



Thema
Interdisziplinarität in
der muskuloskelettalen
Rehabilitation

ab Seite 4



Rezept
Frühlingshafte
Vorspeise mit Spinat

Seite 10

Charlotte Chable im Interview:

«Nichts macht mehr Spass als Skifahren!»

ab Seite 8





Die Bedeutung der Ergotherapie in der muskuloskelettalen Rehabilitation

Bei der muskuloskelettalen Rehabilitation sind die Selbstständigkeit der Patienten sowie erforderliche Anpassungen und Hilfen im häuslichen Wohnumfeld von entscheidender Bedeutung. In der Berner Klinik Montana arbeiten die Ärztinnen und Ärzte deshalb eng mit den Ergotherapeutinnen und Ergotherapeuten zusammen, die die verschiedenen Aspekte beurteilen und den Patientinnen und Patienten zu einer grösstmöglichen Selbstständigkeit verhelfen.

Der Ergotherapeut erkundigt sich zunächst beim Patienten, was er im Alltag alles tun konnte und was er zum Zeitpunkt der Bestandsaufnahme noch tun kann (sich waschen, anziehen, Mahlzeiten einnehmen, gehen etc.). Nach der Feststellung seiner Bedürfnisse zielen die Behandlungen darauf ab, dass er wieder möglichst selbstständig agieren kann. Die Therapien umfassen zum Beispiel:

- Erlernen und Trainieren neuer Strategien (Rückenschule, neue Bewegungsabläufe erlernen, Prothesentraining etc.)
- Benützung von Hilfsmitteln (Greifzange, Sockenanziehler, Badewannenbrett etc.)
- Wiederherstellung der Körperfunktionen (Krafttraining, Motorik, Sensibilität etc.)

Wir Ergotherapeuten arbeiten während des gesamten Klinikaufenthalts der Patientinnen und Patienten mit den Ärzten zusammen, informieren sie laufend über deren Entwicklung, deren Fähigkeiten und eine Rückkehr nach Hause unter den bestmöglichen Umständen. Erfahren Sie in diesem Magazin mehr über den interdisziplinären Ansatz, mit dem die Berner Klinik Montana eine optimale, auf die körperliche Beeinträchtigung zugeschnittene Betreuung ihrer Patientinnen und Patienten sicherstellt – während und nach dem Klinikaufenthalt.

Wir wünschen Ihnen eine unterhaltsame Lektüre!

Virginie Peter, Leiterin Ergotherapie

Willkommen!

Der neue Leiter Psychologie stellt sich vor



Paul Weber, lic. phil.
Fachpsychologe für Psychotherapie FSP
Psychoonkologischer Psychotherapeut SGPO

Seit ich mich erinnern kann, interessieren mich das menschliche Zusammenleben, existenzielle und gesundheitliche Fragen sowie Entwicklungsprozesse. Nach meiner Erstausbildung in Theologie mit Nebenfach Psychologie arbeitete ich sieben Jahre im sozialen Bereich, bei der Gassenarbeit der Stadt Luzern. Berufsbegleitend folgte das Studium Klinische Psychologie mit anschliessender Psychotherapieausbildung in kognitiver Verhaltenstherapie mit interpersonellem Schwerpunkt (Universität Bern und Klaus-Grawe-Institut Zürich). Dabei war ich von den Schnittstellen von Psychologie und Medizin von Anfang an besonders angetan.

Nach einem Psychosomatik-Praktikum an der Uniklinik in Mainz war ich sieben Jahre am Rehasentrum Leukerbad tätig – mit Schwerpunkt Psychotherapie bei Schmerz. Der nächste Schritt führte mich für elf Jahre ans Psychiatriezentrum Oberwallis: während der letzten sieben Jahre zu 70 Prozent im Bereich ambulante Psychotherapie bei psychiatrischen Erkrankungen und zu 30 Pro-

zent im Bereich Psychoonkologie/Palliative Care, mit Zusatzqualifikation als psychoonkologischer Psychotherapeut.

Nun freue ich mich, an der Berner Klinik Montana mitzuwirken, wo sich meine bisherigen beruflichen Schwerpunkte vereinen. Wer nach Montana in die Rehabilitation kommt, entscheidet sich für einen gesundheitlichen wie auch persönlichen Prozess in einer neuen Umgebung fernab des Alltags. Das sind sensible und chancenreiche Phasen in einem Leben. Die Behand-

lung: Medizin, Physiotherapie, Sport, Entspannung, Pflege, Psychotherapie, förderliche Hotellerie und vieles mehr. In diesem ganzheitlichen Rahmen mitzuwirken und im multiprofessionellen Team die Behandlungspfade weiterzuentwickeln, empfinde ich als Privileg. Wichtig sind mir dabei das kreative Zusammenarbeiten im Sinne der Ziele der Patientinnen und Patienten wie auch die wissenschaftliche Anbindung an die sich stets weiterentwickelnde psychologische Forschung im Rahmen von Projekten und Evaluation.

Marilyne Berthet, neue Leiterin Physiotherapie



Marilyne Berthet
Leiterin Physiotherapie

Seit dem 1. Februar 2020 hat die Berner Klinik Montana eine neue Leiterin Physiotherapie. Nach ihrer Ausbildung zur Physiotherapeutin hat sich Marilyne Berthet mit Zusatzausbildungen und praktischer Tätigkeit auf die Bereiche Orthopädie und Sportmedizin spezialisiert.

So kann sie ihren Beruf mit ihrer Leidenschaft für den Sport verbinden. Seit 2002 hat sie als Physiotherapeutin französische Leichtathletikmannschaften betreut und die Sportler während der Vorbereitung und der Teilnahme an verschiedenen Wettkämpfen begleitet, wie zum Beispiel den Leichtathletikweltmeisterschaften.

Bei der Behandlung der Patientinnen und Patienten der Berner Klinik Montana strebt sie einen entschiedenen EBP-Ansatz (Evidence Based Practice) nach dem aktuellen Stand der Wissenschaft an. Wir heissen Frau Berthet in der Berner Klinik Montana herzlich willkommen!

9. bis 12. Juli 2020

Sport-Veranstaltung

Jumping Longines Crans-Montana

Eleganz und Raffinesse: Stelldich ein der weltbesten Springreiter auf dem Cry d'Er.

► Weitere Infos: www.jumpinglonginescrans-montana.ch

3. bis 16. August 2020

Zirkus

Cirque au Sommet

Der Cirque au Sommet ist zurück – mit Attraktionen wie Höhenshows und neuen Artisten, aber mit der immer gleichen Magie!

► Weitere Infos: www.cirqueausommet.ch



7. und 8. August 2020

Musik-Festival

Blues@The Lake Moubra

Klein, aber fein: Gratis Blues & Rock-festival am Ufer des Moubra-Sees.

► Weitere Infos: www.blues-lake-moubra.ch

22. und 23. August 2020

Fan-Anlass

16. Internationales Fiat-500- & Vespa-Treffen

Gratis-Event in Crans-Montana für alle Freunde der italienischen Fortbewegungsmittel.

► Weitere Infos: www.crans-montana.ch

27. bis 30. August 2020

Sport-Veranstaltung

Omega European Masters

Der Golf-Club Crans-sur-Sierre richtet dieses weltberühmte Turnier bereits zum 74. Mal aus.

► Weitere Infos: www.omegaeuropeanmasters.com

Glück im Unglück



Ergotherapeutin Virginie Peter erklärt Chantal Vaucher zahlreiche praktische Hilfsmittel, darunter auch magnetische Schuhverschlüsse für Turnschuhe.

Chantal Vaucher (Jg. 1966) ist nach einem Skiunfall in die Berner Klinik Montana gekommen. Die Familie besitzt hier eine Ferienwohnung, in der sie regelmässig ein paar gemütliche Tage verbringt – im Winter auch auf der Piste. Trotz eines komplizierten Bruchs des rechten Schienbeinkopfes bleibt sie positiv: Es hätte schlimmer kommen können, findet sie.

Im Korridor der Klinik sitzt eine zierliche Frau und wartet auf die Physiotherapie. Sie begrüsst uns mit einem scheuen Lächeln. Chantal Vaucher ist Anfang Januar nach einem Skiunfall im Rollstuhl in Crans-Montana zur Rehabilitation in die Berner Klinik gekommen. Diagnose: Bruch des rechten Schienbeinkopfes. Am Tag unseres Besuches Mitte Februar bewegt sie sich jedoch gewandt auf Krücken. «Ich war etwas zu schnell unterwegs. Plötzlich haben sich meine Ski gekreuzt, und ich bin vornübergefallen. Ich wusste sofort: Das ist etwas gebrochen!», erklärt sie. Nach der Operation im Spital Sitten, wo ihr die Berner Klinik Montana empfohlen worden war, hat sie sich innerhalb einer Woche einen Rehabilitationsaufenthalt organisiert. Sie wollte so schnell wie möglich wieder unabhängig und in der Nähe ihrer Liebsten sein. Aber zuerst musste sie sich in Geduld üben.

Zu Beginn ihres Aufenthalts in der Klinik sei sie mit dem Rollstuhl von Therapie zu Therapie gefahren, erzählt sie. Danach folgten Gehübungen mit dem «Böckli», dem Gehwagen «Taurus» und schliesslich das Gehen an Krücken. Davor hatte Chantal Vaucher wegen einer Schulteroperation zwei Jahre zuvor allerdings Angst.

Daria Moulin, eine ihrer Physiotherapeutinnen, hat sie Schritt für Schritt herangeführt und verordnete ihr erst einmal Übungen zur Stärkung der Arm- und Rückenmuskulatur – mit dem Ruderge-
rät, dem Kombinationsgerät Schulterfixator/Stützstemme, dem Armfahrrad und der Kabelzugstation. Beim heutigen Physiotherapie-Termin mobilisiert die einfühlsame Physiotherapeutin Chantal

Vauchers Knie und Fussgelenk, damit sie ihre Beweglichkeit nicht verliert. Zudem lockert sie ihr mit Waden- und Rückenmassagen die verspannten Muskeln. Ganz zur Freude der Patientin. «Neben der Physio- steht auch Ergotherapie auf meinem Programm», sagt Chantal Vaucher lächelnd. «Überhaupt bin ich unter der Woche sehr beschäftigt. Aber es läuft sehr gut», findet sie.

Gute Kommunikation

Damit es mit der Genesung der Patienten stetig aufwärts geht, findet in der Klinik einmal wöchentlich ein Reha-Rapport statt. Dort wird besprochen, wie es den Patienten geht, wie es um ihre Fortschritte bestellt ist und was man noch für sie tun könnte. Teilnehmende sind jeweils die behandelnden

Kader- und Assistenzärzte, das Pflegepersonal der Etage, die Physio- und Ergotherapeutinnen sowie die Sozialberaterin. Vir-
ginie Peter, Leiterin Ergotherapie, sagt:

«Gute Kommunikation ist das A und O in einem interdisziplinären Team.»

Virginie Peter, Leiterin Ergotherapie

nie Peter, Leiterin Ergotherapie, sagt: «Gute Kommunikation ist das A und O in einem interdisziplinären Team. Ohne sie funktioniert es nicht. Alle müssen wissen, was zu tun ist und die ergriffenen Massnahmen müssen zusammen-
spielen. Nur so tragen sie zum Wohlbe- ▶

Was ist eigentlich Ergotherapie?

Die Ergotherapie bezieht sich auf die Alltagsaktivitäten von Patientinnen und Patienten. Hauptziel ist die Verbesserung ihrer Gesundheit und ihres Wohlbefindens durch eine optimierte Unabhängigkeit beim Anziehen, Essen, Kochen, Putzen oder bei Freizeitaktivitäten. Zu diesem Zweck arbeiten Ergotherapeuten mit der betreffenden Person, an bestimmten Aktivitäten oder versuchen, das Umfeld einzubeziehen.

Ergotherapeutinnen beraten Patientinnen und Patienten dabei, wie sie ihre Bewegungen besonders ergonomisch und gelenkschonend ausführen können. Zudem informieren sie sie über geeignete Hilfsmittel und Vorrichtungen und erklären, oder üben, deren Anwendung.

«Es gibt fantastische Menschen hier, die mit 80 Jahren fleissig ihre Fitnessübungen machen! Daran kann ich mir als 54-Jährige nur ein Beispiel nehmen.»

Chantal Vaucher, Patientin



Chantal Vaucher beim Trainieren der Schultermuskulatur mit dem Armfahrrad.



Physiotherapeutin Véronique Lugon-Moulin gibt gezielte Anweisungen und überwacht jeden Schritt ihrer Patientin mit dem Vector.

Bei der täglichen Arztvisite werden sowohl Gemütszustand der Patientin wie auch Fortschritte besprochen [im Bild: Med. pract. Peter Lermen].

► finden und zum Therapieerfolg der Patientin oder des Patienten bei.» Wie sahen die ergotherapeutischen Massnahmen für Chantal Vaucher aus? «Sie braucht nicht viel», sagt Virginie Peter. «Frau Vaucher ist ziemlich unabhängig, was das Gehen und das Gleichgewicht betrifft. Wir haben in der letzten Sitzung lediglich ein paar Hilfsmittel zur Haushaltführung besprochen. Beispielsweise eine Telekop-Stange mit verschiedenen Aufsätzen, um bequemer putzen zu können.» Chantal Vaucher findet es praktisch, zu wissen, was es alles gibt. Was Virginie Peter ihr ebenfalls gezeigt hat, ist das Badewannenbrett. «Auf dem kann ich sitzen und mich abstützen, wenn ich duschen oder baden will. Und dieser Haltegriff mit Vakuum-Sicherheitsanzeige lässt sich an einer beliebigen Stelle auf einer flachen Wand an-



bringen. Oder ich nehme einen Hocker mit ins Bad oder in die Dusche, wenn ich eine Pause brauche», erklärt sie. Virginie Peter dazu: «Bei Frau Vaucher geht es jetzt vor allem darum, wie sie sich im Alltag mit den Krücken am besten bewegen und beispielsweise eine Tasche tragen kann. Wobei ich generell zu einem Rucksack rate, damit die Patienten die Hände für die Krücken frei haben.» Sie fragt Chantal Vaucher am Ende der Therapie, ob sie Zuhause kochen werde,

worauf diese entgegnet, ihr Mann und ihre Tochter würden sie unterstützen. «Dann ist also Ihr Mann Ihr wichtigstes Hilfsmittel», scherzt sie. Chantal Vaucher wehrt händeringend ab, kann sich aber ein Lächeln nicht verkneifen.

Positiv bleiben

Was ihr am meisten geholfen habe? «Vor allem die Physiotherapien und die Gehübungen mit dem «Vector»», sagt sie. Zudem konnte sie das Gehen mit den

Krücken in der Berner Klinik Montana langsam angehen. Das bedeute ihr viel, weil es beim vorherigen Spitalaufenthalt etwas zu schnell ging. Sie habe Selbstvertrauen gewonnen und die Zuversicht, sich Zuhause im Alltag wieder zurechtzufinden und fortbewegen zu können, findet auch Physiotherapeutin Véronique Lugon-Moulin. «Es war nicht immer einfach, positiv und motiviert zu bleiben», sagt Chantal Vaucher rückblickend. Denn es bleiben ihr nur noch wenige Tage in der Klinik. «Aber ich sagte mir immer, es hätte schlimmer sein können. Du hättest dir beide Beine brechen können!» Psychisch geholfen hätten ihr auch die Besuche ihrer Familie, die jeweils an den Wochenenden vorbeigekommen ist. «Meine Lieben haben mich manchmal abgeholt, damit ich einige Stunden Zuhause verbringen und mich erholen konnte.» Auch die Gespräche mit anderen Patientinnen und Patienten hätten ihr gutgetan, sagt Chantal Vaucher. – Vor allem an Tagen, an denen sie fand, es gehe mit ihrer Genesung zu langsam voran. «Es gibt fantastische Menschen hier, die mit 80 Jahren fleissig ihre Fitnessübungen machen! Daran kann ich mir als 54-Jährige nur ein Beispiel nehmen. Wir machen uns gegenseitig Mut. Zudem unternehme ich alles, damit es weiter aufwärts geht!» Was sie von der Berner Klinik Montana mitnehme? «Ich werde mit den Physiotherapie-Übungen weiterfahren. Vor allem jene mit den Krücken, wo man die Treppe hoch- und runtergeht oder richtig aufsteht und sich setzt. Jetzt muss ich nur noch eine geeignete Person finden und den Transport mit dem Roten Kreuz organisieren.» Denn ihr Mann und ihre 19-jährige Tochter würden sie Zuhause schon beim Kochen und Haushalten unterstützen. «Es wird schwierig sein, anfangs nichts beitragen zu können. Aber ich freue mich, meinen Tagesablauf wieder selbst bestimmen und mich ab und zu mit meinen Freundinnen treffen zu können!»



Dr. med. Bernhard Christen, M.H.A.

ist Gründer der Praxis Articon und orthopädischer Chirurg. Er verfügt über 27 Jahre Berufserfahrung und hat weit über 10'000 operative Eingriffe am Bewegungsapparat durchgeführt. Seit 1997 beschäftigt er sich intensiv mit der Gelenkprothetik an Knie und Hüfte. Dank seiner Erfahrung mit über 2'000 Prothesenimplantationen hat er sich auf diesem Gebiet auch international als Spezialist etabliert. Seit Mitte 2018 setzt er den ersten Operationsroboter auf dem Gebiet der Knieprothetik in der Schweiz ein. Er ist Vater dreier erwachsener Kinder und verheiratet in zweiter Ehe.

Robotik in der Gelenkprothetik

Seit Juli 2018 werden im Salem-Spital und in der Klinik Permanence in Bern Knieprothesen, Teil- und Totalprothesen, mit einer roboterarm-unterstützten Technologie eingesetzt. Dabei wird zur Vorbereitung ein Computertomogramm des Kniegelenks angefertigt, damit die Gelenkoberfläche dreidimensional rekonstruiert werden kann. Auf dieser Rekonstruktion basiert die erste digitale 3D-Planung der Position der Prothesenkomponenten am Bildschirm.

Während der Operation wird mit der Computernavigation mittels Infrarotkamera die digitale Planung mit dem natürlichen Knie zu Deckung gebracht. Es erfolgen Feinanpassungen der Planung durch Einbezug von Weichteilspannung und Knorpelpunkten in noch gut erhaltenen Gelenkabschnitten. Nach Abschluss dieser Adjustierungen und Vorbereitungsarbeiten am Kniegelenk kann der individuell abgestimmte Plan mit dem Roboter durch den Chirurgen perfekt umgesetzt werden. Der Chirurg kontrolliert das Geschehen jederzeit, er führt die Operationsschritte alle selber durch. Die Technologie verhindert dabei auch die Verletzung von Weichteilen, weil die Säge respektive Fräse jederzeit durch das hinterlegte Computertomogramm präzise gesteuert wird. Die Abweichungen betragen maximal 0.5 mm oder 0.5 Grad.

Die Robotik hat sich in den vergangenen 19 Monaten hervorragend bewährt, über 90 % der Knieprothesen werden so versorgt. Die Technologie erhöht die Patientensicherheit, verhindert chirurgisch-technische Fehler fast vollständig und erlaubt es, bewährte, konventionelle Gelenkprothesen auf die individuelle Anatomie der Patienten optimal abgestimmt einzusetzen. Technische Komplikationen sind in bisher über 600 Anwendungen in Bern nie aufgetreten.



Bretter, die die Welt bedeuten

Charlotte Chable ist bodenständig, spontan und besitzt ein erstaunliches inneres Feuer. Ihre Leidenschaft fürs Skifahren ist trotz zahlreicher Verletzungen ungebremsst. Die Tochter einer Skilehrerin und eines Skilehrers steht seit Kindsbeinen auf den Brettern, die ihr die Welt bedeuten. Und will im Skizirkus ganz vorne mitmischen.

Frau Chable, wie fühlen Sie sich?

Gut, ich habe heute morgen bereits ein Krafttraining für die Beine absolviert. Überhaupt bin ich seit letztem Sommer wieder topfit.

Was reizt Sie am Skisport?

Gute Frage. Meine Eltern sind beide Skilehrer. Ich fahre Ski seit ich zweijährig bin. Erst im Skiclub Villars, dann in der Westschweizer Kaderselektion, in der NLZ-Kaderselektion Ski Alpin (Nationales Leistungszentrum) und jetzt im B-Kader von Swiss-Ski. Ich habe mich auch im Eiskunstlaufen und im Schwim-

men versucht, aber nichts macht so viel Spass wie das Skifahren!

Was sind Ihre Ziele?

Ich will bei den Weltcuprennen ganz vorne mitmischen! Klar, möchte ich eine WM-Medaille holen und an den Olympischen Spielen teilnehmen. Ich will eine der schnellsten und besten sein.

Wie bereiten Sie sich auf ein Rennen vor?

Wir beginnen das Training jeweils schon im Mai und sind dann vor allem im Kraftraum. Ab Juli trainieren wir auf dem Gletscher – etwa in Zermatt oder

Saas Fee. Da wechseln wir zwischen Konditionstrainings- und Skitagen ab. Einen Tag vor dem Wettkampf geht es um Schnelligkeit. Am Wettkampftag mache ich morgens ein Warm-up im Kraftraum mit Dehn- und Rumpfübungen, danach geht's zum Warm-up auf die Piste. Wir besichtigen die Tore, dürfen dabei aber nur am Streckenrand entlang rutschen. Die Zeit bis zum Start nutze ich jeweils für das Mentaltraining. Ich fahre in Gedanken die Strecke ab, versuche alle negativen Bilder aus meinem Kopf zu verbannen und mich nur auf das Positive zu konzentrieren.

«Ich weiss manchmal nicht, woher ich die Kraft nehme. Aber ich wusste immer: Ich will weitermachen!»

Charlotte Chable, Schweizer Skirennfahrerin

Am Start gibt's nochmals ein kurzes Warm-up und los geht's!

Haben Sie nie Respekt vor einem Rennen?

Doch, dann atme ich tief durch. Und wende das Mentaltraining an.

Wie unterscheiden sich Einzel- und Teamrennen?

Sie sind gleich und doch verschieden. Wenn du für dich fährst und es nicht gut läuft, bist du selber schuld. Wenn ich für das Team fahre, lastet ein anderer Druck auf mir. Wenn es schlecht läuft, betrifft das das gesamte Team. Da fühlt man sich doppelt schlecht. Aber gleichzeitig sitzen wir alle im selben Boot. Der Druck lastet auf allen vier, und der Zusammenhalt im Team macht einen stark.

Was ist Ihr Bezug zu Crans-Montana?

Ich nahm 2016 dort am Weltcuprennen teil. Das war sehr cool! Das Rennen war in der Nähe meines Wohnorts und ich kannte viele Menschen am Pistenrand, die für mich da waren. Ab und zu trainiere ich auch in Crans-Montana.

Sie waren mehrmals verletzt. Was ist passiert?

Es geschah immer auf der Piste, entweder beim Training oder bei einem Rennen. Ich habe intuitiv immer gespürt, dass etwas nicht stimmt. Und einmal beim Kreuzbandriss am Knie hat es richtig «Klack» gemacht. Ich hatte dreimal einen Kreuzbandriss; einmal war mein Fuss gebrochen und einmal das Sprunggelenk. Das war 2011, 2012 und 2013. Dazwischen ging es mir wieder besser. Ich kam zurück und fuhr 2015 an der Weltmeisterschaft in Vail/Beaver

Creek (USA) im WM-Slalom auf den 15. Platz und im Slalom von Maribor auf den 11. Platz. Auch im Weltcup 2015 in Aspen landete ich im Slalom auf dem 9. Platz. Dann verletzte ich mich 2016 während eines Trainingslaufs für den Europacup am Sprunggelenk und 2017 riss bei einem Trainingssturz erneut ein Kreuzband. Zwischendurch war ich richtig verzweifelt. Ich habe mich gefragt: «Warum ich? Was habe ich falsch gemacht?!»

Wo waren Sie in der Rehabilitation?

Als Profisportlerin habe ich mich für eine Praxis in Monthey entschieden. Ich hätte zwar in Zürich in die Rehabilitation von Swiss Ski gehen können, aber ich wollte die Reha auf Französisch machen und in der Nähe meines Zuhauses, meiner Familie und Freunde sein. Ich besuchte ja auch noch die Sportschule Kollegium in Brig, wo ich meine Wirtschaftsmaturität absolvierte. Zudem wollte ich zwischendurch auf andere Gedanken kommen und mich mit einer Kollegin treffen. Oder mich Zuhause ausruhen.

Welche Massnahmen wurden verordnet?

In der Reha durchläuft man ja verschiedene Phasen. In den ersten sechs Wochen nach der Operation meines letzten Kreuzbandrisses 2017, ging ich an Krücken und durfte mich nur langsam bewegen. Ich übte vorsichtig, das Bein anzuwinkeln und wieder zu strecken. Und ich erhielt Massagen gegen die Schwellung. Dann kam das Muskeltraining hinzu: Ich musste die Oberschenkelmuskeln anspannen und wieder loslassen, bis sie wieder richtig funktionierten. Nach dem Ablegen der Krücken musste ich dann quasi wieder



Zur Person: Charlotte Chable

Die Schweizer Skifahrerin ist 25-jährig und lebt mit ihrer Mutter, ihrem Bruder und ihrer Schwester in Villars-sur-Ollon (VD). Sie ist auf die Disziplinen Slalom und Riesenslalom spezialisiert. 2015 fuhr sie an der Weltmeisterschaft in Vail/Beaver Creek (USA) im WM-Slalom als beste Schweizerin auf den 15. Platz. Ihre grössten bisherigen Erfolge sind der 9. Rang im Weltcup 2015 in Aspen und zwei Siege im Teamwettbewerb.

► Für mehr Informationen: charlottechable.ch

laufen lernen. Ich machte viele Gleichgewichtsübungen. Danach musste ich langsam wieder Kraft aufbauen – durch Velofahren, leichte Sprünge und am Schluss sogar mit Joggen.

Was hat Ihnen am meisten geholfen?

Mein eiserner Wille (lacht). Ich habe gelernt, gut zu spüren, ob der Schmerz durch eine Bewegung schlimmer wird oder nicht und wann ich aufhören muss. Ich wollte einfach zurückkommen und wieder fit sein!

Wie schaffen Sie es, trotz der vielen Verletzungen motiviert zu bleiben?

Es war eine sehr harte Zeit, aber ich wusste immer: Ich will weiterkämpfen und zurückkommen. Das war mein Ziel und hat mich stets motiviert. Auch während der Rehabilitation. Ich wusste: Jede Phase ist wichtig. Alles braucht seine Zeit. Immer, wenn es mir schlecht ging, hielt ich mir alles Positive vor Augen.

Welchen Stellenwert hat die Gesundheit?

Gesundheit ist alles. Ohne sie, ist alles nichts. Wenn ich keinen Sport treiben kann, bin ich auch nicht glücklich!

Frühlingserwachen

Zutaten (für 4 Personen)

Schwarzer Venere-Reis	200 g
Frischer Spinat, kann durch Spargel ersetzt werden (je nach Saison)	200 g
Eier	4 x
Geräucherter Speck in Scheiben	4 x
Cashewkerne	100 g
Mango	1 x
Schalotte	1 x
Tomate	1 x
Schnittlauch	1 EL
Zitrone	1/2
Olivöl	
Kleines Stückchen Butter	1



«Je nach Jahreszeit kann der Spinat bei diesem Rezept auch durch kurz blanchierten, noch knackigen grünen Spargel ersetzt werden.»

Noémie Chabanis, Köchin



Zubereitung

Reis im kochenden Salzwasser während 40 Minuten kochen. Speckscheiben 15 bis 20 Minuten im Ofen bei 120°C knusprig braten.

Cashewkerne rösten und grob hacken. Schnittlauch und Schalotte klein schneiden. Tomate und Mango in kleine Würfel schneiden.

In einer Schüssel Schnittlauch, Cashewkerne, Schalotte, Tomate und Mango verrühren. Olivöl und Saft von einer halben Zitrone hinzugeben. Abschmecken.

Eier fünf Minuten in kochendem Wasser kochen, damit das Eigelb flüssig bleibt. In einer Pfanne den Spinat bei niedriger Hitze mit etwas Butter andünsten. Eier schälen und anrichten.

Weinempfehlung

Petite Arvine «Tradition»

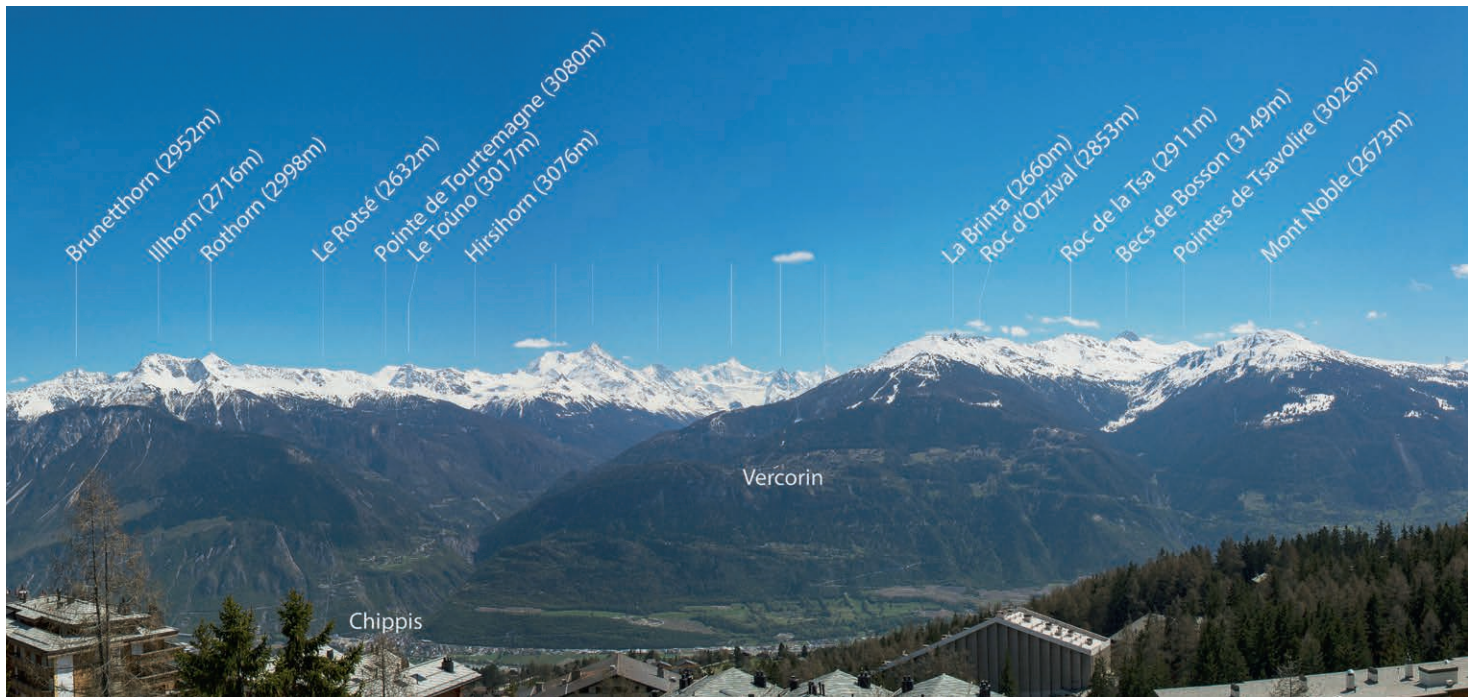
Henri Vallotton, Fully

Petite Arvine oder Arvine ist eine sehr alte Weissweinsorte, die im Kanton Wallis und im Aostatal angebaut wird. Im Jahr 2014 betrug die bestockte Fläche im Wallis 177 Hektare, wobei der Grossteil auf das Unterwallis entfiel. Arvine ist eine späte Rebsorte mit langem Vegetationszyklus. Der Most ist mild, sauer oder süss.

Der goldfarbene Petite Arvine von Henri Vallotton zeichnet sich durch sein jodiertes und mineralisches Bouquet mit Noten von Passionsfrucht und exotischen Früchten aus. Im Gaumen entfaltet der trockene und frische Wein eine salzige Note. Es ist ein angenehm geschmeidiger Wein.



Erkennen Sie diese Berggipfel?



Das oben abgebildete Panorama ist eines, das Sie bestens kennen. Erkennen Sie die Berggipfel in der Mitte wieder? Als kleine Hilfe haben wir einige eingezeichnet. Notieren Sie die sechs Berggipfel von links nach rechts auf einem Blatt Papier oder einer Postkarte und senden Sie Ihre Antwort an die unten stehende Adresse oder per E-Mail ein. So nehmen Sie am Gewinnspiel um einen Feldstecher teil. Viel Glück!

Mitmachen
und
gewinnen!

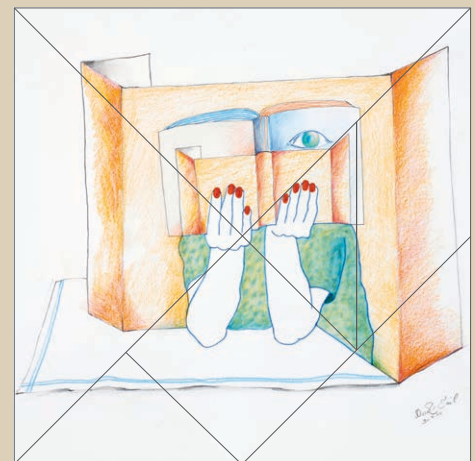


Die glückliche Gewinnerin oder der glückliche Gewinner unseres Berggipfel-Rätsels erhält einen Feldstecher von Nikon im Wert von CHF 140.–!

Senden Sie die richtige Lösung bis zum **30. Juni 2020** an: Berner Klinik Montana, Stichwort «Rehavia-Bilderrätsel», Impasse Palace Bellevue 1, 3963 Crans-Montana oder per E-Mail an rehavia@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.

Auflösung des Bilderrätsels aus dem Rehavita 2/19



Die Lösung des letzten Bilderrätsels war eine stilisierte Frau mit grünem Kleid und rot lackierten Fingernägeln, die ein Buch liest. Es ist das Wochenblatt 30_2000, gezeichnet von Niccel und Emil Steinberger.

Wir gratulieren dem einzigen Gewinner, Herrn **Johann Bach** aus Zweisimmen zum Gutschein für die Brasserie «Zur Simme» im Wert von CHF 100.–.

Morgengymnastik

Einfache Kräftigungsübungen der Beine im Sitzen



Ausgangsstellung für alle drei Übungen

Setzen Sie sich bequem auf einen Stuhl, an den Rand des Rollstuhls oder auf die Bettkante. Versuchen Sie, nicht mit dem Rücken anzulehnen und richten Sie sich auf, so gut es geht. Die Beine sind hüftbreit aufgestellt, die Füsse berühren den Boden.

Ziel

Aufwärmen und Verbesserung der Gelenkmobilität

Instruktionen

Legen Sie zwei Tücher unter die Füsse. Gleiten Sie abwechselnd mit dem rechten und linken Fuss so weit wie möglich nach vorne und hinten. Achten Sie auf ein zügiges Tempo. Wiederholen Sie die Übung: 3 × 15 Mal auf jeder Seite.

Ziel

Kräftigung des Hüftbeugers

Instruktionen

Heben Sie den Oberschenkel von der Unterstützungsfläche ab und halten Sie diese Stellung während 5 Sekunden. Wiederholen Sie die Übung: 3 × 15 Mal auf jeder Seite.

Ziel

Kräftigung des Kniestreckers

Instruktionen

Strecken Sie das Knie und halten Sie das gestreckte Bein während 5 Sekunden in dieser Stellung. Wiederholen Sie die Übung: 3 × 15 Mal auf jeder Seite.

Bemerkung

Versuchen Sie, die Zehen Richtung Bauch zu ziehen (Fuss flexen).



Berner Klinik Montana
Impasse Palace Bellevue 1
3963 Crans-Montana
Telefon 027 485 51 21
Fax 027 481 89 57
bm@bernerklinik.ch
www.bernerklinik.ch



Rehavita

Ausgabe 01 | 2020

Ihre Fragen und Anregungen

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

Impressum

Redaktion Berner Klinik Montana, Crans-Montana

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

Druck Rub Media AG, Wabern

Auflage 9000 Exemplare (5600 deutsch, 3400 französisch)

Bildnachweise Vorwort, Thema, Interview, Rezept, Weinempfehlung und Trend: Nicole Stadelmann, Bern, nicolestadelmann.ch; S. 2 und 3: intern BM; Jean-Marc Etienne (Agenda); S. 7: zVg Dr. med. Bernhard Christen (Expertenmeinung); S. 11: zVg Franco Pfaller, London, www.yourpanorama.ch (Bilderrätsel)