



Thema
**Risikofreie Kontakte
 zur Aussenwelt**
 Seite 8



Rezept
Cubes Choco-Coco
 Seite 10

Peter Lermen im Interview:

«Coronavirus – Der Weg in die neue Normalität»

ab Seite 4





COVID-19: Herausforderung für die Therapieplanung

Die Therapien mussten mit Beginn der Pandemie reorganisiert werden. Neben Umstellung auf überwiegend Einzeltherapien erfolgte in Rücksprache mit dem Hygieneverantwortlichen die Neuorganisation der Therapien, um die soziale Distanz zu gewährleisten und Ansammlungen von Patienten zu Stosszeiten oder vor Therapieräumen zu vermeiden.

Hierzu wurden neue Therapieräume definiert, Geräteabstände angepasst und einzelne Therapien wie Lokomat, Vector, Hippotherapie oder Badtherapie vorübergehend komplett gestoppt. Diese Veränderungen verlangten von allen Beteiligten Flexibilität, aber am Ende konnten unsere Patienten weiterhin von optimalen Behandlungen profitieren, was für uns das Hauptziel geblieben ist. Ich freue mich jedoch, dass wir jetzt ein fast normales therapeutisches Programm wieder anbieten können.

Wir haben festgestellt, dass jede Krisensituation ihren Anteil an positiven Elementen mit sich bringt. Dank des unermüdlichen Einsatzes des gesamten Klinikpersonals sind wir gestärkt aus dieser besonderen Situation hervorgegangen.

Dieter Ernst, Leiter Therapien

Coronavirus: So schützen wir Sie

Auf unserer Website finden Sie aktuell geltenden Sicherheitsbestimmungen der Berner Klinik für Patient*innen und ihre Angehörigen. Die Informationen rund um die Coronavirus-Pandemie werden laufend den neusten Entwicklungen angepasst.

► www.bernerklinik.ch

Haben Sie Fragen? Wir nehmen uns gerne Zeit für Sie.

► +41 27 485 51 21

Informationen des Kantons Wallis

Die wichtigsten Hinweise zur Situation und den Massnahmen im Kanton Wallis betreffend COVID-19 erfahren Sie unter:

► www.vs.ch/de/web/coronavirus

Hotline Kanton Wallis

► +41 58 433 0 144 (montags bis freitags, 9 bis 12 Uhr und 13.30 bis 17 Uhr)

Informationen des Bundesamts für Gesundheit (BAG)

Empfehlungen bezüglich der Lage in der Schweiz und weltweit vermittelt das Bundesamt unter:

► www.bag.admin.ch

Hotline Bundesamt für Gesundheit

► +41 58 463 00 00 (Täglich von 6 bis 23 Uhr)

Wie Fussball im Gehirn

Wie bewältigen wir die Coronakrise mental? Wir haben nervlich zwei mächtige Motoren – ähnlich einem Fussballteam: Die Lebenslust, quasi der vorwärtsdrängende «Sturm», will Tore schiessen, sprich: Erleben, was persönlich wichtig ist, am Herzen liegt. Der andere Motor ist die Verteidigung, die unsere individuellen Bedürfnisse schützen soll.

Der Lockdown hat bei einigen Menschen zu willkommener Ruhe geführt. Andere sind verunsichert und isoliert. Aus Angst hat ihr «seelisches Fussballteam» den eigentlichen Fokus verloren. Doch mit den gebotenen Schutzmass-

nahmen können wir uns wieder auf unsere wichtigen persönlichen Werte und Ziele konzentrieren. Darum geht es in der psychologischen Rehabilitation, Schritt für Schritt. Ein Gang in die Natur, einen Wunsch mitteilen, Nein sagen oder eine Begegnung geniessen, auch mit Maske, können persönliche Tore sein.

Kopfsache

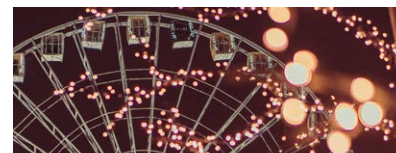
Bleiben Sie im Umgang mit COVID-19 zuversichtlich und tragen Sie Sorge zu sich. Unter www.psychologie.ch finden Sie praktische Tipps.

Dr. med. Stefan Heft, neuer Oberarzt Neurologie

Dr. med. Stefan Heft
Oberarzt Neurologie

Nach seinem Medizinstudium an der Universität Genf und Fortbildungsaufenthalten in Australien sowie den USA absolvierte Dr. Stefan Heft im Rahmen seiner Promotion im Bereich der neurowissenschaftlichen Grundlagenforschung ein Biologie-Studium an der Naturwissenschaftlichen Fakultät der Universität Genf. Danach war er als As-

sistenzarzt bei Prof. Dr. med. Theodor Landis tätig, wo er fundierte Kenntnisse in klinischer Neurologie erwarb. Diese Kompetenzen vertiefte er während seiner Forschungstätigkeit im Bereich der Bewegungsstörungen und insbesondere von Morbus Parkinson an der Universität Freiburg im Breisgau weiter. Seit März diesen Jahres arbeitet Dr. Heft als Oberarzt Neurologie in der Berner Klinik Montana und bringt insbesondere seine langjährige Erfahrung im Bereich Morbus Parkinson in den Dienst der Patientinnen und Patienten der Klinik ein, um gemeinsam mit den anderen Fachbereichen des interdisziplinären Neurologie-Teams ihre Lebensqualität im Alltag zu verbessern.



4. Dezember 2020 bis
3. Januar 2021

Festival

Étoile Bella-lui

Das Festival widmet sich der Magie des Winters, seiner Lichter, seine Düfte, seinen Musik und allen Legenden der Region.

► Weitere Informationen:
www.etoilebellalui.ch

29. Dezember 2020

Weltcup

Nacht-Slalom

Geniessen Sie eine atemberaubende Nachtschow, indem Sie auf der Piste Nationale, die speziell für diesen Anlass beleuchtet wird, einige der weltbesten Skifahrer anfeuern.

► Weitere Informationen:
www.skicm-cransmontana.ch

Datum offen

Ärzte-Kongress

Quadrimed

34. Ausgabe des gemeinsam durchgeführten Medizinkongresses der drei Kliniken in Crans-Montana.



6. und 7. März 2021

Gastronomie-Messe

Choc'Altitude

Treffen der besten Chocolatiers der Schweiz im Kongresszentrum «Le Régent» von Crans-Montana.

► Weitere Informationen:
www.chocaltitude.ch

A man with short brown hair, wearing a white lab coat over a white button-down shirt, is seated at a desk. He is looking slightly to his left with a focused expression. His right hand is raised, with fingers slightly curled as if gesturing during a conversation. On his left wrist, he wears a silver metal-link watch. His left hand rests on the desk, holding a white pen. In the background, there are white bookshelves filled with various books and medical journals. One book on a shelf features a purple horse illustration. The overall setting appears to be a professional office or library.

«Handlungsfähig
bleiben»

Die Berner Klinik hat den Übergang in die «neue Normalität» gemeistert. Wie der Balanceakt zwischen Sicherheitsgarantie und einschränkungsfreier Rehabilitation gelang, erläutert der hygienebeauftragte Arzt Peter Lermen im Interview.

Herr Lermen, am 25. Februar informierte das BAG über den ersten COVID-19 Fall in der Schweiz. Am 16. März folgte der gesamtschweizerische Lockdown. Sie sind Hygienebeauftragter der Berner Klinik. Welche Erstmassnahmen wurden zum Schutze der Rehabilitationspatienten ergriffen?

Wir reagierten sehr schnell, um unsere Patienten vor einer möglichen Ansteckung zu schützen. Nach schweren Operationen sind gerade sie durch COVID-19 hochgradig gefährdet. Noch bevor Massnahmen vom Kanton und Bund beschlossen wurden, sprachen wir beispielsweise ein zeitweiliges Besuchsverbot aus.

Die Entwicklung wirksamer Schutzmechanismen musste sämtliche Bereiche eines Rehabilitationsaufenthalts berücksichtigen – von der medizinisch-therapeutischen Behandlung, über die Unterbringung bis hin zu den externen Dienstleistenden. Seit der Schweingrippe im Jahr 2009 sowie den stärkeren Grippewellen in den Wintermonaten 2016/2017 besitzt die Berner Klinik eine Pandemieplanung und Schutzkonzepte. Diese Grundlagen passten wir den aktuellen Erkenntnissen zum neuartigen Coronavirus an. Ziel war es, unseren Patienten die grösstmögliche Sicherheit vor dem Virus zu gewährleisten und Therapien weiterhin anbieten zu können.

Mit Erfolg?

Bislang wurde kein Patient und auch kein*e Mitarbeiter*in in der Berner Klinik positiv auf das Virus getestet. Auch kein Fall einer Krankheitsübertragung wurde bei uns nachgewiesen. Wären die umliegenden Spitäler an ihre Be-

lastungsgrenzen gestossen, hätten wir – isoliert und unter hohen Sicherheitsauflagen – an COVID-19 erkrankte Patienten mit milden Verläufen bei uns aufnehmen können. Bis heute war dies jedoch nicht notwendig.

Die Spitäler setzten in Folge des Lockdowns nicht lebensnotwendige Operationen aus. Fielen damit auch die Rehabilitations-Therapien weg?

Aus medizinischer Sicht verzeichnen wir die besten Therapieerfolge, wenn Patienten unverzüglich die Rehabilitation antreten. So verringert sich auch das Risiko von Komplikationen, die etwa durch fehlende Bewegung hervorgerufen werden können. Auch wir spürten den allgemeinen Druck, der auf dem Gesundheitswesen lastete. Konkret verzeichneten wir rückläufige Patienteneintritte, wenn keine Dringlichkeit zum unmittelbaren Therapiebeginn bestand.

Dies betraf zum einen wiederkehrende Patienten, die jährlich ein 3-wöchiges Therapieprogramm in der Berner Klinik absolvieren. Zum andern waren viele Patienten durch die rasch steigenden Fallzahlen in der Schweiz verunsichert. Sie hielten es für zu riskant, in die Rehabilitation zu gehen.

Wie begegneten Sie dieser allgemeinen Verunsicherung? Gerade bei Hochrisikopatienten sind diese Ängste durchaus nachvollziehbar.

Wir legen grossen Wert darauf, die getroffenen Schutzmassnahmen klar nach aussen zu kommunizieren und einen ständigen Informationsfluss für Patient*innen, ihre Angehörigen sowie die zuweisenden Ärzte bereitzustellen. Nebst der direkten Kontaktaufnahme in brieflicher oder elektronischer Form wird unsere Website laufend aktualisiert. Zudem vermitteln wir in allen Gebäuden und auf allen Stockwerken der Berner Klinik die geltenden Verhaltensregeln auf gut sichtbaren Monitoren.

Die epidemiologische Situation in der Schweiz verändert sich kontinuierlich. Wie hält sich die Klinik auf dem neusten Stand?

Jeder Arbeitstag beginnt und endet damit, dass wir uns auf den Websites des SECO, des Bundesamts für Gesundheit, der Kantonsarztämter Wallis und Bern sowie dem Nationalen Zentrum für Infektionsprävention, Swissnoso, und weiteren Fachgesellschaften informieren. So können wir deren Empfehlungen schnellstmöglich umsetzen.

An vorderster Front – die Mitarbeitenden.

Damit die Verhaltensmassnahmen flächendeckend angewendet werden und erfolgreich sind, muss jede*r Einzelne am gleichen Strang ziehen – was auch geschehen ist. Die Mitarbeitenden leisten Tag für Tag Grossartiges! Seit dem ►



Mehr individuellere Zuwendung bei gleichbleibend hohem Qualitätsniveau.



- Ausbruch der Pandemie stellen sie sich äusserst flexibel auf die «neue Normalität» ein. Unsere Fachkräfte prägen und tragen die neuen Sicherheits- und Hygienemassnahmen aktiv mit, indem sie praxistaugliche und konstruktive Vorschläge einbringen.

Die Berner Klinik hat eine eigene «COVID Task Force» ins Leben gerufen. Welche Aufgaben erfüllt diese neue Einheit?

Die COVID Task Force besteht aus der Klinikleitung, der Pflege und weiteren Bereichsleitenden der Hotellerie, der Gastronomie und des Facility Manage-

ments. Zu Beginn der Pandemie analysierten wir die epidemiologische Situation täglich, nun findet einmal in der Woche eine Lagebesprechung statt. Dieser Austausch war und ist uns sehr wichtig, damit wir als Rehabilitationsklinik handlungsfähig bleiben und auf neue medizinisch-therapeutische, gastronomische und weitere Herausforderungen reagieren können.

Inwiefern wurde das umfassende Leistungsangebot infolge der COVID-19-Pandemie reorganisiert?

Die Ärztevisiten sowie sämtliche Therapien mussten zeitlich neu koordiniert

werden, inhaltlich revidiert und zum Teil auch technisch angepasst werden. Es ist uns ein zentrales Anliegen, dass Patienten während dem Therapieaufenthalt keine deutlichen Einschränkungen wahrnehmen. Sie sind von der Maskenpflicht befreit, gehen einem geregelten Tagesablauf nach und sind gleichzeitig optimal geschützt. Die Hippotherapie, Aktivitäten im Schwimmbad oder medizinische Massagen wurden zeitweilig ausgesetzt bis wir eine Wiederaufnahme mit sicheren Hygiene- oder Distanzregeln verantworten konnten. Hauptsächlich reduzierten wir die Gruppenangebote oder

verlegten sie in den Sommermonaten wann immer möglich ins Freie. Mittlerweile bieten wir Gruppenprogramme für fünf statt zehn Personen an. Die Teilnehmendenzahl wurde zwar halbiert, die Gruppengröße jedoch verdoppelt, damit wir den Bedarf abdecken können.

Derzeit konzentrieren wir uns auf Einzeltherapien und haben diese Angebotspalette weiter ausgebaut. Die Patienten profitieren nun von einer 1:1-Betreuung durch die Therapeut*innen. Wenn man diese Ausgangslage berücksichtigt, erhalten sie mehr und individuellere Zuwendung bei gleichbleibend hohem Qualitätsniveau.

Bedeutete dies auch räumliche Umstrukturierungen?

Einerseits haben wir neue Therapieräume erschlossen, andererseits wurden Trainings- und Therapiegeräte weiter auseinandergestellt. Neu teilen wir Räume, in denen früher verschiedene Rehabilitationsprogramme angeboten wurden, nach klar definierten Therapiezielen wie «Ausdauer», «Medizinische Trainingstherapie» oder «Kraft» auf – das schafft mehr Klarheit für die Patienten wie auch die Klinikmitarbeitenden. Rückblickend entwickelte sich das krisenbedingte Change-Management zu einer Chance, etablierte Prozesse und Abläufe kritisch zu überdenken und zum Wohle der Patienten effizienter zu gestalten.

Woraus schöpfen Sie Kraft?

Die Coronakrise und der Übergang in die «neue Normalität» ist eine herausfordernde Zeit für uns alle. Wir sind stolz darauf, dass wir die Patientenzufriedenheit und Patientensicherheit in Einklang bringen konnten. Was uns antreibt, bleibt immer dasselbe: Wenn jemand nach seinem Aufenthalt in der Berner Klinik seine Fähigkeiten wiedererlangt und dadurch mehr Lebensqualität gewinnt – daraus schöpfen wir Kraft.



Dr. med. Luc Feider, FMH Innere Medizin, Psychiatrie & Psychotherapie

studierte Innere Medizin in Frankreich, wo er als leitender Arzt in einer Rehabilitationsklinik Ernährungs- und Stoffwechselstörungen tätig war. Im Umgang mit seinen Patienten offenbarte sich die Verflechtung von körperlichen und seelischen Leiden tagtäglich. Dies bewog ihn dazu, sich in der Schweiz zum Psychiater weiterzubilden. Seither brachte er sein umfassendes und fachübergreifendes Wissen in der Gerontopsychiatrie in Vevey, am Kantonsspital und der Suva-Klinik Sitten ein. Seit 2019 ist er externer Supervisor und Konsiliarpsychiater in der Berner Klinik.

Corona und psychische Gesundheit

Wie in früheren Krisenzeiten wirkt sich die Coronavirus-Pandemie auf die psychische Gesundheit vieler Menschen aus. Diffuse oder auch sehr konkrete Ängste wie die soziale Isolation oder der abhanden gekommene Tagesrhythmus im Alltag können psychische Leiden verstärken oder auslösen. Nach einer langen Zeit relativen Wohlstands und sozialer Sicherheit sehen sich viele mit existenziellen Problemen konfrontiert.

Ein Nährboden für Ängste und Depressionen: Mit dem Griff zu Alkohol oder Medikamenten versuchen manche Menschen, diese zu lindern. Andere reagieren mit körperlichen Symptomen. Die Aufgabe der zurate gezogenen Ärzte besteht zunächst darin zu erkennen, ob eine körperliche Erkrankung oder ein seelisches Ungleichgewicht vorliegt. Ist letzteres der Fall, kommt die Psychosomatik zur Anwendung, welche versucht, Psyche (altgriech. Seele) und Soma (altgriech. Körper) wieder in Einklang zu bringen.

In der Therapie lernen Patient*innen, die Signale des eigenen Körpers zu deuten, ihren Tagesablauf zu strukturieren und die Wechselwirkungen zwischen Körper und Seele zu verstehen. Wirksam sind Entspannungsübungen und aktivierende Behandlungsprogramme sowie Einzel- und Gruppengespräche; Wichtige Schritte auf dem Weg zum Ziel, um psychische Stabilität zu gewinnen und das Privat- und Berufsleben langfristig erfolgreich zu meistern. Psychiater sprechen hier von der sogenannten Resilienz. Depressionen und Ängste können überwunden werden: Wichtig ist es, professionelle Unterstützung in Anspruch zu nehmen sowie psychisch belastete Personen zu ermutigen, sich Hilfe zu holen.



Risikofreie Kontakte zur Aussenwelt

Wie ist die schrittweise Öffnung der Berner Klinik für ambulante Patienten und externe Dienstleistende geglückt? Ein Fahrplan.

«So rasch wie möglich, so langsam wie nötig»: Das Zitat von Bundesrat Alain Berset trifft es ziemlich genau, wie Caterina Brescacin den Übergang vom Lockdown in die «neue Normalität» erlebte: «Wie die weiteren Fachabteilungen der Berner Klinik haben wir in der Physiotherapie hohe Sicherheitsstandards und Neuerungen bei den Therapien eingeführt. Priorität hatte das Leistungsangebot für unsere stationären Patienten», stellt die stellvertretende Leiterin der Physiotherapie klar. Ab Mai 2020 beschloss die Leitung weitere Lockerungen, um ambulante Patienten wieder behandeln zu können. «Seit der Wiederaufnahme haben wir das Ambulatorium in gesonderten Räumen am Rande des Klinikareals eingerichtet, damit sich die stationären und ambulanten Patienten nicht durchmischen», erklärt die energiegeladene Physiothe-

rapeutin. Mehr noch: «Sobald ein Patient eintrifft, holen wir ihn beim Empfang ab und begleiten ihn nach der Therapiesitzung persönlich wieder hinaus», sagt sie. Die benutzten Geräte und den gesamten Raum desinfiziert man danach gründlich, bevor der nächste Patient mit der Physiotherapie beginnen könne. «Die bisherigen 30 Behandlungsminuten wurden auf 45 Minuten pro Patient erhöht, damit wir diese wichtigen Schutzmassnahmen umsetzen können.»

Gepflegt und geschützt – von Kopf bis Fuss

Zum körperlichen und psychischen Wohlbefinden der Patienten tragen aber auch externe Dienstleistende wie Coiffeur oder Podologen bei. Wer erinnert sich nicht an unfreiwillig wallende Mähnen und bärtige Gesichter während

des Lockdowns, als die haareschneidenden Zünftler*innen ihre Scheren niederlegen mussten? Seit Mai ist auch diese Berufsgruppe sowie weitere externe Dienstleistenden wieder in der Berner Klinik zugelassen. Ein Risiko? «Alle Beschäftigten sind strengen Schutzvorgaben der jeweiligen Berufsverbände unterstellt, die sie zum Tragen einer Maske oder der Reinigung und Desinfektion ihrer Arbeitsinstrumente nach jedem Kunden verpflichten. Vor dem ersten Einsatz in der Berner Klinik werden externe Mitarbeitende zudem von unserem Hygienebeauftragten geschult und sensibilisiert.»

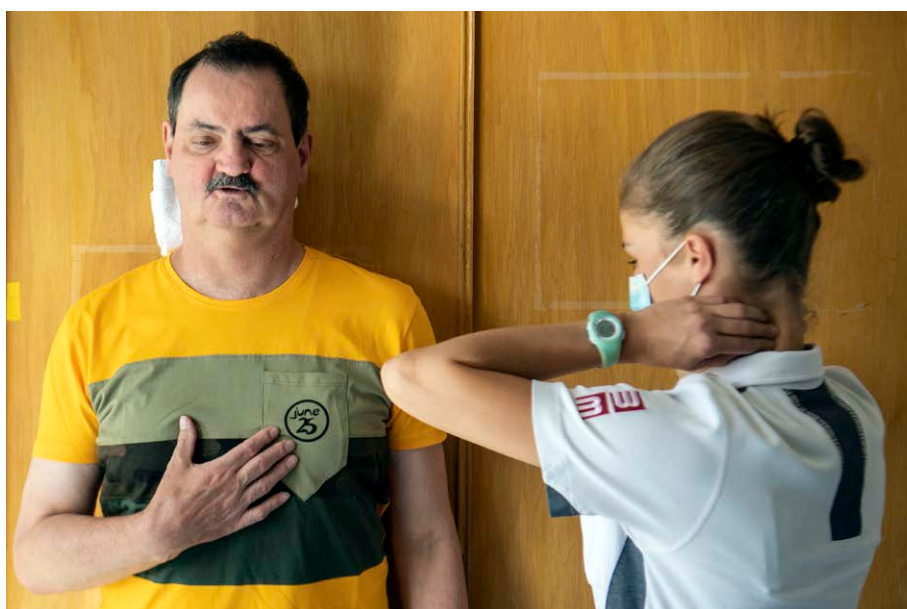
«An Selbstständigkeit gewinnen heisst, seine Krankheit ausbremsen»

Von der COVID-19 Pandemie lässt sich der lungentransplantierte Marc Frid nicht aufhalten. Während seinem zehnten Therapieaufenthalt in der Berner Klinik hat er viel erreicht.

Hochzeitgesellschaften, runde Geburtstage und Stadtfeste waren Marc Frids Bühne: Als grooviges Bigband-Mitglied, stimmbegabter Solist und mit 1980er-Hits am Synthesizer sorgte der heute 55-Jährige aus Moutier über 30 Jahre lang für mitreissende Tanzmusik und ausgelassene Stimmung – oft bis in die frühen Morgenstunden.

Bis 2007: Plötzlich litt der lebenslustige Musiker an Atemnot, woraufhin sich sein Zustand rapide verschlechterte. Beim Arzt folgte die Diagnose: Chronic Obstructive Pulmonary Disease, kurz COPD. Die Lungenerkrankung verursacht eine chronische Entzündung der Bronchien und zerstört das Lungengewebe nachhaltig: «Ich stand mit beiden Beinen im Leben. Wegen meiner Krankheit konnte ich meinen Beruf nicht mehr ausüben, der Sauerstoffkonzentrator wurde mein ständiger Begleiter. Als Lungenkranker kann man mit seinem Umfeld nicht mehr Schritt halten. Man isoliert sich», weiss Marc Frid. Ein Teufelskreis, der die Betroffenen zusätzlich belastet.

Nach der notwendig gewordenen Lungentransplantation im Februar 2019 absolviert er einen mehrwöchigen Therapieaufenthalt in der Berner Klinik – während der anhaltenden Coronavirus-Pandemie. Er komme seit 13 Jahren gerne hierher, das sei jetzt nicht anders: «Die Klinik hat die Situation hervorragend gemeistert. Meine Therapieprogramm hat sich nicht verändert.» Als



Lungenpatient sei er froh, dass er – im Gegensatz zu den Mitarbeitenden – keine Maske tragen müsse. Wenn der Jurassier Atem- und Gleichgewichtsübungen durchführt oder im seit Mai wieder geöffneten Schwimmbad trainiert, ist er hochkonzentriert bei der Sache: «Ich bin hier, um an mir zu arbeiten.» Den ungebrochenen Willen und seine Zuversicht hat sich Marc Frid hart erkämpft. Vor allem die psychologische Begleitung habe ihm geholfen, seine Krankheit zu akzeptieren und seine Panikattacken zu überwinden. «Ich musste zuerst wieder Vertrauen fassen, dass ich ohne Sauerstoffzufuhr wieder selbstständig atmen kann», stellt er rückblickend fest. Mit gezieltem Muskelaufbau hat sich sein Lun-

genvolumen erweitert und seine Sauerstoffaufnahme verbessert. «Nach vier Wochen kann ich bereits freier atmen – erst vor kurzem habe ich auf einer Wanderung 800 Höhenmeter zurückgelegt!», erzählt er stolz. Mit seiner Selbsthilfegruppe «BPCO Consulting» macht er Betroffenen und ihren Angehörigen Mut, an sich zu glauben. «Nächstes Jahr planen wir einen Spenden-Marsch – man muss seine Grenzen austesten; Denn an Selbstständigkeit gewinnen heisst, seine Krankheit ausbremsen.»

► Mehr zur Hilfe zur Selbsthilfe für COPD-Betroffene erfahren Sie unter www.parole-de-bpco.com

Cubes Choco-Coco

Zutaten

Für die Creme:

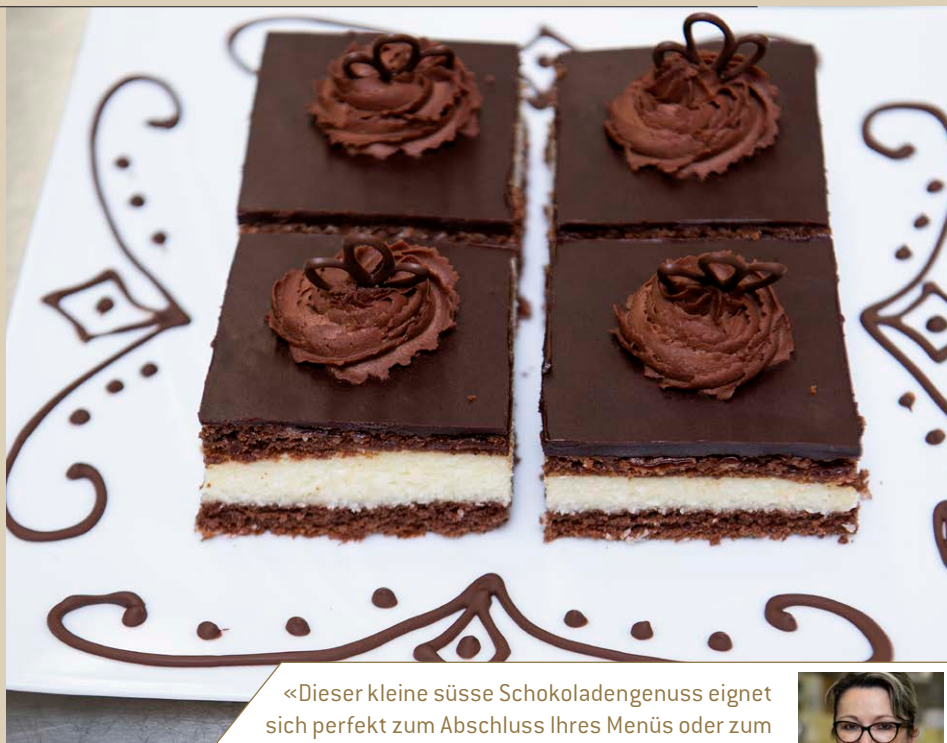
Milch	1 L
Zucker	7 Esslöffel
Vanillezucker	2 Päckchen
Gries	7 Esslöffel
Kokosraspeln	200 g

Für den Biskuitteig:

Eier	2
Zucker	100 g
Sonnenblumenöl	1 dl
Milch	2 dl
Vanillezucker	1 Päckchen
Weissmehl	200 g
Backpulver	1 Päckchen
Kakaopulver	2 Esslöffel

Für die Glasur:

Kochschokolade	200 g
Butter	80 g
Milch	2 Esslöffel



«Dieser kleine süsse Schokoladengenuss eignet sich perfekt zum Abschluss Ihres Menüs oder zum Kaffee oder Tee.»

Gorica Vukic, Mitarbeiterin Restauration



Zubereitung der Creme

1. Milch mit Zucker und Vanillezucker zusammen erhitzen
2. Griess einrühren bis es schön cremig wird
3. Kokosraspeln dazugeben und einrühren

Zubereitung des Biskuitteigs

1. Die zwei Eiweisse mit dem Zucker und Vanillezucker zu Eischnee schlagen
2. Eigelbe hinzugeben und verrühren
3. Milch und Öl darunterrühren
4. Mehl, Backpulver und Kakaopulver hinzugeben und verrühren

Garnitur und Backen

1. Die Hälfte des Biskuitteigs in eine 33 x 20 cm grosse Backform geben
2. Den ersten Teil fünf Minuten bei 180 °C backen
3. Biskuit mit der Creme überziehen
4. Den zweiten Teil des Biskuitteigs hinzufügen und 20 Minuten bei 180 °C backen
5. Mit der Glasur überziehen

Weinempfehlung:

GEMMA

Adrian & Diego Mathier Nouveau Salquenen AG

Der Gemma ist ein köstlicher Süsswein der preisgekrönten Winzerfamilie Mathier. Die im Spätherbst gelesenen Malvoisie-Trauben werden in Eichenfässern gekeltert, wo sie sich eine natürliche Restsüsse und milde Säure die Balance halten. Dieser Wein harmoniert wunderbar zu reifem Hart- und Weichkäse, aber auch zu Süssspeisen und Gebäck.

Er besticht mit seiner intensiven Nase, die an exotische Früchte wie Mango, Ananas und Litchis erinnert. Im Antrank ist er mild und doch belebend. Die intensive Frucht sowie eine wunderschöne Säure machen ihn zu einer wahren Gaumenfreude. Ein Hauch von Tanninen begleitet den lang anhaltenden Abgang dieser Rarität.



Rätsel lösen und gewinnen.

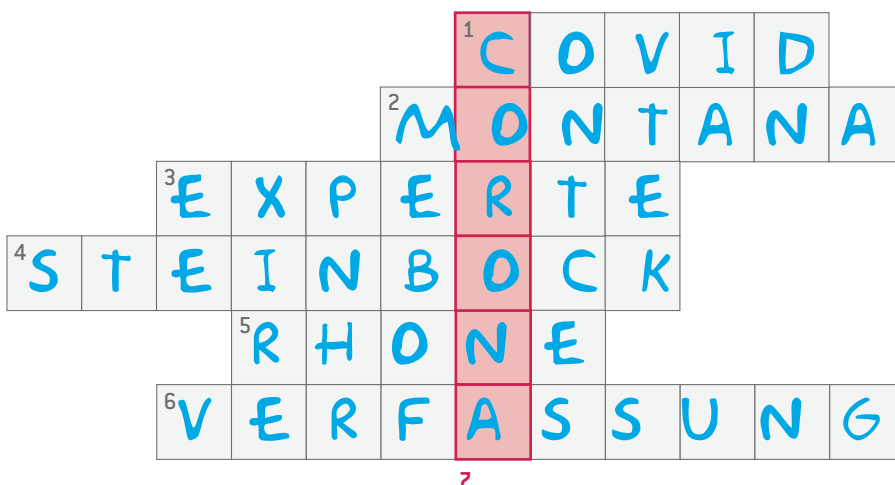
Machen Sie mit bei unserem Rätselwettbewerb und gewinnen Sie einen Preis für die Sinne. Alle richtigen Begriffe ergeben das Lösungswort (dicker Rahmen). Um am Gewinnspiel teilzunehmen senden Sie uns das Lösungswort zu.

Die Gewinnerin oder der Gewinner unseres Rätsels dürfen sich über einen **«Bergsteiger-Korb» von Pierre Crepaud** aus Crans im Wert von CHF 100.– freuen!

Gesuchte Begriffe:

1. Aktuelle Pandemie
2. Sonnenterrasse im Wallis
3. Spezialist in einem Bereich
4. Huftier in den Bergen
5. Fluss durch das Wallis
6. Zustand der Gesundheit

7. Lösungswort



Mitmachen
und
gewinnen!



Pierre Crepaud

Er ist Franzose, hat aber fast die Hälfte seines Lebens in Crans-Montana verbracht. Topkoch Pierre Crepaud liebt das Wallis und zelebriert es auf dem Teller.

17 Punkte im Gault&Millau, seit 2015 ein Michelin-Stern – Crepaud hat sich an die Spitze gekocht. Aus purer Leidenschaft, Freude und der Fähigkeit, all seine Talente und sein Wissen mit immer neuen Erfahrungen zu verbinden. Seit 2009 leitet er die Küche im Fünf-Sterne-Hotel und Spa Le Crans in Crans-Montana.

Senden Sie die richtige Lösung bis zum **30. Dezember 2020** an: Berner Klinik Montana, Stichwort «Rehavita-Bilderrätsel», Impasse Palace Bellevue 1, 3963 Crans-Montana oder per E-Mail an rehavita@bernerklinik.ch. Bitte Name, Adresse und Wohnort angeben.

Die Gewinnerin/der Gewinner wird schriftlich benachrichtigt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Mitarbeitende der Berner Klinik Montana und ihre Familien sind von der Teilnahme ausgeschlossen.

Die Lösung des letzten Rätsels lautete: **Bishorn – Weisshorn – Schalihorn – Zinalrothorn – Besso – Ober Gabelhorn**

Der Gewinner des letzten Bilderrätsels heisst **Herr Sébastien Freiholz**. Wir gratulieren ihm herzlich zum Feldstecher und wünschen ihm damit viel Vergnügen!

Entspannungsübungen

Allgemeine Anweisungen Bauchatmung

Suchen sie einen für sich ruhigen Ort und führen sie die Übungen Stehend oder sitzend auf einem Stuhl ohne Armlehne aus. Ihre Füße sind gut verankert am Boden. Bewegen sie sich möglichst langsam und mit der Atmung im Einklang. Wiederholen sie die Übungen cirka fünfmal.



Übung 1

- Legen sie ihre Hände auf ihren Bauch und atmen sie tief durch die Nase ein und den Mund aus. Dabei hebt und senkt ihren Bauch ruhig. Versuchen Sie, die Augen zu schliessen und die Bewegung zu spüren



Übung 2

- Beim Einatmen: Mit den Handflächen nach oben zeigend die Arme über den Kopf heben. Machen sie sich dabei gross.
- Beim Ausatmen: beide Hände drehen, Arme senken und Knie beugen.



Übung 3

- Hände körpernahe bis auf Brusthöhe heben.
- Beim Einatmen: Handflächen nach oben drehen, rechter Arm nach oben und linker Arm nach unten strecken
- Beim Ausatmen: Handflächen vor der Brust wieder zusammenführen
- Arme wechseln und die Übung wiederholen
- Und zum Schluss bei der Ausatmung beide Arme ganz nach unten sinken lassen



Videos zu den Übungen finden Sie unter:
www.bernerklinik.ch/de/clinique/publications/magazine-rehavita/videos



Clinique Bernoise Montana
 Impasse Palace Bellevue 1
 3963 Crans-Montana
 Téléphone 027 485 51 21
 Fax 027 481 89 57
 bm@bernerklinik.ch
 www.bernerklinik.ch



Rehavita

Ausgabe 02 | 2020

Impressum

Redaktion Berner Klinik Montana, Crans-Montana

Konzept, Text und Gestaltung Werbelinie AG, Bern, www.werbelinie.ch

Druck Rub Media AG, Wabern

Auflage 5600 Exemplare (2800 deutsch, 2800 französisch)

Bildnachweise Vorwort, Thema, Interview, Rezept, Weinempfehlung und Trend: Peter Schneider, Thun, fotoschneider.ch; [liukovmaksym – stock.adobe.com](http://liukovmaksym-stock.adobe.com) & chocaltitude.ch (Agenda); S. 11: zVg (Bilderrätsel)

Ihre Fragen und Anregungen

Senden Sie uns Verbesserungsvorschläge, Lob und Rückfragen an:
rehavita@bernerklinik.ch