

Rehavita

Das Magazin der Berner Klinik Montana



Nr. 23 | November 2025



Porträt einer Himmelsabenteurerin

Géraldine Fasnacht, die Vogelfrau

Dossier

Physiotherapie an der Berner Klinik Montana erfindet sich neu

Doppelinterview

Besser leben mit Diabetes: individuelles Beratungsangebot

Rezept

Unser Birchermüesli mit roten Beeren für einen guten Start in den Tag



Ein Orchester für unsere Patientinnen und Patienten

Die Rehabilitation an der Berner Klinik Montana ist mit einem Orchester vergleichbar: Obwohl Ärzte, Therapeuten und Pflegepersonal ihre eigene Partitur spielen, folgen alle derselben Melodie – mit dem gemeinsamen Ziel, unseren Patientinnen und Patienten wieder zu mehr Lebensqualität zu verhelfen. Bei uns beschränkt sich die Rehabilitation nicht darauf, einen durch Krankheit oder Unfall gezeichneten Körper zu „reparieren“. Vielmehr baut sie auf Dialog, Zuhören und die aktive Einbeziehung unserer Patientinnen und Patienten.

So legt unser interdisziplinäres Team die Rehabilitationsziele gleich zu Beginn des Aufenthalts in enger Absprache mit unseren Patienten fest. Schliesslich wissen sie selbst am besten, wo es im Alltag hapert. Diese bei Fortschritten oder Schwierigkeiten flexibel anpassbaren Ziele dienen als Kompass für den gesamten Aufenthalt.

Neben der medizinischen Expertise legt die Rehabilitation den Fokus auf Funktionalität, die durch Wiedererlangung der Funktion, ein geeignetes Hilfsmittel und manches Mal durch ganz neue Lösungen erreicht werden kann. Dies erfordert klare Angaben der zuweisenden Ärzte, eine enge Zusammenarbeit

mit den Versicherungen, aber insbesondere Kohärenz über verschiedene an der Rehabilitation beteiligte Berufsgruppen hinweg.

Genau dieser Teamgeist ist auch der Schlüssel zu Innovation. So werden psychosomatische Ansätze in der Schmerzbehandlung wie Akupunktur, Kunsttherapie und herkömmliche Therapien demnächst mit Virtual Reality zur Förderung der Wiederherstellung ergänzt.

Seit die Klinik ihre provisorischen Räume während der Umbauphase bezogen hat, ist das allgemeine Stimmungsbild nicht von Stress, sondern von kollektiver Energie bestimmt. Tag für Tag arbeiten Ärzte, Therapeuten und Patienten Hand in Hand, um neurologische, orthopädische oder psychische Probleme gemeinsam zu überwinden. Das Gefühl, an einem Strang zu ziehen, ist dabei unsere grösste Motivation!

Dr. André Zacharia
Chefarzt/Facharzt für Neurologie

Dr. Ina Vultureanu
Chefärztin/Fachärztin für
Physikalische Medizin und
Rehabilitation

Neue Pflegeleiterin

Per 1. Juni übernahm **Caroline Beeckmans**, ehemals Pflegeleiterin an der Leukerbad Clinic, die Pflegeleitung an der Berner Klinik Montana. Sie verfolgt dabei eine klare Vision: Qualität, Innovation und Zusammenarbeit sollen im Mittelpunkt allen Handelns stehen. Sie hat sich das Ziel gesetzt, Pflegeprotokolle und die Organisation der Abteilungen durch strategische, praxisorientierte Projekte ausgehend von Rückmeldungen aus den Teams zu optimieren. „Innovation ist für mich eine Grundvoraussetzung für Qualität. Aussagen wie ‘Das haben wir schon immer so gemacht!’ bremsen jede Weiterentwicklung und jedes Engagement aus. Ich liebe es, neue Wege zu eröffnen, um der Arbeit jeder einzelnen Person Sinn zu verleihen und Wertschätzung entgegenzubringen. Wichtig ist mir dabei, die Mitarbeitenden in die Entwicklung der strategischen Vision der Klinik einzubeziehen“, betont Caroline Beeckmans. Mit diesem partizipativen Führungsmodell möchte die neue Pflegeleiterin Mitarbeitende ermutigen, Ideen aus dem Klinikalltag einzubringen, um neben der Zufriedenheit der Patientinnen und Patienten die berufliche Entfaltung der Pflegeteams zu stärken.



Neue Kursleiter für Reanimationskurse

Seit zweieinhalb Jahren werden an der Berner Klinik Montana regelmässig vom Swiss Resuscitation Council (SRC) anerkannte Reanimationskurse durchgeführt. In den zweistündigen Kompaktkursen üben die Teilnehmenden die Herz-Lungen-Massage, die Verwendung eines Defibrillators (AED) und das Verhalten in lebensbedrohlichen Situationen.

Während das Pflegepersonal der Klinik einmal pro Jahr daran teilnimmt, ist für das übrige Personal ein Zwei-Jahres-Intervall vorgesehen. Die Kurse unter der Leitung von derzeit zwei zertifizierten Mitarbeitenden unserer Klinik fügen sich in unseren Klinikalltag ein. Alle Teilnehmenden erhalten nach Abschluss des Kurses ein offizielles Teilnahmezertifikat.

Derzeit absolvieren weitere Mitarbeitende die Ausbildung zum Kursleiter, um unser Angebot zu erweitern und sicherzustellen, dass alle Teams die lebensrettenden Massnahmen beherrschen.

Isabelle Gessler übernimmt Leitung der Personalabteilung

Nachdem sie bereits im Frühjahr zu uns gestossen war, übernahm **Isabelle Gessler** per 1. Juli 2025 die Leitung der Personalabteilung der Berner Klinik Montana.

Der Klinikeinzug und die Integration der Luzerner Klinik Montana sind die grössten, unmittelbar bevorstehenden Herausforderungen, denen sie sich gemeinsam mit den anderen Mitgliedern der Klinikleitung stellen wird. „Zwei Projekte mit weitreichenden Folgen für das Personal: Während der Standortwechsel unseren Teams ein hohes Mass an Flexibilität abverlangt, erfordert die Übernahme der Luzerner Klinik die Entwicklung einer gemeinsamen Unternehmenskultur, wenngleich der Klinikbetrieb voneinander unabhängig bleibt“, erläutert Isabelle Gessler.

Eine weitere Schwierigkeit ist der Mangel an qualifizierten Fachkräften: Ein Problem, das der ehemaligen Präsidentin des Exekutivkomitees und Leiterin der Personalabteilung der SUVA-Klinik in Sitten wohlbekannt ist. „Die Situation ist nicht neu“, bestätigt sie. „In Crans-Montana haben wir jedoch das Glück, dass wir weiterhin neue Talente anziehen und bei uns halten können. Wir profitieren als Arbeitgeberin von der einzigartigen Kulisse und Bekanntheit unserer Klinik, die in den vergangenen zwei Jahren als beste Rehabilitationsklinik der Schweiz ausgezeichnet wurde.“



Impressum

**Redaktion
Text
Grafische Gestaltung
und Übersetzung**

Berner Klinik Montana, Crans-Montana
Thomas Pfefferlé
Boomerang Marketing SA, Siders

**Fotos
Druck
Auflage**

Karin Sidi-Ali / Focus Studio - Chloé Bazzi / Istock
Ronquoz Graphix SA, Sitten
7'500 Exemplare (3'500 in der deutschen, 4'000 in der französischen Fassung)



Ob Beckenboden- oder vestibuläre Rehabilitation – die Berner Klinik Montana hat ihr Leistungsangebot erweitert, um Bedürfnisse zu erfüllen, die von medizinischen Akteuren bisher wenig berücksichtigt wurden.

Physiotherapie an der Berner Klinik Montana erfindet sich neu

Zwei neue Spezialgebiete runden das physiotherapeutische Angebot an der Berner Klinik Montana ab: Dank Beckenbodenphysiotherapie mit **Arianna Sobrero** und vestibulärem Training mit **Noé Guibert** profitieren die Patientinnen und Patienten von weiteren innovativen, zielgerichteten physiotherapeutischen Behandlungsoptionen zur Erfüllung oft verkannter, aber nicht weniger essenzieller Gesundheitsbedürfnisse.

Die Physiotherapie steht im Zentrum der Rehabilitation und entwickelt sich mit der Einführung von zwei neuen Spezialgebieten für oftmals tabuisierte oder unzureichend behandelte Gesundheitsprobleme auch an der Berner Klinik Montana kontinuierlich weiter. Seit mittlerweile einem Jahr bietet Arianna Sobrero Beckenbodenphysiotherapie an, nachdem sie zuvor eine entsprechende Ausbildung in Lausanne absolviert hatte. „Es gab Physiotherapie speziell für den Beckenboden bereits früher an unserer Klinik, aber sie wurde wieder abgeschafft. Mein Ziel ist es, sie wieder aufleben zu lassen“, erläutert sie.

Zeitgleich führte Noé Guibert die vestibuläre Physiotherapie wieder ein, die bei Problemen mit dem Gleichgewicht und Schwindel Abhilfe schaffen kann. „Wir arbeiten an dem,

was im Volksmund als sechster Sinn bezeichnet wird“, fasst er zusammen.

Tabus rund um den Beckenboden

Beckenbodentraining kann sowohl für Frauen als auch für Männer hilfreich sein. „Meist denkt man sofort an Frauen im Wochenbett, aber das Spektrum ist sehr viel breiter“, weiss Arianna Sobrero. Junge wie ältere Menschen, Patienten nach einer Prostata-Operation oder mit neurologischen Erkrankungen wie Schlaganfall oder Multipler Sklerose können von den vielfältigen Symptomen eines geschwächten Beckenbodens wie Harninkontinenz, Organsenkungen sowie anorektalen oder sexuellen Funktionsstörungen betroffen sein.

Zu Beginn steht die Anamnese, bei der auch intime Fragen ohne Umschweife angesprochen werden. „Über Sexualität oder Traumata zu sprechen ist nicht immer einfach, aber unerlässlich, um das Problem vollumfänglich zu verstehen“, ist sie überzeugt. Je nach Situation folgt mit Einwilligung des Patienten eine invasivere klinische Untersuchung, um Hautzustand, Sensibilität, Reflexe sowie An- und Entspannungsfähigkeit des Beckenbodens zu beurteilen. Anschliessend werden gemeinsam mit der betroffenen Person die angestrebten Ziele definiert. Neben Übungen zur Verbesserung des Zusammenspiels von Muskulatur und Atmung stehen dabei die Entwicklung des Körperbewusstseins und die Anpassung von Alltagsgewohnheiten im Fokus. „Es handelt sich um einen ganzheit-



Beckenbodentraining kann sowohl für Frauen als auch für Männer hilfreich sein

Arianna Sobrero
Physiotherapeutin, spezialisiert auf Beckenbodenphysiotherapie

lichen Ansatz, der die Lenden- und Bauchmuskulatur miteinschliesst, insbesondere nach einer Rücken-OP“, erläutert Arianna Sobrero.

Das Angebot wird gut angenommen und erfreut sich einer grossen Nachfrage. „Die Patienten wissen es zu schätzen, dass auch intime Gesundheitsprobleme Beachtung finden, die oft unter den Tisch fallen“, so die Beobachtung der Physiotherapeutin.

Für die richtige Balance im Alltag

Noé Guibert führte hingegen die vestibuläre Physiotherapie wieder ein, die sich mit dem Innenohr und seiner Rolle für den Gleichgewichtssinn befasst. „Obwohl dieser Sinn essenziell ist, findet er oft wenig Beachtung: Er informiert das Gehirn über die Position des Kopfes und die Beschleunigung des Körpers. Gerät er aus den Fugen, beginnt unsere Welt, sich zu drehen“, erläutert er. Die daraus resultierenden Symptome wie Schwindel, Übelkeit, Sehstörungen und Angstzustände sind ebenso vielschichtig wie belastend. Die Ursachen reichen von einer Ablagerung von Kristallen im Innenohr über neurologische Erkrankungen und natürliche Sinneseinschränkungen im Alter bis zu einer Entzündung des vestibulären Nervs.

Aus diesem Grund sind umfassende medizinische Abklärungen erforderlich. „Zunächst werden mögliche Ursachen ausgeschlossen. Hier können neben dem Innenohr die Füße, das Sehvermögen und das Gehirn eine Rolle spielen. So nähern wir uns des Rätsels Lösung an“, erklärt der Physiotherapeut seine Arbeit. Um eine qualitativ hochstehende Versorgung zu gewährleisten, sollten die Patienten zunächst einen HNO konsultieren. Die interdisziplinäre Zusammenarbeit ist für ihn eine Selbstverständlichkeit. „Ich arbeite mit Ärzten und anderen Kollegen zusammen, um Antworten



Bei der vestibulären Therapie wird gezielt auf das Innenohr eingewirkt, um den Gleichgewichtssinn zu stabilisieren und wiederherzustellen.



Auch im ambulanten Setting ein entsprechendes Angebot in unserer Klinik zu haben, ist ein echter Fortschritt

Noé Guibert
Physiotherapeut, spezialisiert auf vestibuläre Therapie

auf Fragen zu finden, die im Rahmen der allgemeinen Versorgung des Patienten auffallen.“

Der Mehrwert des Angebots besteht darin, die Zeit zwischen dem Auftreten der Symptome und ihrer Behandlung zu verkürzen. „In diesem Bereich ist schnelles Handeln gefragt. Auch im ambulanten Setting ein entsprechendes Angebot in unserer Klinik zu haben, ist ein echter Fortschritt“, freut sich Noé Guibert. Auch wenn langfristige Rückmeldungen noch fehlen, ist die Resonanz der Patienten durchweg positiv. „Es ist ein Thema, das anderswo kaum

Beachtung findet. Die Patienten sind erleichtert, dass ihre Schwindelanfälle endlich ernst genommen werden“, berichtet er.

Anpassungsfähigkeit der Berner Klinik Montana

Die beiden neuen physiotherapeutischen Spezialgebiete untermauern die Fähigkeit der Berner Klinik Montana, ihr Angebot an aufkommende medizinische Bedarfe anzupassen. Die Beckenboden- und die vestibuläre Physiotherapie sind Teil eines pluridisziplinären Ansatzes, der über die reine Physiotherapie hinausgeht und auch andere Fachpersonen wie u. a. Psychologen und Ärzte einbezieht.

Neben diesen neuen Leistungen nimmt die Klinik seit kurzem auch am Wochenende neue Patienten auf. Weitere erwähnenswerte Neuerungen: Diabetes-Patienten werden durch eine Pflegekraft mit Diabetes-Spezialisierung und Ernährungsberaterinnen engmaschig betreut (Interview in dieser Ausgabe nachzulesen), während die pluridisziplinäre Versorgung im ambulanten Setting in den kommenden Jahren mit neuen Infrastrukturen weiter ausgebaut wird.

Besser leben mit Diabetes

Unser Programm mit wöchentlich stattfindenden Terminen hilft Diabetes-Patienten, ihre Erkrankung besser zu verstehen und damit verbundene Herausforderungen im Alltag zu überwinden. Das Angebot von Pflegefachfrau und Diabetesfachberaterin **Soraya Lopez** setzt auf Zuhören, Aufklärung und Prävention. Wir haben die Fachexpertin und Diabetes-Patient **Mohamed Chalokh** zu ihren Erfahrungen befragt.

Das Gespräch führte Thomas Pfefferlé.

Rund 90 % der Diabetes-Betroffenen in der Schweiz leiden bei mit steigendem Alter zunehmender Häufigkeit unter Typ-2-Diabetes – insbesondere ab dem 50. Lebensjahr. Ungünstige Lebensstilfaktoren wie eine einseitige Ernährung oder mangelnde Bewegung können das Auftreten der Erkrankung begünstigen. Gibt es bereits Diabetes-Betroffene in der Familie, steigt das Risiko weiter an, da die genetische Vorbelastung eine zentrale Rolle spielt. Ist ein Typ-2-Diabetes einmal ausgebrochen, bleibt er ein Leben lang. Durch eine gute Lebenshygiene und engmaschige medizinische Versorgung lässt er sich jedoch gut in den Griff bekommen.

In der Praxis haben wir an der Berner Klinik Montana die Erfahrung gemacht, dass es den Patienten oft an klaren Informationen und konkreter Unterstützung zur Umsetzung der medizinischen



Ratschläge im Alltag fehlt – selbst dann, wenn sie bereits von einem Diabetologen betreut werden. Diese Lücke soll unser im Frühjahr eingeführtes Beratungsangebot für Diabetes-Patienten schliessen. Hinter der Initiative steht Soraya Lopez, bereits seit sechs Jahren an unserer Klinik, die vor kurzem ihre Weiterbildung zur Fachexpertin in Diabetesberatung abgeschlossen hat.

Ihre Aufgaben fasst sie wie folgt zusammen: zuhören, erklären, beruhigen, aber vor allem den Patienten helfen, zu selbstständigen Akteuren ihrer Gesundheit zu werden. Dies erfordert die enge Zusammenarbeit mit den Ernährungsberaterinnen, Hausärzten und Abteilungsärzten unserer Klinik. Ein Doppelgespräch mit Soraya Lopez und Mohamed Chalokh, der berichtet, wie er als Patient von dem Angebot profitiert.



Meine Aufgabe besteht vor allem darin, Klarheit zu schaffen

Soraya Lopez
Pflegefachfrau mit Diabetes-Spezialisierung

Wie würden Sie das neue Beratungsangebot beschreiben?

Soraya Lopez: Seit April biete ich einmal pro Woche Beratungstermine für Patienten mit Typ-2-Diabetes oder sekundären Diabetesformen an, die nach Einschätzung unserer Ernährungsberaterinnen zusätzliche

Unterstützung benötigen. Meine Aufgabe besteht vor allem darin, den Patienten konkrete Erklärungen zu geben: Was ist eine Unter- oder Überzuckerung, wie beeinflussen Ernährung oder Sport den Blutzuckerspiegel oder wie sind die Daten des kontinuierlichen Blutzuckermonitorings zu interpretieren, um nur einige Beispiele zu nennen. Wir geben den Patienten nützliche Informationen, die sie nach ihrer Rückkehr nach Hause im Alltag umsetzen können.

Was hat Sie motiviert, am Programm teilzunehmen?

Mohamed Chalokh: Mein Hausarzt betreut mich zwar schon seit meiner Diabetes-Diagnose, dabei stehen aber hauptsächlich die Medikamente im Vordergrund. Hier kann ich endlich ohne Zeitdruck alle Fragen stellen, die mich beschäftigen. Bei Soraya habe ich gelernt, meine Werte zu verstehen, aber auch Warnsignale wie eine Unterzuckerung oder geschwollene Füsse zu erkennen, und meine Ernährung entsprechend anzupassen. Das ermöglicht mir ein höheres Mass an Autonomie im Umgang mit meiner Erkrankung.

Sie sprechen von Patientenedukation. Inwiefern hat dieser Ansatz Präventionscharakter?

S.L.: Die Patientenedukation ist von zentraler Bedeutung, um bestimmte Komplikationen zu verhindern. Vielen, insbesondere älteren Patienten fehlt es an klaren Informationen, oder sie sind durch teils widersprüchliche Ratschläge verunsichert. Meine Aufgabe besteht deshalb vor allem darin, Klarheit zu schaffen, Prioritäten zu setzen und ihnen anhand konkreter Beispiele zu zeigen,

wie sie ihre Lebensgewohnheiten umstellen können. So versuchen wir gemeinsam zu verstehen, weshalb ihr Blutzuckerspiegel nach einer bestimmten Mahlzeit oder zu einer bestimmten Tageszeit ansteigt, um starke Blutzuckerschwankungen zu vermeiden.

Wie laufen die Beratungstermine genau ab?

S.L.: Wir starten mit den Fakten, wie mit dem Blutzuckerspiegel, dem Ernährungstagebuch und körperlichen Empfindungen des Patienten. Wir besprechen mögliche Zusammenhänge und Stellschrauben, an denen wir drehen können. In Sonderfällen wie nach einer Pankreasoperation oder einer anderen belastenden Behandlung werden die Empfehlungen in enger Absprache mit unseren Ernährungsberaterinnen angepasst. Eine Umstellung der medikamentösen Behandlung ist jedoch allein den Ärzten und Diabetologen vorbehalten, wobei wir an unserer Klinik keine Diabetologen haben. Die Einstellung und Anpassung der Insulinpumpen kann ebenfalls nicht bei uns erfolgen. Hierzu sind spezielle, auf den jeweiligen Pumpentyp abgestimmte Schulungen erforderlich, die Spitäler (z. B. in Bern) und Hersteller anbieten. Derzeit sehen wir hier keinen Bedarf bei unseren Leistungen für die Patienten, die sich im Rahmen des neuen Angebots an uns wenden.

Was ist an dem Beratungsangebot so besonders?

M.C.: Die zeitliche Verfügbarkeit und Klarheit. Soraya nimmt sich Zeit, mir alles zu erklären, und gibt mir nützliche Informationen. Ich verstehe nun endlich, warum



gewisse Dinge wichtig sind. Ich weiss jetzt, wie ich mich verhalten muss, wenn ich mich schwach fühle oder mein Blutzuckerspiegel nach oben oder unten geht. Vorher befolgte ich zwar die Regeln, verstand aber nicht warum. Jetzt macht alles Sinn.

Nehmen auch Patienten das Angebot wahr, die nicht wegen ihres Diabetes in unserer Klinik sind?

S.L.: Ja, das kommt tatsächlich oft vor. Einige Patienten, die wegen eines orthopädischen Problems in unserer Klinik sind, erfahren vor Ort zufällig von dem Programm und entscheiden sich spontan, daran teilzunehmen. Andere kommen wegen des neuen Angebots gezielt an unsere Klinik, zum Beispiel nach der operativen Entfernung der Bauchspeicheldrüse. Das zeigt, dass ein realer Bedarf besteht.

Sie schulen auch Ihre Kolleginnen und Kollegen?

S.L.: Ja, richtig. Bis zum Jahresende werde ich eine interne Schulung durchführen, um unserem Pflegepersonal mögliche Ursachen für Blutzuckerschwankungen aufzuzeigen und ihnen Handlungsempfehlungen mitzugeben, zum Beispiel wenn der Blutzucker-Sensor eine Warnung sendet. Das ist ein wichtiger Schritt, um die konsistente Versorgung unserer Diabetes-Patienten sicherzustellen.

Wie geht es für Sie weiter?

M.C.: Ich werde meinen Blutzucker weiterhin vor und nach den Mahlzeiten überwachen und über Sport nachdenken. Ich fühle mich nun in der Lage, die mit meiner Erkrankung verbundenen Herausforderungen im Alltag besser zu bewältigen. Das motiviert mich, weiter aktiv und aufmerksam zu bleiben.

Prävention

Ernährungsberatung als zentrale Säule

Seite an Seite mit Soraya Lopez ist auch Ernährungsberaterin Yusleydis Avila für unsere Diabetes-Patienten da. „Die Ernährung ist das A und O, um die Erkrankung zu stabilisieren und Blutzuckerspitzen zu vermeiden“, so die Expertin.

Patienten-Workshops

Aus diesem Grund bietet sie regelmässig Praxis-Workshops an, um die Patienten neben dem Stellenwert von Bewegung dafür zu sensibilisieren, welche Arten von Kohlenhydraten zu bevorzugen sind und wie sie die Aufnahme von Zucker verzögern können. Der Fokus liegt dabei vor allem auf stärkehaltigen Nahrungsmitteln und hochwertigen, faserreichen Kohlenhydraten.

Individueller Ansatz

Um eine optimale Blutzuckereinstellung zu gewährleisten, erfolgt die Ernährungstherapie im Einklang mit dem Speiseplan der Klinik, was enge Absprachen mit dem Küchenteam erfordert.

Pluridisziplinäre Synergien

Dank der Zusammenarbeit zwischen pflegerischer Betreuung, Ernährungsberatung und Küche profitieren unsere Patienten von einer umfassenden Versorgung mit dem Ziel, ihren Alltag mit Diabetes zu erleichtern.



Yusleydis Avila
Ernährungsberaterin

„Es ist kein Extremsport, sondern Meditation“

Géraldine Fasnacht, die Meisterin im Freeride-Snowboarden, Base-Jumping und Wingsuit-Fliegen, kennt die Berge wie ihre Westentasche. Hinter ihren atemberaubenden Leistungen steht eine reflektierte Frau, die neben ihrer Leidenschaft eine tiefe Verbindung zur Natur antreibt. Jeder Sprung ist für die Himmelsabenteurerin pure Poesie.

Das Gespräch führte Thomas Pfefferlé

Seit über 20 Jahren hinterlässt **Géraldine Fasnacht** mit ihren wagemutigen Abenteuern Spuren – am Himmel und an verschneiten Hängen. Die Freeride-Snowboarderin, Base-Jumperin und Wingsuit-Pilotin verkörpert eine neue Generation von Abenteurern, die neben ausgeklügelter Höhenflugtechnik und Selbstachtsamkeit ihre Ehrfurcht vor der Natur verbindet. Die ursprünglich aus Lausanne stammende Athletin begnügt sich nicht mit sportlichen Höchstleistungen. Bei jedem Sprung, jeder Abfahrt, jedem Atemzug in schwindelerregenden Höhen erfindet sie ihre Disziplin neu.

Mit ihren inzwischen 45 Jahren steckt die „Vogelfrau“ noch immer voller Tatendrang, hat aber einen gewissen Abstand gewonnen und profitiert von ihrer jahrelangen Erfahrung. Hinter dem spektakulären Image der Extremsportlerin steckt eine Frau mit einer Lebensphilosophie: Jenseits des Sports steht für sie die Suche nach sich selbst im Mittelpunkt. Volles Engagement ohne Kompromisse und die gewissenhafte Vorbereitung ihrer Projekte sind dabei eine Selbstverständlichkeit. Géraldine Fasnacht hat ein besonderes Verhältnis zu den Bergen, dem Risiko und ihrem Körper. Ein Verhältnis, das durch Stille, Poesie und bewusstes Erleben geprägt ist.

In ihrem Buch „La femme oiseau“ („Die Vogelfrau“, bislang nur in der französischen Original-Fassung erschienen, Arthaud, 2025) beschreibt sie ihren einzigartigen Lebensweg. In dem einfühlsamen Porträt einer Frau zwischen Himmel und Erde gibt sie Einblicke in ihre persönliche Gefühlswelt, ihre ersten Erfahrungen bei Wettbewerben und Expeditionen in die abgelegensten Regionen der Welt. Mit Rehavita sprach sie über ihren Weg, ihre Inspiration und ihre Sehnsucht nach dem Fliegen – nicht, um den Boden unter den Füßen zu verlieren, sondern um wieder eine Verbindung zu spüren zu dem, was wirklich zählt.

Wingsuit scheint für Sie eine Art Lebensphilosophie zu sein. Was können wir uns darunter genau vorstellen?

Géraldine Fasnacht: Ein Wingsuit ist ein Fluganzug, der das Fliegen mit dem Körper ermöglicht. Meist springe ich von Gipfeln ab und gleite an Felswänden oder Bergkuppen entlang, bevor ich meinen Fallschirm öffne.



Anders als beim klassischen Fallschirmspringen handelt es sich nicht um einen Fall, sondern tatsächlich um Fliegen. Durch die kontinuierliche Weiterentwicklung der Wingsuit-Technologie und intensives Training erzielen wir mittlerweile unglaubliche Flugleistungen. Während bei den ersten Wingsuits noch ein Meter Sinkflug auf einen Meter Horizontalflug kam, können sie heute eine Gleitzahl von 3,5 erreichen, bei thermischen Aufwinden sogar über 13. Das Freiheitsgefühl dabei ist unbeschreiblich.

Ich nehme an, dass jeder Sprung bis ins kleinste Detail vorbereitet wird?

Auf jeden Fall. Mut allein reicht nicht aus. Im Vorfeld erkunden wir das Gelände, führen Flugberechnungen durch und behalten die Wetterbedingungen im Blick.

Vor allem müssen wir ständig trainieren. Das Ego hat hier keinen Platz. Für den langfristigen Erfolg kommt es neben Demut auf die hundertprozentige Beherrschung der Technik an

Es geht nicht um sportliche Leistungen oder den nächsten Adrenalin-Kick, sondern darum, mit seinem Körper, seiner Ausrüstung und den Bergen eins zu werden.

Sie sagen, dass es in Ihren Augen kein Extremsport ist...

Ich mag den Begriff nicht. Er reduziert das Ganze, ist fast schon abfällig. Was ich dort oben erlebe, ist kein Adrenalin-Kick. Es ist eine Art der Meditation, ein Moment in der Schwebe, in dem ich eins werde mit der Natur. Während



des Flugs bin ich hochkonzentriert und achte auf jedes Detail. Da ist kein Platz für andere Gedanken.

In diesen Augenblicken steckt eine unbegreifliche Schönheit und Poesie

Schreiben Sie davon auch in Ihrem Buch „La femme oiseau“?

Ja, mein Buch ist ein sehr persönlicher Bericht. Ich habe zwölf Jahre daran gearbeitet. Ich spreche darin über meine Leidenschaft, aber auch über die damit verbundene Suche nach sich selbst. Ich wollte zeigen, dass man diesen Sport bewusst und respektvoll betreiben kann, und alles in einer Lebensphilosophie verankert ist. Ich spreche auch über meine Hochs und Tiefs und darüber, wie ich mich im

Laufe der Jahre verändert habe.

Sie gehören zu den wenigen Frauen, die in den Alpen und anderen Teilen der Welt immer wieder neue Sprünge wagen. Wie bereiten Sie sich auf derartige Vorhaben vor?

Es braucht eine gründliche, umfangreiche Planung. Um einen meiner grössten Träume vorzubereiten, den ersten Sprung vom Matterhorn, mussten wir alles millimetergenau berechnen. Dank einer von einem Wingsuit-Anhänger entwickelten Spezialsoftware konnte ich jede Sekunde meiner früheren Flüge analysieren, um den idealen Absprungpunkt zu identifizieren. Das Matterhorn ist ein mystischer, sehr technischer Berg. Daher musste ich ihn zu 100 % beherrschen. Das Gefühl, als mein Traum endlich in Erfüllung ging, war unbeschreiblich. Es folgten weitere Absprünge vom Monte Rosa, von den Drus und vom Täschhorn...

Sie haben auch Expeditionen in andere Teile der Welt unternommen. Welchen Stellenwert nehmen diese internationalen Erfahrungen für Sie ein?

Nachdem ich das Verbier Xtreme gewonnen hatte, konnte ich meine ersten Verträge unterzeichnen. Das ermöglichte mir, mich voll auf meine Projekte zu konzentrieren.

Nach zahlreichen internationalen Erfolgen wurde ich neugierig, was abseits von Wettbewerben möglich ist. Ich fand Partner, die mir vertrauten und Expeditionen nach Mali, in die Antarktis und zur Baffininsel ermöglichten. Im Vordergrund stand dabei weiterhin der Wunsch, Neues zu entdecken, mit anderen zu teilen und die Grenzen des Machbaren zu verschieben, aber stets auf respektvolle und poetische Art und Weise.

Welche Botschaft möchten Sie unseren Leserinnen und Lesern mitgeben?

Dass man seine Leidenschaften bewusst ausleben kann.

Es geht nicht darum, am schnellsten, höchsten oder stärksten zu sein, sondern vor allem darum, immer im Einklang mit sich selbst zu bleiben

Man kann auch in anspruchsvollen Disziplinen bestehen, solange wir zuhören und uns Demut und unseren Sinn für die Schönheit dessen, was wir tun, bewahren.

Die Vogelfrau als offenes Buch

Géraldine Fasnacht ist Freeride-Snowboarderin, Base-Jumperin und Wingsuit-Fliegerin. Die

dreimalige Siegerin des Verbier Xtreme, des anspruchsvollsten Freeride-Rennens der Welt, absolvierte sowohl in den Alpen als auch im Ausland zahlreiche erste Sprünge. In ihrem im Mai 2025

veröffentlichten Buch „La femme oiseau“ („Die Vogelfrau“, bislang nur in der französischen Original-Fassung erschienen, Hrsg. Arthaud) gewährt sie private Einblicke in ihr Leben am Limit.





Bircher Muesli mit roten Beeren

für 4 Personen:

Von unserer Chefköchin
Simona Merino



Zutaten

- 400 g Quark
- 30 g Quinoa
- 70 g Mandelmilch
- 150 g Banane
- 20 g Papaya
- 100 g Rote Beeren
- 40 g Baumnüsse

Muesli

Zubereitung

- Quinoa kochen, abtropfen und abkühlen lassen.
- Rote Beeren waschen und bei Bedarf in Würfel schneiden.
- In einer Schüssel die Banane zerdrücken und mit Quark, gehackten Baumnüssen, den Beeren und Quinoa vermischen.
- Gut verrühren und vor dem Servieren kurz im Kühlschrank kaltstellen.

Zutaten

- 150 g Spinat
- 50 g Rucola
- 220 g Apfel
- 300 g Orange
- 20 g Zitronensaft
- 5 g Chiasamen

Apfel-Spinat-Smoothie

Zubereitung

- Spinat und Rucola waschen.
- Apfelgehäuse entfernen, Orange filetieren und das Weisse in der Mitte entfernen.
- Alle Zutaten in einem Mixer pürieren.
- In ein Glas giessen und mit Chiasamen bestreuen.

Jetzt mitmachen und gewinnen!

Typ-2-Diabetes: Richtig oder falsch?

	Richtig	Falsch
1. Typ-2-Diabetes wird immer durch zu viel Zucker verursacht	☐	☐
2. Eine faserreiche Ernährung hilft, den Blutzucker zu regulieren	☐	☐
3. Bewegung verbessert die Insulinempfindlichkeit	☐	☐
4. Zuckerhaltige Getränke treiben den Blutzuckerspiegel nach oben	☐	☐
5. Das Auftreten der Erkrankung lässt sich durch einen gesunden Lebensstil verzögern oder sogar verhindern	☐	☐

Sie haben alle Fragen richtig beantwortet? **Hervorragend!**
Schicken Sie Ihre Antworten bis zum **31. Dezember 2025** auf dem Postweg an:

Berner Klinik Montana, Stichwort „Rehavita-Gewinnspiel“,
Impasse Palace Bellevue 1, 3963 Crans-Montana, oder per E-Mail
an rehavita@bernerklinik.ch.

Vergessen Sie nicht, Ihren Namen, Ihre Adresse und Ihren Wohnort anzugeben, und sichern Sie sich die Chance auf eine Smartwatch!

Mitarbeitende der Berner Klinik Montana und ihre Angehörigen sind von der Teilnahme ausgeschlossen.

In unserer letzten Ausgabe bestand die Herausforderung darin, 9 Punkte mit 4 geraden Linien zu verbinden, ohne den Stift vom Papier abzuheben. Das Los hat entschieden! Unter allen Einsendungen mit der richtigen Lösung wurde Daniela Aymon als Gewinnerin ermittelt. Sie erhält ein 3D-Puzzle. Wir gratulieren!





© Crans Montana Tourisme & Congrès

Schneeschuhwandern in Moubra

Ob allein oder mit der ganzen Familie: Entdecken Sie mit unseren Ausflugstipps die bezaubernde Region rund um Crans-Montana! Wanderrouten aller Längen und Schwierigkeitsgrade locken mit atemberaubenden Ausblicken.

Diese rund 2,5 km lange Schneeschuhwanderung befindet sich mitten im Moubra-Wald. Nach einem Start am Ufer des Moubra-Sees gehen Sie in den Wald hinein und folgen einer Schleife, die Sie zu Ihrem Ausgangspunkt zurückführt.

Folgen Sie den markierten Wegen. Bitte respektieren Sie die Fauna und Flora.

Informieren Sie sich vor der Wanderung über die Wetterbedingungen.

Je nach Schneeverhältnissen können sich die Routen ändern.

Start:

Buvette beim
Moubra-See

Ziel:

Buvette beim
Moubra-See

Schwierigkeitsgrad:

leicht

Strecke:

2,2 km

Wegbeschreibung:

Jetzt QR-Code scannen,
um mehr zu erfahren:



Fragen?

Kontaktieren Sie uns!

Sie haben Verbesserungsvorschläge, Lob oder Fragen?

Schreiben Sie an:
rehavita@bernerklinik.ch



Berner Klinik Montana

Impasse Palace Bellevue 1
3963 Crans-Montana
Tel.: +41 27 485 51 21

Fax +41 27 481 89 57
bm@bernerklinik.ch
www.bernerklinik.ch

