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



SNE Akademie 2012

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

18.09.2012

Barbara Berckhan

Judo mit Worten

Bern BE, Hotel Allegro, Kornhausstr. 3

19.09.2012

Barbara Berckhan

Judo mit Worten

Thalwil ZH, Hotel Sedartis, Bahnhofstr. 16

21.–23.09.2012

Clemens Kuby

Basis-Seminar: Mental-Healing®

Chur GR, Kirchgemeindehaus Titthof, Tittwiesenstr. 8

28.09.2012

Lis Rytz

Ganz in meinem Element!

Bern BE, Hotel Allegro, Kornhausstr. 3

06.11.2012

Käthi Vögeli

Körpersprache wirkt

Bern BE, Hotel Allegro, Kornhausstr. 3

10.11.2012

Peter Richard

Rosengärten anlegen und natürlich pflegen

Wängi TG, Naturgartencenter,
Frauenfelderstr. 27

22.11.2012

Julia Onken

Lebensphasen im weiblichen Lebenslauf

St. Gallen SG, Congress Hotel Einstein, Berneggstr. 2
(im Klosterviertel)

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 ...



Melanie Oesch

Bereits mit zarten fünf Jahren stand Melanie zum ersten Mal jodelnd auf der Bühne und begeisterte das Publikum mit ihrem einzigartigen Zungenschlag. Dass sie heute ihr grösstes Hobby zum Beruf machen konnte, macht sie unheimlich stolz und glücklich. Mit ihren vielen Ideen und Plänen ist Melanie bei den Oesch's in vielen Bereichen der kreative Kopf, den sie dann auch meistens durchzusetzen weiss. Als kommunikationsfreudige und stets aufgestellte Person geniesst sie es als Frontfrau von «Oesch's die Dritten» durch die Welt zu tingeln.

1. Was tun Sie für Ihre Gesundheit?

Ich versuche, wie so viele, auf eine ausgewogene Ernährung zu achten, was bei so vielen Auto-kilometern im Jahr nicht immer ganz einfach ist. Wenn ich mal Zeit habe, bin ich deshalb gerne draussen, einfach so oder auch mal zum Joggen.

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

Extremsport

3. Auf welches Hausmittelchen schwören Sie?

Ein halbe Tasse heissen Schwarztee mit Saurem Most auffüllen und damit gurgeln. Dieses Rezept hat mir meine Oma verraten und es ist das Beste bei Hals- und Schluckweh.

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

... erhöhe meine tägliche Dosis der Burgerstein Vitamine – Vitamin C und Zink.

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

Ich hatte zum Glück immer gern, was auch gesund war ...

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

Schoggiiii

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

Ich habe endlich wieder mal Zeit für mich, und zum richtig viel Schlafen!

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

Nun ja, da gibt es einige. Etwa ein regelmässiges Fitness-Training einhalten oder den Konsum von Schokolade auf einen bestimmten Wochentag beschränken ...

Hmmm, ich arbeite immer noch daran.

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

Das ist kein Problem – ich nehme so oder so immer die Treppe.

10. Wie überlisten Sie den «inneren Schweinehund»?

Gute Frage ... Wenn er am Schlafen ist. Dann sträubt er sich am wenigsten.

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

Schöne Musik hören und sich ein Lavendelölbad gönnen.

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

Als Mondkind am liebsten auf dem Mond, das ist dann vielleicht schon möglich.

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



Bellelay

Bellelay im Naturzustand: Moorlandschaft.

Der Käse name «Tête de Moine» ist zweifellos bekannter als der Ortsname Bellelay. Die Mönchsköpfe kommen aus diesem Ort am Rande des Berner Juras und folglich muss es dort neben Käsereien auch ein Kloster geben. Ja, Kloster und Klosterkirche stehen noch, aber die Mönche (eigentlich Priester mit Ordensgelübde) sind schon 1899 weggezogen und haben Psychiatriepatienten Platz gemacht.

Wer von Biel quer zum faltigen Berner Jura durchs Tubeloch nach Frinwillier und Péry ins Vallée de Tavannes fährt, erhält das Gefühl, er befinde sich in Graubünden: Felshänge, eine Schlucht mit bis zu 500 m hohen Talflanken aus

VON WALTER HESS

schräg gestellten Jurakalkschichten, unter denen die Schüss (Suze) fließt, und ein überraschend dichtes, ab 1960 sehr gut ausgebautes Strassennetz mit der Zentralader Transjurane A16, Tunneln und Kurven sind die Merkmale dieser zerfurchten Landschaft.

Der mundartliche Name Tubeloch (Taubenloch) wird auf Wildtauben zurückgeführt, die einst hier ihre Flugkünste ausgeübt und genistet haben sollen. Eine im Bieler Ortsteil Bözingen beginnende Wanderung (statt Tunnelfahrt) nach Frinwillier ist erosions- und technikgeschichtlich interessant. Drei Kleinkraftwerke sind noch in Betrieb; das älteste stammt aus dem Jahr 1896.

Fotos: Walter Hess

Nach dem Passieren dieser wild-romantischen Jurakettenklus geht es einigermaßen horizontal an La Heutte, im Distrikt Courtelary gelegen, vorbei und alsdann im Hügelgebiet ansteigend nach Sonceboz und Tavannes. In diesem Uhrenindustrie-Dorf zweigt man zum Weiler Le Fuet ab und erreicht, durch locker bewaldetes Gebiet leicht ansteigend, kurz darauf Bellelay, ebenfalls ein Gemeindeteil von Saicourt (Distrikt Moutier, Kanton Bern). Saicourt grenzt im Westen an den jungen Kanton Jura.

ANKUNFT IN BELLELAY

Bellelay liegt auf 930 Höhenmetern auf einem ausgedehnten Plateau mit Jurahochweiden, Sumpfbereichen und bildwirksamen Fichtengruppen.



Wo die Mönchsköpfe entstehen: Domaine (Landgut).

pen. Auffallend sind das ehemalige Kloster in einer leichten Senke, das währschafte, im 17. Jahrhundert an der Salzroute erbaute Hôtel de l'Ours und das Pferdezentrum, das sich um die Erhaltung der Freiburger Rasse bemüht und eine Fohlen- und Pferdepenion unterhält (Centre Equestre).

Am 12.11.2008 traf ich den Verwalter der Fondation de l'abbatiale de Bellelay, Jean-Pierre Graber, zumal es mir daran lag, die historische Käseerei zu sehen, in der früher der Tête de Moine nach handwerklicher Manier hergestellt wurde. In seinem anheimelnden Berner Dialekt erteilte mir Herr Graber eine landschaftskundliche Lektion über das Grenzgebiet Bern/Jura, sogar in naturgeschichtlicher Hinsicht: Ursprünglich war diese Gegend mit Laubbäumen bestückt, die dann zur Kohlegewinnung und für den Verbrauch in Glashütten abgeholzt wurden. An ihrer Stelle wurden Tannen in Reihen quer zur Windrichtung gesetzt, um die rauen Höhenwinde abzumildern.

KULTUR IN DER KLOSTERKIRCHE

Der Mensch lebt nicht von Käse und Wein allein, er hat auch andere kulturelle Bedürfnisse. Für solche steht in Bellelay die barocke Klosterkirche zur Verfügung. Sie wurde nach Plänen von Baumeister Franz Beer (1660–1726) zwischen 1709 und 1714 erbaut. Beer gehörte zu einer der hervorragenden Baumeister-Familien, auf die eigentlich alle bedeutenden Kirchen- und Klosterbauten der Schweiz zurückgehen: Disentis, Einsiedeln, Engelberg, St. Gallen, St. Katharinental, Kreuzlingen, Luzern usw.

1891 kaufte der Kanton Bern die Klosterliegenschaft für 150 000 Franken und richtete eine Psychiatrische Klinik ein, wobei die Patienten oft für landwirtschaftliche Arbeiten herbeigezogen wurden. In der Kirche selber finden keine kulturellen Handlungen mehr statt, sondern sie ▶

Die berühmten Käseblüten

Der Tête de Moine hat eine jahrhundertealte Geschichte. Wahrscheinlich wurde seit dem Bestehen des 1136 aufgebauten Klosters Bellelay im Auftrag der Domherren gekäst. Die Kühe, die zwischen den nördlichsten Jurafalten auf 850 bis 1100 Höhenmetern grasen, liefern eine würzige Milch, und daraus lässt sich der entsprechend schmackhafte Bellelay-Käse herstellen. Das Abschaben mit einem kreisenden Messer, bei dem die dekorativen, spitz zulaufenden Rosetten entstehen, ist die Erfindung eines genussfreudigen Mönchs, der Käse stahl, wenn er Hunger hatte, und verhindern wollte, dass man ihm auf die Schliche kam. Er schabte jeweils nur die oberen Schichten ab.

Der Käse wird ausschliesslich aus naturbelassener Frischmilch aus der Region produziert. Die Milch muss täglich zweimal in die Käseerei geliefert werden und spätestens 24 Stunden nach dem Melken verarbeitet sein. Damit sich die Schmiere auf der Rinde bilden kann, wird der Käse während der Reifung mit einer Bakterienkultur und Wasser oder Salzwasser immer wieder sorgfältig eingerieben. Die 3 Monate dauernde Reifung der Käsezylinder muss auf Fichtensplättern erfolgen.

Wie Jean-Pierre Graber in der Rauchküche erzählte, wurden 1880 mehrere Dorfkäseereien gegründet. 1950 betrug die Produktionsmenge 27 000 kg. Der Absatz erhöhte sich ab 1981 sprunghaft, als das Drehmesser Girolle von einem Uhrmacher und Feinmechaniker, Nicolas Crevoisier, erfunden wurde. Damit können spielerisch herrlich duftende, an Eierschwämme (girolles) erinnernde Formen erzielt werden. Die dekorativen, nach unten zugespitzten Käsebouquets zieren die meisten Käsearrangements auf Selbstbedienungsbuffets.

2001 wurde der Tête de Moine als zweiter Schweizer Käse ins AOC-Register («Appellation d'Origine Contrôlée») eingetragen. Heute sind es 7 bis 8 Käseereien, die diesen berühmten Käse herstellen.

Die musealen Anlagen, die die Mönchsköpfe hervorbringen, sind in der ehemaligen Ferme (Gutsbetrieb) untergebracht, eine voluminöse, symmetrische Anlage mit barockem Fassadenaufbau. Inzwischen ist die Ausstellung über diesen Käse neu gestaltet worden – mit der Möglichkeit, sich beim Rundgang via iPad in die Käsegeheimnisse einführen zu lassen. Besonderes Gewicht wurde auf die Vorstellung der drehbaren Käseschaber (Girolles) gelegt, die in aller Welt (Asien, Holland usw.) mit mehr oder weniger Geschick kopiert werden.

War es der Käse, in der idealen Umgebung von Hand genossen? War es der Hunger? Die Rosetten mit ihrem nussig-würzigen, runden Aroma schmolzen auf der Zunge, und ein Weisswein aus La Neuveville, wo sich der Berner Stadtkeller befindet, und Schwarzbrot erhöhten den Genuss.





Heller Kulturraum:
barocke Klosterkirche,
seit 1891 im Besitz des
Kantons Bern.

wird für kulturelle Anlässe, auch Ausstellungen bis hin zu Käsedegustationen, benützt. Sie ist seit 1961 in erneuerter Form fürs Publikum wieder zugänglich.

Im Sommer 2011 hatte der 1980 geborene Basler Künstler Florian Graf das Innere der Wandpfeilerkirche (die Strebepfeiler, die das Tonnengewölbe tragen, sind im Inneren der Seitenschiffe angeordnet) mit Möbeln und häuslichem Gerät ausstaffiert, wobei die Objekte im weiss getünchten Raum, der mit üppigem Stuck verziert ist, etwas mickrig und verloren wirkten. Zum Mobiliar gehörte ein Doppelbett aus den 1930er-Jahren. Es stand im Zentrum der Apsis vor einer Wandmalerei, die kniende Engel zeigt. In die Kirche eingezogen waren ferner ein Schreibtisch, ein Waschbecken und ein nicht abgeräumter Esstisch, auf dem Tassen mit Kaffeeresten standen sowie eine Zeitung lag, und eine Fliege hatte im Glas ihr seliges Ende gefunden.

Die Ausstellung segelte unter dem Namen «Well, Come», was ich im gegebenen Zusammen-

hang etwa mit «Wohlan denn, dann kommen Sie halt herein» übersetzen würde. Ins Auge sprang das System von vierkantigen, horizontal und schräg verlaufenden geschlossenen Kanälen, das den gesamten Raum durchspannte und zu unerwarteten Perspektiven führte. Nach Auffassung von Florian Graf befindet sich alles in einem Schwebezustand, der durch Simultaneität geprägt ist. Alles ist und passiert gleichzeitig: «Ein bodenloser, rasender Stillstand, der sich nach einer Art des Wartens anfühlt.» Der Künstler ortete viele «Nicht-Orte (u-topoi) auf der Welt, ohne jegliche Aufenthaltsqualität». Es sind Behälter. Wenn sie leer sind, kann man sie füllen.

DIE JURAFRAGE

Zu meinem Erstaunen war die wieder aufgeflamnte Jurafrage in Bellelay auch bei meinem jüngsten Besuch (Ende August 2011) kein grosses Thema. Man hat anderweitig genug zu tun. Am 20.02.2012 haben die Kantone Bern und Jura eine Absichtserklärung unterzeichnet, um die offenbar noch nicht ausreichend gelöste Jurafrage endlich zu bereinigen: Die Bewohner des Kantons Jura und des Berner Juras sollen sich in einer Volksabstimmung über die institutionelle Zukunft äussern können.

Soll sich der Berner Jura mit dem Kanton Jura vereinigen? Wird die Fusion zu einem neuen Kanton abgelehnt, bleibt alles beim Alten. Das Alte: Nach einer Serie von Volksabstimmungen entstand Ende der 1970er-Jahre der Kanton Jura. Die südlichen Bezirke des Berner Juras und das Laufental blieben bei Bern; das Laufental wechselte 1994 zum Kanton Basel-Landschaft. Werden im Jura wieder Sturmböcke auftreten, die historische, geografische, kulturelle und konfessionelle Unterschiede nicht anerkennen und die demokratischen Beschlüsse als überholt betrachten? Kommt bald wieder neue Arbeit auf die Kartografen zu?

So oder so: Im traditionsbewussten BE-JU-Grenzbereich Bellelay wird sich wohl nur wenig ändern. ■



Künstlerische, raumgreifende Installation
von Florian Graf in
der Kirche: Dienst an
der Kultur.

TIPPS

Jura bernois Tourisme
Grand-Rue 138, 2720 Tramelan
www.jurabernois.ch

Fromagerie Historique – Promotion Bellelay SA
Tel. 032 484 03 16

Internet: www.tetedemoine.ch



Ritter und Drachenschloss

Auf Schloss Lenzburg, einer der schönsten und bedeutendsten Höhenburgen der Schweiz, wird Geschichte am Originalschauplatz erlebbar.

Das auf einem Felsen über der gleichnamigen Stadt gelegene Schloss ist eine der schönsten Höhenburgen der Schweiz. Die heutige Schlossanlage entstand in einer rund 900-jährigen Bauzeit. Sie wandelte sich von der Grafenresidenz zum Amtssitz Berner Landvögte bis hin zum privaten Heim reicher amerikanischer Familien.

Wer die Ziehbrücke zum Schloss überschritten hat und durch das Holztor den Hof betritt, taucht in die rund 1000-jährige Geschichte der Burg ein. Hier wird Geschichte am Originalschauplatz zum Erlebnis.

Auf einem Rundgang durch die Räume des Wohnmuseums erzählen Projektionen und Hörspiele die Geschichte vom Leben und Arbeiten der ehemaligen Schlossbewohnerinnen und -bewohner. Im Gefängnis zeugen zwei originale Zellen und Folterwerkzeuge von den Bedingungen des Strafvollzugs im 17. Jahrhundert.

WER IST FAUCHI?

Wie riecht ein Drache und welche Charaktereigenschaften hat er? Wie fühlt sich Drachenhaut an? Das und noch viel mehr können kleine Drachenforscher in der Drachenforscherstation spielerisch erfahren. Und wer Fauchi, den legendären Schlossdrachen, besuchen will, der muss sich einer Mutprobe stellen ...!

Unter dem Dach des Schlosses, im Kinderspielmuseum, dürfen die Kinder sich als Prinzessin oder Ritter verkleiden und nach Lust und Laune basteln und spielen. Geheime Winkel und verborgene Treppen laden zu Entdeckungsreisen ein.

Auf Schloss Lenzburg gibt es jedes Jahr ein vielseitiges Programm mit öffentlichen Führungen, Darstellungen von altem Handwerk und besonderen Veranstaltungen musikalischer, literarischer und schauspielerischer Art.

Öffnungszeiten: 1. April–31. Oktober, Dienstag bis Sonntag und allgemeine Feiertage 10.00–17.00 Uhr, montags geschlossen.

Anreise

Mit der Bahn bis Lenzburg. Bus ab Bahnhof SBB bis Kronenplatz oder Schlossparkplatz, 10 bis 15 Minuten Fussmarsch ab Parkplatz. 20 bis 30 Minuten Fussmarsch ab Bahnhof SBB.

Mit dem Auto: A1 Bern/Zürich, Ausfahrt Lenzburg. Beschilderung folgen.

Eintritt: Erwachsene CHF 12.–, Kinder CHF 6.–, Familien CHF 30.–

Informationen

Schloss Lenzburg
Museum Aargau, 5600 Lenzburg
062 888 48 40
schlosslenzburg@ag.ch
www.ag.ch/lenzburg

Verlosung



Das «Mir z'lieb» verlost zwei Familieneintritte ins Schloss Lenzburg (zwei Erwachsene und max. 5 Kinder). Die Tickets sind ein Jahr gültig. Schicken Sie eine Postkarte mit dem Vermerk «Fauchi» an: EGK-Gesundheitskasse, Mir z'lieb, Wettbewerb, Postfach 363, 4501 Solothurn. Oder senden Sie ein E-Mail an wettbewerb@gfms.ch. Bitte Namen, Adresse und Telefonnummer nicht vergessen.

Einsendeschluss ist der 30. September 2012. Viel Glück!

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



Alles im Griff

Bevor alltagsgestresste Mütter reif für die Insel sind, sollten sie sich an Simone Pestalozzi wenden. Als Mama-Coach hilft sie Frauen, mehr Zeit für sich selbst und die Partnerschaft zu finden. Der Haushalt, rät sie, solle wie ein Unternehmen geführt werden.

Simone Pestalozzi öffnet die Haustür und strahlt. Die 40-Jährige sieht gepflegt aus; lange, blonde Haare, schlanke Figur, ein hübsches Kleid. Sie bittet herein, nimmt die Jacke entgegen, fragt nach Kaffeewünschen und führt zur Sitzgelegenheit. Eingang, Küche und Wohnraum, alles tipp-top eingrichtet und tadellos aufgeräumt.

VON ANDREA VESTI

Das muss so sein. Denn mehrmals pro Woche begrüsst die zweifache Mutter abends Kundinnen, die ihren Rat suchen: «Stellen Sie sich vor, ich würde meine Kundinnen in vergammelten Trainerhosen empfangen, meine Kinder würden

noch herumspringen und es würde hier aussehen wie im Saustall. Mein Angebot wäre absolut unglaublich.» So ist Simone Pestalozzi für die gestressten Mütter der lebende Beweis dafür, was alles machbar ist.

Seit sechs Jahren bietet Simone Pestalozzi ihre Dienste an, über 325 Coachings sind es bis heute. Die Gruppenkurse hat sie seit Kurzem aus dem Angebot gestrichen: «Es war schwierig, sich jeder Frau mit ihren individuellen Problemen und Bedürfnissen gleich intensiv zu widmen.» Von einem Einzelcoaching könnten die Kundinnen viel mehr profitieren, meint sie, sie könne besser auf die Familiensituation eingehen. Zwei Tage pro Woche bietet sie ihr Coaching an, einen Tag bei sich zu Hause in Wollerau und einen Tag in Zürich, in einem ruhigen Café. Eine Sitzung dauert zwischen 60 bis 90 Minuten, in Abständen von drei Wochen berät sie die Frauen zu fünf Themen: Zeitmanagement und Organisation, persönliche Freizeit, Partnerschaft, Erziehung und Wertevermittlung und Verhaltensweisen. Auch wenn es nach grossem Zeitaufwand töne, jede Minute sei gut investiert, meint sie: «Viele meiner Kundinnen sind wirklich reif für die Insel. Es fliessen Tränen, sie fühlen sich stark überfordert.»

KLARER KOPF DANK KARTEIBOX

Vor allem Mütter mit Kleinkindern verlieren sich oft im Dschungel des Alltags: dreckige Kleider, herumstehendes Geschirr, defekte Waschmaschine, leerer Kühlschrank, pünktliche Mahlzeiten und anstehende Arzttermine türmen sich wie ein kommendes Gewitter auf. Zeitmanagement und Organisation werden deshalb bei Simone Pestalozzi grossgeschrieben. Mit den Kundinnen skizziert sie einen Tagesplan mit allen Aktivitäten; vom Aufstehen und Duschen bis zur Gute-Nacht-Geschichte. Dieser detaillierte Ablauf mache vielen Müttern erst bewusst, wie viel Zeit sie für welche Tätigkeiten benötigen – und woran es ihnen fehle: «In einem Protokoll vereinbaren wir gemeinsam die Punkte, die sie bis zum nächsten Mal umsetzen möchte, wie zum Beispiel feste Essens- und Schlafenszeiten für die Kinder. Bei der zweiten Sitzung erörtern wir, was machbar war und wie es sich auswirkte».

Um die vielen Arbeiten im Haushalt in den Griff zu kriegen, empfiehlt der Mama-Coach eine Karteibox. Auch für wichtige Termine ein bewährtes Mittel, wie sie findet: «Es gibt doch nichts Schlimmeres, als den Geburtstag einer guten Freundin zu vergessen.» Geburtstage haben deshalb erste Priorität in der Box, die mit je einem Kärtchen pro Tag für jeweils sechs Wochen bestückt ist. Enthusiastisch zückt sie einige: «Kinderstühle und Stuhlfüsse putzen: alle zwei Wo-

chen», «Unterschrank im Bad reinigen: alle drei Monate», «Waschmaschine entkalken: alle vier Wochen.» Gleichzeitig unterstreicht sie ihre Unabhängigkeit dem Ordnungssystem gegenüber, die Box sei als reine Gedächtnisstütze zu verstehen: «Oft lasse ich die Kärtchen auf dem Tisch liegen, bis Ende Woche habe ich aber das Meiste erledigt.» Wenn sie keine Lust habe, reihe sie das Kärtchen hinten ein, im Wissen, dass sie nach einiger Zeit wieder daran erinnert wird: «So vermeide ich einerseits eine verkalkte Waschmaschine vor Weihnachten und habe den Kopf frei für anderes.»

PARTNERSCHAFT PFLEGEN

Bücher lesen, ausgehen oder eine neue Sprache lernen, das hat sich Simone Pestalozzi bereits vor der Geburt ihres ersten Kindes fest vorgenommen. «Ich wollte mich als Mutter nicht völlig aufgeben und habe im Vorfeld viel über Kinder und Erziehung gelesen.» Ihr Alltag funktionierte, und es blieb genügend Zeit für persönliche Interessen, was ihr Umfeld bewundernd quittierte und sie oft um Rat fragte. Daraus entstand die Idee für das Mama-Coaching. Nicht nur die eigenen Erfahrungen als Mutter und Ehefrau konnte sie für ihre neue Aufgabe nutzen, auch die vielen Jahre als Juristin und Unternehmensberaterin in einem internationalen Konzern trugen zu ihrem erfolgreichen Konzept bei: «Ob Haushalt oder Unternehmen; Zeit- und Krisenmanagement stehen stets an vorderster Stelle.»

Mit ihrem Mann hat sie einen Deal; er kann seine Karriere weiterverfolgen, während sie sich um den Rest kümmert. «So stimmt es für uns beide.» Eine harmonische Partnerschaft ist für Simone Pestalozzi sehr wichtig: «Der Tag wird kommen, an dem die Kinder ausziehen. Aber der Partner bleibt, hoffentlich.» Ein Babysitter sei ein gutes Investment und weit günstiger als eine Scheidung, meint sie. Sie legt grossen Wert auf ihren fixen, wöchentlichen Dating-Abend, regelmässige Wochenenden zu zweit, ab und zu ein Geschenk als kleine Aufmerksamkeit und ein gepflegtes Äusseres, selbst nach einem anstrengenden Tag. Nette Worte zur Begrüssung sind für



In einer ruhigen, gemütlichen Sitzcke berät Simone Pestalozzi ihre Kundinnen.

sie selbstverständlich: «So, wie man eine gute Freundin empfangen würde, so sollte man auch dem eigenen Mann am Feierabend entgegentreten.» Übrigens ein grosses Anliegen vieler Männer, versichert sie, dies versuche sie auch ihren Kundinnen zu vermitteln.

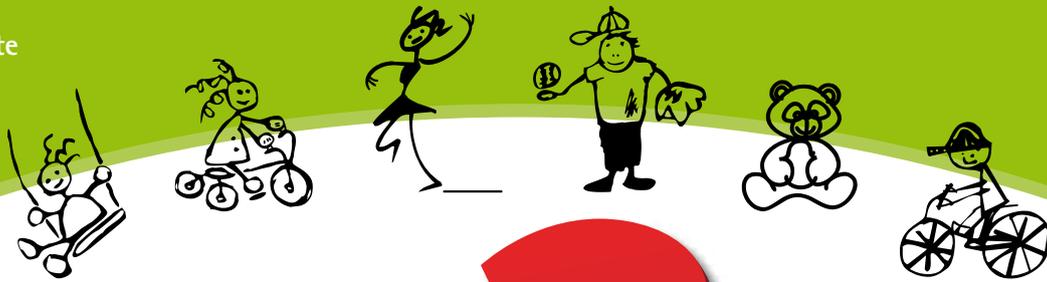
SONNTAGSGLÜCK

Als Ehetherapeutin sieht sich Simone Pestalozzi allerdings nicht: «Ich kenne meine Grenzen, darum arbeite ich mit Fachleuten zusammen, an die ich meine Kundinnen bei Bedarf verweisen kann.» Auch ohne pädagogische oder psychologische Ausbildung hat sie in puncto Kindererziehung und Wertevermittlung viele Ratschläge auf Lager. Ein Thema, das ihr am Herzen liegt: «Klare Abmachungen und verbindliche Regeln halten eine Familie zusammen. Wir erweisen den Kindern keinen Gefallen, wenn sie tun und lassen können, was sie wollen.»

Aktuell beschäftigt sich Simone Pestalozzi mit dem Thema Respekt, der vielen Kindern heutzutage schlichtweg fehle, wie sie meint. Geplant sind Vorträge, die sie in Kürze an verschiedenen Orten halten will: «Auch das tue ich mit Leidenschaft; bis anhin habe ich über die Liebe referiert, nun freue ich mich auf die neue Herausforderung.»

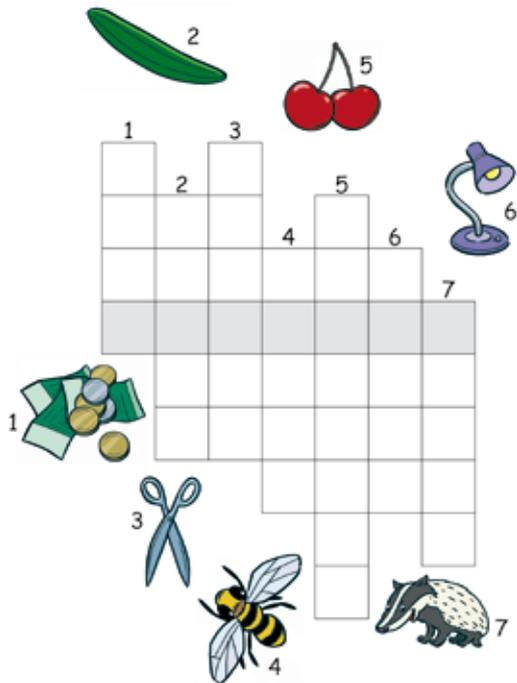
Hausfrau, Mutter, Partnerin, Mama-Coach, Referentin; unweigerlich stellt sich die Frage, wie sie das alles bewältigt. Doch Miss Perfect? Simone Pestalozzi winkt ab. Ihre schwachen fünf Minuten, die sie selbstverständlich auch habe, will man ihr aber nicht so recht abnehmen. Ein letzter Versuch: Wie steht's mit Pyjama-Sonntagen? Lächelnd meint sie, dass natürlich auch bei ihnen am Sonntag Relaxen angesagt sei; Zeitungen lesen, rumhängen und geniessen. «Aber wenn ich morgens um 10 Uhr noch das Pyjama an habe, dann kriege ich den Moralischen.» ■

- Angaben betreffend Angebot, Vorträge und weitere Informationen unter www.mama-coaching.ch.
- Simone Pestalozzi ist Initiantin der Messe «Kinder und Lernen», die erstmals am Sonntag, 11.11.2012 im Kongresshaus Zürich stattfindet, weitere Informationen unter www.kinderundlernen.ch.



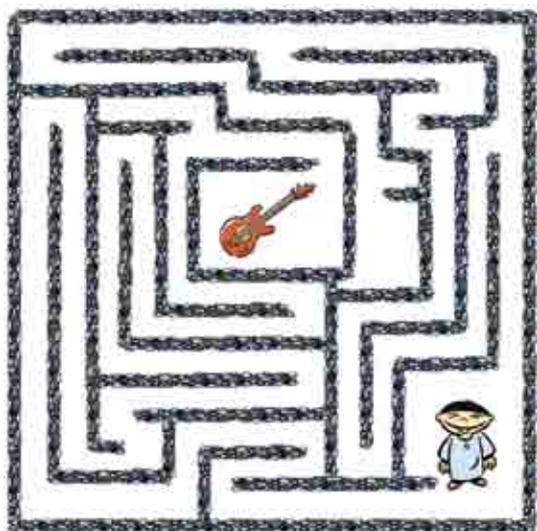
Schwedenrätzel

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



Das Lösungswort lautet: Drehrad

Irrgarten



Führe den Chinesen zu seiner Gitarre.



Schlaumeier-Ecke

KÖNNEN TIERE LACHEN?

Das Lachen ist eine Fähigkeit, die nur der Mensch hat. Tiere besitzen sie nicht. Man vermutet aber, dass sich das Lachen aus einer typischen Gebärde der Menschenaffen entwickelt hat: aus dem Fletschen der Zähne, während gleichzeitig die Lippen und Mundwinkel verzogen werden. Gorillas und Schimpansen können das sehr gut und es sieht einem Lachen sehr ähnlich. Mit Freude hat das bei ihnen aber nichts zu tun. Es ist vielmehr eine Drohgebärde, in die auch Furcht hineinspielt. Erst bei den Menschen wurde daraus im Lauf der Entwicklungsgeschichte ein Ausdruck von Freude.



WARUM IST LAVA ROT?

Das Innere der Erde ist extrem heiss. Es besteht teils aus geschmolzenem Gestein, teils aus flüssigem Eisen und Nickel. Bei einem Vulkanausbruch treten Gase, Asche und flüssiges Gestein in Form von Lava aus dem Erdinneren aus. Ein Lavastrom kann Temperaturen von rund 1200 Grad Celsius erreichen und ist daher rot glühend, wie wenn man ein Stück Eisen zum Schmelzen bringt. Wenn Lava fest wird, besitzt sie immer noch eine Temperatur von 700 bis 900 Grad. Doch durch die Abkühlung verliert sie die rote Farbe und wird meist schwarz.

WIE MACHT DIE MIKROWELLE DAS ESSEN WARM?

Mikrowellen sind unsichtbare Strahlen, ähnlich wie Sonnenstrahlen. Bei diesen Strahlen handelt es sich um elektromagnetische Wellen, die sehr viel Energie transportieren. In Nahrungsmitteln sind immer kleine Mengen an Wasser enthalten. Wenn die Mikrowellen auf die kleinen Wasserteilchen im Essen treffen, geben sie ihre Energie an diese Teilchen ab. Dabei nehmen die Speisen schneller elektrische Energie auf, als sie in Form von elektrischem Strom ableiten können. Die elektrische Energie wird deshalb in Wärme umgewandelt. Dabei wird nur das Essen, nicht aber das Mikrowellengeschirr warm, denn darin ist kein Wasser enthalten.

