

Mir z'lieb

Die Kundenzeitschrift der EGK-Gesundheitskasse
14. Jahrgang | April 2009

Kaiserschnitt

Jedes dritte Kind kommt per Kaiserschnitt zur Welt

Schröpfen

Eine uralte Methode findet wieder Beachtung

Das Emmental

Landschaft der Klischees

www.egk.ch



EGK

Gesund versichert

Leben ohne Risiko?



Yvonne Zollinger

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
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, Petra Mark Zengaffinen, Mitra Devi
Gestaltung: Ingold Design, Stephan Ingold, Caroline Diethelm
Foto Titelseite: iStockphoto, Kati Molin
E-Mail: mirzlieb@gfms.ch

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

Das Risiko hat in unserem Leben keinen Platz mehr. Darum tun wir alles, um es zu minimieren. Wir schliessen Versicherungen ab für jedes Missgeschick, das sich ereignen könnte. Wir planen unser Leben mit Sorgfalt, denn auch Planung hilft, Risiken auszuschalten und bösen Überraschungen vorzubeugen. Ausserdem gibt Planung uns das beruhigende Gefühl, unser Schicksal selbst zu bestimmen.

Die Medizin macht es möglich, dass wir nicht nur unser eigenes Leben, sondern auch neues Leben planen können. Wir bestimmen, wann es Zeit ist, schwanger zu werden. Und wir entscheiden, wann es Zeit wird, das Kind zur Welt zu bringen. In der Schweiz erblickt bereits jedes dritte Kind per Kaiserschnitt das Licht der Welt. Zu den vielen Gründen, die diesen Eingriff wünschenswert erscheinen lassen, gehört nicht zuletzt die Planbarkeit. Auf diesen Verdacht jedenfalls kommt man beim Lesen der zahlreichen Artikel, die in den letzten Monaten zur überdurchschnittlich hohen Kaiserschnitttrate in der Schweiz erschienen sind. Weiteres dazu in unserem Fokusthema.

Nur ein Minimum an Planung braucht es, wenn Sie unter der bewährten Führung von Walter Hess im Emmental unterwegs sind. Hier gehen Sie höchstens das Risiko ein, ihr Herz an die liebliche Landschaft zu verlieren.

Risikofreudig sind die Brüder Marcel und Patrick Huber. Die beiden unterschiedlichen Charaktere betreiben eine Minigolfanlage und trotzen mutig allen Widrigkeiten von Dauerregen bis Vandalenakten.

Das «Mir z'lieb»-Team wünscht Ihnen viel Lesevergnügen.

Yvonne Zollinger
 Redaktionsleitung
 Mir z'lieb

In der Schweiz kommt bereits jedes dritte Kind per Kaiserschnitt zur Welt. Der Schweizerische Hebammenverband wehrt sich gegen diesen Trend.



Schröpfen tut nicht weh und wird als sehr entspannend empfunden. «Mir z'lieb» fragt nach, was es mit der Wirksamkeit dieser uralten Methode auf sich hat.



Fokus

Die Kaiserschnitttrate nimmt zu 4
Nadel und Globuli bei der Geburtshilfe 6

Gesundheit

Schröpfen – lindern und heilen mit dem Saugglas 8

Kompetenzzentrum

Sie fragen, wir antworten 11

Reiselust

Emmentaler Innenleben 12

SNE News

15

Kolumne

Chind und Chegel 16

Portrait

Zwei Brüder am Ball 17

Kinderseite

20



Wohl keine andere Region der Schweiz ist derart von markanten Klischees geprägt wie das angenehm hügelige Emmental im Berner Mittelland.



Die Kaiserschnitttrate steigt weiter

In der Schweiz kommen nur noch zwei von drei Kindern spontan auf die Welt. Bei mehr als 30 Prozent entscheiden Arzt und Eltern den Geburtstermin durch Kaiserschnitt. Der Schweizerische Hebammenverband wehrt sich gegen diesen Trend.

Zeigt der Ultraschall das Kind in Steisslage, wird meist mit Kaiserschnitt entbunden.



Jedes dritte Kind kommt in der Schweiz per Kaiserschnitt zur Welt. Diese Tatsache hat in den letzten Monaten in den Medien und an den Spitälern für Diskussionen gesorgt.

VON YVONNE ZOLLINGER

Warum die Rate steigt und was oder wer dafür verantwortlich ist, dürfte nicht leicht zu beantworten sein. «Wir tun, was für Mutter und Kind das Sicherste ist», sagen die Ärzte. «Es wird viel zu wenig über alle Möglichkeiten, die einer Gebärenden offenstehen informiert», sagen die Hebammen. Gegenstand der Diskussion sind ausserdem die finanziellen Anreize, denn ein Kaiserschnitt bringt einem Spital mehr Einnahmen als eine Spontangeburt. Ein weiteres Thema ist die Planbarkeit der Geburt, die den Wünschen von Eltern und Ärzten entgegenkommt.

Der Schweizerische Hebammenverband hat mit einem Informations- und Positionspapier die Diskussion um die hohe Kaiserschnitttrate angeschoben. «Wer, wenn nicht wir Hebammen, musste die Initiative ergreifen», sagt Lucia Mikeler, Präsidentin des Schweizerischen Heb-

Die Geschichte des Kaiserschnitts

Der erste dokumentierte Kaiserschnitt, den Mutter und Kind überlebten, wurde von Jakob Nufer im Jahr 1500 in Siegershausen im Kanton Thurgau in der Schweiz an seiner Frau durchgeführt. Jakob Nufer war Kaponenmacher, d.h. er kastrierte Schweine, damit sie schneller fett wurden. Nufer wusste, dass er die Gebärmutter aufschneiden und anschliessend wieder zunähen musste. Dies war bislang unüblich, da man glaubte, dass sich die Gebärmutter nach der Geburt so sehr zusammenziehe, dass eine Naht überflüssig sei – weshalb die Gebärenden zuvor so gut wie immer verblutet waren.

Der Kaiserschnitt im heutigen Sinn, eben mit Naht der Gebärmutterwände, wurde medizinisch-wissenschaftlich erst Ende des 19. Jahrhunderts vom Heidelberger Gynäkologen Kehler entwickelt. Fast 100 Jahre vergingen, ohne dass etwas Wesentliches passierte. Der Kaiserschnitt war eine enorm riskante Operation. Mit der Entdeckung der Antibiotika und dank neuer Narkosemethoden wie der Spinalanästhesie oder Hochfrequenzblutstillung und einer sanften Operationstechnik wurde das operative Vorgehen bei der Sectio immer risikoärmer und berechenbarer.

Heute ist das Risiko für Mutter und Kind, bei einem Kaiserschnitt zu sterben, sehr gering.

ammenverbandes. «Schliesslich handelt es sich dabei um unser Berufsfeld».

Die im Papier aufgelisteten Zahlen sprechen eine deutliche Sprache. In den letzten zehn Jahren ist, laut Bundesamt für Statistik (BfS), die Kaiserschnitttrate auf 32,2 Prozent gestiegen. Das ist eine Steigerung um 10 Prozentpunkte seit 1998. Damit ist die Rate in der Schweiz um bis zu 20 Prozent höher als in allen anderen europäischen Ländern. Innerhalb der Schweiz werden jedoch von Kanton zu Kanton grosse Unterschiede festgestellt. Spitzenreiter ist Zug mit einer Rate von 40 Prozent. Am wenigsten Kaiserschnitte werden im Kanton Jura, mit nur 19 Prozent, durchgeführt (siehe Kasten). Unterschieden werden kann auch zwischen ländlichen Gebieten (weniger) und städtischen Gebieten (mehr Kaiserschnitte). Aber auch der Versicherungsstatus scheint eine Rolle zu spielen. In Privatspitalern liegt die Kaiserschnitttrate seit Jahren 10 Prozentpunkte höher als in öffentlichen Spitalern.

MEHR GELD FÜR KAISERSCHNITT

Der Hebammenverband versucht, den Gründen für die steigende Zahl der Kaiserschnitte auf

die Spur zu kommen. «Ich wehre mich dagegen, dass alles den Frauen zugeschoben wird mit dem Satz: Wir machen nur, was die Frauen wollen», sagt Lucia Mikeler entschieden. Laut Forschungsergebnissen seien es nur 3 Prozent der Frauen, die von sich aus einen Kaiserschnitt wünschten. Die hohe Kaiserschnitttrate sei also nicht Ausdruck der Wahlfreiheit der Schwangeren.

Sie führt daher andere Faktoren ins Feld, wie zum Beispiel ein falsches finanzielles Anreizsystem. «Ein Kaiserschnitt ist planbar, zeitlich klar begrenzt und garantiert dem Leistungserbringer eine Vergütung, die garantiert rentiert», heisst es im Informations- und Positionspapier des Verbandes. Laut Santésuisse kostet eine Normalgeburt in der Allgemeinen Abteilung rund 2200 Franken. Wird mit Kaiserschnitt entbunden, muss die Grundversicherung 3950 Franken zahlen. Ob halbprivat oder privat versichert, ob öffentliches Spital oder Privatspital, das Verhältnis zwischen den Kosten für eine Vaginalgeburt und den Kosten für einen Kaiserschnitt bleibt gleich – der Kaiserschnitt schlägt immer fast doppelt so hoch zu Buche.

Der Hebammenverband schreibt: «Basierend auf diesen Daten und Fakten und den Erfahrungen der über 2500 Hebammen kommt der Verband zum Schluss: Es können nicht nur medizinische Gründe sein, die für die hohe Kaiserschnitttrate verantwortlich sind.»

UNTERSCHÄTZTE GEFAHREN

Ursprünglich war der Kaiserschnitt für Notfallsituationen reserviert. Heute wird er immer häufiger als weniger schmerzhaft Alternative zur natürlichen Geburt betrachtet. Sowohl die Narkosemittel wie auch die Operationstechnik haben sich in den letzten dreissig Jahren stark verbessert. Trotzdem gilt der Kaiserschnitt noch immer als grössere Bauchoperation mit einem, gegenüber normalen Geburten, erhöhten Risiko zum Beispiel für Blutungen und Thrombosen. Laut Studien haben Frauen mit Kaiserschnitt doppelt so viele Folgeprobleme und Wiedereintritte in Spitäler. Sie haben Schmerzen, Infektionen, können Alltagsaufgaben nicht bewältigen, können das Kind nicht hochheben und anfangs nur unter erschwerten Umständen stillen. Ausserdem müssen doppelt so viele Kaiserschnittkinder wegen Atemproblemen auf die Neugeborenen-Intensivabteilung überwiesen werden.

Medizinisch begründet ist ein Kaiserschnitt, wenn das Kind beispielsweise mit dem Steiss oder den Füssen nach unten liegt, die Plazenta den Muttermund versperrt oder die Herztöne des Kindes auffällig werden. Mehrlinge oder sehr schwere Kinder kommen oft per Kaiserschnitt zur Welt. Hat ein Baby deutlich über vier Kilo- ▶

Kaiserschnitttrate

Wohnkanton	Rate (%)
ZG	39.98
SO	36.93
BL	36.10
SZ	35.35
ZH	34.30
AR	34.24
SH	34.05
TI	34.05
UR	33.33
GR	33.14
AG	32.93
BE	32.61
FR	32.29
VD	32.09
LU	31.29
SG	30.46
NW	29.82
GE	29.73
TG	29.55
AI	29.55
BS	29.31
GL	27.74
VS	25.95
NE	25.62
OW	21.88
JU	18.98

Quelle:
Bundesamt für Statistik

gramm, passt es oft nicht mehr durch den Geburtskanal. Auch ältere Schwangere und solche, bei denen Bluthochdruck, Schwangerschaftsdiabetes oder starkes Übergewicht bestehen, lassen die Kaiserschnitt-Quote steigen.

BESSER INFORMIEREN

«Wir wollen, dass die Beratung der Frauen viel mehr Beachtung findet», sagt Lucia Mikeler. «Für eine Entscheidungsfindung ist es äusserst wichtig, welche Informationen eine Frau erhält.» Dass es an klarer Information und Aufklärung über die zur Verfügung stehenden Möglichkeiten für Gebärende fehlt, erlebt Mikeler in ihrem Alltag als Hebamme. «Ich treffe vermehrt Frauen, die vom Urteil ihres Arztes nicht überzeugt sind, und darum eine zweite Meinung bei einer Hebamme einholen.» Oft sei der Grund, dass sie vom Arzt Richtung Kaiserschnitt «gesteuert» wurden.

Aber nicht nur, was kommuniziert werde, sei wichtig, sondern auch das Wie. «Sagt man einer Frau, das Kind sei sehr gross und die Geburt könne eventuell schwierig werden, wird sie eher über einen Kaiserschnitt nachdenken als mit einer positiveren Herangehensweise. Ob das Verhältnis zwischen Kopf des Kindes und Becken der Frau nicht stimmt, ist meistens erst unter den Wehen ersichtlich.»

Der Hebammenverband fordert, dass Schwangere sich über die unterschiedlichen Formen der Geburt ausführlich von einer Hebamme beraten lassen dürfen. Bisher werden Beratungen dieser Art von der Krankenkasse nicht bezahlt. Die Information habe aber gerade in der Geburtsvorbereitung einen hohen Stellenwert. ■

Weitere Informationen

www.hebamme.ch

www.sggg.ch/d/tools/Geb_03.pdf

<http://de.wikipedia.org/wiki/Kaiserschnitt>



Lucia Mikeler ist Präsidentin des Schweizerischen Hebammenverbandes.



Foto: iStockphoto, dnr

Naturheilverfahren

Nadel und Globuli bei der Geburtshilfe

Das Bedürfnis nach ganzheitlicher Medizin rund um Schwangerschaft und Geburt steigt auch bei jenen Frauen, die ihr Kind im Spital zur Welt bringen.

Die allermeisten der rund 70 000 Kinder, die jährlich in der Schweiz geboren werden, kommen in einem Spital zur Welt. Sterile Räume, viel technisches Gerät und eine wenig sensible Schulme-

VON YVONNE ZOLLINGER

dizin, so mag es noch vor einigen Jahrzehnten auf den Geburtsabteilungen ausgesehen haben. Seither hat sich viel geändert. Zum einen sind neue medizinische Erkenntnisse hinzugekommen. Zum anderen besinnt man sich aber auch auf bewährte alte Mittel. Nicht zuletzt, weil immer mehr Frauen die Geburt ihres Kindes möglichst selbstbestimmt erleben wollen. Inzwischen gehören Entspannungsbäder, Mayahocker und Homöopathie bereits zum Einmaleins der Naturheilmedizin bei der Geburt.

WENIGER WEHEN MIT AKUPUNKTUR

«Unsere Klinik bieten seit einigen Jahren verschiedene Naturheilverfahren in der Geburtshilfe

an, und wir stellen fest, dass das Interesse an diesem Angebot wächst», sagt Martin Deckers, Oberarzt der Frauenklinik, Spital Rheinfelden, AG.

Gearbeitet wird am Spital vor allem mit Akupunktur und Homöopathie. Im deutschsprachigen Raum habe sich in den letzten Jahren vor allem die Akupunktur schon fest etabliert. Auch in Rheinfelden lassen sich an den vom Spital organisierten Informationsabenden immer mehr Frauen von den Vorteilen einer Akupunktur überzeugen. Bei der geburtsvorbereitenden Akupunktur findet ab der 36. Schwangerschaftswoche je eine Sitzung pro Woche bis zur Geburt statt.

«Studien belegen», so Deckers, «dass Frauen, die eine geburtsvorbereitende Akupunktur in Anspruch genommen haben, im Schnitt eine kürzere Geburtszeit haben und weniger Schmerzmittel brauchen.» Die Akupunktur bewirkt, dass der Muttermund weicher wird und die Eröffnungsphase dadurch schneller vorangeht.

Auch während der Geburt kann die Akupunktur eingesetzt werden. Zum Beispiel, um Wehen auszulösen oder um Verspannungen und Angst entgegenzuwirken.

«Was wir mit der Akupunktur nicht erreichen, ist eine völlig schmerzfreie Geburt», sagt Martin Deckers, der eine dreijährige Ausbildung in Akupunktur und Traditioneller Chinesischer Medizin hat. Sowohl die Akupunktur wie auch die Homöopathie hätten die Aufgabe, die Ressourcen der Frauen zu stützen, damit sie mit den Schmerzen besser umgehen können. «Was nicht heisst, dass eine Frau, die mit den Schmerzen nicht mehr klar kommt, kein Schmerzmittel nehmen darf.» Andererseits lasse sich auch beides kombinieren. Einer Frau, die eine PDA erhalten habe, aber ängstlich sei, könne mit der Akupunktur geholfen werden.

Im Wochenbett wird die Akupunktur gegen den «Babyblues» eingesetzt, wenn die Frauen wegen des Hormonabfalls müde und traurig sind. Gerade in diesem psychoemotionalen Feld sei die Akupunktur sehr hilfreich, sagt Deckers.

ERFOLGE MIT HOMÖOPATHIE

«Zusätzlich zur Schulmedizin auch Naturheilverfahren anbieten zu können, hat grosse Vorteile», sagt Karin Heuser, Leitende Hebamme der Frauenklinik am Spital Rheinfelden. «Wir können viel gezielter auf die Bedürfnisse der Frauen eingehen.» Manchmal komme man mit der Schulmedizin nicht weiter, könne aber mit Globuli etwas bewirken. Voraussetzung dafür ist die Zeit, die sich die erfahrene Hebamme für ihre Patientin nimmt. «Im Gespräch finde ich heraus, welches körperliche und psychische Bild die Frau bietet und welches Mittel zu ihr passt.» Oft würden damit gute Erfolge erzielt. Aber wie bei jedem Medikament klappe es nicht immer. «In den vergangenen Jahren hat die Nachfrage nach Homöopathie bei den Gebärenden stark zugenommen, und ich denke, dass sie noch weiter steigen wird», ist Karin Heuser überzeugt. Entsprechend werden die zwölf in der Frauenklinik tätigen Hebammen weitergebildet. Ziel sei es, dass die Gebärenden rund um die Uhr Naturheilmittel in Anspruch nehmen können.

Martin Deckers betont, dass es nicht darum gehe, zu polarisieren. Die Naturheilverfahren seien ein ergänzendes Angebot, das den Frauen neben der Sicherheit und Kompetenz, die ein Akutspital bietet, zur Verfügung stehe.

Die Nachfrage nach Naturheilverfahren hat auch schweizweit in vielen Spitälern bereits zu einem entsprechenden Angebot geführt. Sich zu erkundigen lohnt sich. ■



Dr. Martin Deckers, Oberarzt, Dr. Hanna Moser, Assistenzärztin, Karin Heuser, Leitende Hebamme machen gute Erfahrungen mit Naturheilverfahren.

Foto: Yvonne Zollinger



Schröpfen – lindern und heilen mit dem Saugglas

Dass es hilfreich sein soll, wenn man sich aussaugen lässt, klingt für manchen grotesk. Auch wirken die blau unterlaufenen Hämatome nach der Schröpftherapie für Aussenstehende schockierend. Dennoch schwören immer mehr Menschen auf die uralte Ausleitmethode. Schröpfen tut nicht weh und wird als sehr entspannend empfunden. «Mir z'lieb» fragt nach, was es mit der Wirksamkeit des Schröpfens auf sich hat.

Fotos: Petra Mark Zengaffinen



Im Schröpfglas wird ein Unterdruck erzeugt, der die Körpersäfte in Bewegung bringt.

Lang ausgestreckt liegt Marcel Isler (54 Jahre) auf dem Behandlungstisch der Therapeutin. Der Fachmann für Marketing und Kommunikation

VON PETRA MARK ZENGAFFINEN

leidet immer wieder unter Beschwerden im Lendenwirbelbereich. Er hat selbst eine Ausbildung in klassischer Massage.

Und doch hat er sich heute für etwas ganz anderes als eine klassische Massage gegen Rückenschmerzen entschieden: Er ist hier, um sich schröpfen zu lassen. «Natürlich fallen auch mir bei diesem Wort gleich die bösen Sprüche aus der Umgangssprache ein, von wegen «ausbluten lassen», «mich aussaugen lassen» oder das Sprichwort «man hat mich geschröpft», sagt er. Die übertriebene Anwendung im Mittelalter hat diese einfache und doch gute Methode zeitweise in Misskredit gebracht. «Dennoch habe ich mich ganz bewusst für diese Therapieform entschieden, weil sie ungeheuer effizient sein kann – wenn man es richtig macht. Natürlich muss ich meine Lebenspartnerin erst schonend darauf vorbereiten. Sonst ist sie schockiert, wenn sie heute Abend die

blutunterlaufenen Flecken auf meinem Rücken sieht», sagt Marcel Isler humorvoll. Und tatsächlich: Obwohl schmerzfrei, bildet der Schröpfkopf doch eindrucksvolle Beulen auf dem Rücken des Patienten, die sich langsam rötlich bis bläulich verfärben. Auf die Frage, ob es weh tue, sagt er aber: nein, es sei sogar sehr angenehm.

LÖSEN VON SPANNUNGEN BRINGT ERLEICHTERUNG

«Klar, das Lösen von Spannungen und Giften, die in Bewegung gesetzt werden, empfinden viele als Erleichterung», meint die Therapeutin Jeanette Vögtli, wenn sie auch oft vorsichtig nachfragt, ob es denn wirklich noch gehe. «Ich kann mir fast nicht vorstellen, dass es hier nicht weh tut», meint sie, als sie unter leichter Kraftanwendung eine Hautfalte im Lendenwirbelbereich löst. «Das Bindegewebe ist so verklebt.» Aber Marcel Isler bittet sie, auch in diesem Bereich noch ein paar Schröpfköpfe zu setzen. «Es gibt eine Organ-Hautzonenbezirk-Verbindung», erklärt die Therapeutin dazu, die eine Reflexverbindung zwischen der Hautoberfläche und inneren Zonen wie Muskeln oder Organen darstellt. Sie kann anhand der entsprechenden Zonen durch Temperaturunterschiede oder Haut- bzw. Unterhautveränderungen Rückschlüsse auf die Befindlichkeit des dazu gehörenden Organs ziehen. Diese diagnostischen Zonen können die sogenannten «Head'schen Zonen», Bindegewebszonen, Gelosen oder Triggerpunkte (schmerzhafte Punkte im Muskel- oder sonstigen Gewebe) sein. Präzise setzt sie die transparenten Schröpfköpfe auf die richtige Stelle, drückt die Luft heraus oder benutzt die Saugpumpe, um ein Vakuum zu erzeugen.

WIRKSAME METHODE – SEIT JAHRTAUSENDEN ERPROBT

Erstmals beschrieben wurde das Schröpfen vor 3300 Jahren in der Kulturepoche Mesopotamiens, und in der Volksmedizin wurde die Methode vor allem im Mittelalter häufig angewendet. Dann geriet sie lange Zeit in Vergessenheit. Sie erlebte einen Aufschwung, als nach Kriegsende die Medikamente rar waren, denn das Schröpfen ist eine relativ einfache und sichere Methode. Vermutlich entstand sie aus der Instinkthandlung des Saugens, wie man es bei Naturvölkern auch heute noch bei Wunden und Schlangenbissen macht. Aus den abgesägten Kuhhörnern der Urzeit entwickelten sich später Schröpfköpfe aus Metall, dann aus Glas und bis heute aus Plastik. Die hautreinigende Methode wurde bis in die erste Hälfte des 19. Jahrhunderts noch in Krankenhäusern angewendet. Hippokrates lobte das Verfahren besonders bei Schwindelzuständen, bei denen sich die heutige Medizin schwertut. Ebenso bei Ohrenent-



Das Schröpfen wird im allgemeinen als sehr entspannend empfunden.

Indikationen

Empfohlen wird die Anwendung bei: Muskelkrankheiten, Durchblutungsstörungen, Kopfschmerzen/Migräne, rheumatischen und arthritischen Gelenkerkrankungen, Wirbelsäulenerkrankungen, Akne, neuralgischen Schmerzen, Asthma bronchiale, akuten und chronischen Bronchialerkrankungen, funktionellen Herzerkrankungen, Hypotonie und ständiger Müdigkeit, allgemeiner Mangel durchblutung, Oberbauchbeschwerden mit allgemeiner Drüsenchwäche, Obstipation, funktionellen und organischen Darm- und Urogenitalbeschwerden, Energiemangel und Appetitlosigkeit als Ausdruck einer Leberschwäche, Osteoporoseschmerzen.

Es können dabei vielfarbige – jedoch völlig ungefährliche – Spuren auf der Haut entstehen.

zündungen, Ischias und verschiedenen gynäkologischen Erkrankungen. Die alten Ärzte beabsichtigten durch das Schröpfen eine Entleerung, Umstimmung oder Schmerzlinderung. Man holte Körpersäfte oder Krankheitsstoffe an die Oberfläche, damit der Körper sie besser abtransportieren konnte.

WAS GESCHIEHT GENAU BEIM SCHRÖPFEN

Man unterscheidet zwei Komponenten. Bei der Segmenttherapie, die mit den sogenannten Head'schen Zonen arbeitet, werden neurovegetative Funktionsstörungen und Organstörungen über das Nervensystem heilend beeinflusst. Daneben gibt es die Umstimmungstherapie. Hier wird durch die Saugkraft des Schröpfkopfes Flüssigkeit, die aus einem Blutgefäß austritt, als Reiz verwendet. Dieser fördert die Regulierung der gestörten Körperfunktion. So können Schmerzen ▶



Head'sche Zonen

Nach dem englischen Neurologen Henry Head benannte, segmentale Bezirke der Körperhaut, die bestimmten inneren Organen zugeordnet sind und bei Erkrankungen dieser Organe in charakteristischer Weise schmerzempfindlich sind.

Von den sensiblen Nerven der Haut zu den vegetativen Nerven der inneren Organe laufen die kutiviszeralen Reflexe (z. B. warme Umschläge auf der Bauchhaut führen zu einer Entspannung des Darms). Die sensiblen Nerven dieser Hautareale (= Head'sche Zonen) treten ausserdem auf gleicher Höhe ins Rückenmark, wie die sensiblen Nerven der zugeordneten inneren Organe, sodass bei Schmerzzuständen des inneren Organs auch eine Überempfindlichkeit bzw. Schmerzen in der zugeordneten Head'schen Zone auftreten können (z. B. Schmerzen im linken Arm bei Angina Pectoris oder Herzinfarkt).

Neben sensiblen Reizen von der Haut ziehen auch sensible Reize von Bindegewebe (BGW), Knochenhaut (Periost) und Skelettmuskulatur über Reflexbögen sowohl zu den inneren Organen als auch zu den Skelettmuskeln und ebenso von einem Organ zum anderen. Entsprechend unterscheidet man von den Head'schen Zonen (Haut) noch BGW-Zonen (Bindegewebe der Subcutis), Knochenhaut-Zonen und Muskel-Zonen.

Man kann sagen, dass sich die inneren Organe durch die Nervenstrukturen auf die Körperoberfläche projizieren (sogenannte Head'sche Zonen). Daneben gibt es aber Projektionen, die dadurch nicht zu erklären sind: So scheint die Oberfläche jedes Körperteils nochmals das gesamte Körperinnere widerzuspiegeln (z. B. Reflexzonen des Fusses und der Hand).

<http://de.wikipedia.org/wiki/Schmerztherapie>



Schröpfgläser gibt es heute in den unterschiedlichsten Formen, Grössen und Ausführungen.

und Krämpfe beseitigt sowie die Durchblutung und eine Entzündungshemmung gefördert werden. Angewendet wird die Schröpfkopfdiagnose, die mithilfe soll, den wahren Sitz der Krankheit herauszufinden. Der Fachmann sieht erst nach dem Aufsetzen der Schröpfköpfe, was sich darunter und dahinter evtl. abspielt.

Extravasate, also Flüssigkeiten, die an den geschröpften Stellen austreten, träten nur an Stellen auf, die einem kranken Organ zugeordnet werden. Sie zeigten also immer die Lokalisation oder den Fernreiz eines Organs oder einer Krankheit auf, sagt die Heilpraktikerin. In der Schweiz wird vor allem das unblutige oder trockene Schröpfen angewendet. Eine Sonderform davon ist die Schröpfkopfmassage.

SCHRÖPFKOPFMASSAGE

«Ich reibe die Haut zuerst mit Massageöl ein», erklärt die Heilpraktikerin, «und setze jetzt den Schröpfkopf auf. Dann wird er auf der Körperoberfläche verschoben; ich kann ihn auch ziehen oder in Kreisen bewegen», zeigt die Fachfrau den Vorgang der Schröpfmassage. «Wenn die Haut rötlich oder bläulich wird, beende ich die Massage, arbeite aber insgesamt nicht länger als drei Minuten auf einem Hautbezirk», sagt sie. Es kann vorkommen, dass die Schröpfkopfmassage ähnlich wie eine stark durchgeführte Bindegewebsmassage ein wenig schmerzt. Danach treten auch manchmal muskelkaterähnliche Schmerzen auf. Die Schröpfkopfmassage gehört zur Umstimmungs- und Segmenttherapie und wirkt tiefer als die klassische Handmassage. Sie bewirkt eine stärkere Durchblutung und somit bessere Ernährung des Gewebes, also auch in Bezug auf die Sauerstoffversorgung. «Die Patienten schätzen den energiezuführenden Effekt», sagt Vögtli. Der Lymphfluss werde angeregt und die inneren Organe würden reflektorisch erreicht. Hauptsächlich wende sie diese Art von Massage aber bei lokalisierten Muskelverspannungen an. Es sei entspannend und lockernd zugleich.

SCHRÖPFEN – NEIN DANKE!

Aber nicht für jeden sei das Schröpfen oder die Schröpfkopfmassage gleichermassen zu empfehlen, warnt die Heilpraktikerin. Bei Kindern, Jugendlichen, sehr alten Leuten und sehr sensiblen Personen mit Ohnmachtsneigung sollte man die Hände davon lassen. Kontraindiziert sei die Methode ausserdem bei Menschen mit Herzrhythmusstörungen, Koronarinsuffizienzen und anämischen Zuständen. Auch bei Patienten mit Flüssigkeitsdefiziten wie Durchfall dürfe nicht geschröpft werden. Bei Schwangeren müsse man ebenfalls vorsichtig sein. ■

Literaturhinweise

- Die Kunst des Schröpfens – Hedwig Piotrowski-Manz, Verlag: Sonntag
- Ausleitende Therapieverfahren – Rainer Matejka, Urban & Fischer Verlag
- Aschner-Fibel – Abele/Stiefvater, Haug Verlag
- Propädeutik der Humoraltherapie – Johann Abele, Haug Verlag
- Lehrbuch der Schröpfkopfbehandlung – Johann Abele
- Lehrbuch der Schröpfkopftherapie – Johann Abele (beide im Haug Verlag)



Das EGK-Kompetenzzentrum beantwortet Ihre Fragen

Das EGK-Kompetenzzentrum beantwortet Fragen rund um die Komplementärmedizin. Es steht jedermann zur Verfügung. Wir haben für Sie einige der bisher gestellten Fragen und Antworten ausgewählt.

Frage: Seit Jahren lasse ich mich bei meinem Hausarzt regelmässig gegen Grippe impfen. Nun habe ich gehört, dass es auch eine homöopathische Grippeimpfung (den Namen habe ich leider vergessen) gibt. Was ist besser?

Antwort: Weder die herkömmliche Grippeimpfung bietet einen hundertprozentigen Schutz noch die homöopathische. Befürworter und Gegner der beiden Möglichkeiten diskutieren seit Jahren eifrig darüber, was nun besser sei. Aus diesem Grund können und möchten wir keine Empfehlung abgeben. Übrigens, die homöopathische Grippeimpfung erhalten Sie z. B. unter dem Namen Influenzinum CH9 in Ihrer Drogerie oder Apotheke.

Frage: Es soll ein Küchengewürz geben, das bei Reisekrankheit (Übelkeit, Erbrechen etc.) eingesetzt werden kann. Kennen Sie den Namen?

Antwort: Es handelt sich dabei um Ingwer. Legen Sie während der Reise mehrmals eine frische Scheibe unter die Zunge. Ist dies zu stark, kann er auch in getrockneter Form gekaut werden. Für Kinder und empfindliche Personen hat sich kandierter Ingwer als Süssigkeit oder Ingwerschokolade bewährt.

Frage: Ich möchte über eine gewisse Zeit ein Johanniskraut-Präparat einnehmen. Nun habe ich gehört, dass sich dies nicht mit der Sonne verträgt. Ich gehe für 3 Wochen nach Thailand. Kann ich das Präparat trotzdem einnehmen?

Antwort: Bei lichtempfindlichen Personen, vor allem bei hellhäutigen, kann tatsächlich eine sogenannte Photosensibilisierung der Haut (Juckreiz, Bläschenbildung, Rötungen, Ödeme, Schwellungen) auftreten. Wir empfehlen Ihnen, mit der Einnahme bis nach Ihrem Urlaub zu warten. Auch allgemein ist ein zurückhaltender Umgang mit der Sonne und dem Solarium im Zusammenhang mit Johanniskraut zu empfehlen.

Frage: Ich leide immer wieder an Nasenbluten. Der Arzt fand keine Ursache dafür. Nun hat mir ein deutscher Heilpraktiker eine Therapie mit Tiergiften einer Firma Horvi vorgeschlagen. Was halten Sie davon?

Antwort: Sehr viel. Vor allem das Gift der Kettenviper hat sich bei Blutungen jeder Art sehr gut bewährt. PS: Bei der Herstellung dieser Medikamente wird das entsprechende Gift leicht verändert und hoch verdünnt. Nebenwirkungen gibt es kaum.

Sie möchten wissen, welche natürlichen Mittel sich gegen Migräne einsetzen lassen? Sie sind nicht sicher, ob sich eine bestimmte Therapie für Sie eignet? Sie möchten eine zweite Meinung zu einem bestimmten Heilmittel? Für alle Fragen, für Tipps und Beratung im Bereich Komplementärmedizin gibt es ab sofort eine Anlaufstelle: das Kompetenzzentrum der EGK-Gesundheitskasse.

Beim Kompetenzzentrum erhält man schnell und unkompliziert Auskunft. Das Angebot steht allen Versicherten honorarfrei zum normalen Telefentarif zur Verfügung. Betreut wird das Zentrum durch den erfahrenen Naturarzt und Vertrauensarzt der EGK für Komplementärmedizin Edgar Ilg und seine Tochter Romina Ilg, Medizinische Praxisassistentin. Das neue Angebot der EGK ist in dieser Form einmalig in der Schweiz und schliesst eine Bedürfnislücke. Vorerst können Anfragen nur auf Deutsch beantwortet werden. Fachstellen in der Romandie und im Tessin sind jedoch im Aufbau. ■

Fakten und Daten zum Kompetenzzentrum

Öffnungszeiten für telefonische Anfragen:

Montag bis Freitag, 08.00 – 11.30 Uhr
Telefon 071 343 71 80

Anfragen per E-Mail unter:
info@egk-kompetenzzentrum.ch

Anfragen per Fax: 071 343 71 89

Allgemeine Informationen zum
Kompetenzzentrum:
www.egk-kompetenzzentrum.ch



Fotos: Walter Hess

Emmentaler Innenleben

«Niene geits so süess, schön u luschtig ...», sagt man im Emmental. Wohl keine andere Region der Schweiz ist derart von markanten Klischees geprägt wie das angenehm hügelige, mit Kreten und Einschnitten (Högern, Chrächen und Eggen) versehene Emmental im Berner Mittelland.

Modern retuschiertes Klischee: Heiligenland unterhalb der Lueg.

Der «Emmentaler» als Käse, dessen Grundlage die ausgedehnten Wiesen und Weiden zwischen Tannenwäldern sind, hat eine geradezu legendäre Bedeutung. Und tief hinein in die Emmentaler

VON WALTER HESS

Mentalität dringen die Romane, Erzählungen, Novellen von Albert Bitzius (1797–1854), der unter dem Pseudonym Jeremias Gotthelf bekannt wurde. Er vermittelte schonungslos Einblick ins bäuerliche Leben des 19. Jahrhunderts. Wer im heutigen Emmental nachschaut, findet noch verschiedene charakteristische Eigenschaften, die in jenem traditionsbewussten Gebiet weniger flüchtig als anderswo sind.

Käserei wie damals: Stöcklikäse-Herstellung in der alten Schaukäserei Affoltern i. E.



Das Studium einer Strassenkarte des Schweizer Mittellands erweckt den Eindruck, als ob alle grossen Verkehrswege in weiten Bögen ums Emmental mit dem dominanten Ereignis des 1408 Meter hohen, hauptsächlich aus Nagelfluh und Sandstein bestehenden Napf herum gebaut worden seien. Ging es darum, diese romantische Landschaft im Ursprungsland der Emme in ihrer Authentizität von den Wesensmerkmalen einer ungestümen, technologisch geprägten Zivilisation zu verschonen? Schliesslich wohnte schon «Ueli der Pächter» in einer Gegend, «welche ziemlich unbekannt ist, aus einem grossen Hügelknäuel besteht, durch die keine Heerstrasse führt». Dabei ist es schwer zu sagen, wo das Emmental anfängt und wo es aufhört. Die Abgrenzungen zu den Nachbarkantonen Luzern und Solothurn und zu den benachbarten Regionen Bern, Aaretal, Fraubrunnenamt, Berner Oberland und Oberaargau sind fliessend. Meistens zählt man einfach die vier Amtsbezirke Burgdorf, Konolfingen, Signau (mit Langnau) und Trachselwald dazu.

FAST EIN MUSIKALISCHES EREIGNIS: DAS KÄSEN

Die Emmentaler wissen genau, was sie den Touristen schuldig sind: vor allem den Einblick in die Entstehung des grosslochigen Emmentalers von mild bis rezent, der in zahlreichen regionalen Käsereien – wie auch auf der ganzen Welt – produziert wird. Am besten ist seine Entstehung in der Schaukäserei in Affoltern zu beobachten, die sich seit 1889 zu einem eigentlichen Wallfahrtsort entwickelt hat. Dazu gehören drei weitere Kä-

sereigebäude aus verschiedenen Epochen: der Küherstock (1741), wo der «Stöcklikäse» nach alten Methoden hergestellt wird, die Chäshütte (1900) und die alte Dorfkäserei (1954).

Der Besucher kann sich zuerst bei einem Film in die Geheimnisse des KäSENS einweihen lassen, und von einer mit altem Gerät dekorierten Galerie aus darf er anschliessend die Käseherstellung mitverfolgen. Er erlebt das beruhigende Drehen der Rührwerke in der frischen Rohmilch, die mit Wasser, Speisesalz, Lab und ausgewählten Bakterienkulturen versetzt ist, allmählich gerinnt und von einer rotierenden Käseharfe bespielt wird. Zusatzstoffe wie Konservierungsmittel sind ebenso verboten wie gentechnisch veränderte Organismen. Zudem dürfen die Kühe nicht mit Silofutter oder Tiermehl gefüttert werden. Bei den Bauernhöfen im Emmental sieht man dementsprechend keine Silos.

In diesem Käseidörfchen wird also das traditionelle und das moderne Käsen vorgeführt, und selbstverständlich gibt es auch Degustations- und Verpflegungsmöglichkeiten. Anschliessend drängt sich ein Verdauungsspaziergang auf die Lueg (887 m ü. M.), den Burgdorfer Hausberg auf dem Boden der Gemeinde Affoltern, förmlich auf.

Auf der Lueg steht eine wuchtige Steinsäule mit Flachreliefs für die 1918 an der Spanischen Grippe gestorbenen Berner Kavalleristen. Sie ruhen im Emmentaler Frieden. Von dort oben ist die Aussicht übers Emmental und die Alpen prächtig.

DIE BAUERNHAUSKULTUR

Die Dörfer, Weiler und einzelnen Bauernhäuser haben ihren unvergleichlichen Charme, und es ist zwingend, möglichst viel von diesem Gebiet zu «erlaufen», um die Details in Musse bewundern zu können. Die Höfe sind aus Holz erstellte Mehrzweckbauten mit Wohnteil, Tenn, Stall und einem Abstellraum (Bergeraum) im Dachstock. Die Dächer sind gross, ausladend, manchmal mit einer Korbbogenründe versehen, Aspekte des Schutzes und der Behaglichkeit. Die Geborgenheit ist auch ein Attribut des Stöcklis (des Altenteils), eine fast ausschliesslich bernische Erscheinung.

Besonders schöne Exemplare der Emmentaler Holzbauweise finden sich z. B. unterhalb von Langnau bei Zollbrücke, Gemeinde Rüderswil, im Weiler Ried. Zwischen dem Oberen und Unteren Frittenbachgraben sind hier als längliches, kompaktes Band Gehöfte unter schweren, schützenden Ziegeldächern aufgereiht, als ob sie ein Ausstellungsfachmann arrangiert hätte. Ein Reisbesen, der sich bei meinem Besuch an ein Treppengeländer anlehnte, erschien mir als Symbol für die Sauberkeit und Ordentlichkeit, von denen dieses Dörfchen ebenso geprägt ist wie vom Traditionsbewusstsein. Dass es so etwas noch gibt: bemalte Türen mit handgeschmiedeten Schlössern, sodann

Sprossenfenster mit gehäkelten Vorhängen, verzierte Veranden und Dachträger, angebracht von Zimmerleuten mit Sinn für Statik und Eleganz der Form, Bauerngärten mit Buchs-Einfriedungen in fantasievollen geometrischen Formen, daneben Schweine in einem Gehege, die lustvoll die Frühlingsluft schnupperten! Eine lebendig gewordene Erinnerung an Gotthelf, der ganz in der Nähe (in Lützelflüh) das Treiben im Emmental beobachtete und beschrieb, wobei er gewisse erzieherische Absichten nicht verhehlte.

ZUR METTLENALP

Um tiefer ins Emmental einzudringen, fuhr ich von Langnau i. E. aus neben der Ilfis, einem wilden Nebenbach der Emme, nach Osten bis Bärau. Der Weg führt an der 1793 erbauten Fuhrenbrücke vorbei, einer einjochigen Holzbrücke mit doppeltem Trapezhängewerk, und weiter bis ▶

Emmentaler Charme in Reih' und Glied: Weiler Ried (Gemeinde Rüderswil).



Milch bis über die Ohren

Hier der Originalton von Jeremias Gotthelf im 2. «Vehfreude»-Kapitel über die «Naturgeschichte der Käseereien»:

«Mit den Kühen mehrte sich die Milch, denn es greift alles ineinander und eines entsteht aus dem Andern auf gar seltsame Weise und oft so fein, dass das menschliche Auge die Fäden nicht einmal sieht, viel feiner als Kühe und Milch. Man butterte auf Leib und Leben; aber die Butter wurde damals nicht wie jetzt nach Holland ausgeführt, eingesalzen als Schiffsanken gebraucht. Wie wenig die Butter galt, bezeugt der Vers an einem Türl: «O Mensch, fass in Gedanken, drei Batzen gilt das Pfund Anken!» Man hatte Milch bis über die Ohren, manches Weib ertrank fast darin, manches Weib schüttete so viel ins Mistloch, dass wenn es sie im Fegefeuer hätte, es manches Jahr seinen Durst ziemlich löschen könnte. Händel wie damals von Michelstag bis Fastnacht, wo die anständigen Schweine aus bessern Häusern fast von lauter Nidle (Sahne) lebten, werden sie kaum mehr kriegen, solange das Pfund Anken mehr als drei Batzen gilt.»



Vom Alpenkranz eingerahmtes Hügelland: Ausblick von der Lueg (887 m ü. M.), dem Burgdorfer Hausberg auf Boden der Gemeinde Affoltern i. E.

Trubschachen. Mitten im Dorf steht einer der schönsten Gasthöfe mit dem häufigen Namen «Zum Bären» – es soll sogar der älteste «Bären» überhaupt sein. Dieser Gasthof ist ein wunderschöner Ständerbau (senkrecht stehende Ständerkonstruktion) mit einem Ründegiebel.

Bei Trubschachen biegt man nach Nordosten ins Tal der Trub ein, erreicht Längengrund und dann Trub, ein originales Emmentaler Bauerndorf. Rechterhand begrenzt die Anhöhe Risisegg die Sicht. Etwa 1 km weiter oben teilt sich die Trub in den Brandöschbach und den Fankhausbach auf. Ich folgte dem letzteren, tauchte also leicht nach rechts in den Fankhausgraben ein, eine urtümliche Gegend neben dem von menschlichen Bändigungsversuchen gezeichneten Bach. Nach Gold habe ich den Bach nicht abgesucht, auch wenn ich keine Berührungsängste zur vermuteten Goldader in der Napf-Nagelfluh gehabt hätte ...

Bald tauchen weitere vereinzelte Gehöfte auf – Stockmatt, Mettlen, bis dann die Mettlenalp am Südfuss des Napfs ins Blickfeld gerät. Dort lockt das Restaurant Mettlenalp, das seit 1994 von der Familie Peter und Vreni Siegenthaler geführt wird, mit einem Plakat, dem zu entnehmen ist, dass hier jederzeit Währschafes nach Emmentaler Manier zubereitet wird: Hübeliwürste, Bauernbratwürste, Älplerrosti und dergleichen schmackhafte Energieträger für Leute, die im Leben hart zupacken müssen und auf Kalorien angewiesen sind. Von hier aus führt eine Warentransportbahn auf den Napf, der im Übrigen nur zu Fuss erreicht werden kann, und das ist einer seiner Vorzüge.

Als ich das im Jahr 1818 erbaute und mit Sinn für Blumen und anderen Schmuck dekorierte Emmentalerhaus betrat, schüttelten mir Frau und Herr Siegenthaler zur Begrüssung herzlich die

Infos

Pro Emmental (Tourismus- und Wirtschaftsorganisation für das Emmental)
Schlossstrasse 3, 3550 Langnau im Emmental
www.emmental.ch
E-Mail: info@emmental.ch

Emmental Tours AG
Pfarrgässli 3, 3454 Sumiswald
www.emmental-tours.ch
www.kaesestrasse.ch

Emmentaler Schaukäserei AG

Ausserhof, 3416 Affoltern i. E.
Tel. 034 435 16 11, Fax 034 435 01 51
E-Mail: info@showdairy.ch
Öffnungszeiten: täglich 08.30 bis 18.30 Uhr

Auf den Napf

Ausgangspunkte für Wanderungen auf den Napfgipfel sind die Mettlenalp (1052 m ü. M.) im Süden und Luthern (778 m) sowie das Luthernbad (875 m) und Wiggernhütte (Gemeinde Hergiswil bei Willisau) im Norden des Bergs.

Hand. Das Restaurant ist eine heimelige Stube mit einfachen, zweckmässigen Möbeln und Wänden aus Nadelholz, das dort oben wächst. Holzmosaiken an der Wand führen das ländliche Jahr im Emmental mit seinem reichen Brauchtum und seiner mühseligen landwirtschaftlichen Arbeit vor. Ich bestellte eine Merängge, dazu Kaffee. Der schwungvolle, dekorativ durchfurchte Hügel aus Eischnee und Rahm mit einer blauen Traube auf dem Kulminationspunkt hätte für mehrere Personen ausgereicht.

Die Wirtin und der Wirt setzten sich zu mir, was das familiäre Gefühl verstärkte. Da war man daheim, gut aufgehoben. Ich erfuhr, dass man von hier aus schöne Napfwanderungen unternehmen kann, auch auf die andere Seite, ins Entlebuch. Und sogar in die Merängge-Herstellung wurde ich eingeweiht: Der Eischnee muss langsam gebacken werden; eigentlich ist das fast nur ein Trocknen auf höherer Temperaturebene (eine gute Stunde bei etwa 150 °C). Die Herstellung überlässt man allerdings meistens den Bäckereien. Die Nidle komme vom Hof, beteuerte Frau Siegenthaler, und das spürte man auch. Das war kein homogenisiertes Industrieprodukt.

Vielleicht ist nicht das Herb-Rezente, sondern das Zuckersüsse der im Emmental vorherrschende Geschmack – oder aber das eine rundet das andere ab. ■

Supermarkt nach Emmentaler Art: Mumis Hof-Lädeli zwischen Affoltern und der Lueg.



«Genusswoche»

Zum Thema «Fünf spannende Lager(Koch)tage» ist ein neues Lehrmittel auf dem Markt erschienen.

Was mit Kochkursen für Kinder und einem Schulprojekt zum Thema «Unsere Ernährung» begann, führte zu Lagerwochen und schlussendlich zum offiziellen Lehrmittel «Genusswoche».

Die Autorin Brigitte Speck, dipl. Gesundheits- und Ernährungsberaterin und der Lehrmittelverlag Kanton Solothurn erstellten dieses bis ins Detail ausgearbeitete Lager(Koch)programm. Unterstützt wurde dieses Projekt – wie auch die vorangegangenen – durch die SNE Stiftung für Naturheilkunde und Erfahrungsmedizin.

Die «Genusswoche» soll neugierig machen und die Lust am Kochen und der Ernährung wecken. Der einfache und übersichtliche Aufbau ermöglicht das Nachmachen einzelner Projektstage oder einer Lagerwoche auch ohne grosse Vorkenntnisse. Das abänderbare und flexible Programm kann auch für Familien und Privatpersonen von grossem Interesse sein.

Von der Lagervorbereitung bis zur Einkaufsliste und den Rezepten ist in diesem «pfannenfertigen» Lehrmittel für eine Woche Lager alles enthalten.

Die «Genusswoche» besteht aus einem Buch mit Kopiervorlagen und Lebensmittelkarten. Das Buch und die Karten sind einzeln erhältlich.

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

SNE Akademie

25.04.2009

Peter Richard/Fritz Hilgenstock

Gartenpflege

Wängi SG, Naturgartencenter, Frauenfelderstr. 27

27.04.2009

Christine Spring

Umgangsformen für Business und Alltag

Bern BE, Hotel Allegro, Kornhausstr. 3/Adagio 2

30.04.2009

Yvonne Küttel

Ressourcenorientiertes Selbstmanagement

Thalwil ZH, Hotel Sedartis, Bahnhofstr. 16

06.05.2009

Ida Stalder

Führen Sie in Ihrem Leben selbst Regie

Thalwil ZH, Hotel Sedartis, Bahnhofstr. 16

12.05.2009

Barbara Berckhan

Keine Angst vor Kritik

Bern BE, Hotel Allegro, Kornhausstr. 3/Vivace 2

13.05.2009

Barbara Berckhan

Keine Angst vor Kritik

Thalwil ZH, Hotel Sedartis, Bahnhofstr. 16

15.05.2009

Gion Chresta

Mein Leben ist Wert-voll

Thalwil ZH, Hotel Sedartis, Bahnhofstr. 16

27.05.2009

Gion Chresta

Mein Leben ist Wert-voll

Bern BE, Hotel Allegro, Kornhausstr. 3/Adagio 2+3

12.06.2009

Christian Fotsch

Kräuterwissen neu entdeckt

Brienz BE, Hotel Lindenhof, Lindenhofweg 15

13.06.2009

Christian Fotsch

Kräuterwissen neu entdeckt

Brienz BE, Hotel Lindenhof, Lindenhofweg 15

Anmeldung: erforderlich, beschränkte Teilnehmerzahl
Seminarpreise gemäss ausführlichem Programm
Verlangen Sie das Programm Seminare & Workshops 09
SNE, Solothurn – Telefon 032 626 31 13 oder
www.stiftung-sne.ch

Child & Chegel

VON YVONNE ZOLLINGER

Putzteufel-Gene

Wie die meisten Sachen im Leben ist auch Ordnung ein relativer Begriff. Ordnung ist so individuell wie der Mensch, der sie schafft (so sollte man meinen). Während der eine erst schlafen kann, wenn die Bücher alle mit dem Lineal im Regal ausgerichtet sind, braucht der andere einfach nur einen Meter achtzig freie Fläche auf der Matratze, wo er sich ausstrecken kann. Alles andere ist ihm wurscht. Daran ist im Prinzip ja nichts auszusetzen. Welche Ordnungsgesetze in den eigenen vier Wänden gelten, geht nur den Bewohner derselben etwas an (sollte man meinen).

Nun wohnen wir aber in einem der ordentlichsten Länder der Welt (höchster pro Kopf Verbrauch von Seife!). Unser Begriff von Ordnung und Sauberkeit ist so hoch entwickelt, dass er bereits genetisch an die nächsten Generationen weitervererbt wird. Zwar rebellieren wir als Kinder und vor allem als Teenager noch gegen dieses Erbgut und versuchen, mit Chaos dem Ordnungszwang zu entkommen, aber ohne Erfolg – spätestens mit 25 Jahren erliegen wir unseren Erbanlagen und sind ordentlich, reinlich und hygienisch sauber.

Diese Ordnung lassen wir nicht nur unserer Umgebung angeeignet, sondern auch uns selbst. Wir duschen täglich, damit ja kein menschlicher Geruch unsere oder andere Nasen stört. Stattdessen besitzen wir zehn verschiedene Sprays und Cremes, die jeder Körperregion eine andere Duftnote verleihen. Wir traktieren unsere Kleidung mit dem Bügeleisen, bis die letzte Falte sich verabschiedet hat, denn Falten sind unordentlich und haben etwas Chaotisches an sich. Oder wir sagen uns: wenn schon Falten, dann aber bitte dort, wo wir sie wollen – was die seltsame Erfindung der Bügelfalte erklärt.

Gebrauchsspuren an Kleidung, Möbeln oder Auto sind verpönt. Wenn wir nach zehn Jahren die Wohnung wechseln, sollte der Chromstahl in der Küche noch glänzen wie am ersten Tag (wehe, Sie haben das falsche Putzmittel verwendet). Der Dampfzug muss in alle Bestandteile zerlegt und jedes Stück einzeln entfettet sein. Die Krönung der Putzorgie vor der Wohnungsabgabe ist aber der Ofen. Ich kenne Frauen, die benutzen ihren Ofen nie, weil sie Angst haben, dass sie ihn beim Zügeln nicht mehr sauber kriegen.

Ich verstehe sie sehr gut. Denn ehrlich gesagt, das Erste, was ich in einer neuen Wohnung mache ist: mit der Taschenlampe in den Ofen leuchten und nachsehen, ob meine Vorgänger richtig geputzt haben. Aber für dieses Verhalten kann ich nichts – das sind meine schweizerischen Putzteufel-Gene.

Begegnungen 2009

27.04.2009

Monika Matschnig

Persönliche Wirkung und Körpersprache

Jeder Gedanke findet seinen Ausdruck in unserem Körper

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

28.04.2009

Monika Matschnig

Persönliche Wirkung und Körpersprache

Jeder Gedanke findet seinen Ausdruck in unserem Körper

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

29.04.2009

Monika Matschnig

Persönliche Wirkung und Körpersprache

Jeder Gedanke findet seinen Ausdruck in unserem Körper

Zürich ZH, Kongresshaus Zürich/Gartensaal, Gotthardstr. 5

30.04.2009

Monika Matschnig

Persönliche Wirkung und Körpersprache

Jeder Gedanke findet seinen Ausdruck in unserem Körper

Chur GR, Tittthof, Tittwiesenstr. 8

25.08.2009

Sabine Asgodom

Die sieben Schlüssel zur Gelassenheit

Einen klaren Kopf behalten in stürmischen Zeiten

Wil SG, Stadtsaal Wil, Bahnhofplatz 6

26.08.2009

Sabine Asgodom

Die sieben Schlüssel zur Gelassenheit

Einen klaren Kopf behalten in stürmischen Zeiten

Aarau AG, KUK Kultur & Kongresshaus, Schlossplatz 9

27.08.2009

Sabine Asgodom

Die sieben Schlüssel zur Gelassenheit

Einen klaren Kopf behalten in stürmischen Zeiten

Schwyz SZ, Mythen Forum Schwyz, Reichsstr. 12

31.08.2009

Ulrike Banis

Natürlich mehr Energie!

Wie wir äusseren und inneren Energieräubern entgegen können

Winterthur ZH, Ev. ref. Kirchgemeindehaus

Winterthur-Stadt, Liebestr. 3

Informationstelefon: 032 623 36 31

Anmeldung: keine

Beginn: 20.00 Uhr



Zwei Brüder am Ball

Marcel und Patrick Huber haben sich mit Anfang zwanzig selbständig gemacht und betreiben einen Minigolfplatz in Windisch. Der Ältere der beiden packt die Dinge aktiv an, der Jüngere ist der ruhende Pol. Wie aus den ungleichen Brüdern ein erfolgreiches Team wurde.

Als Kinder wollten sie Polizisten werden. Doch es kam anders. Marcel und Patrick Huber (28 und 25), aufgewachsen im luzernischen Dörfchen Gunzwil, jagen nicht hinter Verbrechern her, sondern hinter kleinen, bunten

VON MITRA DEVI

Bällen. Vor fünf Jahren entschlossen sich die beiden, ihren erlernten Berufen den Rücken zu kehren und etwas Unkonventionelles zu wagen. Marcel, ausgebildeter Elektromonteur, und Patrick, der soeben das KV beendet hatte, übernahmen in Windisch bei Brugg die Minigolfanlage eines älteren Betreiberhepaars, ohne die geringste Ahnung zu haben, worauf sie sich da einliessen.

Was sie antrafen, war eine Oase der Ruhe – eine 5000 Quadratmeter grosse, parkähnliche Anlage mit farnefrohen Blumen auf dem Rasen und blühenden Sträuchern neben den Bahnen, wie geschaffen für sportlich-vergnüglihe Treffen an lauen Abenden mit Freunden.

SPRUNG INS KALTE WASSER

«Am Anfang war das schon ein bisschen schräg», erinnert sich der Jüngere und blickt gedankenverloren in die Ferne. «Wir hatten keinen Schimmer, woher wir die Getränke beziehen sollten, wie die Gartengeräte funktionierten oder wie wir die Pflanzen pflegen mussten.» Die ersten Besucher ▶

Zwei tatkräftige Brüder:
Marcel (links) und Patrick
Huber.

Minigolf

Golf als Sport und zum Vergnügen kann auf eine viele Hundert Jahre alte Geschichte zurückblicken. Vorläufer davon sollen bereits bei den alten Ägyptern und Römern bekannt gewesen sein, erste Anlagen sind aus dem dreizehnten Jahrhundert in Schottland überliefert.

Demgegenüber hat die sogenannte Präzisionssportart Minigolf, zu der auch Billard, Bowling, Schiessen, Curling und Kegeln gehören, eine bescheidene Vergangenheit. 1952 entstand die weltweit erste Minigolf-Anlage in Ascona, danach weitere in ganz Europa. Die genormten Anlagen bestehen aus 18 Bahnen und sind aus Beton, Eternit oder Filz hergestellt. Seit Anfang der Neunzigerjahre finden im Zweijahresrhythmus Minigolf-Weltmeisterschaften statt. Die ersten Einzelweltmeister sind die beiden Schweizer Raffael Nösberger und Miranda Graf.

Minigolf ist eine Sportart für Jung und Alt mit sehr geringem Verletzungsrisiko, bei der auch Unsportliche auf ihre Kosten kommen. Der Spass, sich an der frischen Luft zu bewegen, und das Gemeinschaftsgefühl stehen dabei an erster Stelle.



Die Minigolfanlage von Marcel und Patrick Huber lockt Besucher von nah und fern zum vergnüglichen Spiel.

glaubten denn auch nicht, die neuen Betreiber der Anlage vor sich zu haben, sondern hielten die Brüder für Studenten, die ihr Semestergeld aufbesserten. Marcel Huber schwärmt von dieser Anfangsphase, als alles noch neu und unbekannt war. Das sei die spannendste Zeit gewesen. Alltägliche Routine ist ihnen ein Graus. Sie geniessen die Abwechslung, die ihre Arbeit mit sich bringt. Aber streng sei sie schon, meinen beide unisono, auch wenn einige ihrer Kollegen der Meinung seien, bei ihrem Job handle es sich um süsses Nichtstun in idyllischer Natur. «Viele Leute wissen nicht, was es bedeutet, einen solchen Betrieb in Schuss zu halten.»

Im Sommer arbeiten die Brüder bis zu sieben Stunden pro Woche, erzählt Patrick. «Achtzig!», wirft Marcel ein, Patrick schüttelt den Kopf, Marcel doppelt nach. Ein paar Mal geht das so hin und

her, dann steht fest, dass es jedenfalls sehr viele Stunden sind. Während der Schulferien und an Feiertagen herrscht Hochsaison. Nebst der Ausleihe der Schläger und dem Kioskbetrieb ist etliches zu tun: Getränke und Snacks einkaufen, Sträucher schneiden, Rasen mähen, Unkraut jäten, den Weiher von Algen reinigen und nach den Wasserschildkröten schauen. Es wuchere und gedeihe wie wild in ihrer Anlage, erklärt Marcel Huber. «Am meisten aber putzen wir – Bahnen, Wege, Platten, Steine!»

SCHLAGZEUG UND KICKBOXEN

Streiten sie sich manchmal, wer die ungeliebten und wer die angenehmen Arbeiten verrichten soll? Beide verneinen. «Wir wechseln uns ab. Sonst wird es langweilig.» Solch eine Eintracht herrschte nicht immer zwischen den Brüdern. Als Kinder konnten sie unterschiedlicher nicht sein. Marcells Leidenschaft ist das Kickboxen, das er seit seinem 16. Lebensjahr betreibt. Regelmässig trainiert er, kämpft an Schweizermeisterschaften in der A-Klasse, ist ein Bewegungsmensch, der nicht lange tatenlos herumsitzen kann. Er reisse eher zu viel als zu wenig an, beschreibt ihn sein Bruder, und habe manchmal illusorische Ideen, die er umsetzen wolle, dazu noch mit seinem typischen Perfektionismus. «Dann muss ich ihn jeweils bremsen!» Er berichtet, wie sie im letzten Sommer bis oben hin mit Arbeit eingedeckt waren und Marcel einen zusätzlichen Grill und eine Gartenterrasse einrichten wollte. Das sei völlig unrealistisch gewesen, er habe es ihm ausreden müssen. Sich selbst nennt Patrick den «ruhenden Pol». Seit frühester Kindheit fasziniert ihn die Musik; er spielt Synthesizer und Schlagzeug und hat mit seiner Band «Dumb Red Stigma» bereits mehrere CDs aufgenommen. Als introvertierter Mensch wartet er länger, bis er sich äussert, bleibt oft still und denkt nach.

Die unterschiedlichen Charaktere von Marcel und Patrick Huber zeigten sich schon früh. Während ihrer Jugend gingen sie eigene Wege und pflegten unabhängige Freundeskreise. Auch nachdem sie die Minigolfanlage übernommen hatten, lief bei weitem nicht alles harmonisch ab. Marcel hatte klare Vorstellungen davon, wie die Dinge zu funktionieren hatten. Patrick sah das etwas lockerer. Reibereien waren anfangs vorprogrammiert. Inzwischen schätzen die beiden ihre Individualität und nutzen sie für ihre gemeinsame Aufgabe. «Wenn wir beide so übergenu wären wie Marcel», meint Patrick Huber, «käme das nicht gut.» Dieser gibt ohne zu zögern zurück: «Und wenn wir beide so chaotisch wären wie du, genauso wenig!»

RÜCKSCHLÄGE UND AUSSICHTEN

So halten sich Begeisterung und Vernunft bei ihrer Zusammenarbeit die Waage. Im letzten

Herbst jedoch erlebten die zwei Jungunternehmer einen herben Rückschlag. Während einer Nacht hatten Vandalen kübelweise Farben über die Bahnen gegossen, aus dem Reinigungsraum Chemikalien entwendet und diese über die Blumen und den Rasen gekippt. Solch ein mutwilliger Zerstörungsakt ist für Marcel und Patrick Huber auch jetzt noch unfassbar. Die Täter wurden nie gefasst und der Aufwand, die Anlage wieder herzurichten, sei enorm gewesen. «Ein Teil der Schäden ist jetzt noch nicht behoben.» Versichert gegen Vandalismus sind die Brüder nicht; die anfallenden Kosten berappen sie aus der eigenen Tasche.

Aber lange wollen sie nicht über die Vergangenheit reden. Sie schauen vorwärts, freuen sich auf die kommenden Jahre, sind gespannt, wie die Rechnung aufgehen wird. Wie bei allen in der Natur Tätigen, sind ihre Einnahmen vom Wetter abhängig. Sonnenreiche Frühlings- und Sommertage locken bis zu 350 Besucher auf die Minigolfanlage. Jugendliche und Pensionierte sind darunter, Nachbarn und solche aus anderen Kantonen, Familien und Einzelpersonen. Regelmässig finden auch Turniere des Minigolfclubs «Vindonissa» statt. «Viele Stammgäste kommen zu uns.» Sie seien wie eine grosse Familie, und manchmal vergehen vierzehnstündige Arbeitstage wie im Flug.

Trübe Wochenenden hingegen bringen massive Einbussen mit sich. Vor allem verregnete Ostern, Pfingsten und Auffahrtstage seien problematisch. Wie das Ganze auf die Länge rentiere, lasse sich erst nach einigen Jahren eruieren. Vorerst heisst es dranbleiben und weitermachen.

Infos

Minigolfanlage im Dägerli

Mülligerstrasse 40, 5210 Windisch,
Tel. 056 441 15 76, www.mc-vindonissa.ch

Öffnungszeiten vom 1. März bis 31. Oktober:

Montag bis Freitag: 13.00 bis 22.00 Uhr

Samstag und Sonntag: 10.00 bis 22.00 Uhr

Eintrittspreise:

Einzeltritt: Erwachsene Fr. 6.–

Kinder bis 16 Jahre Fr. 4.–

10-er Abo: Erwachsene Fr. 50.–

Kinder bis 16 Jahre Fr. 25.–

Saisonkarte: Erwachsene Fr. 160.–

Kinder bis 16 Jahre Fr. 100.–

Verpflegung:

Diverse Getränke, Snacks, Glacés,
warme Pizzastücke



AFRIKANISCHER WINTER

So geschäftig Marcel und Patrick Huber in den warmen Monaten sind, so genussvoll verbringen sie die kalte Jahreszeit. Von November bis Februar bleibt die Anlage geschlossen. Der Jüngere ist während des Winters hauptsächlich auf den Skipisten anzutreffen. Snowboarden ist seine Passion. Den Älteren zieht es in die Welt hinaus. In den vergangenen Jahren unternahm er längere Reisen nach Afrika und Australien, den letzten Winter verbrachte er in Taiwan.

Doch irgendwann werden die Tage wieder länger, die Nächte milder; der Globetrotter kehrt aus dem Ausland zurück, der Snowboardfan verstaubt sein Brett. Die Türen der Minigolfanlage öffnen sich und eine neue Saison beginnt. Wie lange sie die Anlage weiterführen werden, wissen sie nicht. «Aber sicher noch einige Jahre.» Es sei eine aussergewöhnliche Sache. Der Einsatz sei gross, die Freiheit auch.

Und wie sieht es mit der Liebe aus? «Wir sind beide noch zu haben», antwortet Patrick Huber schmunzelnd, und sein Bruder fügt nicht ganz ernst gemeint hinzu: «Bald bringen wir ein Plakat beim Eingang an: Minigolfbetreiber suchen Freundinnen.» Die zwei Brüder lachen, dann müssen sie wieder los. Es gibt viel zu tun. Schläger und Bälle bereitstellen, Getränkeharasse stapeln, Unkraut rupfen, Blumen pflanzen, Rasen mähen – und nach den Wasserschildkröten schauen, die eben aus dem Winterschlaf erwacht sind. ■

Nicht nur um Sport geht es beim Minigolf, sondern auch um Erholung in der blühenden Natur.



Malwettbewerb = Die Gewinner



Lara, Ossingen



Timon Maurice,
Waltenschwil



Katharina,
Zürich

Liebe Kinder
Viele, viele Bilder haben uns in den letzten Wochen erreicht. Herzlichen Dank für die wunderschönen Zeichnungen und Kollagen. Drei Gewinner hat die Glücksfee aus den Einsendungen gezogen. Herzliche Gratulation zum tollen Rucksack. Alle anderen Teilnehmer erhalten von uns einen kleinen Trostpreis.

Kochrezept für Kinder



Fruchtkompott

Aus dem Kochbuch «Kochen mit Felix und Lisa». Kann unter mirzlieb@gfms.ch bestellt werden. (Erstausgabe in deutscher Sprache.)

ZUTATEN

- 1 dl Wasser
- 3–4 EL Birnel oder Agavendicksaft oder Zucker
- 1 kg Zwetschgen



ZUBEREITUNG

- 1 Wasche die Zwetschgen und halbiere sie. Entferne den Stein.
- 2 Gib Wasser, Birnel und Zwetschgen in die Pfanne. Koche die Zwetschgen auf. Schalte die Temperatur auf kleine Stufe zurück. Lege den Deckel auf die Pfanne. Lass das Kompott etwa 5 Minuten köcheln. Die Zwetschgen dürfen nicht zerfallen.

Tipps Das Kompott kann lauwarm oder kalt serviert werden. Es passt zu Milchreis und auch zu Omelettes. Kann auch aus anderen Früchten gemacht werden.