

Mir z'lieb

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

Mehr Sicherheit im Schneesport

Richtig vorbereitet in die Wintersaison

Baumpersönlichkeiten

Die Faszination der Winterbäume

Auf Empfang für die Menschen

Hellseherin Madame Michèle

www.egk.ch



EGK

Gesund versichert



Yvonne Zollinger
Redaktion
«Mir z'lieb»

Skifahren ist für mich ein Vergnügen. Ich bewege mich endlich wieder einmal ausgiebig an der frischen Luft, geniesse die verschneite Bergwelt und treffe mich mit Freunden. Skifahren ist etwas für Körper und Geist. Darum zieht es mich, und mit mir Unzählige, schon beim ersten Schnee auf die heimischen Pisten. Damit für uns alle das Vergnügen ein solches bleibt, haben wir in dieser Ausgabe einige Tipps und Regeln für eine sichere Skisaison zusammengetragen. Ich jedenfalls feiere Silvester lieber mit einem kleinen Schwips als mit einem grossen Gips. Die Redaktion wünscht allen Leserinnen und Lesern ein gesundes und glückliches 2013.

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: 92900 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, Carmen Martínez Banús
Fotos Inhalt: iStockphoto, Walter Hess, Yvonne Zollinger

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

Fokus

Schneesport – weniger Risiko, mehr Sicherheit
«Slow down» – auch auf der Piste

3
7

Kolumne

Chind und Chegel

9

Die guten Seiten der EGK

10

SNE Info

12

Reiselust

Baumpersönlichkeiten beleben den Winter

14

Ausflugtipp

Kunst aus Schnee und Licht

17

Portrait

«Uns Schweizern geht es auch 2013 gut!»

18

Kinderseite

20

Zu schnell auf der Piste

In der Wintersaison behandelt das Spital Davos jeden Tag 50 Schneesport-Notfälle. Mit einem angepassten Fahrverhalten wären viele davon vermeidbar.



Winterbäume

Auch kahle Bäume haben im Winter ihre Faszination. Sie werden sozusagen durchsichtig, offenbaren ihre innere Struktur, beleben die kalte Jahreszeit mit neuen wunderbaren Bildern.



Immer auf Empfang

Madame Michèle ist seit 44 Jahren als Hellseherin, Heilerin und Astrologin tätig. Banker, Mütter, Filmschauspielerinnen und Sportler vertrauen auf ihre Prognosen und Heilkräfte.





Foto: iStockphoto, arminphoto

Schneesport: Weniger Risiko, mehr Sicherheit

Freuen Sie sich über ein Paar neue Skischuhe unter dem Weihnachtsbaum? Oder einen stylishen Helm in Ihrer Lieblingsfarbe? Testen Sie solche Geschenke nicht erst auf der Piste aus; eine gute Vorbereitung auf die Skisaison ist unerlässlich. Drei Experten erklären uns, warum.

Winterzeit ist Wintersportzeit. Viele Menschen können es kaum erwarten, Ski oder Snowboard anzuschlappen und die Pisten hinunterzufahren. Doch Wintersport ist anstrengend und

VON ANDREA VESTI

verlangt dem Körper einiges ab. Bringen Sie nicht nur sich in Form; auch die verstaubte Ausrüstung sollte rechtzeitig aus dem Estrich geholt werden, damit es am ersten Skitag keine bösen Überraschungen gibt. Sind Schuhe und Bretter montiert, einmal kurz durchatmen. Warum? Lesen Sie die Tipps und Ratschläge unserer Experten. Wir wünschen Ihnen viel Vergnügen im Schnee!

KÖRPERLICHE VORBEREITUNG – EMPFEHLUNGEN VON SILVANA SCHWARB, SPORTLEHRERIN:

«Wer im Winter auf die Piste will, sollte sich am besten das ganze Jahr durch fit halten. Regelmässig Sporttreibenden empfehle ich deshalb, zwei Monate vor Skisaisonbeginn die Muskeln intensiver zu trainieren. Unsportlichere Skifans sollten mindestens drei Monate vorher mit dem Training beginnen.

Für viele Menschen sind Skifahren und Snowboarden eine Freizeitbeschäftigung und kein Sport; sie werden bequem mit Bergbahnen und Liften an ihr Ziel gebracht und unterschätzen deshalb oft die hohen Anforderungen an Körper und Kondition. Auf alle Fälle sollten die Skiferien nicht dafür genutzt werden, die untrainierten Gelenke erst dann auf Trab zu bringen. Erfahrungen zeigen, dass man zu schnell ermüdet und dies zu erheblichen Verletzungen führen kann. Unbeschwertes Skivergnügen und das Ziel einer unfallfreien Saison sollten Motivation genug sein, um in Form zu kommen.

Die am meisten beanspruchten Muskeln und Gelenke sind Oberschenkel-, Waden- und Rückenmuskulatur sowie Knie- und Hüftgelenke. Beim Snowboarder kommen noch Handgelenke und Schultern dazu. Die Rumpfmuskulatur muss gut stützen können, deshalb sollten beim Training folgende Übungen eingeplant werden:

Kniebeugen mit oder ohne Gewicht – Beine schulterbreit positionieren, Füße leicht nach aussen drehen. So weit in die Hocke gehen, dass die Oberschenkel mindestens parallel zum Boden sind. Rücken während der gesamten Bewegung gerade halten. Als Abwechslung emp- ▶

fehle ich Treppensteigen, vor allem auch abwärts, man bremst und federt ab wie beim Skifahren.

Die Rücken- und Bauchmuskulatur wird mit Rumpfbeugen trainiert: auf den Rücken legen, Hände auf der Brust kreuzen. Die Beine sind so angewinkelt, dass mit den Knien ein 90-Grad-Winkel entsteht. Nun wird der Oberkörper so angehoben, dass nur noch das Gesäss den Boden berührt. Diese Übung kann gerade oder seitlich ausgeführt werden. Für die Rückenmuskulatur: ausgestreckt auf den Bauch legen, Gesäss anspannen, Hände bei den Ohren; den Oberkörper leicht anheben und in dieser Position 20 Sekunden verweilen. Als zusätzliche Spannungsübung nimmt man die Liegestützposition ein, in der man 20–30 Sekunden ausharrt und darauf achtet, dass Beine, Gesäss und Rücken eine gerade Linie bilden.

Für alle, die solchen Indoor-Übungen nichts abgewinnen können, aber trotzdem Beinkraft und Gleichgewicht trainieren wollen, empfehle ich Radfahren oder noch besser Biken im Gelände. Inlineskaten bietet sich auch gut an, weil die Bewegungsabläufe dem Skifahren sehr nahekommen. Nordic Walking, Joggen oder Aerobic steigern ebenfalls die Fitness. Die Hauptsache ist, dass die Sportart Spass macht.

Einfache Aktivitäten fördern die Verbesserung von Balancegefühl und Reaktionsvermögen: Waldläufe oder Wanderungen im Gelände zum Beispiel; dort kann man ruhig einmal auf einem Baum balancieren. Regelmässige Tätigkeiten wie Zähneputzen oder Bügeln funktionieren auch auf einem Bein stehend, und sie lassen sich gut in den normalen Tagesablauf einbauen. Ebenfalls förderlich sind Spiele wie Tischtennis und Federball.

Neben der Muskelkraft ist die Beweglichkeit ein weiterer entscheidender Faktor, um das Ver-

letzungsrisiko zu senken. Je flexibler wir sind, desto weniger entstehen Zerrungen und Verspannungen, die eine Bewegungseinschränkung zur Folge haben könnten. Neben den Beinen müssen beim Stretching auch Hüfte und Schultern mit einbezogen werden; diese Körperregionen sind besonders verletzungsanfällig. Dazu eignen sich die beiden Trendsportarten Yoga und Pilates übrigens bestens; hier werden Flexibilität und Rumpfkraft stark gefördert. Eine einfache Übung am Morgen: Arme nach oben strecken und den Körper langsam in die Länge ziehen, links und rechts leicht biegen – der Körper fühlt sich danach einige Zentimeter länger an.

Obwohl es beim Ski- und Snowboardfahren immer talwärts geht, ist eine gute Ausdauer nicht zu unterschätzen. Es kann keinen Spass machen, nach zwei Abfahrten bereits ins Schwitzen und Schnaufen zu geraten. Laufen, Joggen oder Schwimmen helfen dabei, eine gute Kondition aufzubauen und auf der Piste weniger schnell zu ermüden.

Eine sinnvolle Unterstützung bei sportlichen Aktivitäten ist die Einnahme von genügend Mineralsalzen und Spurenelementen; sie sorgen für die Funktionsfähigkeit der Körperzellen. Besonders Magnesium unterstützt die Regeneration beanspruchter Muskeln und Gelenke.»

Silvana Schwarb, 45, ist langjährige Sportlehrerin und Ski- und Snowboardleiterin.

AUSRÜSTUNG: VORBEREITUNG, KONTROLLE, KAUF – EMPFEHLUNGEN VON URS SCHLUN-EGGER, SCHNEESPORT-FACHVERKÄUFER:

«Aktive Fahrer sollten ihre Skis unbedingt auf folgende Punkte prüfen lassen: sind die Kanten rostig geworden, muss der Belag mit Wachs behandelt werden und ist die Bindung richtig eingestellt und fahrtüchtig? In einem Skigebiet wird dieser Service innerhalb einiger Stunden erledigt; in anderen Regionen sollte man sich auf alle Fälle mindestens eine Woche vor dem Skiurlaub oder Skitag darum kümmern. Gelegentliche Fahrer, die ihre Skis und Skischuhe mieten, können sorglos innerhalb kurzer Zeit am Skiort ihre Ausrüstung beziehen.

Ein Ski kann sicher einige Jahre gute Dienste leisten; es muss nicht immer das neueste Modell sein. Normalerweise wird man drei bis fünf Jahre lang keine Probleme mit einem Ski haben. Nach fünf Jahren sollte ein Skifahrer die Anschaffung einer neuen Bindung überdenken; die Bindung ist der anfälligste Teil der Ausrüstung.

Bei älteren Skimodellen fragt es sich, ob diese oft benutzt wurden und so verbraucht sind, dass man sie ersetzen sollte. Sind sie allerdings noch

Eine Übung, die Bauch- und Rückenmuskulatur stärkt.



Foto: Shutterstock, Svetlana Braun

- Auf www.videoportal.sf.tv zeigt Bernhard Russi geeignete Übungen zur Vorbereitung auf die Skisaison
- Infos über Sicherheit – SKUS-Regeln: www.bfu.ch
- Lawinenkunde: www.whiterisk.org
- Allgemeine Infos: www.snowsports.ch

gut in Schuss und passen zum Skifahrer und seinem Stil, würde ich sie auf alle Fälle regelmässig kontrollieren lassen. Skischuhe, die älter als zehn Jahre und aus Kunststoff sind, empfehle ich zu entsorgen. Der Kunststoff kann nach so vielen Jahren brechen, dies könnte während einer Fahrt böse Konsequenzen haben.

Gemäss bfu (Beratungsstelle für Unfallverhütung) müsste man die Bindung jährlich einstellen. Dieser Test ist aber keine Garantie, dass die Bindung bei einem Sturz aufgeht. Das Wichtigste ist, dass die Länge und Höhe der Bindung stimmen. Läuft jemand oft mit seinen Skischuhen herum, wetzt sich die Sohle, die aus Plastik besteht, fortan ab. Irgendwann stimmt dann die Höhe der Bindung nicht mehr. Die jährliche Kontrolle durch einen Fachmann lohnt sich auf alle Fälle, auch bei neu angeschafften Modellen oder gleichbleibendem Körpergewicht: Sie wird schnell und kostengünstig durchgeführt und vermittelt dem Fahrer ein sicheres Fahrgefühl.

Beim Kauf neuer Skischuhe gilt als wichtigste Regel: Die Schuhgrösse muss passen! Für viele Leute ist das schwierig zu beurteilen, oft kauft man die Schuhe zu gross; was nicht drückt, ist bequem. Der zweite wichtige Punkt ist: Die Härte des Kunststoffs sollte dem Fahrkönnen angepasst sein. Einen harten Schuh empfehle ich für gute Skifahrer, Anfänger sollen ein weiches Paar aussuchen. Bei einem Skikauf ist die richtige Länge ein Muss und natürlich sollte das Modell dem persönlichen Fahrstil entsprechen. Ein Anfänger mit Rennski wird kaum Spass auf der Piste haben. Die Beratung beim Skikauf sollte mindestens zwischen 15 und 30 Minuten betragen; beim Skischuh sogar bis zu einer Stunde. Gute Geschäfte bieten auch zwei, drei Modelle zum Testen an.

Skihelme empfehle ich immer; für Kinder wie auch für Erwachsene. Die Geschwindigkeit auf der Piste wird oft unterschätzt, viele Stürze passieren, weil die Fahrer zu schnell unterwegs sind. Beim Kauf unbedingt auf die Passform achten: Ist der Helm zu gross, wackelt er während der Fahrt und verschiebt sich. Ist er zu klein, bekommt man leicht Kopfweg. Bei starkem Schwitzen kann eine Lüftung helfen.



Foto: Shutterstock, Valim Perennano

Ist die Skiausrüstung noch intakt?

Rückenpanzer empfehlen wir vor allem für Kinder. Ein Zusammenstoss mit einem Erwachsenen kann für ein Kind einen starken Aufprall zur Folge haben. Dieser wird mit einem Panzerschutz sicher gemildert. Auch Rennfahrer und Freerider schützen sich mit Rückenpanzer.

Die Auswahl der Skibekleidung ist mittlerweile sehr vielfältig; immer mehr Leute wechseln vom klassischen Zweiteiler, Hose und Jacke, zur funktionellen Bekleidung. Diese lohnt sich vor allem für Ganzjahressportler; die Schichten-Jacken können in der kalten Jahreszeit mit Zusätzen als Winterjacke, im Sommer als Regenjacke zum Wandern und Biken genutzt werden. Möchte jemand sparen, soll er den Ausverkauf nutzen. Natürlich auf die Gefahr hin, dass die passende Grösse nicht mehr vorhanden ist. Der teuerste Teil einer Kleidung ist oft auch die Marke oder das Design; gute, funktionsfähige Teile gibt es auch für weniger Geld. Diese Empfehlungen gelten auch für Snowboarder.»

Urs Schlunegger, 37, ist Geschäftsführer und Mitinhaber des Sportgeschäftes GotschnaSport in Klosters, Graubünden.

SICHERHEIT AUF DER PISTE – EMPFEHLUNGEN VON VALENTINO CATTORI, SKILEHRER:

«Die Vorbereitungen für einen perfekten Skitag beginnen bereits am Abend vorher. Dem Körper und Geist sollten genügend Schlaf und Erholung ermöglicht werden. Partys bis vier Uhr morgens verlegt man besser auf skifreie Tage, oder man begibt sich erst am Nachmittag, gut ausgeruht, auf die Piste.



Foto: Shutterstock, etreet

Skihelme mit Spassfaktor.

Am Morgen beim Aufstehen ist es sehr wichtig, seine Tagesform zu beachten; bei Müdigkeit oder Unwohlsein nichts überstürzen! Als erste Sicherheitsmassnahme sollte die Haut mit einem Sonnenschutzmittel von mindestens Faktor 30 eingecremt werden. Ein zweites Auftragen vor der ersten Abfahrt lohnt sich; die Creme schützt nicht nur vor Sonne, sondern auch vor Kälte. In den Monaten März und April sollte besonders auf den Sonnenschutz geachtet werden; Ski- und Sonnenbrillen trägt man die ganze Saison hindurch.

Ein ausreichendes Frühstück ist ebenfalls ein Muss; Müsli, Joghurt oder Vollkornbrot machen satt und geben Power bis zum Mittagessen. Viele Skifahrer trinken zu wenig; weil es draussen kalt ist, wird die benötigte Flüssigkeitsmenge für den Körper unterschätzt. Deshalb: regelmässig und viel Wasser trinken. Alkohol sollte gemieden werden. Gegen ein kleines Bier oder ein Glas Wein zum Mittagessen ist allerdings nichts einzuwenden. Mit dem Après-Ski wartet man am besten bis nach der letzten Abfahrt; die beginnende Dunkelheit ab vier Uhr nachmittags kann auch ohne Alkohol für Skifahrer gefährlich werden.

Aufwärmübungen vor der ersten Abfahrt sind bei den meisten Skifahrern verpönt; besonders Erwachsene sträuben sich, in aller Öffentlichkeit ein paar Dehnungs- oder Stretchingübungen zu machen. Alle wissen aber, wie wichtig dieses Aufwärmen wäre; vor allem für die Untrainierten, die sich das ganze Jahr über nicht sportlich betätigen. Falls das immer noch nicht Grund genug ist, rate ich, die ersten zwei, drei Abfahrten ganz ruhig anzugehen: langsam fahren, die Form und den Schwung finden und sehen, welche Pistenverhältnisse vorherrschen. Auf jeden Fall sollte

ein «Kaltstart» von null auf hundert vermieden werden. Rast man mit grosser Geschwindigkeit den Hang herunter und findet plötzlich die Piste eisig vor, sind Unfälle vorprogrammiert.

Beginnen die Muskeln während des Fahrens zu schmerzen, sollte man aufhören. Diese Symptome zeigen, dass die körperliche Limite erreicht ist. Müdigkeit führt zu Unkonzentriertheit, kommen noch schlechte Wetterverhältnisse dazu, passieren gerne Unfälle. Viele Skifahrer unterschätzen auch die Temperatur; wenn es sehr kalt ist, wird man schneller müde.

Für jeden Skifahrer gilt, die Verhaltensregeln der Schweizerischen Kommission für Unfallverhütung auf Schneesportabfahrten (SKUS) zu beachten. Hält man sich an diese Vorgaben, dann schützt sich nicht nur jeder Fahrer selber, sondern auch die anderen. Fährt man gewissenhaft und umsichtig die Piste herunter, können Personenkollisionen vermieden werden. Selbstunfälle machen aber nach wie vor den grössten Teil der Unfälle aus. Diese passieren hauptsächlich wegen mangelnder Vorbereitung oder weil die Fahrer die Piste falsch einschätzen und die Geschwindigkeit nicht im Griff haben.

Bei einem Unfall ist die erste und wichtigste Handlung, die Unfallstelle zu sichern. Danach sollte sofort der Rettungsdienst alarmiert werden. Die Verunfallten, die bei Bewusstsein sind, sollten nicht bewegt und wenn möglich vor Kälte geschützt werden. Am besten eignet sich dazu eine Rettungsdecke oder Schutzfolie. Die Ski dürfen mit Vorsicht geöffnet werden, Skischuhe auf keinen Fall. Es lohnt sich, eine kleine Taschenapotheke mit sich zu führen.

LVS-Geräte (Lawinenverschüttetensuchgeräte) machen Sinn, wenn sich jemand abseits der markierten Piste begibt. Die volle Ausrüstung dazu ist ein Muss: ein LVS-Gerät, eine Schaufel sowie eine Lawinsonde sollten mit sich geführt werden. Schneefans, die öfter Touren machen oder auf nicht markiertem Gelände fahren, empfehle ich, entsprechende Kurse zu besuchen. Vor allem der Umgang mit dem LVS-Gerät sollte regelmässig geübt werden, zum Beispiel in einem der zahlreichen Avalanche Training Center; es bringt nichts, wenn man ein Gerät dabei hat und nicht weiss, wie es im Ernstfall zu bedienen ist.

Viele Fahrer vergessen leider oft die Ruhezonen, die sich vor allem im Wald befinden, zu beachten und zu respektieren.» Die Empfehlungen für die Vorbereitung und die Verhaltensregeln auf der Piste gelten auch für Snowboarder.

Valentino Cattori, 43, ist seit 20 Jahren Skilehrer; die meiste Zeit war er im Tessin für den Sci Club Morobbia und in Klosters für die Schweizer Ski- und Snowboardschule tätig. ■

Ein ausreichendes Frühstück gehört zum Start in den Skitag.





«Slow down» – auch auf der Piste

Wenn mit Saisonbeginn die Wintersportler nach Klosters und Davos reisen, heisst das für das Spital Davos vom ersten Tag an Hochbetrieb. Rund 50 Verletzte nimmt die Notfallstation täglich auf. Ein Gespräch mit Chefarzt Dr. med. Christian Ryf.

Ein ruhiger Sommer, dann geht die Wintersaison um den 25./26. Dezember los und bei Ihnen im Spital Davos ist praktisch von einem Tag auf den anderen Hochbetrieb angesagt. Wie bewältigen Sie das?

In der Wintersaison von Anfang Dezember bis etwa Ostern haben wir auf der Notfallstation rund 50 Neuzugänge pro Tag. Da sind auch die internistischen Notfälle dabei. Dazu kommen etwa 30 Nachkontrollen. Das Problem für uns ist, dass diese 50 Notfälle nicht schön verteilt auf 24 Stunden eintreffen, sondern es fängt so vor dem Mittag an und kulminiert dann etwa um 15 bis 16 Uhr.

Das braucht natürlich Anpassungen von allen Seiten. Die Baumassnahmen haben wir vor fünf Jahren abgeschlossen mit einer grossen modernen Notfallstation, die wir im Rahmen eines Umbauprojektes realisiert haben. Aber auch personell passen wir uns der Saison an. In einigen Bereichen, wie beim Pflegepersonal und beim

Röntgen, arbeiten wir mit zusätzlicher saisonaler Verstärkung.

Werden auch mehr Ärzte für den Winter engagiert?

Nein, im ärztlichen Bereich geht das nicht. Wir können jemanden nicht nur für einige Monate einstellen, weil es eine viel zu lange Einarbeitungszeit braucht. Wir organisieren uns aber so, dass über die Wintersaison keine Ferien genommen werden dürfen. Ausserdem erhöhen wir die Präsenzzeit. An den Wochenenden sind jeweils zwei Kaderärzte verfügbar statt nur einer. Das heisst für die Kaderärzte im Klartext doppelte Dienstbelastung von Dezember bis April.

Ich kann mir vorstellen, dass man am Ende der Saison ziemlich geschafft ist.

Ja, das stimmt. Das Problem ist, dass die Erholungsphasen fehlen. Man arbeitet 14 Tage durch, hat dann ein Wochenende frei und arbeitet ▶



Chefarzt Dr. med. Christian Ryf
Facharzt für Chirurgie, speziell Allgemeinchirurgie
und Traumatologie.

wieder 14 Tage durch. Das gilt für uns Kaderärzte. Die Assistenzärzte haben eine geregelte Arbeitszeit.

Wie viele Stunden arbeiten Sie an einem normalen Tag?

Das kommt darauf an, ob man Bereitschaftsdienst hat oder nicht. An einem normalen Tag sind es etwa 10 Stunden. Wenn man Dienst hat, eher länger. Dann kommt gelegentlich noch eine Nacht hinzu. Ein Dienstag heisst, dass man 24 Stunden zur Verfügung steht.

Die Schneesportarten haben sich geändert. Allein bei den Skiern hat sich in den letzten Jahren technisch viel getan. Macht sich das bei der Art der Verletzungen bemerkbar?

Im Spital Davos führen wir seit 40 Jahren eine der weltweit grössten Unfallstatistiken in Sachen Schneesport. Alle Patienten, die in dieser Zeit von der Piste in die Notfallstation gebracht wurden, hat man erfasst, nach Sportart, nach dem Ort des Geschehens und der Art der Verletzung. Da sind ganz klare Entwicklungen zu erkennen. Mit den Snowboardern sind seit den 1990er-Jahren völlig andere Verletzungsmuster entstanden.

Man kann sagen, dass mehr als die Hälfte aller Verletzungen bei den Snowboardern die oberen Extremitäten betreffen, also Hand bis Schulter. Beim Skifahren ist es umgekehrt, mehr als die Hälfte der Verletzungen betreffen die unteren Extremitäten. Und wenn man das Skifahren betrachtet, dann sieht man auch dort eine klare Entwicklung. Da spielen verschiedene Faktoren mit. Die Veränderung des Materials, die Veränderung der Technik und, ganz wichtig, die Veränderung der Geschwindigkeit.

Das heisst, die neue Technik macht den Skifahrer schneller und ist für diesen dadurch gefährlicher?

Vor 15 bis 20 Jahren war das höchste der Gefühle für einen Skifahrer, wenn er mit Kurzschwüngen einen Steilhang hinuntergefahren ist. Heute fährt man den gleichen Steilhang, etwas überspitzt gesagt, mit vier bis fünf Schwüngen hinunter. Die Carvingtechnologie macht's möglich. Wir haben heute Skimaterial, das eine direkte Kraftübertragung vom Ski zum Knie hinauf bewirkt, mit hohen, satten, kräftigen Schuhen. Früher waren die Skischuhe viel tiefer und dementsprechend sahen die Verletzungsmuster völlig anders aus.

Die häufigste Verletzung damals war der Spiralbruch am Schienbein. Heute sind die häufigsten Verletzungen komplexe Bandverletzungen am Knie oder schwierigste Frakturen rund um das Knie. Die klassischen Spiralbrüche sind massiv zurückgegangen.

Der Fortschritt in der Skitechnologie ist demnach aus Sicht der Unfall-Chirurgie kein Grund zur Freude.

Nein. Wenn man sich überlegt, welche Investitionen in diesem Bereich in Neuentwicklungen gesteckt worden sind, neues Material, verbesserte Sicherheitsbindungen, verbesserte Pistensicherheit usw. Dann muss man schon fast sagen, man hat den «Teufel mit dem Belzebub» ausgetrieben.

Sie haben die Geschwindigkeit als Unfallrisiko angesprochen.

Wir haben auf den Pisten viel mehr Leute als noch vor 20 Jahren. Und diese Leute fahren intensiver und sie fahren mit höheren Geschwindigkeiten. In den letzten Jahren haben wir Kollisionsstudien durchgeführt und festgestellt, dass an Spitzentagen 25 Prozent aller Verletzten, die zu uns kamen, Opfer einer Kollision oder einer Beinahekollision waren. Und die Tendenz ist steigend.

Aber das Skimaterial wurde ja nicht nur schneller, sondern auch sicherer. Und die Leute sind bereit, sich mehr zu schützen, mit Helmen zum Beispiel.

Es gibt zwei Aspekte. Auf der einen Seite sind die Leute bereit, sich besser passiv zu schützen. Dazu gehört das Tragen von Rückenprotektoren bei den Snowboardern. Aber vor allem das Helmtragen hat sich durchgesetzt. Man kann heute davon ausgehen, dass drei Viertel der Leute auf der Piste mit einem Helm unterwegs sind.

Was aber das Verhalten anbelangt, ist es gerade umgekehrt, die Leute fahren schneller und geraten mit den heutigen Wintersportgeräten in Situationen, die für sie nicht mehr kontrollierbar sind. Bildlich ausgedrückt: Auf der Piste kann sich fast jeder einen Ferrari leisten, aber nicht jeder kann ihn fahren.

Insgesamt hat das in den letzten acht bis zehn Jahren dazu geführt, dass zwar nicht die Menge der Verletzten zugenommen hat, aber was eindeutig zugenommen hat, ist die Verletzungsschwere. Das ist ein ganz eindeutiger Trend, den nicht nur wir so sehen, das sehen alle Spitäler, die mit Schneisportverletzten zu tun haben.

Haben diese schweren Verletzungen in den Gelenkbe-reichen Langzeitfolgen, gerade für die vielen jungen Schneisportler?

Bei den Snowboardern zum Beispiel verletzt sich die Gruppe der 20- bis 22-Jährigen am häufigsten. Das Problem ist, dass sie Verletzungsmuster, vor allem am Handgelenk und an den Schultern, zeigen, die man sonst eigentlich nur bei alten Leuten mit Osteoporose kennt: komplexe Frakturen am Handgelenk und um den Schultergürtelbereich.

Nun es ist ein Unterschied, ob ein 20-Jähriger eine solche Fraktur erleidet, der noch 40 bis 50 Jahre Arbeitszeit vor sich hat, oder ob das ein 70- oder 80-jähriger Mensch ist, der deutlich weniger Anspruch an die Funktion hat.

Also können solche Verletzungen einen Einfluss auf das spätere Leben haben?

Absolut. Das kann frühzeitig zu Abnützungser-scheinungen und zu früher Arthrose in den be-troffenen Gelenken führen, was später einen Einfluss auf die Arbeitsfähigkeit, die Berufsausübungsfähig-keit der Betroffenen haben kann.

Auch wenn wir das Puzzle noch so schön wieder-herstellen, können wir die ganze Energie, die auf dieses Gelenk eingewirkt hat, nicht wieder rückgän-gig machen. Und dort kommen früher oder später Folgeschäden.

Sneisport scheint aus dieser Sicht ein erheblicher Risikofaktor zu sein.

Wenn man eine Risikoabschätzung macht, Sneisport ja oder nein, dann hat der Sneisport zwar ein gewisses Unfallrisiko, er hat aber mehr positive Seiten: Man bewegt sich, man ist aktiv, man ist an der frischen Luft, man betreibt Sport, man hat Freu-de und Spass und man erholt sich dabei. Letztend-lich muss man sagen, auf die Bevölkerung hat Ski-fahren einen positiven Effekt.

Welchen Rat möchten Sie allen Sneisportlern ge-ben, die in den nächsten Monaten nach Davos kom-men?

Mein wichtigster Rat ist: Passt Eure Geschwindig-keit an die individuellen und an die äusseren Verhält-nisse an. Wenn die Leute sich daran halten würden, davon bin ich überzeugt, würden die Unfälle erheb-lich reduziert.

Interview: Yvonne Zollinger

Child & Chegel

VON YVONNE ZOLLINGER

Frühstückslust

Eines ist sicher, im Leben zwischen Eltern und Teenagern gibt es Konflikte, die ganz einfach jede Vorstellungskraft übersteigen. Und ich denke dabei nicht in erster Linie an jene, die Alkohol, Drogen oder pubertäre Fortpflanzungsübungen beinhalten. Ich denke an das morgendliche Frühstück mit meiner 16-jährigen Tochter. Wenn Sie jetzt ein Gähnen unterdrücken, dann sind Ihre Kinder bestimmt noch im Stadium: «Ich hab Hunger, was gibt's zum Frühstück, Mami?» Mit 16 Jahren ist das vorbei. Dann heisst es: «Ich hab keinen Hunger, lass mich mit dem Frühstück zufrieden, Mum».

Ein kurzes Nibbeln am Brot, ein Schnüffeln am Orangensaft und das wars. Wieder einmal habe ich als Mutter frühstückstechnisch versagt. Während ich mir ihr Honigbrot in den Mund stopfe, den Orangensaft hinunterstürze und mich dann über mein eigenes Frühstück hermake, stelle ich mir die armen, hungernden Hirn-zellen meiner Tochter vor, die in einer Stunde ohne kalorienmässige Unterstützung einen Mathetest bewältigen müssen. Vielleicht kön-nen sie irgendwo noch ein paar Krümelchen Zucker, ein Quäntchen Eiweiss und ein paar halbwegs intakte Vitamine zusammenkratzen, aber für mehr reichts bestimmt nicht.

Was habe ich nicht alles ausprobiert. Am Anfang versuchte ich mein Kind mit gesunder Vollwertkost an den Frühstückstisch zu locken. Dann mit zünftiger Hausmannskost. Dann begann der langsame Abstieg in die Niederungen der Cornflakesabteilung. Erst waren es die mit Vollkorn. Dann die ohne Vollkorn, aber dafür mit Dörr-früchten. Dann kamen die künstlich Gezuckerten mit 12 wichtigen Vitaminen. Am Schluss landeten wir bei den aufgeblasenen Mais-kugeln mit Karamellgeschmack, Schokofüllung und jeder Menge Zuckerguss. Mir hat das alles geschmeckt. Aber meine Tochter hatte keinen Hunger. Irgendwann habe ich in meiner Verzweiflung sogar amerikanische Pancakes gebacken mit Ahornsirup und dick Butter drauf. «Davon wird mir schlecht», sagte mein Teenager und rümpfte die Nase. Mir blieb nichts anderes übrig, als beide Teller leer zu essen und aus Frust auch noch den Rest aus der Schüssel. Danach war mir auch ein wenig schlecht.

Als sich meine Tochter eines Nachmittags heiss hungrig über meine Schoko-Karamell-Cornflakes hermake, platzt mir der Kragen. «Warum kannst du die Dinger eigentlich nicht am Morgen in dich hineinstopfen?», will ich wissen. «Und warum flippst du jeden Morgen aus, wenn ich nichts essen mag? Die Katze schreist du auch nicht an, wenn sie ihre Krakers stehen lässt.»

Ach ja, die Katzenkrakers... Sagen Sie's nicht weiter, aber mit einem Klacks Mayonnaise drauf schmecken die gar nicht mal so übel.



SNE Symposium «Heilung findet zu Hause statt»

Wissen und Erfahrungen von renommierten Referenten

Anfang Oktober 2012 fand das beliebte zweitägige Symposium der SNE Stiftung für Naturheilkunde und Erfahrungsmedizin in Solothurn statt. Die Vorträge und Workshops beschäftigten sich mit dem interessanten Thema «Zeitwende». Das gut besuchte SNE Symposium stand unter dem Patronat der EGK-Gesundheitskasse.

Das jährlich stattfindende SNE Symposium ist für die SNE Stiftung eine exklusive Plattform, um Fachleuten, Therapeuten und interessierten Besuchern Wissen, Informationen, Anregungen und Erfahrungen aus dem Gesundheitswesen zur Diskussion zu stellen. Am erstmaligen SNE Symposium 2009 wurde das Motto der SNE-Symposium-Reihe «Heilung findet zu Hause statt» initiiert. Dieses Symposium-Motto ist durchaus provokativ gemeint, denn der gewählte Titel lenkt den Blick auf das Geschehen ausserhalb der Praxis. Das «zu Hause» meint nicht bloss das Wohnumfeld, sondern einen viel grösseren Raum: Gemeint sind beispielsweise Lebenskompetenzen, eine intakte Umwelt, eine sinnvolle Arbeit, eine ausreichende Gesundheitsversorgung, eine lebenswerte Zukunft. Als Lebenskompetenz werden Fähigkeiten wie Selbstwahrnehmung, kreatives Denken, Stressbewältigung usw. angesehen. Statt den Menschen nur mit seinen Krankheiten und Beschwerden wahrzunehmen, möchte dieses Konzept den Menschen mit seinen vielseitigen persönlichen Möglichkeiten ins Zentrum stellen. Eine veränderte Rolle nimmt dabei der Therapeut oder der Arzt ein. Nicht nur sie sind die «wissenden Experten», sondern der Patient ist Experte in eigener Sache. Der Patient, die Patientin werden als aktiv Handelnde in den Heilungsprozess und als «Anwälte» ihrer Gesundheit miteinbezogen, weil Heilung letztendlich «zu Hause» – auch im eigenen Körper –

geschieht. Die SNE Stiftung versteht Heilung also in einem umfassenderen Sinne – nicht als ein «Gesundwerden» allein, sondern als einen tiefen Prozess, der immer auch einen positiven Einfluss auf die Lebensqualität nimmt. Im Gesundheitssystem, das von Experten verschiedenster Fachrichtungen geprägt ist, gehen solche ganzheitlichen Ansätze je länger je mehr verloren und werden oft gar nicht beachtet, weil die Sensibilität fehlt oder schlicht die Zeit dazu. Und genau hier möchten die SNE Symposien die Besucherinnen und Besucher anregen, sich einem neuen Denken und sich verändernden Perspektiven zu öffnen.

THEMENKREIS ZEITWENDE

Der SNE Stiftungsrat stellte beim Bestimmen des Themas für das SNE Symposium 2012 fest, dass sich das Bewusstsein und der Wissensstand der Bevölkerung verändert und beispielsweise die Komplementärmedizin eine immer bedeutendere Stellung innerhalb des Gesundheitssystems einnimmt. Immer mehr Menschen sind von den Vorteilen der komplementärmedizinischen Methoden überzeugt und wenden diese für die Heilung und Prävention an. Bemerkenswert ist auch, dass immer mehr Schulmedizinerinnen und Schulmediziner sich Wissen und Kompetenzen über komplementärmedizinische Behandlungen aneignen. Dieses veränderte Bewusstsein wollte der SNE Stiftungsrat mit dem Themenkreis «Zeitwende» untersuchen und zur Diskussion stellen.

HEILER UND UNIVERSITÄTSPROFESSOREN

Das SNE Symposium ist kein Massenanstoss, sondern eine Veranstaltung, an der hochkarätige Referentinnen und Referenten ihr Wissen und ihre Thesen einem interessierten Publikum vorstellen. Dabei hat auch scheinbar Widersprüchliches Platz: Den ersten Vortrag «Schmerzlinde-

«Geistige Chirurgie bei Schmerzen» hielt der bekannte Heiler Christos Drossinakis vor rund 300 Zuhörerinnen und Zuhörern und nachher referierte Prof. Dr. Roland Benedikter von der amerikanischen Universität Stanford über «Stehen wir vor einer Zeitwende – oder schon in ihr?» Auf die Frage, warum ein Professor der weltbekannten Universität Stanford ins kleine Solothurn kommt, antwortete Roland Benedikter wie folgt: «Mein Freund Professor Hartmut Schröder hat mir die Teilnahme wärmstens ans Herz gelegt, denn es ist eine gute Möglichkeit, ihn und weitere interessante Personen hier zu treffen und mit ihnen zu sprechen. Zudem erfahre ich viel Neues – sogar Revolutionäres – an diesem Symposium. Beispielsweise interessiert es mich sehr, was Christos Drossinakis über die geistige Chirurgie sagt und wie er sie anwendet. Es beeindruckte mich, wie er während der Veranstaltung seine Heilmethode an Leuten aus dem Publikum anwendete.» Professor Benedikter drückt mit dieser Aussage genau aus, was die SNE Stiftung mit dem SNE Symposium beabsichtigt: das Zusammenkommen von aussergewöhnlichen und erfahrenen Referenten, den Austausch und die Diskussion zu Themen, die in der «Luft liegen», aber noch auf Widerstand stossen. So erleben nicht wenige Besucher und Therapeuten endlich eine fachliche Bestätigung der Erfahrungen und Überlegungen, die sie schon lange im persönlichen sowie therapeutischen Umfeld machen.

VORTRÄGE UND WORKSHOPS

Das SNE Symposium, das für alle Interessierten geöffnet ist, wird sowohl von Therapeutinnen und Therapeuten, von Fachleuten aus diversen Bereichen des Gesundheitswesens (unter

anderem der Psychologie) wie auch von vielen anderen interessierten Teilnehmern besucht. Der Eintrittspreis ist pro Tag – im Verhältnis zu den gebotenen Referaten – sehr günstig. Es gibt Besucher, die dafür nur einen Vortrag hören, andere Teilnehmende besuchen möglichst viele Vorträge und Workshops an den zwei Tagen. Die Workshops sind bei Therapeutinnen und Therapeuten beliebt, können sie sich doch in einer überschaubaren Gruppe konzentriert einem bestimmten Thema widmen, machen dabei praktische Übungen und die Teilnahme wird als Weiterbildung schriftlich bestätigt. So erzählte eine Besucherin des Workshops «Schwarz-Weiss-Malerei»: «Das war eine tolle Weiterbildungsveranstaltung, da ich einerseits ein mir seit längerem bekanntes Lebensthema schwarz auf weiss malend verstehen lernte und diese Erkenntnisse nun bestens für mein Tätigkeitsfeld anwenden kann.» Neben der Wissensvermittlung wird also auch das persönliche Gesundheitsbewusstsein gefördert.

INSPIRIERENDE UND OFFENE ATMOSPHÄRE

Die Referenten selber sind oft begeistert, dass sie mit ihren wissenschaftlichen Erkenntnissen vor so einem interessierten Publikum reden können. Professor Hartmut Schröder, der bereits zum zweiten Mal an einem SNE Symposium als Referent auftritt, erzählt, dass er selten so eine beeindruckende und wohlwollende Resonanz auf seinen Vortrag erlebt habe: «Ich erhalte noch heute Mails von Besucherinnen und Besuchern, die sich mit mir über das Gehörte austauschen. Auch in diesem Jahr erlebe ich wieder diese freundliche und offene Atmosphäre, die ich sehr schätze und als doch aussergewöhnlich empfinde.» So kommt es, dass über Mittag oder am Ende der Veranstaltung Referenten und Besucher der warmen Herbstsonne nachgehen und sich in einem nahen Restaurant einfinden, um angeregt über das Gehörte und anderes zu diskutieren. Referenten nehmen sich immer wieder gerne die Zeit, um mit Besuchern ins Gespräch zu kommen oder nach einem Workshop sich mit einer Teilnehmerin, einem Teilnehmer auszutauschen. Das Symposium bietet gute Gelegenheiten, sich mit Berufskolleginnen und -kollegen zu vernetzen.

Übrigens erklärte Professor Roland Benedikter in seinem Referat, dass wir uns mitten in der Zeitwende befinden, weil sich gleichzeitig Grundlegendes in der Wirtschaft, Politik, Technik, Kultur und den Religionen verändert.

Text: Brigitte Müller ■

Vorschau SNE Symposium 2013

Das jährlich stattfindende SNE Symposium ist ein wichtiger Bestandteil innerhalb der SNE Stiftung. Grundsätzlich möchte die «SNE Stiftung für Naturheilkunde und Erfahrungsmedizin» Forschung und Lehre der Gesundheit, Naturheilkunde und Erfahrungsmedizin fördern. Deshalb wird auch 2013 wieder ein zweitägiges Symposium stattfinden.

Datum: 4./5. Oktober 2013

Ort: Landhaus, Solothurn

Heilung findet zu Hause statt –

Themenkreis: KULTUR-HEILKUNDE

www.stiftung-sne.ch



«Genusswoche»

Die «Genusswoche» ist nicht nur ein Lehrmittel für die Durchführung einer Lagerwoche in der Schule, sondern auch eine spannende, interessante, lehrreiche und wertvolle Erfahrung für jedermann. Die «Genusswoche», die aus einem Buch und einem Set Lebensmittelkarten besteht, kann vielfältig eingesetzt werden, sei dies zum Beispiel im Sprachunterricht aller Altersklassen oder zu Hause mit der Familie beim Kochen einzelner, leckerer Rezepte, die nicht nur Spass und Unterhaltung für die ganze Familie sind, sondern gleichzeitig auch eine lehrreiche Erfahrung zur Förderung der eigenen Gesundheit bieten.

EGK-Mitglieder können die «Genusswoche» zu einem Spezialpreis bei der SNE beziehen. Weiterführende Informationen und zusätzliche Angebote zur «Genusswoche» finden Sie auf unserer Homepage. Es lohnt sich – besuchen Sie uns auf www.stiftung-sne.ch!



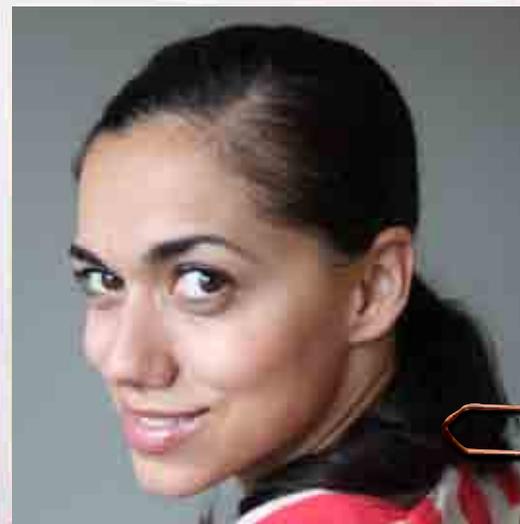
▲ **Kommentar/Rezepte/Kopiervorlagen**
120 Seiten, 21 x 29,7 cm, Wiro-Heftung, farbig illustriert, in Kunststoffbox
Preis für Private Fr. 55.–
Spezialpreis EGK-Mitglieder **Fr. 45.–**

◀ **Lebensmittelkarten-Set**
80 Karten, 21 x 14,8 cm, farbig auf Karton, Details zur Lebensmittelpyramide
7 x 2 Karten zur Herstellung der Pyramide, in Kunststoffbox
Preis für Private Fr. 38.–
Spezialpreis EGK-Mitglieder **Fr. 30.–**

Preise exkl. Versandkosten!

SNE, Postfach 363, 4501 Solothurn
Telefon 032 626 31 13, Fax 032 623 36 69
www.stiftung-sne.ch
genusswoche@stiftung-sne.ch

12 Fragen an ...



Nadja Zimmermann

1. Was tun Sie für Ihre Gesundheit?

Ich esse viel Gesundes und treibe regelmässig Sport.

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

Auf Schokolade verzichten. Oder zumindest ungern. Wenn es sein muss, würde ich wohl alles für die Gesundheit tun. Sogar Treppensteigen.

3. Auf welches Hausmittelchen schwören Sie?

Bei Erkältungen frischen Ingwertee mit Zitrone. Und Salzwasser-Nasenspülungen (auch wenns eklig klingt).

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

... tue alles, wirklich alles dagegen. Beim kleinsten Anflug kämpfe ich, dass mich die Grippe nur leicht streift oder sie gar nicht erst ausbricht.

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

Äpfel. Wie oft habe ich «An Apple a Day Keeps the Doctor Away» gehört. Und wir hatten immer diese grässlichen, mehligten zu Hause, also mochte ich Äpfel nie sonderlich, bis ich entdeckte, dass es auch andere Sorten gibt.

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

Die tägliche Schokolade. Schwarzwäldertorte. Prosecco. Rotwein.

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

Stundenlang TV gucken, rumfläzen und «Klatschheftli» lesen. Oder einfach nur schlafen. Rund um die Uhr.

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

Immer die Treppe nehmen, auch wenn ein Lift da ist.

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

Ich schaffe es hoch, ja. Aber ich bin dann eine Viertelstunde nicht mehr ansprechbar.

10. Wie überlisten Sie den «inneren Schweinehund»?

Ich füttere ihn mit Schokolade.

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

Ein Mantra. Wichtig dabei: mit entspannter, tiefer Stimme und unbedingt in Berndeutsch: «eis ums angere!».

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

Ein köstliches Essen an einem sehr, sehr langen Tisch. Ganz in Ruhe mit meinem Mann (der dann erst 99 ist), meinen Kindern, den vielen Enkeln und all meinen 100-jährigen Freunden. Die Feier fände in unserem schönen Haus der Zukunft statt, im Garten, wo Rosmarinsträucher, Feigen- und Orangenbäume blühen.

Die ehemalige «glanz & gloria»-Moderatorin ist dieses Jahr zum zweiten Mal Mutter geworden. In den letzten Jahren produzierte sie diverse Formate im Schweizer Fernsehen («Jeder Rappen zählt», «Fernweh – Souvenirs», «Virus»).

Im September veröffentlichte sie ihr erstes Buch. «Unser Menü eins» ist ein Koch- und Portraitchbuch für alle, die ihr Alltagsmenü-Repertoire erweitern möchten. Dafür hat sie 50 Familien besucht, sie ihr gängigstes und schnellstes Gericht kochen lassen, sie fotografiert und sich mit ihnen über Tischsitten, Eigenheiten, Vorlieben, Vorräte usw. unterhalten. «Unser Menü eins» erschien im Salis Verlag.

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



Spuren kräftiger Winde: Apfelbaum in Windpeitschenform am Gebiet Heidechile in Biberstein AG.

Baumpersönlichkeiten beleben den Winter

An Weihnachten werden die grünen Blätter des Tannenbaums besungen. Warum eigentlich nicht die Nadeln? Das Wort Blätter ist nicht abwegig: Auch die immergrünen Nadeln der Bäume sind, botanisch betrachtet, Blätter – in der Gestalt von Nadeln. Die meisten Nadelbäume nehmen das Grün der Vegetationsperiode in den Winter mit. Die Fichte ist der typische Tannenbaum. Fichten verlieren ihre Melancholie, wenn sie plötzlich ein weisses, gehäkeltes Kleid tragen. Kahle Laubbaumgerippe haben im Winter ebenfalls ihre Faszination. Sie werden sozusagen durchsichtig, offenbaren ihre innere Struktur, beleben die kalte Jahreszeit mit neuen wunderbaren Bildern.

Einen kleinen Nadelbaum wie eine Fichte, Weiss- oder Nordmantanne kann man im Dezember in die warme Stube holen, wie es der Brauch will. Wuchtigere Exemplare, ob sie die

VON WALTER HESS

Jahreszeiten mitmachen oder nicht, lassen sich nur im Freien, auch wenn es schneit, bewundern. Mit diesen kann kein noch so festlich geschmückter Weihnachtsbaum konkurrieren. Der künstliche Schmuck der Weihnachtsbäume, die

regelmässig, symmetrisch gewachsen sein müssen, ahmt mit Vorliebe den Schnee oder Raureif nach: Engelhaare und Silberfäden. Was jedoch ein Schneefall oder ein nebliger Tag, an dem sich Raureif bilden kann, an Dekorationsfülle bieten, ist unübertrefflich, das unnachahmliche Original, niemals kitschig.

Überall im Lande sind Baumpersönlichkeiten anzutreffen, strube Wildformen. Sie hatten das Glück, Jahrzehnte oder gar Jahrhunderte zu überleben. Sie trotzen der Witterung, den Stürmen. Sie blieben von der Rodung, oft im Zusammenhang mit einem Baubedürfnis, verschont. Je älter und damit grösser eine Baumpersönlichkeit ist, desto imposanter wirkt sie – das Alter wird in seiner ganzen Knorrigkeit und Schönheit sichtbar.

SYMBOLE DER UNSTERBLICHKEIT

Wie im runzeligen Gesicht eines bejahrten Menschen treten bei einem alten Baum die Spuren von früheren Einwirkungen allmählich zutage: tiefe Furchen in der hornhautähnlichen Rinde, Verwachsungen, schraubenartiger Drehwuchs über Störzonen wie Wasseradern, Kröpfe, Wunden von abgebrochenen Ästen, die dem Wind oder der Last des Schnees nicht standhalten konnten. In 500 und mehr Jahren passiert an den



Knorrigkeit im Alter:
verwachsener Buchen-
stamm bei Erdmannli-
stein in Wohlen AG.

Berghängen und im Tal einiges. Die struppigen Bäume werden im Zeitenlauf zu historischen Monumenten. Einige von ihnen waren Mittelpunkt eines archaischen Baumkults, dienten als Freiheitsbaum, markieren das Zentrum eines Dorfs. Zu Alleen aufgereihete Bäume, die mit dem Aufschwung des motorisierten Verkehrs leider weitgehend ausser Kurs gerieten, gliedern die Landschaft, bieten Tiefe, Perspektive, verbinden isolierte Naturräume. Kein Baum ist wie der andere, und deshalb wirken von Baumreihen begrenzte Strassen und Wege nie schematisch. Jeder einzelne Baum muss sich den Gegebenheiten seines Standorts anpassen; er kann nicht fliehen.

Was die Natur an Wachstum und Schönheit hervorbringt und lange Zeiträume überdauert, ist von einem unvergleichlichen Zauber erfüllt, erweckt den Eindruck von einer positiven Macht. Bäume leben sogar weiter, wenn sie umstürzen oder gefällt werden: Das sogenannte Tot- oder Moderholz ist ein wichtiger Lebensraum für Pilze, Käfer und andere Insekten; es dient Reptilien, Vögeln und Säugetieren, weil darin oder darauf wichtige Nahrung heranwächst. Wenn aus gefällten Bäumen Möbel- oder Bauholz wird, behält es seine Lebendigkeit ebenfalls bei. Das heimelige Holz hat eine Anziehungskraft, die nicht zu überbieten ist. Bäume gelten als Symbole der Unsterblichkeit, ein Mythos zwar, dem jedoch gern Glauben geschenkt wird.

AUSBRUCH AUS DER WARMEN STUBE

Dieser Bericht über Winterbäume erscheint in der Rubrik «Reiselust». Selbstredend kann man auch in einem Zimmer umherreisen, ansons- ▶

Die grösste Linde in der kleinsten Aargauer Gemeinde

Auf dem Bözberg steht die Linde von Linn AG, der kleinsten Gemeinde des Aargaus. Ein Baum der Superlative: Sie ist mit ihren rund 800 Jahren die älteste Linde und mit ihrem Stammumfang von 11 m und der Höhe von 22 m der gewaltigste Baum der Schweiz. Linden sollen 300 Jahre lang «kommen» (aufblühen, wachsen), 300 Jahre lang stehen bleiben und 300 Jahre lang zerfallen, sagt man. Das Höhenwachstum ist schon mit 150 Jahren abgeschlossen, das Wachstum in die Breite aber dauert fort. Nach diesem Schematismus ist der Baumveteran auf dem Bözberg (580 m ü. M.) in der Absterbephase. Doch obschon dieser verworrene Koloss, der aus fünf Haupttrieben zu bestehen scheint, 1863 und 1908 durch Feuer beschädigt wurde, sind noch lange nicht alle Lebenskräfte aus ihm entschwunden. Ein Baumpfleger, Martin Erb, Frick, nimmt sich seiner an.

Die ebenerdigen Höhlen im Stamm der Linner Linde sind mit Drahtgittern verschlossen, damit sie nicht als Kehrrichtablagungs- oder geschützter Feuerplatz missbraucht werden können. Daneben entwickelte sich der Baumstamm zu einer eindrucklichen Borken-Landschaft. Er scheint nach aussen immer wieder eine neue Überwallung anzufügen, wenn immer dies seiner Stabilität nützt. Die Wurzeln der Linner Winterlinde (*Tilia cordata*) sind unterschiedlich dick; dünnere überkreuzen sich, bevor sie in den Boden abtauchen, um dort Wasser und Nährstoffe aufzutreiben. Aus den Stämmen wachsen oben Nasen heraus, oder aber es gibt Einbuchtungen, und ein Gewirr von feineren Ästen erinnert da und dort an die buschigen, wuchernden Augenbrauen älterer Herren, deren Blick dadurch noch an Tiefenschärfe zulegt. Einer der grossen, fast senkrecht aufstrebenden Astarme scheint nur noch aus einer verholzten, konvexen Borke mit rhombischen Gittermustern zu bestehen.

Eine Orientierungstafel, von Martin Erb verfasst, erzählt aus der Baumgeschichte, die weitgehend im Nebel liegt: «Der Legende nach pflanzte Ende 1668 der letzte Linner die Linde auf das Grab der durch die Pest dahingerafftten Linner. Die Linde ist seither die Garantie dafür, dass die Pest nicht wieder ausbricht. (...) Die Linde war und ist Treffpunkt des Ortes zum geselligen Zusammensein. Unter der Linde wurde getanzt, und sie war Treffpunkt der Liebenden. Eine Linde wird zur Geburt eines Kindes gepflanzt, am besten neben dem Haus, denn sie soll auch vor Blitzschlag und Dämonen schützen.»



Baumpersönlichkeit als Wallfahrtsort:
die Linner Linde auf dem Bözberg.

ten der savoyardische Autor Xavier de Maistre seinen Bericht «Voyage autour de ma chambre» nicht hätte schreiben können – eine Reise auf dem eigenen Ich-Territorium als «Récit de voyage». Im Winter bleibt man gern an der Wärme. Doch was ein richtiger Reisebericht sein will, der befasst sich mit dem, was sich anderswo, in der Natur, abspielt. Ich bin überzeugt, dass sie im Winterschlaf nicht weniger attraktiv als die erwachende Frühlingsnatur ist. Der Weihnachtsbaum ist ein Notbehelf für beschränkte Zeit. Das wahre Baumleben und Baumerleben finden im Freien statt.

Der Winter ist für jeden Baum eine Herausforderung, eine Übung in Überlebenskunst. Die Lärche, die in hochgelegenen Gebirgslandschaften Temperaturen bis -40°C erträgt, muss ihre im Herbst flammenden Nadeln abwerfen, um die Gefahr von Schneedruckschäden zu vermindern. Solche Probleme kennt die Eiche mit ihrem harten Holz weniger, die viele von ihren verdorrten Blättern bis in den Frühling hinein behält. Selbst Exoten wie Zypresse, Zeder, Douglasie, Ginkgo, Mammutbaum und besonders die Platane werden mit extremen Verhältnissen fertig. Und für Naturfreunde ihrerseits, die sich nicht scheuen, durch Dörfer, Felder und Wälder zu wandern, ist es überhaupt kein Problem, das Winterklima befristet zu ertragen. Sie haben gute Winterausrüstungen bis hin zu Schneeschuhen. Die Bewegung an der frischen Luft gewährleistet innere Wärme.

GLITZER UND GLAMOUR

Winterwanderungen zu alten Bäumen, wie sie zum Glück noch einigermaßen häufig existieren, führen zur Ruhe. Sogar in Städten kann man sie finden, und viele Behörden, Förster, Landwirte und Privateigentümer ermöglichen, dass Bäume in Frieden gross, alt und zu faszinierenden Persönlichkeiten werden dürfen. Schnee und Reif verhelfen der Landschaft mit ihren Pflanzen zu Glitzer und Glamour, zu wahren Werten.

Der immaterielle Wert von Bäumen und damit das Baumbewusstsein erhalten allmählich wieder



Winterhilfe: gut verpackt durch die kalte Jahreszeit (Gisliflühweg, Biberstein).

mehr Gewicht. Einzelbäume werden unter Schutz gestellt. Ein Beispiel: Die Stadt Bern verfügt über ein «Baumschutzreglement», das jegliches Fällen von Bäumen ohne Bewilligung der Behörde (Stadtgärtnerei) verbietet. Darin drückt sich eine Ehrfurcht dem Baum gegenüber aus.

Zwischen Mensch und Baum bestehen zahllose Analogien; in der Literatur sind solche häufig anzutreffen. Die Stadien des Lebenslaufs sind ähnlich: das Wachsen, Blühen, Reifen, Früchte tragen und schliesslich das Welken und Vergehen. Wenn ein Baum stirbt, stirbt der Mensch.

Gerade die Schönheiten des Winters öffnen die Sicht auf das Innenleben der Bäume, legen ihr Gerippe frei und spenden Zuversicht: Schwierige Bedingungen können überwunden werden und sind der Anfang für ein neues Blühen.

*«O Tannenbaum, O Tannenbaum,
Dein Kleid will mich was lehren:
Die Hoffnung und Beständigkeit
Gibt Mut und Kraft zu jeder Zeit!»*

TIPPS

Literatur

- Brunner, Michel: «Baumriesen der Schweiz», Werd Verlag, Zürich 2009.
- Eggmann, Verena, und Steiner, Bernd: «Baumzeit», Werd Verlag, Zürich 1995.
- Hess, Walter, und Rausser, Fernand: «Bäume Träume Lebensräume», Wegwarte Verlag, Bolligen 2010.

Platanenschnitt am Quai in Lugano TI: Akrobaten mit der Baumsäge im Einsatz.





Fotos: kunstwege-pontresina.ch

Kunst aus Schnee und Licht

Der 3. Internationale Wettbewerb für Schneekunst findet vom 20. Dezember 2012 bis März 2013 an der Nachtloipe Tolais Pontresina statt. Das Thema 2012: «Transitional Beauties».

Das Thema 2012 sei eine Hommage an die Schönheit, an die Verwandlung und an die Vergänglichkeit, sagen die Veranstalter des Wettbewerbs. Transitional Beauties, was so viel heisst wie vergängliche Schönheiten, solle ein Sinnbild eines natürlichen Prozesses sein und finde seine bare Entsprechung im Schnee. Aus Elementen, die sich zu einem Ganzen fügen, ergibt sich eine ästhetische Form, die durch die Lichtwirkung und Präzision der Umsetzung unterstützt wird.

Das Thema ist so gewählt, dass vor allem abstrakt arbeitende Künstlerinnen und Künstler ihre volle Entfaltung finden können. Die Jury beurteilt bei der Eingabe die Umsetzung des Themas und den innovativen Beitrag zur zeitgenössischen Skulptur. Künstlerische Ausstrahlung, Proportionalität und Harmonie der Skulptur, die handwerkliche Umsetzung, Inszenierung und Lichtwirkung bilden zusätzliche Kriterien bei der Preisvergabe.

VERGÄNGLICHE KUNST

Wie die letzten beiden Austragungen eindrücklich gezeigt haben, kann aus dem Material Schnee qualitativ hochstehende zeitgenössische Kunst entstehen, vergänglich zwar, aber von unvergleichlicher Ausdruckskraft, Tiefgründigkeit und Schönheit. Diesen künstlerisch-innovativen Anspruch stellen die Organisatoren an alle Teilnehmer der Kunstwege Pontresina. Es ist eine bewusste Abkehr von effektvollen, aber zuweilen belanglosen Schneeskulpturenwettbewerben, wie sie weltweit inszeniert werden.

Das Projektteam «Kunstwege/Vias d'art» der Kulturkommission Pontresina in Zusammenarbeit mit Pontresina Tourismus hat dieses Jahr acht Teams von erfahrenen SchneekünstlerInnen zur Realisierung des 3. Winter-Kunstweges eingeladen. Ab Mitte Dezember 2012 werden wieder bei beis-

Programm

- Winterspazierweg ab Langlaufzentrum Pontresina
- Objekte täglich ab 17.00 Uhr beleuchtet
- KünstlerInnen bei der Arbeit: 15. bis 20. Dezember 2012
- Vernissage: Donnerstag, 20. Dezember, 17.30 Uhr, Tolais
- Kinderworkshop: 20. Dezember, Vorplatz Kirche San Spiert
- www.kunstwege-pontresina.ch

sender Kälte filigrane oder mächtige Skulpturen aus einem eigenwilligen und unberechenbaren Material entstehen. Über 15 Tonnen Schnee werden dazu während fünf Tagen bewegt, abgetragen, verschoben und aufgebaut. Das Material und die Dimensionen der Objekte sind für die Kunstschaffenden eine nicht zu unterschätzende Herausforderung. Ohne Erfahrung, flexible Planung und Teamwork ist die Aufgabe nicht lösbar. Die Schneestruktur, die Schneefeuchtigkeit, der Standort und die Lufttemperatur bestimmen weitgehend die zu verwendenden Werkzeuge und den Fortgang der Arbeiten. Nach und nach entstehen vergängliche Schönheiten – und dies im Bewusstsein, dass diese Werke früher oder später unwiederbringlich schmelzen und Raum freigeben für Neues. Bis dahin wird der Kunstweg an der Loipe abends beleuchtet sein, die Langläufer zu einer «Kunstpause» bewegen oder die Fussgänger zu einem Winterspaziergang einladen.

Quelle: www.kunstwege-pontresina.ch



«Uns Schweizern geht es auch 2013 gut!»

Madame Michèle ist seit 44 Jahren als Hellseherin, Heilerin und Astrologin tätig. Banker, Mütter, Filmschauspielerinnen und Sportler vertrauen auf ihre Prognosen und Heilkräfte. Auch fürs «Mir z'lieb» wagte sie einen Blick ins kommende Jahr.

Als sei sie einem barocken Bild entsprungen, sitzt Madame Michèle an ihrem Tisch, umgeben von Porzellanengeln, einer Statue der heiligen Maria und Kerzen, vor sich ein leeres Blatt Papier.

VON ANDREA VESTI

Ihre Prognosen und Ratschläge schreibt oder zeichnet die 74-Jährige im Verlauf jedes Gespräches auf: «Die Leute sollen etwas Schriftliches in der Hand haben.» Gleichzeitig könne sie sich auf diese Weise von den Sorgen und Leiden der Hilfesuchenden befreien: «Es wäre nicht gesund, wenn ich alles bei mir behalten würde.»

Die Menschen, die das Medium aufsuchen, haben die vielfältigsten Fragen. Männer kommen öfter als Frauen. «Existenzängste und Geldsorgen stellen vor allem für Männer eine grosse Belastung dar.» Gebe es eine Firmenübernahme oder gehe eine grosse Gesellschaft konkurs, wie dazumal die Swissair, werde sie scharenweise aufgesucht: «Alle haben in solchen Fällen nur eine Frage: «Werde ich einen neuen Job finden?»»

Frauen fragen oft wegen ihrer Kinder. Name und Geburtsdatum reichen Madame Michèle, um bei Konzentrationsschwierigkeiten, Prü-

fungsängsten oder Lernproblemen zu helfen. Manchmal amte sie auch als Berufsberaterin: «Da ich die Talente der Kinder spüre, kann ich bei der Berufswahl helfen.» Viele Eltern hätten zwar genaue Vorstellungen, was ihre Kinder einmal werden sollten. «Ich merke aber immer, wenn Eltern ihren Kindern einen Beruf aufzwingen wollen, den sie selber nie ergreifen konnten.» In solchen Fällen versuche sie, andere Möglichkeiten aufzuzeigen; oft genügte einfache Worte, um jemanden in die richtige Richtung zu führen: «Ich halte mich da an die Worte des Dalai Lama: Ich sage den Weg, aber gehen müsst ihr ihn selber.»

EINIGE FRAGEN SIND TABU

Ihren eigenen Weg sah die Hellseherin bereits als kleines Kind voraus. Sie wusste, dass sie mit 43 Jahren verunfallen würde. Trotzdem stieg sie an jenem Tag ins Auto nach Genf: «Für mich gibt es ein veränderbares und ein unabänderliches Schicksal; 80 Prozent sind vorbestimmt, 20 Prozent beeinflussbar.» Madame Michèle ist überzeugt: Hätte sie an diesem Tag die Reise abgesagt, wäre ihr etwas anderes zugestossen, das sie an den Rollstuhl gefesselt hätte. Trotz der schlimmen

Zeit wusste sie, dass sie eines Tages wieder aufstehen würde. Eine Gehbehinderung ist ihr aber bis heute geblieben.

Den Verlauf ihrer Zukunft kennt sie in groben Zügen, Genaueres will sie aber gar nicht wissen. Auch der eigenen Sterblichkeit schenke sie nicht die geringste Beachtung, versichert sie: «Ich will ein normales Leben führen. Und alle anderen Menschen sollten das auch. Was hätte jemand davon, wenn er wüsste, wann es mit ihm zu Ende geht?» Solche Fragen beantworte sie niemandem. Das Sterbealter und tödliche Krankheiten seien tabu für sie.

Lieber beantwortet sie Fragen zu Gesundheit und Wohlbefinden. Oft handle es sich um Beschwerden, die auf falsche Ernährung oder auf unseren hochtourigen Lebensrhythmus zurückgingen: «Bei den Menschen gibt es verschiedene Konstellationen; einige unter ihnen haben in gewissen Monaten des Jahres nur die Hälfte ihrer Energie zur Verfügung, darauf sollten sie unbedingt achten.» Schmerzen versucht sie, mit ihrer Heilkraft zu lindern: «Ich spüre sofort, wenn jemand Schmerzen hat und ziehe ihn in meinen Körper. Durch meine Hände, die zum Teil bis 45 Grad heiss werden, gebe ich ihnen Kraft und Energie.»

An Kundschaft mangelt es ihr nicht; nebst treuen Stammkunden finden Menschen vor allem durch Mundpropaganda zu ihr. Kunden, die nicht mehr mobil sind, besucht sie einmal pro Woche auf ihrer «Tour de Suisse». Dann steht Madame Michèle um sieben Uhr auf und fährt

nach Luzern, Küsnacht am Rigi, weiter nach Lachen, Rapperswil, Oetwil bis Zürich: «Als ich vor 44 Jahren mit meiner Beratung angefangen habe, waren einige dieser Leute bereits 50 Jahre alt.» Im Moment habe sie noch die Kraft dazu, deshalb mache sie das gerne: «Die Freude ist jedes Mal riesig, wenn ich komme.» Ans Autofahren ist die 74-Jährige gewohnt; mindestens fünfmal pro Jahr bewältigt sie Tausende von Kilometern zum Pilgerort Lourdes; dort trinkt sie den ganzen Tag Wasser und tankt Kraft und Energie. Jeden Tag fährt sie von ihrem Wohnort Sonvillier im Berner Jura die Strecke nach Rheinfelden und zurück.

MEDIENBEKANNTHEIT ZAHLTE SICH AUS

Aufgewachsen und gross geworden ist Madame Michèle im Kanton Zürich; nach der Ausbildung als Verkäuferin heiratete sie und bekam zwei Kinder. Nach der Scheidung kämpfte sie sich als alleinerziehende Mutter durch eine schwierige Zeit mit grossen Geldsorgen. In Rheinfelden eröffnete sie einen Antiquitätenladen und fing kurze Zeit später an, professionelle Beratungen durchzuführen. Durch ihre Vorhersagen wurde sie bald über die Landesgrenzen weg bekannt und die Medien wurden auf sie aufmerksam: «Eines Tages rief die damalige Chefredaktorin einer Zeitschrift an und lud mich ein, für das Heft einen Stand an der Messe Basel zu führen.» Die Jahre in der Öffentlichkeit liessen sie gutes Geld verdienen. Da sie die schwere Zeit nach der Scheidung nicht vergessen hatte, wollte sie die Möglichkeit nutzen und für andere etwas tun: «Nach langem Suchen fand ich im Berner Jura ein Stück Land und baute darauf innert zwei Jahren ein Feriendorf.» Seit einigen Jahren bietet sie alleinerziehenden Müttern mit ihren Kindern gratis Ferien an.

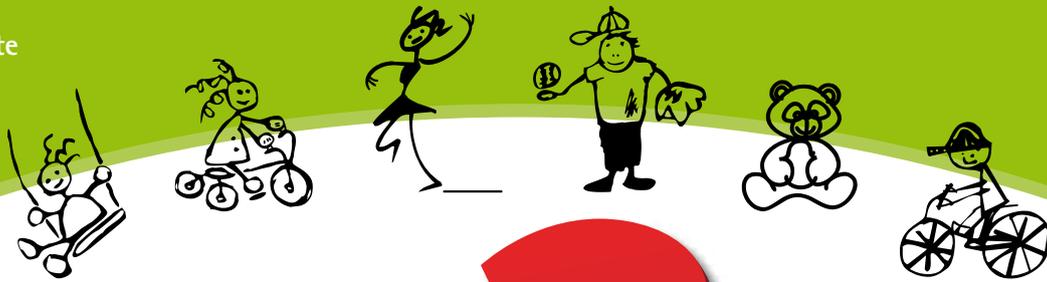
Madame Michèle versteht sich als Dienerin der Menschheit. Früher habe sie sich überhaupt nicht bremsen können: «Da habe ich ohne zu fragen vorbeigehenden Leuten Ratschläge gegeben, weil ich deren Krankheit oder Leiden sofort spürte.» Das sei nicht immer so gut angekommen. Heute gibt sie nur noch Auskunft, wenn sie gefragt wird. Ihr drittes Auge, wie sie es nennt, kann sie auch mal abstellen oder wenigstens nicht beachten: «Denn wenn ich auf Sendung bin, spüre ich alles.» ■

Hier einige persönliche Einschätzungen und Meinungen von Madame Michèle zu Wirtschaft und Gesundheit.

Wirtschaft: «Wir Schweizer haben es auch 2013 im Vergleich zu den umliegenden Ländern noch immer sehr gut! Sicher muss jeder etwas zurückstecken. Aber wenn man bedenkt, das ein Handwerker im Nachbarland 1200 Euro für einen Monat Arbeit verdient, sollten wir nicht jammern!»

Euro: «Der Euro steht schon lange am Rande. Doch es geht hier nur um die Macht gewisser Personen und deshalb wird er künstlich gehalten. Ende in Sicht!»

Schweizer Gesundheit: «Hier ist grosser Bedarf an Information. Nicht jedes «Bo Bo» soll behandelt werden. Mit gesundem Essen verschwinden 10 bis 15 Prozent der Beschwerden von alleine. Wichtig ist, abends warm essen. Kartoffeln jeder Art, Reis, Gemüse genügen schon. Wir erwärmen unseren Bauch (die Mitte) und können entspannen.



Schwedenrätzel

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

Das Lösungswort lautet: Museum

Irrgarten



Führe die Katze zur Maus.



Schlaumeier-Ecke

WARUM ISST MAN IN CHINA MIT STÄBCHEN?

Anders gefragt: Warum essen wir mit Messer und Gabel? Beide Arten des Essens haben den gleichen Grund. Sie sind hygienischer, als mit den Händen zu essen. Begonnen hat alles vor mehr als 3000 Jahren, als mit Zweigen in den Töpfen gefischt wurde. Heute beherrschen die Chinesen ihre Stäbchen so perfekt, dass sie selbst Nudelsuppe damit «gelöffelt» bekommen. Die Schüssel wird dabei allerdings dicht vor dem Mund gehalten. Ein Messer am Tisch braucht in China niemand. Die Zutaten werden klein geschnitten, bevor sie serviert werden.



WO IST DIE DATUMSGRENZE?

Die Datumsgrenze liegt im Pazifik, ungefähr am 180. Längengrad. Reist man an einem Montag von Westen nach Osten über diese Grenze, ist man plötzlich wieder beim Sonntag. In umgekehrter Richtung ist es dann bereits Dienstag. Die Datumsgrenze ist international anerkannt und soll zeitliche Unterschiede ausgleichen, die durch die Erdbewegung entstehen. Bewusst wird uns das an jedem Silvester: Wir warten noch auf Mitternacht, um feiern zu können. Im Fernsehen sehen wir aber, dass es in Australien oder Indien schon Mitternacht war. Der Osten ist uns in der Zeit voraus.

WOZU BRAUCHT DER TINTENFISCH TINTE?

Fühlt sich ein Tintenfisch bedroht, kann er blitzschnell eine dunkle Flüssigkeit austossen, die wie Tinte aussieht. Der Angreifer ist irritiert und kann seine Beute kurzzeitig nicht mehr sehen. Der abgeordnete Farbstoff betäubt zudem den Geruchssinn des Angreifers, sodass dieser die Spur des Tintenfisches verliert. Bei manchen Arten ist die Tinte sehr dickflüssig. Der Tintenfisch wechselt schnell seine Farbe und der Feind greift irrtümlich den Tintenfleck an.



Quelle: Der Kinder Brockhaus