

Mir z'lieb

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



Sind wir alle kreativ?

Der schöpferischen Kraft auf der Spur

Gesänge aus dem Moor

Vielfältiges Leben in Sumpf und Ried

Good morning, everyone!

Eine Schweizer Lehrerin in England

www.egk.ch



EGK

Gesund versichert



Andrea Vesti
Redaktorin
«Mir z'lieb»

Von Schiller sagt man, er habe den Geruch eines faulenden Apfels benötigt, um Schreiben zu können. Aber bitte, lassen Sie Ihre Lebensmittel im Kühlschrank! Vielleicht hilft nur schon zu wissen, dass Kreativität in irgendeiner Form täglich und in allen Lebenslagen stattfindet. Um dieses Gefühl in Gang zu halten, müssen wir etwas erleben. Seien Sie offen für neue Wege, fassen Sie verschiedenste Möglichkeiten ins Auge. So geben Sie Ihrer Phantasie Raum und daraus kann etwas entstehen. Wäre dies nicht ein kreativer Vorsatz für's neue Jahr?

Das «Mir z'lieb»-Team wünscht Ihnen einen guten Start ins 2012.

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: 127 700 Exemplare
Internet: www.egk.ch
Redaktionsleitung: Zett Corporate Publishing, Yvonne Zollinger
Verantwortlich: GfM AG, Bruno Mosconi
Lektorat/Koordination: GfM AG, Marianne De Paris
Redaktion: Walter Hess, Andrea Vesti
Gestaltung: Ingold Design, Stephan Ingold, Caroline Diethelm
Foto Titelseite: Hansjörg Sahli
Fotos Inhalt: iStockphoto, Walter Hess, Yvonne Zollinger, Hansjörg Sahli, Patrizia Thompson, René Berner

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

Fokus

In jedem Hundehaufen steckt eine Skulptur
Dem kreativen Funken auf der Spur
Wer hat's erfunden?

3
6
8

Kolumne

Chind und Chegel

9

Die guten Seiten der EGK

10

EGK-Projekt

Kochen und Backen mit Felix und Lisa

12

Persönlich

12 Fragen an Luca Ruch

13

Reiselust

Winterschlaflieder: Boniswiler und Seenger Moos

14

Ausflugstipp

Auf Kufen durch den Schnee

17

Portrait

«Good morning, everyone!»

18

Kinderseite

20

Der Kreativität auf der Spur

Der Begriff Kreativität wird heute geradezu inflationär verwendet. Aber was verstehen wir darunter?

Winterlieder

Eine Wanderung durch das Boniswiler und Seenger Moos zu Flachwasserbewohnern und Stillwassersiedlern zeigt, wie reich das Leben im Moor ist.



Als Lehrerin in England

Seit 13 Jahren unterrichtet die Thurgauerin Patrizia Thompson in England in einer Schule mit anspruchsvollem Umfeld.



«In jedem Hundehaufen steckt eine Skulptur»

Der Freitagkurs für plastisches Gestalten ist gut besucht. Die Teilnehmer entdecken ihre kreativen Möglichkeiten an den eigenen Objekten. Ein Augenschein vor Ort, wo schon einige künstlerische Karrieren starteten.

Kurz nach neun Uhr morgens öffnet Al'Leu, Kursleiter für «Abstrakte Skulptur und figurative Plastik», die Tür zum Kurslokal. Bereits auf dem Weg nach unten liegt Staub in der Luft. Eine

VON ANDREA VESTI

weitere Tür führt in einen grossen Raum, der als Atelier für den Tageskurs dient. Al'Leu öffnet die Fenster, die Trockenheit kitzelt in der Nase. Überall stehen Skulpturen aus verschiedenen Steinarten oder Ton. Die angefangenen Arbeiten sind mit Plastik zugedeckt. Noch ist es ruhig.

Zahlreiche Werkzeuge wie Hammer, Meissel oder Feile liegen herum und warten darauf, in die Hand genommen zu werden.

Kursleiter Leu hat eine abwechslungsreiche Künstlervita – Bildhauer, Journalist, Maler, Dozent, Dichter, Verleger. Seine Schüler können von dieser Erfahrung profitieren. Nach und nach kommen sie, einzeln oder zu zweit: Fränzi, Elisabeth, Louis, Esther, Brigit und Marie-Louise, wie sie sich untereinander nennen. Sie gönnen sich einen Tag pro Woche Zeit, um kreativ zu sein. Die meisten sind noch berufstätig; sie sind Beamte, Lehrer, Akademiker oder Modedachfrauen. Eine gute Durchmischung. Altersmässig bewegen sich alle in der zweiten Lebenshälfte. Reiner Zufall, meint Al'Leu, dass an diesem Kurs keine jüngeren Leute dabei seien. Er gibt allerdings zu bedenken, dass ein solcher Tageskurs ins Geld gehen könne. «Deshalb nutzen viele jüngere Teilnehmer den Kurs als Ergänzung zu ihrer künstlerischen Ausbildung.» Eine gesicherte Existenz sei die optimale Voraussetzung, als Kreativer wirklich frei zu sein, sagt er weiter. Das Alter bringt also nur Vorteile. «Auch Vorurteile», weiss er, «es gibt einige, die denken, ich leite eine Krabbelgruppe für Senioren». Man solle Kreativität im Alter ernst nehmen. «Es ist inakzeptabel, älter werdende Menschen nicht mehr für voll zu nehmen.» Im Gegenteil sagt er, die Zeit des Alterns sei eine Chance, lang gehegte Träume zu verwirklichen. ▶

FRAUEN MIT FANTASIE, MÄNNER MIT GEOMETRIE

Louis, der seit drei Jahren diesen Tageskurs besucht, kann sich komplett in einem Thema verlieren. Hunde sind das grosse Anliegen des 68-Jährigen, zurzeit arbeitet er an einem kubischen Pudel, der ihn in seinen Gedanken sogar bis unter die Dusche verfolgt. «Bilder oder Ideen tauchen an den unmöglichsten Orten auf, oder ich sehe etwas, dass mir bei meinem Schaffen weiterhilft.» Louis interessierte sich bereits als Kind für Kunst und Handwerk. Er hat gezeichnet, geschnitzt, Theater gespielt oder Musik gemacht. «Ein Sportler war ich nie.» Während seiner Tätigkeit als Hochbauzeichner arbeitete er immer bewusst nur 80 Prozent, er wollte genügend Zeit haben, um sich gestalterisch ausdrücken zu können. Über Ton und Speckstein kam er schlussendlich zu Al'Leu und zu grossen, dreidimensionalen Objekten.

Mittlerweile herrscht ein konzentriertes Treiben im Atelier, das Schlagen des Hammers ist wie Hintergrundmusik. Neben Louis Brem sitzt Marie-Louise und schleift an einer Landschaft aus Zahlen; scharfe Ecken, glatte Kanten. Runde Formen seien nicht die ihren, meint sie.

Die Objekte im Raum sind wahrlich so verschieden wie die Teilnehmer; viele Tiere wie Katzen, Elefanten und Vögel gibt es, dann Büsten, Füsse oder Würfel. Und immer wieder der weibliche Körper in den verschiedensten Positionen. Dieser werde grösstenteils von Frauen gestaltet, Al'Leu schmunzelt: «Männer trauen sich anscheinend nicht an solche Formen.» In seiner über 20-jährigen Kurstätigkeit habe er die Erfahrung gemacht, dass Frauen meist neugieriger, fantasiebegabter und experimentierfreudiger seien als Männer, und ihre Arbeiten thematisch und stil-

listisch breiter anlegten. Männer stünden tendenziell der konstruktiven Formgebung nahe, sie bearbeiten grossformatige und geometrische Objekte. «Diese sind oft aus hartem Stein, da sie gerne körperliche Herausforderung suchen.» Leider fehle es den Männern oft auch am kindlichen Aspekt des Kreativseins, meint Al'Leu, dieses Abtauchen in einen Zustand des Spielens und Zulassens, bevor man mit dem Gestalten beginnt.

EIN WORT UND SEINE UNZÄHLIGEN INTERPRETATIONEN

Was ist Kreativität? Ist es die Fähigkeit, neue Problemstellungen durch die Anwendung erworbener Kenntnisse zu lösen, wie ein User in einem Internetforum zu bedenken gibt? Oder ist es die Kraft des Menschen, etwas aus sich hervorzu-bringen, wie es Lexika im 18. Jahrhundert zu fassen versuchten? Damals galt der Kreative rasch als Genie, und mit den Genies wurde oft der Wahnsinn assoziiert. Wer aber bestimmt, welche Leute Ausnahmetalente sind? So sehr persönliches Talent, Fähigkeiten und Gaben die eigene Kreativität ausmachen, so sehr wird sie bestimmt durch die Gesellschaft und Kultur. Kinder verlieren viel von ihrer Kreativität aufgrund von Zwängen wie Schulbesuch, Pünktlichkeit, Ordnung. Sie lernen von klein auf, gewisse Eigenschaften gegen elterliche oder gesellschaftliche Akzeptanz einzutauschen. Das Urteil der Gesellschaft kann nebst dem eigenen der grösste Bremsklotz sein.

Mit Bremsen hat auch Louis oft zu kämpfen. Seine Objekte sind eigenwillig, anspruchsvoll in der Aussage, das Thema Hund ist nicht jedermanns Sache. «Ich habe immer wieder das Gefühl, dass alles, was ich mache, sehr spielerisch ist», meint er, «dass die Leute die Arbeiten zwar schön

Kursleiter Leu fördert die Teilnehmer individuell.



Für Brigit gibt es kein Leben ohne Kreativität.





Louis konzentriert an seinem kubischen Pudel.



Behutsam geht Graziella mit dem Hammer um.

und lustig finden, diese aber zu Hause nicht aufstellen würden.» Er komme oft mit sich selber in Konflikt: Mache ich es für mich oder für die anderen? Die Antwort darauf weiss er selber, und zum Glück ist er finanziell nicht darauf angewiesen, Arbeiten verkaufen zu können. Dennoch, ein grosser Traum von ihm wäre eine eigene Ausstellung, mit all seinen provozierenden Objekten. Und mit Besuchern, die seine Arbeiten erfassen und verstehen – und gerne mit nach Hause nehmen würden. Für eine Ausstellung müsste er aber einen Zacken zulegen, meint er. Er arbeite langsam und exakt, alles müsse stimmen. Und nicht immer kribble es ihn, die Hände schmutzig zu machen. Der Fixpunkt Tageskurs sei deshalb sehr wichtig für ihn, der Kurs und seine Kollegen spornen ihn an.

KREATIVITÄT ALS LEBENSELIXIER

Darauf legt auch Kursleiter Leu viel Wert, er fördert bewusst den Austausch untereinander. Fremde Ideen bereichern die eigenen. «Eigentlich entsteht Kunst durch Kunst», sagt er. Kunst sei in einem gewissen Grade Kopieren. Und natürlich eine Frage der Wahrnehmung und was man daraus entwickle. «In jedem Hundehaufen steckt eine Skulptur».

Immer wieder gehen einzelne Kursteilnehmer im Atelier herum. Sie begutachten die verschiedenen Arbeiten und diskutieren über einen schiefen Kopf oder die Unterseite des kubischen Pudels. Sie alle haben bereits die Erfahrung gemacht,

was Zeit im Zusammenhang mit der Erschaffung eines Objektes bedeutet. «Das Schwierigste überhaupt ist die Erkenntnis, dass es viel Zeit braucht.» Erst danach komme die Freude und die Entdeckerlust, meint Al'Leu. Viele müssten sich in Geduld üben. «Ein Problem in unserer schnelllebigen Zeit, man will zwar einen Ausgleich zum ausgefüllten Alltag, diesen aber auch möglichst zackig».

Auch wenn es Louis nicht immer kribbelt und er gerne mal auf dem Sofa liegt, ein Leben ohne kreatives Schaffen würde ihn unzufrieden und unglücklich machen. Kursteilnehmerin Brigit geht sogar noch einen Schritt weiter. «Wenn ich längere Zeit nicht kreativ sein kann, werde ich unruhig, das Leben hat dann keinen Sinn mehr.» Den kreativen Ausgleich brauche sie wie andere den Sport.

In den letzten zwanzig Jahren habe er nur drei Personen kennengelernt, bei denen er wirklich null kreatives Potenzial entdeckt habe, erzählt Kursleiter Leu. Doch fast immer wählen die Leute eine Tätigkeit, die ihren Neigungen entspricht. «Wenn einen etwas interessiert und neugierig macht, hat man irgendwo auch ein Talent dafür.» ■

Quellen: al-leu.ch, seniorweb.ch, muellerscience.com, der-rauhe-stein.de
Al'Leu – Bildhauer, Maler, Dozent, Publizist
www.al-leu.ch

Dem kreativen Funken auf der Spur

Gerade jetzt wäre etwas Kreativität hilfreich. Die Fasnachtskostüme der Kinder sind noch nicht fertig. Auf dem Programm für den 50. Geburtstag der Schwester steht erst das Datum. Und das Geschenk für den Göttibueb wird wohl auch dieses Jahr wieder aus einem «Batzen» bestehen, wenn mir meine Kreativität nicht eine bessere Idee einflüstert.

Kreativität auf Abruf? Das funktioniert nicht. Im Gegenteil. Je mehr ich mich bemühe, desto hartnäckiger verkriecht sich meine schöpferische Kraft in ihr Schneckenhaus. Aber ich bin ziemlich sicher, dass sie sich genau dann zeigt, wenn ich beim Autofahren, beim Zähneputzen oder beim Wäschewaschen bin. In Windeseile beschert sie mir zehn Einfälle, die ich dann krampfhaft im

Kopf zu halten versuche, bis ich sie niederschreiben kann.

Machen Sie ähnliche Erfahrungen? Dann sind Sie in guter Gesellschaft. Francis Crick und James Watson kam die entscheidende Idee zur Struktur der DNA zwischen zwei Tennisspielen. Kary B. Mullis sah während einer nächtlichen Autofahrt plötzlich das Prinzip der Polymerase-Kettenreaktion vor sich, für die er später den Nobelpreis erhielt.

«Kreativität», zitiert die «Zeit» Rainer Holm-Hadulla, Professor für Psychotherapeutische Medizin an der Uni Heidelberg, «findet im Spannungsfeld zwischen Struktur und Auflösung, Ordnung und Chaos statt.» Berühmte kreative Menschen haben sich dieses Prinzip schon früher zunutze gemacht. Thomas Mann zwang sich zu festen Arbeitszeiten, aber auch zu Pausen und Müsiggang. Und Albert Einstein liess die geregelte Arbeit beim Patentamt genügend Zeit, um sich in freien Stunden mit der Physik zu beschäftigen.

Kreativforscher nennen die Phase, die der Idee vorangeht, Inkubationszeit. Viele Kreative beschäftigen sich während der Inkubationszeit des einen Projekts mit einem anderen. Wenn sie nicht weiterkommen, können sie zwischen den Projekten hin- und herspringen und profitieren auf diese Weise von den ideenfördernden Synergieeffekten.

DIE IDEE IM INKUBATOR

Aus experimentellen Versuchen weiss man heute, dass gerade diese Phase des Loslassens wichtig für kreative Einfälle ist. Man nimmt an, dass im Hirn in dieser Zeit Vorbereitungsprozesse stattfinden, gewissermassen ein Probehandeln, ein Spiel mit den Möglichkeiten, bis eine Kombination auftaucht, die Erfolg verspricht. Dass vielen Menschen die besten Ideen gleich nach dem Aufwachen kommen, scheint dieses Prinzip zu bestätigen. Ein berühmtes Beispiel dafür ist der geniale, wenn auch ziemlich schräge Naturforscher Isaac Newton. Von ihm wird erzählt, dass ihn im Begriff morgens aus dem Bett zu steigen manchmal eine solche Gedanken- und Ideenflut übermannte, dass er stundenlang reglos auf der Bettkante sitzen blieb.

In einer Studie, durchgeführt von Wissenschaftlern der Universität Lübeck, bekamen Stu-



dentem die Aufgabe, Zahlenreihen nach mathematischen Regeln so zu bearbeiten, dass die letzte Zahl zugleich die Lösung angab. Was man den Studenten verschwieg: Es gab auch einen direkten, viel schnelleren Weg zum Ergebnis. Nachdem sich die Teilnehmer an der Aufgabe versucht hatten, bekamen sie acht Stunden Pause. Ein Teil verbrachte diese mit Schlafen, die anderen blieben wach. Ergebnis: 60 Prozent derjenigen, die geschlafen hatten, fanden auf Anhieb die einfache Lösung, aber nur 22 Prozent der Wachgebliebenen. «Im Schlaf transferiert das Gehirn frische Informationen vom Zwischenspeicher ins Langzeitgedächtnis. Dabei werden sie noch einmal reaktiviert und an bereits vorhandene Gedächtnisinhalte angepasst», erklärt Studienleiter und Neurowissenschaftler Jan Born in einem Interview gegenüber der «Zeit». «Wir vermuten, dass das Hirn durch diese Aufräumarbeit das Wesentliche eines Problems herausfiltert, sodass sich dann beim Aufwachen neue Perspektiven ergeben. Ein äusserst kreativer Prozess also.»

KREATIVITÄT FÄLLT NICHT VOM HIMMEL

Na schön, wir wissen jetzt, dass Kreativität am besten zwischen Tätigkeit und Ruhephasen gedeiht. Warum sind mir dann morgens beim Aufstehen noch nie nobelpreisträchtige Ideen in den Kopf geschossen? Ganz einfach: Egal ob es sich um Malerei, Kochen oder Quantenphysik handelt – man braucht ein solides Wissen auf einem Gebiet, um auf Gedanken zu kommen, die es bereichern oder sogar revolutionieren. Mit anderen Worten: Wenn ich keine Ahnung vom Nähen habe, werden mir schwerlich aufwendige Schnitte für meine Fasnachtskostüme einfallen.

Zu glauben, dass kreative Leistungen einfach so vom Himmel fallen, sei ein grosses Missverständnis, so Rainer Holm-Hadulla. Alle grossen Kreativen haben diszipliniert und strukturiert gearbeitet. Heisst das, dass nur Meistern ihres Faches die Kreativität offensteht?

Nein, beruhigen die Kreativitätsforscher. Erstens beginnt die Kreativität nicht erst beim Nobelpreis oder der ausverkauften Konzerthalle. Und zweitens kann man sein Klavier noch so gut beherrschen, es macht deshalb noch keinen Komponisten aus einem. Die meisten Wissenschaftler betrachten die Kreativität eher als offenes Konzept, das sich aus vielfältigen Bedingungen zusammensetzt.

Der Zusammenhang zwischen Intelligenz und Kreativität ist gut erforscht. Aber ob eine höhere Intelligenz in jedem Fall mehr Kreativität ermöglicht, darüber streiten sich die Forscher. Dagegen spricht die Theorie, dass schon ein IQ von 120 optimal für Kreativität ist; weitere Punkte auf der Intelligenzskala steigern diese nicht. Eine hohe

Intelligenz macht also nicht unbedingt einen kreativen Menschen.

Wichtiger ist zum Beispiel ein Gespür für offene Fragen und Probleme. Diese «Problemsensitivität» ist eine Grundvoraussetzung für die Kreativität. Wer den Korken bei Flaschen erfunden hat, musste erst erkennen, dass Henkelverschlüsse nicht der Weisheit letzter Schluss sind. Die Forscher nennen das divergentes Denken. Im Gegensatz zu konvergentem Denken, das nach der einzig richtigen Lösung sucht, lässt das divergente Denken mehrere Möglichkeiten zu und nähert sich dem Problem eher assoziativ und aus verschiedenen Richtungen an. Eine Studie mit über 1300 Schülern zwischen 13 und 16 Jahren hat gezeigt, dass divergentes Denken zwar von Mensch zu Mensch verschieden stark ausgeprägt ist, die Fähigkeit dazu aber grundsätzlich jeder hat. Die Studie zeigte auch, dass es keine Rolle spielte, ob der Teilnehmer die Realschule oder das Gymnasium besuchte, durchschnittlich oder hochbegabt war.

Aber bei der Kreativität geht es um mehr als grosse Gedanken und Erfindungen. Im Alltag drückt sich Kreativität darin aus, wie wir Beziehungen knüpfen, Konflikte lösen, einen Job finden oder unsere Partnerschaft pflegen. Für die Steigerung der Kreativität im Alltag und im Allgemeinen gibt es viele Ratgeber, die mit Übungen und Techniken den gewünschten Erfolg versprechen. Davon halten die meisten Kreativitätsforscher nicht viel. Alleine das Wort «Kreativitätstechnik» sei ein Widerspruch in sich: Eine Technik wird angewandt, wenn ein bestimmtes Ergebnis erzielt werden soll. Das Wesen der Kreativität sei aber doch, gerade nicht zu wissen, was herauskommt.

Trotzdem, zwei Ratschläge zur eigenen Kreativitätsförderung gibt es auch von den Forschern. Zum einen Achtsamkeit üben gegenüber den eigenen Gewohnheiten, diese beobachten und hinterfragen. Zum anderen, so oft wie möglich den gewohnten Rahmen, die Routine im Leben verlassen.

Und was bedeutet das nun für mich und meine Fasnachtskostüme, die auf eine kreative Eingebung warten? Ganz einfach, ich muss das Nähen und meine Nähmaschine beherrschen, mir die klassischen Bilder von Fasnachtskostümen aus dem Kopf schlagen, verrückten Ideen Raum geben und das ganze spielerisch und experimentierfreudig angehen, dann könnten in diesem Jahr wirklich aussergewöhnlich kreative Kostüme entstehen. ■

Text: Yvonne Zollinger

Quellen: «Zeit»-Wissen, «Eine kurze Geschichte von fast allem», Bill Bryson, Wikipedia



Foto: iStockphoto, evermilla

Wer hat's erfunden?

Wenn wir einen Dübel in die Wand hämmern, den Klettverschluss unserer Jacke schliessen oder ein Eis am Stil schlecken, denken wir wohl kaum daran, wer hinter diesen kleinen, aber genialen Alltagserfindungen steckt. Hier stellen wir einige von ihnen vor.

KLETTVERSCHLUSS

Der Schweizer Ingenieur Georges de Mestral unternahm mit seinem Hund gerne Spaziergänge in der Natur. Oft musste er danach mühsam die runden Früchte der Grossen Klette aus dem Fell des Tieres entfernen. Die starke Haftkraft interessierte ihn. Unter dem Mikroskop entdeckte er winzige Häkchen, die auch bei gewaltsamem Entfernen aus Haaren oder Kleidern nicht abbrechen. Plötzlich erkannte er eine Möglichkeit, zwei Materialien auf einfache Art reversibel zu verbinden. Er entwickelte den textilen Klettverschluss und meldete seine Idee 1951 zum Patent an. Vermarktet wurde das Produkt erstmals unter dem Namen Velcro, zusammengesetzt aus den französischen Begriffen «velours» und «crochet».

DÜBEL

Artur Dübel ist einer der einflussreichsten Erfinder des letzten Jahrhunderts. Über tausend Patente sind auf seinen Namen registriert. Der gelernte Schlosser erfand zum Beispiel das elektrische Feuerzeug (1948), das «Magnesium-Blitzlichtgerät mit Verschlussynchronisation», das die Fotografie revolutionierte (1949), und den berühmten Fischer-Dübel (1958). Dübel gab es schon länger. Aber sie waren kompliziert zu montieren und hielten nicht immer.

«Das erste Exemplar habe ich an einem Samstagmittag von Hand aus einem Stück hochwer-

tigem Nylon gefeilt», sagt der Tüftler. Dann habe er seine Erfindung in die Wand gehauen und versucht, sie mit einem grossen Hebel wieder zu entfernen. Aber «... der hielt bombenfest. Da wusste ich: Das ist es!»

ZÜNDHOLZ

Am 27. November 1826 erfand der englische Apotheker John Walker das erste moderne Streichholz. Er entdeckte, dass sich eine Mischung aus Antimon(III)-sulfid, Kaliumchlorat, Gummi und Stärke durch Reibung an einer rauen Oberfläche entzündet. Diese Streichhölzer hatten mehrere Probleme – die Flamme brannte unregelmässig und das brennende Zündholz verursachte einen unangenehmen Geruch. Zum Patent wurde die Mischung 1828 von Samuel Jones unter dem Namen *Luzifer* angemeldet. Die Verlagerung des Phosphors aus dem Zündkopf in die Reibfläche führte 1848 zur Entwicklung der Sicherheitszündhölzer durch Rudolf Christian Boettger. Er verkaufte sein Patent an die schwedische Zündholzindustrie.

EIS AM STIL

Das erste *Eis am Stiel* wurde 1923 vom US-amerikanischen Limonadenhersteller Frank Epperson patentiert. Erfunden hatte er es nach eigenen Angaben aber bereits zufällig im Jahr 1905, als er ein Glas Limonade mit Löffel versehentlich im Freien stehen liess – die Limonade gefror über Nacht zu Wassereis. Epperson nannte sein Eis *Eppsicle Ice pop*, daraus wurde später der Name *Popsicle*, heute in den USA ein geschützter Markenname für ein bestimmtes Wassereis. Am 9. Oktober 1923 meldete sein Landsmann Harry Bust die Herstellung von am Stiel gefrorenem Vanille-Eis mit Schokoladenüberzug als Patent an.

KRONKORKEN

Der Kronkorken wurde von dem Erfinder William Painter (1838–1906) aus Baltimore (Maryland, USA) 1892 zum Patent angemeldet. Er



Foto: iStockphoto, Bernhard Andreas



Klettband

Foto: iStockphoto, steckenpferd

nannte seine Erfindung «Crown Cork» – Kronkorken. Der Kronkorken wurde in den USA zunächst bei Bierflaschen eingesetzt und löste den Bügelverschluss bald grösstenteils ab, da er in der Herstellung deutlich günstiger und der Verschliessungsprozess wesentlich schneller ist. Durch den Erfolg dieses Produktes gründete Painter bereits im April 1893 die Firma «Crown Cork and Seal Company», heute einer der grössten Hersteller für Kronkorken und andere Getränkeartikel.

KAFFEEFILTER

Der heute langsam aus der Mode kommende «Filterapparat» ist eine Erfindung von Melitta Bentz aus dem Jahr 1908; sie entwickelte ein Filterpapier auf der Basis von Löschpapier. Vorher wurden zum Auffangen des Kaffeesatzes teilweise Siebe oder auch Leinwand benutzt. Es gab auch Filterapparate für Kaffee, allerdings ohne Papierfilter. Schon 1783 wurde die erste Kaffeemaschine mit zwei getrennten Behältern konstruiert, die den Kaffeesatz durch ein eingebautes Sieb zurückhielt.

KLEBEBAND

1901 entwickelte Oscar Troplowitz den Klebeverband, für den er den Begriff Leukoplast kreierte. 1923 erfuhr Richard G. Drew von dem Problem, fertiggestellte Teile bei zweifarbigen Autolackierungen abzudecken. Zwei Jahre lang experimentierte er unter anderem mit pflanzlichen Ölen, Harzen und Gummi. 1925 präsentierte er sein erstes Ergebnis. Das nur an den Rändern mit Klebstoff beschichtete Trägermaterial aus Krepp-Papier haftete jedoch nicht ausreichend. Drew verbesserte sein Klebeband, indem er das Trägermaterial vollständig beschichtete. Fünf Jahre später erfand er das erste transparente Klebeband. Gedacht war es für den Verschluss von Cellophan-Verpackungen. Heute sind mehr als 900 verschiedene Klebebänder auf dem Markt. ■

Quelle: Wikipedia, Spiegel Online

Chind & Chegel

VON YVONNE ZOLLINGER

Sturzgefährdet Teil 1

Seit dem Tag, als mein Urgrossvater als Sturzgeburt zur Welt kam, sind Stürze in unserer Familienchronik fest verankert. Wir purzeln uns sozusagen seit 150 Jahren durch die Geschichte. Andere Familien zeichnen sich dadurch aus, dass sie besonders musikalisch, besonders trinkfest oder mit einem anderen lebenswichtigen Talent gesegnet sind. Unsere Familie kennt sich aus mit Knochenbrüchen, blauen Flecken und aufgeschlagenen Knien usw. und wie man diese überlebt. Gestürzt wird in unserer Familie übrigens mit und ohne Hilfsmittel. Manchmal genügen die eigenen Füsse. Das Bundesamt für Unfallstatistik schickt uns jedes Jahr eine Neujahrskarte mit einer Gratulation für das überstandene alte Jahr und den Besten Wünschen für das neue Jahr.

Auch auf die Gefahr hin, dass meine Familie mich enterbt, wenn ich hier unsere Sturzgeheimnisse ausplaudere, ich tue es zum Wohl der Menschheit. Unsere Sturzerfahrung soll Ihnen als Warnung dienen. Und weil diese Erfahrungen so umfangreich sind, werden Sie nicht nur in diesem «Mir z'lieb», sondern auch in der nächsten Ausgabe das Vergnügen haben, darüber zu lesen.

Hier die simplen Regeln für ein sturzarmes Leben:

Vermeiden Sie in einer bitterkalten Winternacht den Gang zum Komposthaufen in Hausschuhen, wenn der Weg dorthin mit Eis bedeckt ist. Sie könnten hinfallen, nicht mehr auf die Beine kommen und sehr lange und sehr laut nach Ihrem Mann rufen müssen, bis der merkt, dass Sie nicht mehr in der Küche beim Abwaschen sind. (*Mutter*. Zur Strafe musste er sechs Wochen im Haushalt helfen, bis der Gips wieder weg war.)

Vergewissern Sie sich nach einem Sturz mit dem Fahrrad, dass sich alle Ihre Zehen noch bewegen lassen, bevor Sie zwei Kilometer weiterfahren, zum Einkaufen gehen, zwei Kilometer zurückfahren und am Abend feststellen, dass Ihr Fuss zur Grösse eines Ballons angeschwollen ist. (*Mutter*. Zitat: «Es hat ja gar nicht wehgetan.»)

Widerstehen Sie der Versuchung, von der Ladefläche eines Lastwagens zu springen und sich dabei an einem Gegenstand festzuhalten. Ihr Ehering könnte sich an diesem Gegenstand einhaken und Sie hängen dann daran wie ein Fisch am Köder. (*Vater*. Finger und Ring haben es überlebt.)

Nach einem lustigen Fest mit Johnnie Walker, Jim Beam und Kollege Feldschlösschen sollten Sie sich trotz aufkommender Müdigkeit nicht einfach aufs Sofa fallen lassen und dort bis zum nächsten Tag wie ein Sack liegen bleiben. Es könnte sein, dass Sie danach Ihr Bein nicht mehr bewegen können, weil Sie einen Nerv abgequetscht haben, und erst nach sechs Monaten Physiotherapie die Zehen wieder spüren. (*Schwester*. Nachdem ich sie gründlich ausgelacht hatte, durfte sie drei Monate später dasselbe bei mir tun.)

Fortsetzung folgt.



Fallpauschalen in Schweizer Spitälern

Neue Spitalfinanzierung

Ab 1. Januar 2012 ist die neue Spitalfinanzierung und damit verbunden die schweizweit geltende Fallpauschale in Kraft getreten. Die Einführung diagnosebezogener Fallpauschalen nach dem System von SwissDRG sorgt im Gesundheitswesen nach wie vor für einige Aufregung.

Will man das System der Fallpauschalen verstehen, sollte man auch wissen, was mit der sogenannten Spitalfinanzierung gemeint ist. Bis Ende 2011 wurden Spitalbehandlungen unterschiedlich finanziert, je nachdem, ob sie in öffentlichen oder privaten Spitälern, ambulant oder stationär durchgeführt wurden. Grosse Unterschiede bestanden auch bei den Tarifsystemen, also wie ein Spital eine Behandlung abrechnet.

MARKANTER SYSTEMWECHSEL

Mit der neuen Spitalfinanzierung wurden am 1. Januar 2012 entscheidende Änderungen eingeführt:

- **Freie Spitalwahl in der ganzen Schweiz:** Neu können Grundversicherte landesweit unter allen Spitälern auf den kantonalen Spitallisten frei auswählen. Verrechnet das ausserkantonale Spital jedoch einen höheren Tarif als die Spitäler am Wohnort, muss der Patient die Mehrkosten übernehmen, wenn er keine entsprechende Zusatzversicherung hat.
- **Fallpauschalen (DRG):** Jede stationäre Behandlung wird nicht mehr nach der Aufenthaltsdauer verrechnet, sondern mit einer Fallpauschale gemäss der medizinischen Diagnose. Das SwissDRG-System gilt gesamtschweizerisch für alle Spitäler der Spitallisten. DRG steht für Diagnosis Related Groups, diagnosebezogene Fallgruppen.
- **Spitallisten:** Die Kantone mussten bis Ende 2011 neue Spitallisten mit öffentlichen und privaten Spitälern erstellen. Die auf der Liste genannten stationären Einrichtungen gewährleisten gemeinsam die Deckung des Bedarfs der öffentlichen Gesundheitsversorgung. Für jedes Spital wurde ein Leistungsauftrag definiert.

- **Kostenteiler:** Neu ist, dass die Kantone nun verpflichtet sind, ihren Anteil an den medizinischen Behandlungen der auf der Spitalliste aufgeführten öffentlichen und privaten Spitäler zu bezahlen. Dabei müssen die Kantone mindestens 55 % und die Krankenversicherungen höchstens 45 % der Kosten finanzieren. Nicht alle Kantone übernehmen bereits die vorgeschriebenen 55 %, diesen wird eine Übergangsfrist von fünf Jahren gewährt.

BEEINFLUSST DIE FALLPAUSCHALE DIE MEDIZINISCHE QUALITÄT?

Die Verweildauer eines Spitalaufenthalts hat in den letzten Jahren kontinuierlich abgenommen. Diese Entwicklung wird ebenfalls von den Patienten begrüsst. Viele sind froh, wenn sie so bald als möglich das Spital wieder verlassen können. Doch auch mit dem neuen Abrechnungssystem möchten Ärzte, Ärztinnen und das Pflegefachpersonal helfen und zwar bestmöglich. Was sich ändert ist die Abrechnungsmethode für stationäre Spitalaufenthalte, was den Patienten grundsätzlich nicht tangiert. Dieser tritt ins Spital ein, wird behandelt und verlässt es, hoffentlich gesund, in ein paar Tagen. Wird ein Patient zu früh entlassen und muss dieser innerhalb einer bestimmten Frist wegen der gleichen Erkrankung oder Komplikationen wieder stationär behandelt werden, kann das Spital keine zusätzliche Fallpauschale berechnen.

Betreffend die medizinische Qualität wird erwartet, dass durch die einheitliche Abrechnung eine bessere Transparenz über die Leistungen der einzelnen Spitäler entsteht. Diese Transparenz soll dafür sorgen, dass die Qualität von Spital zu

Spital besser verglichen werden kann. Spitäler, die gut und effizient arbeiten, werden belohnt, schlecht ausgelastete und veraltete Spitäler sollen gar verschwinden – ganz nach den Regeln des viel gelobten Wettbewerbs. Ob mit dieser Reform längerfristig sogar die Kosten gesenkt werden, dies wissen wir in einigen Jahren.

ZUSATZVERSICHERUNG WEITERHIN NOTWENDIG

Stationäre Spitalbehandlungen werden neu vom Kanton und von der obligatorischen Grundversicherung getragen. Dies bedeutet, dass die medizinischen Leistungen aller Listenspitäler auch bei den Zusatzversicherten bereits abgegolten sind. Gleichzeitig besteht neu die freie Spitalwahl über die Kantonsgrenzen hinweg. Der Patient kann ohne Zusatzversicherung sein gewünschtes Spital landesweit auswählen. Beachten muss er jedoch, dass die Krankenkassen und die Kantone nur so viel bezahlen, wie die Operation im Heimatkanton des Versicherten kostet. Die Spitäler und die Kantone arbeiten an einem System, das den Patienten einfache Vergleiche zwischen den Spitälern ermöglichen soll. Inwiefern sich die Einsparungen bei der Zusatzversicherung auf die Prämien auswirken werden, zeigt sich ebenfalls längerfristig.

Aber Achtung – wie immer steckt der Teufel im Detail. Die Zusatzversicherung ist weiterhin notwendig, damit die Versicherten eine vollumfängliche Deckung garantiert in Anspruch nehmen können. Warum? Obwohl seit dem 1. Januar 2012 die Fallpauschalen eingeführt wurden, rechnen die Kantone nach wie vor mit unterschiedlichen Taxpunktwerten ab. Dies bedeutet, dass je nach Behandlungen, die ausserhalb des Wohnkantons durchgeführt werden, nach wie vor hohe Zusatzkosten für den Patienten entstehen können. Nur mit einer entsprechenden Zusatzversicherung hat der Patient eine echte schweizweit freie Spitalwahl – ohne zusätzliche Kosten. Zu

bedenken ist auch, dass man gerade im Krankheitsfall weder Zeit noch Kraft hat, um sich mit der Wahl eines Spitals und den Kosten für seine Operation sowie der damit verbundenen Fallpauschale zu beschäftigen. In solch einem Moment stehen mit Recht die eigene Gesundheit und die beste medizinische Behandlung im Vordergrund.

OFFENE FRAGEN

Die Einführung des SwissDRG-Systems ist eine enorme Herausforderung für das Gesundheitswesen. Obwohl für viele Spitäler die Einführung der Fallpauschale keinen Paradigmenwechsel bedeutet, weil sie seit längerer Zeit pauschalisiert abrechnen, wird von den Spitälern und vor allem auch von den betroffenen Mitarbeitenden erwartet, dass sie ab sofort das doch komplizierte SwissDRG-System korrekt anwenden können. Dabei wird ein spezialisiertes Wissen bei der Diagnose erforderlich sein, denn anhand bestimmter Kriterien wie Hauptdiagnose, Nebendiagnose, Behandlung und Schweregrad des medizinischen Falles erfolgt die Zuordnung zu einer Fallgruppe. Die Abrechnung wird dann nach einer festgelegten Codierung vorgenommen. Diese Codierung muss von den Spitälern fehlerlos ausgeführt und von den Krankenkassen kontrolliert werden.

An diesem Punkt warnten kantonale Datenschützer, dass es mit der Fallpauschale zu einer Aushöhlung des Patientengeheimnisses kommen kann, wenn die Krankenkasse automatisch Einsicht in medizinische Daten erhält. Der Verband der Krankenversicherer, Santésuisse, wiederum warnte im letzten Jahr vor der vorgesehenen Verschlüsselung, weil die Versicherer keine Einsicht mehr in die Diagnosedaten oder andere medizinische Angaben hätten. Dies führe dazu, dass die Krankenkassen von den Spitälern Daten erhielten, die nur Vertrauensärzte entschlüsseln dürften, und dass der administrative Aufwand sich massiv erhöhen werde.

Fraglich ist, ob wirklich schon alle Spitäler bereit sind, nach dem Fallpauschalen-System abzurechnen. Unklar ist auch, welche tatsächlichen Auswirkungen die gesamte Umstellung auf die Prämien und auf die kantonalen Steuern haben wird. Selbst Experten sind sich über das Ausmass noch nicht einig.

Leisten Sie sich unsere Beratung

Zusammen mit Ihrem EGK-Kundenberater können Sie klären, welche Variante der EGK-Zusatzversicherungen Ihren Bedürfnissen und Ihrem Budget entspricht. Selbst innerhalb der Familie kann jedes Mitglied diejenige EGK-Zusatzversicherung wählen, die der eigenen Lebenssituation gerecht wird.

Text: Brigitte Müller



Kochen und backen mit Felix und Lisa

Die Stiftung für Naturheilkunde und Erfahrungsmedizin SNE hat in den letzten Jahren mit viel Erfolg Kinderkochkurse und Koch-Klassenlager durchgeführt. Das positive Echo bewog die EGK-Gesundheitskasse in Zusammenarbeit mit der Ernährungsberaterin Brigitte Speck dazu, die Koch- und Backbücher «Felix & Lisa» zu kreieren. Die Bücher sollen Kinder zum selbstständigen Kochen und Backen anregen.

Mit den Büchern können die Kinder erste Kocherfahrungen sammeln. Die Hilfestellung von

Mutter und Vater geschieht nur noch am Rande. Die Rezepte sind leicht verständlich dargestellt. In drei Kategorien präsentieren sich die Rezepte für kleine und grosse Kinder; ein Hut steht für ein einfaches Rezept, zwei Hüte für ein etwas schwierigeres Rezept, drei Hüte für ein sehr aufwendiges Rezept.

Wie bei so vielen Sachen im Leben macht auch beim Kochen und Backen Übung den Meister.

Viel Spass beim Kochen & Backen!

Bestellatalon



«Backen mit Felix und Lisa»
(Erstausgabe in deutscher Sprache)



Ich bestelle Exemplare.

- EGK-Versicherte Fr. 10.- (inkl. MwSt. + Porto)
- Nicht EGK-Versicherte Fr. 20.- (inkl. MwSt. + Porto)



«Kochen mit Felix und Lisa»
(Erstausgabe in deutscher Sprache)



Ich bestelle Exemplare.

- EGK-Versicherte Fr. 10.- (inkl. MwSt. + Porto)
- Nicht EGK-Versicherte Fr. 20.- (inkl. MwSt. + Porto)

Name: _____ Vorname: _____

Adresse: _____

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

Datum: _____ Unterschrift: _____

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

12 Fragen an ...

1. Was tun Sie für Ihre Gesundheit?

Ich versuche, mich gesund zu ernähren, viel Sport; Zeit mit Freunden und ab und zu mal etwas Ungesundes.

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

Die Gesundheit ist so wichtig und man hat nur diese eine, da tut man schon sehr viel dafür.

3. Auf welches Hausmittelchen schwören Sie?

Bei Grippe und Halsschmerzen schwöre ich auf ein Grippemittel im Tee mit viel Honig und einer halben Zitrone drin.

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

... fange sofort an, viel Tee zu trinken.

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

Zu jeder Mahlzeit gab es entweder Salat oder ein Gemüse. Und beim ersten Teller musste alles gegessen werden.

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

Zwischendurch eine gemütliche Runde mit Freunden und dazu ein Gläschen Alkohol tut schon gut.

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

Meine liebe Freundin kümmert sich dann rührend um mich.

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

Ich würde eigentlich gerne mehr schlafen, doch leider geht dies nicht immer.

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

Durch den Fussball bin ich gerade noch fit genug für die Treppe. Im Rahmen meiner Mister-Schweiz-Kandidatur absolvierte ich in Dubai gemeinsam mit den anderen Kandidaten einen Treppenlauf über 70 Stockwerke.

10. Wie vertreiben Sie den Winterblues?

Ich lenke mich mit schönen Stunden zusammen mit Freunden ab.

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

Sich kurz zurückziehen und sich auf die nächste stressfreie Zeit konzentrieren. Und sich dann in Etappen zu dieser Zeit durcharbeiten. Von Etappe zu Etappe freut man sich immer mehr.

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

Im Kreise meiner Familie stosse ich auf weitere 100 Jahre an.

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



Familie: Vater René, 54, ist Steuerkommissär, Mutter Eda, 54, Italienerin, Assistentin in einer Physio-Praxis. Eine Schwester: Catia, 25

Liebe: liebt seit über zwei Jahren Psychologie-Studentin Daniela, 20

Body: 181 Zentimeter, 77 Kilo

Er mag: Fussball (Inter Mailand), Pokern, Playstation, die Schauspieler Jason Statham und Bruce Willis, die SF-Lateshow «Giacobbo/Müller»

Er hasst: Arroganz, Ignoranz, Kartoffelstock, weiches Brot, Staubsaugen

Sein schönster Tag: die Geburt seines Göttimeitlis Joline, 2.

Winterschlaflieder

Boniswiler und Seenger Moos: Gesänge aus dem Sumpf

Zauber des spärlichen
Lichts: der Aabach beim
Schloss Hallwyl.

Das Leben im Sumpf, Ried und Moor ist reich und mannigfaltig. Selbst Schilfröhrichte als Monokulturen, in denen eine Pflanzenart in Konkurrenz mit sich selbst bleibt und nur wenig andere Pflanzenarten geduldet werden, sind reichhaltige Lebensräume, etwa für Flachwasserbewohner und Stillwassersiedler.

Feuchtgebiete sind vorzügliche Winterquartiere für Asseln, Spinnen, Käfer und sogar für die Raupen der Schilfeule. Der Teichrohrsänger hängt sein Nest zwischen die Halme. Fische fin-

VON WALTER HESS

den hier einen Laichplatz. Moorlandschaften verlangen von allen Bewohnern Rücksichtnahmen – auch von den Menschen, die sich in die Nähe solcher empfindlicher Lebensräume begeben. In den letzten 170 Jahren gingen etwa 90 % der Moore verloren.

IM SEETALER SEEZOPF

Am Nachmittag des 26.01.2010 hatte ich Gelegenheit, zusammen mit dem naturkundigen Reservatsbetreuer und ehrenamtlich wirkenden Fischereiaufseher René Berner aus Boniswil AG am unteren, nördlichen Hallwilersee-Ende, dem Seezopf, eine winterliche Exkursion zu unternehmen. Berner betreut das Boniswiler und das

Seenger Ried, die zusammen eine Fläche von gut 50 Hektaren belegen. Der 1,84 m grosse Mann, mit breitrandigem Filzhut, Allwetterjacke, Rucksack und Feldstecher ausgerüstet, kennt das Gebiet von Grund auf und weiss, wo sich der Mensch bewegen darf, ohne Unruhe auszulösen und Schaden anzurichten. Vor allem dürfen die markierten Wanderwege nicht verlassen werden. Das geschützte Gebiet ist ganzjährig für Besucher gesperrt, und dieses Betretungsverbot wird durch Schutzaufseher überwacht; es kann nur vom Rand aus betrachtet werden.

Ein leichter Schneefall hatte gerade aufgehört; die Temperatur bewegte sich um den Gefrierpunkt herum. Der Himmel war leicht verhangen. Sobald die Sonne für ein paar Minuten eine Gelegenheit fand, durch eine Lücke im hochnebligen Gewölk ein Bündel von Strahlen auf die Moorlandschaft beidseits des Aabachs zu schicken, überzog ein metallisch-kupferfarbener Glanz den schwarz-grauen Aabach und die von einem Schneeüberzug markierten Bäume, Stämme und Sträucher: umwerfende Bilder.

Nachdem der Baumbestand seine Blätter losgeworden war, konnte das Wasserschloss Hallwyl mit seinen mittelalterlichen Rundungen und anderen Formen nun hinter dem sonst grünen Vorhang hervortreten. Etwa 100 Dohlen mit angegrautem Nacken genossen auf hohen Buchen die Aussicht; im Übrigen residiert diese Singvogelart aus der Rabenvogel-Familie in Mauernischen des Schlosses, das von einer Schutzmauer

mit Zinnen umgeben ist. Schlosstürme und Burgruinen sind von Dohlen bevorzugte Wohngelegenheiten, die sie gleich kolonieweise belegen.

Im Aabach badete ein mit dem Schwanz wippendes, seelisch etwas erregtes Grünfüssiges Teichhuhn (*Gallinula chloropus*) mit rotem Stirnschild, eine Rarität, denn laut der Tabelle «Bestandsentwicklung Indikatorarten im Boniswiler und Seenger Ried 1989–2009» gab es 2009 gerade 2 Exemplare davon. Und bei der Frauenbadi – einst wurde geschlechtergetrennt gebadet – begegneten wir einem Blässhuhn, das weniger rar ist und als häufigste Rallenart gilt. Der Name stammt von der weissen Stirnblässe, die sich vom schwarzen Gefieder abhebt.

IM BONISWILER RIED

Wir kamen in den Bereich des gemähten Boniswiler Rieds, des grössten und artenreichsten Rieds (das Wort stammt von Roden ab) im Aargau mit 329 Pflanzenarten, wovon ein Drittel auf der Roten Liste steht; hinzu kommen noch 156 Vogelarten. Die ebene Fläche war wie jedes Jahr im Herbst gemäht worden. Das Schnittgut wird abgeführt, um dem Ried Nährstoffe zu entziehen. Einige Schilfflächen blieben unberührt, damit Insekten wie Zebraspiden nicht vollständig vertrieben werden. Beim nächsten Schnitt werden im Boniswiler Ried auch diese Brachen von der Abteilung Tiefbau des Kantons Aargau gemäht; dafür bleibt etwas Schilf und Weidengebüsch daneben stehen, sodass sich so etwas wie Wanderbrachen ergeben.

Auf Weidebüschen wurden 728 Insektenarten gefunden; die «Widchätzli» (Weidenkätzchen) ziehen früh im Frühling schon Insekten an, die für Vögel zu einem gefundenen Fressen werden. Laut Berner wäre es zwar ökologisch sinnvoller, die Schilfbestände jeweils 3 statt bloss 2 Jahre stehen zu lassen. Doch spricht die Praxis des Mähens dagegen; denn inzwischen würden Faulbäume, Eschen und Erlen derart weit gedeihen, dass ihnen mit den üblichen Mähmaschinen nicht mehr beizukommen wäre.

Innert eines einzigen Jahres wuchs zum Beispiel eine Grauweide, in der gerade ein Zaunkönig herrschte, bis auf etwa 2,5 m Höhe empor. Die Heckenbildung geht schnell, wie auch an einer Versammlung von Weiden, gemeinem Schneeball (mit roten Knospen) und Kreuzdorn zu erkennen war. Waldreben (Nielen) wachsen dem Schatten davon, und der Hopfen windet sich an Bäumen dem Licht entgegen. Viele Bäume tun sich durch eine ausgesprochene Zwieselbildung (mit gegabelten Stämmen und mehrfachen Kronen) hervor, umklammern einander, wie eine Traubenkirsche, die mit einer Säulenpappel eng verschmolzen ist. Eine Umklammerung auf Dauer. ▶



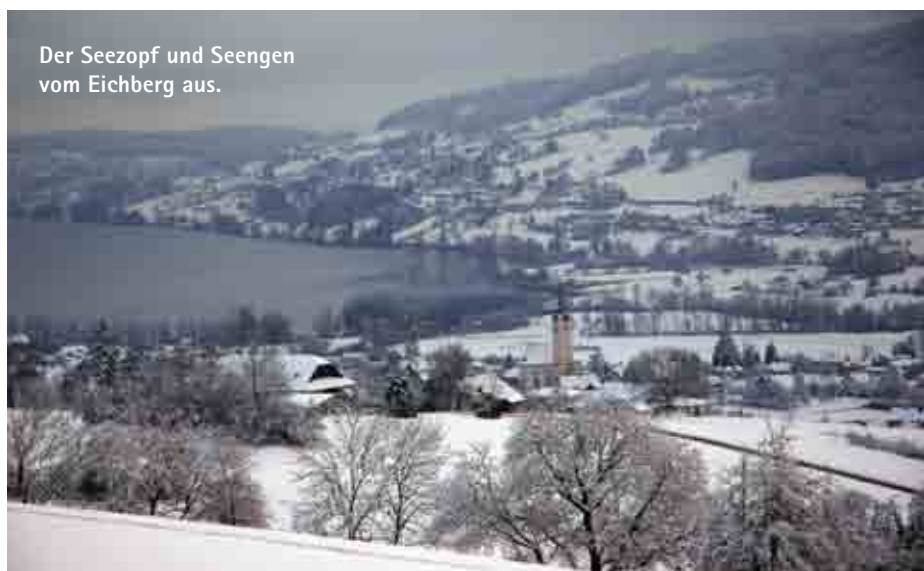
Winterruhe: Natur und Schloss.

Das prächtige Wasserschloss Hallwyl

Eine der schönsten Ecken am Hallwilersee ist das Seenger Moos, wo der träge Aabach (Hallwilersee-Auslauf) dem Schloss Hallwyl zusteuert, das seinerseits als das «schönste Wasserschloss der Schweiz» bezeichnet wird. Es war im späten 12. Jahrhundert durch die Herren von Hallwyl gegründet, auf zwei künstlich angelegten Inseln erstellt worden und ist mit der Zeit zur heutigen Grösse herangewachsen. Seit 1994 gehört es dem Kanton Aargau.

Nach dem Abbruch der alten Kirche Seengen um 1920 wurden die Grabsteine der Hallwyl-Familienangehörigen zum Schloss verfrachtet, so das Denkmal für Hans von Hallwyl (1776–1802) und Dorothea Ustery (1765–1804). Wer sich für die Familiengeschichte interessiert, findet die Angaben dazu auf der Webseite www.ag.ch/hallwyl/de/pub/geschichte/familiengeschichte.php. Man begegnet hier auch der Erinnerung an die Ehefrau von Walter von Hallwyl, der Wilhelmina, geborene Kempe (1844–1930), die die Hallwil-Stiftung ins Leben rief, sodass das Schloss für die Öffentlichkeit zugänglich wurde. Sie beschenkte 1926 das Staatsarchiv in Bern mit dem Familienarchiv und ein Jahr später auch noch das Schweizerische Landesmuseum in Zürich mit den Privataltertümern aus dem Hause Hallwyl (Möbel, Gemälde usw.). Die Nachwelt hat ihr also viel zu verdanken.

Der Seezopf und Seengen vom Eichberg aus.





**Aussichtspunkte besetzt:
Dohlen auf Buchen beim
Schloss Hallwyl.**

Tatsächlich herrschen in dieser Feuchtzone unwahrscheinlich gute, ja ideale Wachstumsbedingungen, wozu allenfalls gewisse unerwünschte infiltrierende Nährstoffe aus der Landwirtschaft beitragen – Berners Herzenswunsch ist eine Vergrößerung der Schutzzonen als Ursachenbekämpfung der Seeüberdüngung, die wegen des geringen Durchflusses trotz vieler Massnahmen kaum zu bewältigen ist.

IM SEENGERMOOS

Wir machten dann einen kleinen Spaziergang zum Seengermoos, wo noch ein Tümpel vorhanden ist, der ans ehemalige Seenger Moorbad Brestenberg erinnert. Vis-à-vis der Schiffsanlegestelle, wo wir mit einigen Blässhühnern zusammentrafen, sieht man den geschützten und zum Glück kaum zugänglichen, nassen und überstauten Erlenbruchwald (Risle), der grösste der Schweiz übrigens. Die Schwarzerlen bilden dort Seitenwurzeln (Adventivwurzeln) aus, womit sie auf die leichten Wasserstandsschwankungen reagieren können.

Am Uferweg vom Schloss Richtung Meisterschwanden kommt man am Pfahlbauhaus mit dem kürzlich erneuerten Schilfdach vorbei, das 1989 vom Rotary-Club Lenzburg zusammen mit Max Zurbuchen, Steinzeitwerkstatt-Betreiber in Seengen, auf einem etwas labilen Fundament gebaut wurde. Eine Informationstafel ruft in Erinnerung, dass in der Stein- und Bronzezeit auch am Hallwilersee (wie an den meisten Seen des Schweizer Mittellands und der Voralpen) Menschen lebten. Wörtlich: «In der Jungsteinzeit, zwischen 5500 und 2300 v. Chr., standen in Meisterschwanden beim Erlenhölzli und vor der



Teichhuhn am Seezopf.

TIPPS

Schloss Hallwyl

Ein Besuch im Schloss Hallwyl (Seengen) ist empfehlenswert. Es ist allerdings während des Winters bis Ende März geschlossen. Information über die Öffnungszeiten:

Telefon: 062 767 60 10

www.ag.ch/hallwyl/de/pub/besucherinfos.php

E-Mail: schlosshallwyl@ag.ch

Anreise mit dem Auto: Das Schloss befindet sich im Aargauer Seetal, in der Talsohle zwischen Boniswil und Seengen, zehn Autominuten von der A1-Ausfahrt Lenzburg entfernt. Es stehen 180 gebührenpflichtige Parkplätze zur Verfügung. Distanzen: Lenzburg 9 km; Basel 75 km; Bern 96 km; Luzern: 39 km; Zürich 45 km.

Anreise zum Schloss Hallwyl mit öffentlichen Verkehrsmitteln: Von Lenzburg ist die Bushaltestelle «Seengen, Schloss Hallwyl» mit dem Regionalbus Lenzburg (RBL) ohne Umsteigen, von Aarau ist die Bushaltestelle Schloss Hallwyl mit der AAR mit Umsteigen in Teufenthal und Weiterfahrt mit dem Regionalbus Lenzburg (RBL) erreichbar. Das Schloss ist vom Bahnhof Boniswil-Seengen (Seetalbahn) fünfzehn und von der Bushaltestelle «Seengen, Post» (Regionalbus Lenzburg RBL) nur zehn Gehminuten entfernt.

Seerose mehrere Dörfer. Während der Spätbronzezeit, zwischen 1100 und 850 v. Chr., wurde im Riesi – in Sichtweite des Pfahlbauhauses – gesiedelt.» In diesem Seenger Gebiet fanden zwischen 1923 und 1925 unter der Leitung von Reinhold Bosch Ausgrabungen statt. Die Funde (Keramik, Stein, Knochen, Holz- und Bronzeobjekte) deuten auf mehrphasige Siedlungen zwischen 3600 und 2700 v. u. Z. hin. Sie sind im Museum Burghalde in Lenzburg ausgestellt.

Mein unvollständiger publizistischer Lobgesang auf die Moore im Seezopf ist damit beendet. Den noch wenigen idyllischen, ökologisch wertvollen Mooren, diesen bedrängten Vermächtnissen der Eiszeit, wünscht man eine lange Lebensdauer. ■



Auf Kufen durch den Schnee

Was gibt es Schöneres, als auf dem Schlitten durch die verschneite Landschaft zu sausen. Von wagemutig bis beschaulich, in der Schweiz stehen den Schlittelfans Bahnen in allen Variationen zur Auswahl. Drei davon stellen wir Ihnen vor.

6 KM SCHLITTELSPASS CRANS-MONTANA

Die sechs Kilometer lange Schlittelpiste vom Petit Mont Bonvin bietet kleinen und grossen Schlittelfreunden jede Menge Spass und Action in einer atemberaubenden Bergwelt.

Vom Ausgangsort des Skigebiets fährt in regelmässigen Zeitabständen ein Bus nach Aminona. Von dort mit der Gondelbahn auf den Gipfel des Petit Mont Bonvin auf 2400 m. Hier ist Ausgangspunkt für den Schlittelweg, auf dem man rund 900 Höhenmeter zurücklegt. Diese Abfahrt ist ideal für Familien, die ein kleines Abenteuer in freier Natur erleben wollen. Nebst dem Schlittelpass bietet die Strecke ein atemberaubendes Panorama über die gesamte Region rund um Crans-Montana, das darunterliegende Tal und die umliegenden Gipfel.

SCHLITTELBAHN PREDA-BERGÜN

Die erste beleuchtete Schlittelbahn der Schweiz führt von Preda nach Bergün. Sie erstreckt sich über sechs Kilometer und ist somit die längste beleuchtete Schlittelbahn Europas. Abenteuerlich ist schon die Anfahrt per Bahn über den 90 Meter hohen Soliser-, den Landwasser-Viadukt und die Fahrt durch die Kehrtunnels des Albulatals. Die wirklich wilden Kurven nehmen alle Mutigen dann in Preda auf dem Schlitten in Angriff. Die kurvenreiche Fahrt endet nach 400 Höhenmetern in Bergün, wo die Rhätische Bahn schon wartet und alle Unersättlichen nochmals zum Start nach Preda bringt. Ein besonderer Geheimtipp ist die Schlittelbahn Darlux-Bergün, das Lauberhorn der Schlittelbahnen. Auf einer Strecke von 4 km fährt man in engen Kurven rasant 576 Höhenmeter den Berg hinunter. Mit der Sesselbahn geht's dann wieder gemächlich den Berg hinauf. Schlitten können in Bergün oder Preda ausgeliehen werden.

Infos

Genauere Informationen zu Anreise, Öffnungszeiten der Bahnen und viele weitere Schlittelbahnen finden Sie unter der Internetadresse:
www.myswitzerland.com/de/home/schlitteln.html

Quelle: MySwitzerland.com

SCHLITTELSPASS FÜR GROSS UND KLEIN IN LEUKERBAD

Einen Schlittelplausch von ganz besonderer Güte verspricht die Rodelpiste auf dem Gemmi-pass. Auf 2350 Metern über Meer erwartet Sie nicht nur ein unglaublicher Rundblick auf die Perlen der Walliser Alpen, sondern auch ein einzigartiges Hochplateau. Eingebettet in diese herrliche Landschaft befindet sich die 2 km lange Schlittelbahn.

Sie brauchen Ihren Schlitten oder Ihren fahrbaren Untersatz erst gar nicht unbedingt auf die Gemmi hochzubringen. Direkt bei der Bergstation können Sie Schlitten mieten und schon geht's los: Auf der eigens für die Rodler vorgesehenen Spur geht die Fahrt runter in Richtung Daubensee. Die Sesselbahn beim Daubensee bringt Sie dann innerhalb kürzester Zeit wieder hoch zur Bergstation und weiter geht's mit der nächsten Abfahrt! Es versteht sich von selbst, dass die ganz sportlichen Rodler anstelle des Sesselliftes natürlich zu Fuss hoch zum Anfangspunkt der Rodelbahn wandern. Am besten versuchen Sie die sportliche wie auch die gemütliche Variante einfach mal aus! ■



Good morning, everyone!

Seit 13 Jahren unterrichtet die Thurgauerin Patrizia Thompson in England. Sie schätzt die vielen Möglichkeiten, die ihr das Leben auf der Insel und das englische Schulsystem bieten. An fremde Abläufe und Rituale hat sie sich längst gewöhnt. An den spärlichen Schnee im Winter nicht.

Bursledon, eine kleine Stadt in der Nähe von Southampton im Südwesten Englands. Morgens um neun Uhr versammeln sich alle Schüler auf dem Pausenplatz. Wenn die Glocke ertönt, stellen sie sich in die jeweilige Klassenreihe. Zusammen mit ihren Lehrern gehen sie dann in ihre Schulzimmer. Tagtäglich, im Sommer wie im Winter, bei Kälte und Regen. «An diesen Ablauf musste ich mich zuerst gewöhnen», meint Patrizia Thompson, geborene Joos von Romanshorn am Bodensee. Nichts von gemütlichem Eintrudeln wie zu Hause in der Schweiz. Im Schulzimmer angekommen, setzen sich die Schüler auf den

Boden. Die Lehrerin begrüsst jedes Kind einzeln und kann so gleichzeitig ihre Absenzenliste führen. Als nächstes wird die Menüwahl für das Mittagessen getroffen. Die Kinder, deren Eltern für ein warmes Essen bezahlt haben, können zwischen einer Fleisch- oder Vegimahlzeit wählen. Und bekommen dann den entsprechenden roten oder grünen Kleber auf ihre Kleider. Die Liste mit der Anzahl Menüs gibt die Lehrerin in die Schulküche. Es wird frisch gekocht, Starkoch Jamie Oliver sei Dank. «Seit er die gesamte englische Schulküche umgekrempelt hat, esse auch ich wieder gerne mein Mittagessen in der Schule», sagt die 39-Jährige. Seit dem Glockenklang sind 20 Minuten vergangen: der Unterricht beginnt.

WO DIE LIEBE HINFÄLLT

Im beschaulichen Wuppenau, Kanton St. Gallen, wurde Patrizia Thompson in ihrem ersten Jahr als Lehrerin öfter von den Eltern ihrer Schüler zum Mittagessen eingeladen. Das war vor knapp zwanzig Jahren. Es herrschte eine familiäre Stimmung im kleinen Dorf. Sie übernahm die Vertretung in einer dritten Klasse für ein Jahr. Die Schüler waren anständig, Scheidungskinder waren die grösste Herausforderung zu dieser Zeit. Über ihre erste Unterrichtsstunde nach der Ausbildung machte sie sich keine grossen Gedanken. «Hauptsache, die Kinder waren beschäftigt», meint sie. Eine Vorstellung, wie es sein sollte, hatte sie am Anfang nicht; sie war jung und voller Ideen. Über die Wichtigkeit des Lehrstoffs und wie man diesen den Kindern beibringt, sei sie sich wenig bewusst gewesen. Erst mit der Zeit merkte sie, wie viel sie als Lehrerin beeinflussen kann, vor allem im sozialen Bereich. Ihre Pläne gingen dann aber in eine ganz andere Richtung. Bereits während der Lehrerausbildung liebäugelte sie mit einem Tanzstudium im Ausland. Seit der Oberstufe hatte sie sich dem zeitgenössischen Tanz verschrieben und malte sich in ihren kühnsten Träumen ein Leben als Profifantänzerin aus.

Die Bekanntschaft mit dem Engländer Craig, den sie auf einem Zeltplatz in der Camargue kennenlernte, brachte sie diesen Träumen ein grosses Stück näher. Als sie die Aufnahmeprüfung einer Tanzakademie in London bestand, musste sie nicht lange überlegen: «Ich wollte tanzen und natürlich wollte ich auch wissen, ob unsere Beziehung eine Zukunft hat.» Nach der dreijährigen Ausbildung allerdings boten sich ihr nicht viele Möglichkeiten. London ist voll von Tänzern. Mit einer Tanzgruppe der Schule auf Tournee zu gehen, kam für sie nicht in Frage; dieses vierte Jahr hätte nochmals viel Geld gekostet. Obwohl sie sich heute manchmal fragt, wie wohl alles gekommen wäre, hätte sie ein Jahr lang ein wildes



Lesen und Schreiben werden möglichst spielerisch vermittelt.

Leben geführt. Doch sie entschied sich für die sicherere Zukunft, und die hiess Craig. Die beiden heirateten ein paar Jahre später und haben heute zwei Kinder.

HERAUSFORDERUNG GESUCHT

In der Infant School in Bursledon geht der Unterricht bis fünfzehn Uhr, mit einer Stunde Mittagspause. Keine freien Nachmittage. Rund um die Schule hat der Staat grosse Siedlungen gebaut, sogenannte Estates. Diese werden vor allem von finanziell schwach gestellten Familien bewohnt, vielen Arbeitslosen, vielen Sozialhilfeempfängern. Der Ausländeranteil ist jedoch sehr gering, höchstens ein Schüler pro Klasse. Sie habe die Schule gewählt, erzählt Patrizia Thompson, weil es ihr bei der vorherigen Stelle zu langweilig und zu angepasst gewesen sei. «Viele Kinder kommen hier aus schlimmen Verhältnissen. Väter, die im Gefängnis sind, häusliche Gewalt oder Suizidversuche der Eltern gehören zum Alltag.» Mit dem Sozialdienst habe sie öfters Kontakt. Im ersten Jahr während der Preschool mache man Hausbesuche, damit man die Eltern und Kinder besser kennenlernen könne. Natürlich nur auf Wunsch der Eltern. Was sie zu sehen bekäme, schockiere sie oft. Keine Möbel, nur einen Fernseher, alles schmutzig, die Fenster kaputt, Tiere urinieren auf den Boden. Das sei jedes Mal ein Ansporn für sie, diesen Kindern wenigstens in der Schule einen geregelten Tagesablauf und Halt zu geben. In einem neuen Projekt gebe es spezielle Förderungen für verhaltensauffällige Kinder, die wegen Unruhe und unkontrollierter emotionaler Ausbrüche nicht am Unterricht teilnehmen könnten. «Das ist eine grosse Entlastung», meint sie, «so ist es angenehmer für die Kinder und ich kann ungestörter unterrichten.»

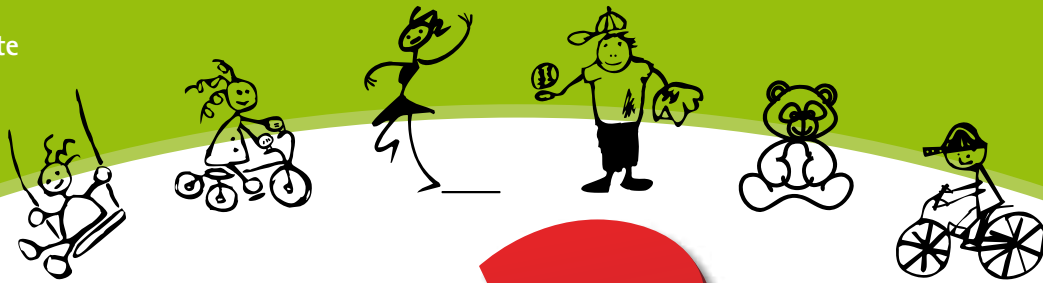
AUGEN ZU UND DURCH

Mit Schrecken erinnert sie sich an ihre erste englische Unterrichtsstunde, damals noch als Vertretung. Sie hatte eine fünfte Klasse mit 25 Schülern. «Es ging nicht lange und ich verliess verzweifelt das Klassenzimmer auf der Suche nach einer Kollegin, der ich mein Leid klagen konnte», erzählt sie. Heulend ging sie an jenem Tag nach Hause. Bald merkte sie, dass sie einfach etwas härter durchgreifen musste; es lohnte sich. Mit der Aussicht auf eine Festanstellung absolvierte sie eine Umschulung und lernte so das englische Schulsystem kennen. Seit ihren Anfängen habe sich viel verändert, vor allem mit der Einführung von Inspektoren, die Schulen und Lehrer prüften. «Der Unterricht heute ist einheitlicher, ein strukturierter Lehrplan gibt dies vor.» Manchmal würde sie sich aber eine flexiblere Handhabung wünschen, vor allem in Bezug auf die Einschulung. Bereits mit vier Jahren beginnen die Kinder mit der Preschool. Morgens werden den Kindern Zahlen und Buchstaben vermittelt, am Nachmittag darf gespielt werden. Deshalb war ihr am ersten Schultag ihres Sohnes auch etwas mulmig zumute. «Die Kinder sind von neun Uhr bis fünfzehn Uhr von zu Hause weg, das sind viele Stunden in diesem Alter.»

Dass ihre Begeisterung für den Lehrerberuf immer noch anhalte, habe viel mit ihren eigenen Kindern zu tun, meint Patrizia Thompson. «Mit ihnen habe ich endgültig verstanden, dass dieser Beruf wichtig und wegweisend ist.» Und es gebe Möglichkeiten in den Schulen, mehr Verantwortung zu übernehmen. Diesen Sprung schliesst die 39-Jährige nicht aus. Was sie ausschliesse, sei eine Rückkehr in die Schweiz. «It just fits.» Es passt einfach.

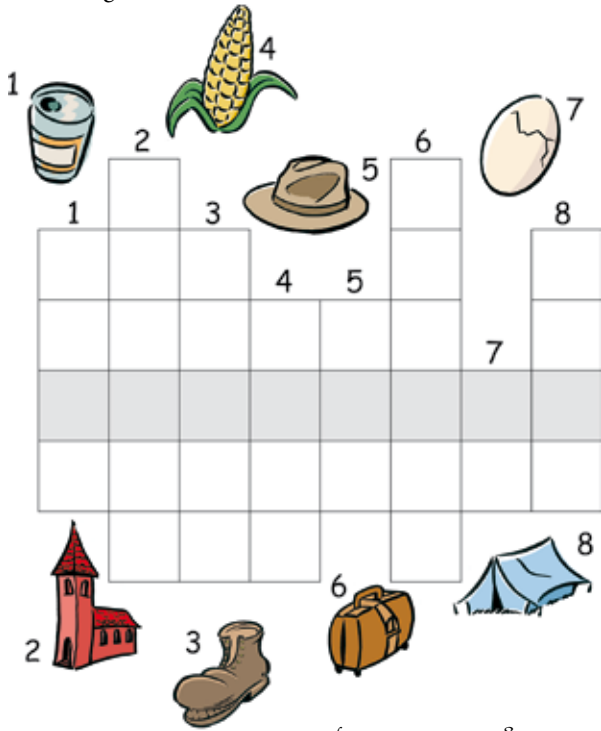
Englisches Morgenritual: geordneter Abmarsch vom Schulhof ins Klassenzimmer.





Schwedenrätzel

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



Das Lösungswort lautet: Schaufel

Labyrinth



Führe den Indianer zu seinem Pferd.



Schlaumeier-Ecke

WIESO HEISST DER PUDEL PUDEL?

Woher die Hunde ihren Namen haben, verrät ihr Verhalten und ihre Herkunft. So weiss jeder Pudel-Halter, wie gerne (fast) alle Pudel im Wasser spielen. Wen wundert's! Sie stammen nämlich von Jagdhunden ab, die unter anderem zur Pirsch auf Wasservögel eingesetzt wurden. So wird bereits in alten Chroniken ein Budelhund erwähnt und sehr gelobt, weil er eifrig in Tümpeln nach erlegten Enten bud(d)elt (gräbt/stöbert).

WARUM HABEN ZEBRAS STREIFEN?

Zebbras leben in Herden in der heissen Savanne. Bei grosser Hitze beginnt die Luft zu flimmern, dadurch verwischen die Streifen der Zebbras. Jetzt kann ein Raubtier den Umriss eines einzelnen Zebbras nicht mehr erkennen. In der Dämmerung sind Zebbras ebenfalls kaum zu sehen. Grund hierfür müssen die Streifen sein. Denn die schwarz-weissen Streifen scheinen die Augen nachts besonders zu verwirren. Für Zebbras ist es lebenswichtig, dass sie im Dämmerlicht nicht zu sehen sind. Denn jetzt erst gehen Feinde wie Löwen oder Geparde auf die Jagd.



WARUM HABEN KAKTEEN STACHELN?

Kakteen gehören zu den Pflanzen, die sich ihrer Umwelt perfekt angepasst haben.

Denn sie wachsen meistens in Wüstenregionen, in denen es oft monatelang nicht regnet. Deshalb können die Kakteen ganz viel Wasser speichern, fast wie ein Schwamm. Wenn es regnet, saugen sie sich voll und können dann lange aus ihren eingebauten Wasserspeichern leben. Die Stacheln sind ein Schutz gegen Tiere. Das ist wichtig, weil es dort, wo Kakteen wachsen, kaum andere Pflanzen gibt. Ohne die Stacheln würden Kakteen also gefressen werden. Ausserdem aber wollen die Kakteen ihren grossen Wasservorrat schützen – denn auch auf den könnten es Tiere abgesehen haben.

