



Thema:
Schlaganfall – wie
Mario Gullotta in
den Alltag zurückfand
ab Seite 4



Menü:
Raffinierte Küche
für den Herbst
Seite 9



Interview mit Pirmin Zurbriggen:

«Erfolg ist immer
auch relativ.»

ab Seite 8



«Wir möchten Ihnen einen Gruss
von der wunderschönen Sonnenterrasse
Crans-Montanas senden.»

Wenn der Herbst in Crans-Montana Einzug hält, verändert sich die Berglandschaft auf eindruckliche Weise – eine passende Gelegenheit, auch die Veränderungen des Jahres Revue passieren zu lassen. In der Berner Klinik Montana konnten wir Bewährtes fortführen und viel Neues einführen. Dazu gehört auch das Magazin, das vor Ihnen liegt.

Mit unserem neuen Magazin Rehavita geben wir Ihnen, geschätzte Leserinnen und Leser, zweimal im Jahr einen Einblick in unseren Klinikalltag. Damit möchten wir einerseits unsere hochspezialisierten Behandlungsprogramme aufzeigen, die an die Bedürfnisse jeder einzelnen Patientin und jedes einzelnen Patienten angepasst sind. Andererseits möchten wir Ihnen mit dem Magazin einen Gruss von der wunderschönen Sonnenterrasse von Crans-Montana senden – die übrigens beste klimatische Bedingungen für den Heilungsprozess bietet.

Unter dem Schwerpunktthema dieser Ausgabe – Schlaganfall – steht der Bericht eines unserer vielen Patienten, die davon betroffen sind. Unseren Patienten und Besucherinnen bietet Crans-Montana jedoch auch unterhaltsame Momente, und so soll Sie auch Rehavita unterhalten, zum Beispiel mit einem interessanten Interview mit Pirmin Zurbriggen.

Entdecken Sie Rehavita!
Ich wünsche Ihnen eine spannende Lektüre.

Monica Crettol, Direktorin



Neu seit Januar 2014: Balneotherapie



Den Patientinnen und Patienten der Berner Klinik Montana stehen neue Anwendungen im Bereich der Hydro- und Balneotherapie zur Verfügung. Diese bieten eine sinnvolle Ergänzung der gewöhnlichen Therapie – sie dienen der Entspannung und der Steigerung des allgemeinen Wohlbefindens und fördern die seelische Regeneration. Zu den Anwendungen gehören Erlebnisse wie das Schweben auf dem Thermo-Spa, die sanfte Wasserberieselung der Vichy-Dusche und die Unterwas-

sermassage mit Lichteinflüssen im Hydroxeur. Ergänzt wird das Angebot durch die medizinische Massage und die Parafango-Applikation, die in denselben Räumlichkeiten angeboten werden.

Die Hydro- und Balneotherapie ist auf die medizinischen Behandlungskonzepte der Klinik abgestimmt und ergänzt diese. Sie ist in die Behandlungspfade integriert und ist Teil des Therapieplans.

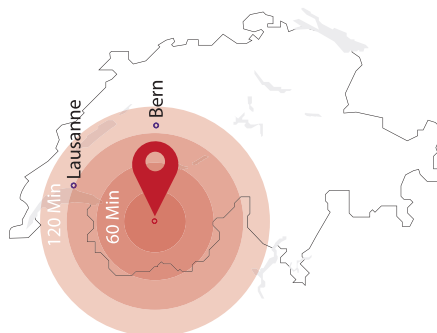
► Weitere Informationen: bernerklinik.ch

Diagnose-App der Berner Klinik Montana

Ein einfacher Messwert für den Therapieerfolg bei der Rehabilitation von z. B. Multipler Sklerose ist der so genannte SaGAS (Short and Graphic Ability Score), der einzelne Testergebnisse zusammenfasst. Seine Berechnung ist allerdings mathematisch komplex. Abhilfe schafft die iPhone-App «SaGAS 20», die von Dr. Claude Vaney, Chefarzt Neurologie der BM entwickelt wurde. Die App ist im Apple Store kostenlos erhältlich.

► Weitere Informationen: bernerklinik.ch

Hier Downloaden:



Wussten Sie?

Montana liegt näher als man denkt. Von Siders aus ist man per Standseilbahn oder Bus in kürzester Zeit auf der Sonnenterrasse Montanas. Ab Bern erreicht man sie in weniger als zwei Stunden, ab Lausanne sogar in unter eineinhalb Stunden. Ein gutes Buch brauchen Sie also nicht für die Reise – Ihre Lieblingszeitschrift reicht vollends.

Agenda 2015



1. Januar

Konzert

Neujahrskonzert der Crans-Montana Classics

Gala-Konzert mit den Künstlern der Mailänder Scala.

► Weitere Informationen: cmclassics.ch



29. Januar – 1. Februar

Kongress

Quadrimed-Kongress

Gemeinsamer Kongress der vier Kliniken von Crans-Montana

► Weitere Informationen: quadrimed.ch

7. Februar

Gala-Abend

La nuit des neiges

Benefizanlass zu Gunsten benachteiligter Kinder im Beisein von Prinzessin Léa von Belgien

► Weitere Informationen: nuitdesneiges.ch

1. und 2. März

Sportveranstaltung

FIS Damen-Weltcup

Die Elite der Ski-Damen trifft sich in Crans-Montana.

► Weitere Informationen: skicm-cransmontana.ch

20. März

Kongress

Quadriphys-Kongress

Physiotherapie-Kongress in Montana

Der Weg zurück in den Alltag

Mario Gullotta entkam nach einem Aortariss nur knapp dem Tod. Nach drei Monaten in der Berner Klinik Montana ist er auf dem besten Weg zurück in sein altes Leben – Rehavita hat ihn einen Tag lang begleitet.



Mit dem Armroboter Armeo können nach einer Lähmung Bewegungen von Arm und Hand wieder erlernt werden.

Der heutige Kliniktag von Mario Gullotta beginnt um neun Uhr morgens nach dem Frühstück. Was so selbstverständlich klingt, war unmittelbar nach dem 28. Februar 2014 noch unvorstellbar. Ein spontaner Aortariss verursachte einen Schlaganfall beim 77-jährigen Pensionär aus Sierre. Seine Frau hatte den Vorfall bemerkt und umgehend die Sanität alarmiert – zum Glück: «Fünf Minuten später, und ich wäre tot gewesen», sagt Mario Gullotta mit lebendigen Augen. Er steht mit seinem Rollator im dritten Stock der Berner Klinik Montana. Es ist einer der letzten Tage seines fast dreimonatigen Reha-Aufenthaltes, den er aufgrund der Lähmung der rechten Körperhälfte, einer Folge des Schlaganfalles, antrat.

Am Bildschirm Alltägliches wieder erlernen

In der Ergotherapie erwartet ihn Ludmila Durieux. Auf die Frage wie er sich fühle, entgegnet er selbstbewusst «Wie ein Champion!», und begibt sich zum Armeo – einem Roboter, mit dem durch gezielte Übungen die Mobilität im Arm gefördert werden kann. Einzelne Bewegungen des Patienten werden auf den Bildschirm übertragen, wo mit verschiedenen Spielen Situationen des Alltags simuliert werden. Als erstes müssen Äpfel in einen Korb gelegt werden – eine Aufgabe, die der pensionierte Drehmechaniker inzwischen mit Bravour meistert. Er erzielt das zweitbeste Resultat seines Aufenthaltes. Auch bei den anschließenden Kraft- und Koordinationstests zeigt sich ein erfreuliches Bild.

Mit der Mobilität kam die Motivation

«Er ist nicht mehr dieselbe Person, wie zu Beginn seines Aufenthaltes», meint Ludmila Durieux. Das bestätigt auch Mario Gullotta: «Am Anfang wollte ich sterben», meint er im Hinblick auf seinen Eintritt in die Klinik. Der passionierte Hobbygärtner, der gerne auch ►

Bei der Physiotherapie wird der Körper gezielt gekräftigt – hier mit dem Motomed.



Neben der Betreuung wird in der Berner Klinik Montana der Platz für persönliche Kontakte gross geschrieben.



Atemübungen vor dem Spiegel dienen der Koordination der Atemwege.



- in der Bastelgarage arbeitete, wollte sich anfangs nicht vorstellen, dass sein Leben nach dem Schlaganfall nicht so weiter gehen kann, wie gewohnt. Doch mit der steigenden Mobilität kam auch die Motivation zurück und mit jedem Tag in der Reha stieg die Lebensfreude.

Atemübungen und Schlagerproben

Nach dem Mittagessen steht ein Termin bei der Logopädie auf dem Programm. Atemübungen und die Kräftigung der Stimme sind nach einem Schlaganfall wichtig, da Lähmungen oft auch die Lunge betreffen, so Logopädin Nadja Hoppe. Vor einem Spiegel wird kontrolliert ein- und ausgeatmet und an der Artikulation von Silben gefeilt – zwei-

sprachig wohlgemerkt, denn in der Berner Klinik findet die Logopädie auf Deutsch und Französisch statt. «Wenn ich noch länger bleiben würde, könnte ich bestimmt bald perfekt Deutsch», scherzt der gebürtige Italiener, der seit bald 53 Jahren in Siders lebt. Und auf einen weiteren positiven Nebeneffekt der Logopädie freut sich Mario Gullotta: Schon bald könne er wieder singen. «Italiano Vero» von Toto Cotugno, sagt er, habe er in der Therapie schon zum Besten gegeben. Heute bleibt die Kostprobe allerdings aus.

Kleine Schritte üben

Auf dem Weg zur Physiotherapie grüsst Mario Gullotta im Vorbeilaufen Perso-

nal und Patientinnen und Patienten und unterhält sich mit ihnen. «Ich habe ein paar neue Freunde gefunden», stellt er mit einem Lächeln fest. Sicherlich ein Grund dafür, dass ihm die Zeit in der Klinik nicht zu lang wurde. Unterwegs wird er von Physiotherapeutin Claudine Kuonen abgeholt. Auch sie zeigt sich zufrieden mit dem Verlauf der Therapie. «Am Anfang mussten wir das Stehen trainieren oder Transfers, also einfache Übergänge von einer Lage in die Andere». Mittlerweile kann der Rollator schon öfters gegen einen Nordic-Walking-Stock getauscht werden, und auch das Treppenlaufen gelingt. «Zu Hause habe ich drei Treppen bis zur Wohnung, da bin ich darauf an-

«Es braucht Willen, Willen und nochmals Willen.»

Patient Mario Gullotta darüber, was neben kompetenter Betreuung den Erfolg einer Schlaganfall-Reha ausmacht.

gewiesen, dass auch das funktioniert», erklärt Mario Gullotta.

Der Lohn harter Arbeit

Der Erfolg jeder Therapie hängt aber auch vom Einsatz der Patientin oder des Patienten ab. Das weiss auch Mario Gullotta: «Es braucht Willen, Willen und nochmals Willen.» Mit genau diesem Willen blickt er auch in die Zukunft; früher verbrachte er jedes Jahr mit seiner Familie die Ferien in Malaga. Nach dem Unterbruch durch die Reha soll es bereits im nächsten Jahr wieder klappen. Bis dahin muss allerdings noch viel gearbeitet werden. Und so hilft Claudine Kuonen ihrem Patienten auf das Motomed – ein Fahrrad mit einstellbarer Unterstützung – und das Training für den Alltag geht weiter.

Ein Gruss aus dem Alltag

Nach der letzten Therapieeinheit begibt sich Mario Gullotta in die Cafeteria der Klinik. Er ist erschöpft, aber glücklich, denn dort wartet seine Familie, die zweimal pro Woche zu Besuch nach Montana kommt. Mario Gullotta sind diese Besuche wichtig; sogar seine Tochter, die mittlerweile in Deutschland lebt, sei schon da gewesen. Überhaupt freut er sich wieder auf seine Familie und die vertraute Umgebung daheim – einen Alltag, den er, aller anfänglichen Skepsis zum Trotz, in Montana Schritt für Schritt zurückgewonnen hat.



Prof. Dr. med. Heinrich Mattle

ist Chefarzt und Leiter der neurologischen Poliklinik am Inselspital Bern, Vorstandsmitglied der Schweizerischen Schlaganfallgesellschaft sowie Ausschussmitglied im Stiftungsrat der Schweizerischen Herzstiftung.

Kurz erklärt: Schlaganfall

Ein Schlaganfall – auch Hirnschlag genannt – tritt ein, wenn die Blutzufuhr in einem Hirnbereich unterbrochen wird. Die Ursachen dafür können verschieden sein: Die meisten Schlaganfälle werden von Thrombosen oder Embolien verursacht, also von Blutgerinnseln oder Teilen davon, die ein Blutgefäss verstopfen. Man spricht dann von einem ischämischen Infarkt. Auch Blutungen ins Hirngewebe oder zwischen Hirn und Hirnhäute, so genannte Subarachnoidalblutungen, können einen Schlaganfall verursachen. Rund 16 000 Personen erleiden in der Schweiz pro Jahr einen Schlaganfall – mit unterschiedlichen Konsequenzen. Häufig sind Lähmungen einer Körperhälfte, Seh- und Sprechstörungen, Schwindel oder heftige Kopfschmerzen die Folge – jeder vierte Schlaganfall endet tödlich. In der Akutphase kann vielen Patientinnen und Patienten mit einer Thrombolyse geholfen werden, also einer Öffnung des verschlossenen Gefässes. Gelingt dies in den ersten Stunden nach dem Schlaganfall, erhöht sich die Chance auf eine Rückbildung der Lähmungen und anderen Ausfällen markant. Bleiben die Ausfälle, ist eine Rehabilitation angezeigt. Diese kann lange dauern und Geduld sowie stetiges Üben erfordern, ist jedoch meist erfolgreich.

Oft gehen einem Schlaganfall Warnsignale voraus, die ernst zu nehmen sind: Bei flüchtiger oder anhaltender Gefühlsstörung oder Lähmung einer Extremität, bei vorübergehenden Sprach- oder Sehstörungen, plötzlichem Schwindel oder ungewohnten, intensiven Kopfschmerzen sollte sofort der Rettungsdienst (Nr. 144) alarmiert werden. Auch wenn ein Schlaganfall die Betroffenen oft wie der sprichwörtliche Blitz trifft, ist er meistens vermeidbar. Das Risiko, einen Schlaganfall zu erleiden, ist von verschiedenen Faktoren abhängig, wie dem Alter und der erblichen Veranlagung. Darüber hinaus gibt es neun Risikofaktoren, die durch einen gesunden Lebenswandel und gegebenenfalls mit ärztlicher Hilfe und Medikamenten vermieden werden können. Es sind dies Bluthochdruck, Diabetes mellitus, Rauchen, Übergewicht, hohe Blutfettwerte, Bewegungsmangel, hoher Alkoholkonsum, Schlaf-Apnoe-Syndrom und Stress. Ein gesunder Lebensstil sollte man schon im Jugendalter führen und nicht erst bei Symptomen. Doch selbst dann ist es nie zu spät, den Lebensstil zu ändern und Risikofaktoren zu behandeln.

► Weitere Informationen: neurovasc.ch, swissheart.ch



Momente zwischen Erfolg und Schicksal

Pirmin Zurbriggen blickt auf ein vielfältiges Leben zurück. Nach grossen Erfolgen im Skisport ist der umtriebige Familienvater heute unter anderem Hotelier. Rehavita hat ihn in Zermatt getroffen.

Herr Zurbriggen, Sie hatten letztes Jahr Ihren 50. Geburtstag. War das der Zeitpunkt für eine Zwischenbilanz?

Natürlich blickt man mit 50 auch einmal zurück. Allerdings waren für mich Geburtstage nie sehr wichtig. Eigentlich müsste ich meiner Mutter danken.

In Ihrem Leben hatten Sie verschiedene Rollen. Heute sind Sie Hotelier. Als was sehen Sie denn Ihre Gäste?

Interessanterweise sehen mich Gäste aus der Schweiz immer noch als Skifah-

rer, während internationale Gäste davon oft nichts wissen und dann überrascht sind, im Hotel Spuren meiner Erfolge zu entdecken. Dann merkt man, wie viele Menschen über den Sport verbunden sind – ganz unabhängig vom Niveau.

Schätzen Sie es, wenn Menschen Ihre Geschichte auch einmal nicht kennen?

Natürlich, schliesslich wurde ich damals ins kalte Wasser geworfen. Die Resonanz auf meine sportlichen Erfolge war riesig und entsprechend auch die

Erwartungen. Man ist als Sportler ein Aushängeschild und muss perfekt sein. Da war ich froh, etwas Neues aufbauen zu können.

Dabei stand gerade Ihre Sportlerkarriere einmal kurz auf der Kippe, 1985 nach einer Verletzung in Kitzbühel. War Ihnen das damals bewusst?

Ja, zwei Wochen darauf waren schliesslich Weltmeisterschaften. In diesem Moment hat mir geholfen, dass ich zuvor auf einer Reise nach Lourdes viele Menschen mit Krankheiten getroffen hatte. Sie haben mir Freude geschenkt, obwohl sie weit mehr erleiden mussten als ich. Das hat alles relativiert und ich habe mich in mein Schicksal gefügt und die Dinge genommen, wie sie kamen.

Nach dieser Zäsur durften Sie viele Erfolge feiern, auch nach Ihrer Karriere als Skirennfahrer. Wie wichtig ist Ihnen Erfolg?

Erfolg ist immer auch relativ, man kann ihn nicht planen. Ich hätte nie erwar-

«Man hat mir beigebracht, den Mitmenschen etwas Gutes zu tun.»

Pirmin Zurbriggen, Skirennfahrer und Hotelier

tet, dieses wunderbare Grundstück für ein Hotel hier in Zermatt zu erhalten. So etwas kann man nicht erzwingen. Natürlich freue ich mich über alles, was sich ereignet hat, auch im Familiären. Aber niemand weiss, was morgen ist. Deshalb muss man das Vergangene schätzen, und hoffen, dass es so weiter geht.

Zu Ihren sportlichen Erfolgen gehören auch vier Medaillen an der WM von Crans-Montana. Welche Beziehung haben Sie zu dem Ort?

Natürlich eine Besondere, das ist logisch bei solchen Resultaten. Doch ich bin schon als kleiner Junge im ganzen Wallis am liebsten in Crans-Montana Ski gefahren. Anders war meine Beziehung zu Zermatt, da wollte ich nie gerne hin; heute bin ich hier glücklich verheiratet [lacht].

Schliesslich kam der Übergang vom Skirennfahrer zum Geschäftsmann – wie haben Sie den erlebt?

Als Wettkämpfer dreht sich immer alles um die eigene Person. Als Hotelier steht dann das Gegenüber im Mittelpunkt. Dieser Wechsel ist schwierig, zumal man sich immer fragt, was man im Sport noch hätte erreichen können. Das ist psychisch nicht einfach, und ich war froh, meine Frau und meine Kinder um mich zu haben. Ich bin überzeugt: Wären sie nicht gewesen, hätte ich wieder angefangen.

Trotz aller Erfolge?

Ich hätte mir bestimmt gesagt, ich könne reduziert wieder einsteigen. Schliesslich war ich Skifahrer aus Leidenschaft.

Wäre das gut ausgegangen?

Ich glaube nicht [lacht]. Ich habe zwar sehr früh aufgehört, doch irgendwann wäre garantiert der Einbruch gekommen.

Was erfüllt Sie denn als Hotelier, jetzt da Sie keine Medaillen mehr sammeln können?

Ich bin ein Mensch, der gerne selber zupackt. In dieser Hinsicht gibt es neben der Gästebetreuung im Hotel viel zu erledigen. Dazu kommt der Wunsch jedes Sportlers, sich immer weiter zu entwickeln. Dieses Prinzip habe ich auf das Hotel übertragen, schliesslich hatte ich ja keine Zeit, die Hotelfachschule zu besuchen. Und so bin ich mal der Handlanger, mal der Inhaber. Diese Abwechslung bereitet mir Spass.

Mit Ihrem Suitenhotel in Zermatt sind Sie neue Wege gegangen. Darf ein Unternehmer so risikofreudig sein, wie ein Sportler?

Ich behaupte, ohne Risiko ist es schwer, im Leben etwas zu erreichen, egal auf welcher Ebene. Es gibt immer Stimmen, die etwas zu gefährlich finden. Doch wer im Herzen überzeugt ist, kann alles erreichen. Früher konnte ich mir auch nicht vorstellen, einmal in Kitzbühel die Streif zu fahren. Doch dann habe ich mich überwunden und bin einfach gegangen. Genau so ist es im Beruf.

Sie engagieren sich auch für den Skinachwuchs. Was wollen Sie bei den Jungen erreichen?

Ich will vor allem die schulische Ausbildung forcieren. Denn von den Kindern, die etwas im Sport erreichen wollen, schaffen es höchstens fünf Prozent. Wir



Zur Person:

Pirmin Zurbriggen gilt als einer der erfolgreichsten Schweizer Sportler. Als Skirennfahrer gewann er über 40 Weltcuprennen, viermal den Gesamtweltcup, WM-Titel in Bormio [85], Crans-Montana [87], und Vail [98], sowie Olympiagold in Calgary [88].

Heute führt er zwei Hotels in Saas-Almagell und Zermatt und ist Präsident von Ski Valais. Pirmin Zurbriggen wohnt mit seiner Frau und fünf Kindern in Zermatt.

► Weitere Informationen: zurbriggen.ch

müssen also etwas für die übrigen 95 Prozent tun. Sportliche Resultate kann man nicht erzwingen, das sage ich auch den Trainern. Ich will nicht den Druck der Resultate, sondern den Druck guter Arbeit – einer inspirierenden Arbeit mit Herzblut.

Sie wollen also etwas zurückgeben?

Ich denke, das ist eine Familiensache. Meine Eltern und meine Schwester sind alle sehr hilfsbereit. Man hat uns von jung an beigebracht, den Mitmenschen etwas Gutes zu tun.

Ein Blick in die Zukunft: Was liegt noch vor Ihnen?

Wie gesagt: Ich bin jemand, der die Dinge auf sich zukommen lässt. Das werde ich weiterhin so pflegen. Ich bin überzeugt, wenn ich jetzt einen Plan fasse, kommt es nicht gut.

Blätterteigtarte mit Steinpilzen, Rohschinken und Petersilienpesto

Zubereitung

Für den Teig: Den Ofen auf 175°C vorheizen. Den Teig ausrollen und mehrfach einstechen. Den Teig für die gewünschte Form zuschneiden und zwischen zwei mit Backpapier belegten Backblechen backen. Backzeit: ca. 15 bis 20 Min. bei 175°C (goldbraun und knusprig). Den Blätterteig nach dem Backen auf dem Rost auskühlen lassen.

Für die Steinpilzfarce: Die Steinpilze mit einem Pinsel putzen und die Stiele sauber auskratzen. Steinpilze in dünne Scheiben schneiden, sodass Hut und Stiel an einem Stück belassen werden. Die übrigen Pilzabschnitte in kleine Würfel schneiden. Die Schalotten schälen und fein zerhacken. Den Rohschinken in kleine Würfel schneiden. Die Petersilie hacken. Die Haselnüsse im Backofen rösten und grob zerhacken. Die Steinpilzwürfel mit etwas Haselnussöl in einer heissen Pfanne leicht anbräunen. Die Schalotten hinzugeben und einige Minuten dünsten. Abschmecken und mit dem Cognac flambieren. Die kalten Nussstücke, die Schinkenwürfel und die gehackte Petersilie unter die abgekühlte Farce mischen. Die Farce kalt stellen.

Für das Petersilienpesto: Die Petersilie entstielen, waschen und mit einem Küchentuch gut abtrocknen. Alle Zutaten in einen Mixer geben. Pesto abschmecken und kalt stellen.

Für die Garnitur und Dekoration: Die Steinpilzscheiben mit etwas Haselnussöl in einer heissen Pfanne leicht anbräunen und würzen. Pilze im Anschluss auf ein saugfähiges Küchenpapier geben. Rucola waschen und die essbaren Blüten vorbereiten (oder frische Kräuter und Sprossen verwenden). Den Schinken in hauchdünne Scheiben schneiden.

Anrichten: Eine kleine Portion der Farce auf die Tarteböden geben. Die Steinpilze rosettenförmig auf die Farce legen. Die Tarte einige Minuten im Backofen erwärmen und sofort auf warmen Tellern anrichten. Auf jede Tarte einige Rucolablätter und etwas Petersilienpesto geben. Die Schinkenscheiben und die Blüten auf und neben der Tarte drapieren. Die Tarte mit einer Prise Pfeffer und Salz würzen. Sofort verzehren.

«Ein saisonales Rezept, das Ihre Gäste erfreuen wird. Schliessen Sie die Augen und geniessen Sie den Geschmack des Herbstes. Gesunde und qualitativ hochwertige Produkte für alle.» Bruno Eugoné, Chefkoch



Blätterteig:

6 Scheiben, 12 cm 250 g

Steinpilzfarce:

Steinpilze (korkenförmige ganze Pilze) 18 Stück (ca. 450 g)
Schalotten 50 g
Gehackte Petersilie 10 g
Geröstete Haselnüsse 20 g
Rohschinken, kleine Würfel 20 g
Salz, Pfeffer 6 g
Haselnussöl 5 cl
Cognac 2 cl

Petersilienpesto:

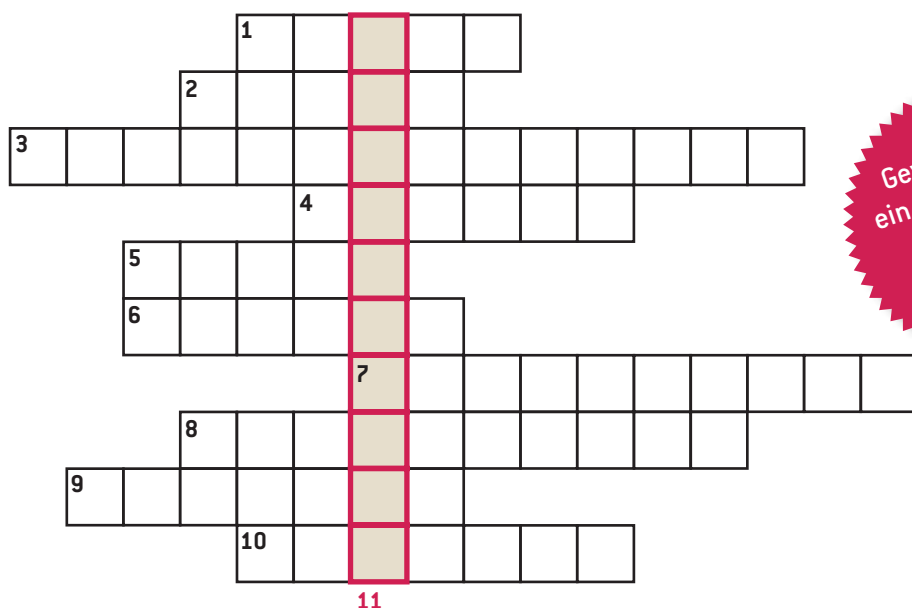
Gehackte Petersilie 60 g
Geröstete Haselnüsse 20 g
Parmesan 25 g
Knoblauch 1 Zehe
Zitronensaft 5 g
Olivenöl 10 cl
Salz, Pfeffer 6 g

Garnitur und Dekoration:

Rohschinken (hauchdünne Scheiben) 150 g
Rucola 200 g
Essbare Blüten (je nach Saison Borretsch, Stiefmütterchen, Malve o. Ä.) 10 g

Lösen Sie unser Rätsel und gewinnen Sie ein Wochenende im Hotel!

Machen Sie mit bei unserem Rätselwettbewerb und gewinnen Sie einen Preis für die Sinne. Die gesuchten Begriffe finden Sie beim Lesen des Magazins. Alle richtigen Begriffe ergeben das Lösungswort (dicker Rahmen). Um am Gewinnspiel teilzunehmen senden Sie uns das Lösungswort zu. Unter den richtigen Einsendungen verlosen wir ein Wochenende für zwei Personen im Hotel «Le Mont-Paisible» Montana.



Mit etwas Glück verbringen Sie ein Wochenende Ihrer Wahl in Crans-Montana für 2 Personen mit Übernachtung im Hotel «Le Mont-Paisible» mit einem feinen Abendessen am Samstag.

Gesuchte Begriffe:

- | | |
|---|---|
| 1: Roboter, der die Mobilität des Armes unterstützt | 6: Stadt im Zentralwallis (dt.) |
| 2: Indikator für den Therapieerfolg bei Rehabilitation (Abkürzung) | 7: anderer Begriff für «Schlaganfall» |
| 3: neues Therapieangebot der Berner Klinik Montana seit Januar 2014 | 8: medizinisches Sprach- und Sprechtraining |
| 4: berühmte Skiabfahrt in Kitzbühel | 9: kanadischer Wintersport- und Olympiaort |
| 5: beliebtes Herbstgericht | 10: bekannter Walliser Wintersportort |
| | 11: Lösungswort |

Für Zwischendurch: Unser Sudoku fördert die Konzentration und hält Sie geistig fit.

	4			8			
1						7	2
6		8	2	9	1	3	5
	1	4	6		7	2	3
	6		5				9
		5	9		4		
		1	7	3		6	8
3	2		8		9		7
	5					4	

Senden Sie uns das Lösungswort bis zum 10. Januar 2015 an: Berner Klinik Montana, Stichwort «Rehavita-Rätsel», Impasse Palace Bellevue 1, 3963 Crans-Montana oder per E-Mail an rehavita@bernerklinik.ch. Bitte Adresse und Wohnort angeben. Die Gewinnerin/der Gewinner wird postalisch benachrichtigt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Patientenbrief: Wenn Rhythmus heilen hilft



Durch rhythmische Elemente brachte Christoph Lüscher seinen Körper ins Gleichgewicht und fand wieder zur Musik zurück.

Die Berner Klinik Montana erhält gelegentlich Post von ehemaligen Patientinnen und Patienten. Selten hat eine Zuschrift so positives Echo ausgelöst, wie diejenige von Christoph Lüscher aus Möhlin. Herr Lüscher verbrachte im Frühjahr 2013 fünf Wochen in der Klinik, nachdem er einen Schlaganfall erlitten hatte.

Per Brief lässt er die schönen Momente in der Klinik Revue passieren, erinnert sich an die frische Luft und die Ber-

glandschaft, aber auch an hilfsbereite Therapeutinnen und Ärzte und freundliches Personal. Was manchem paradox erscheinen mag: Sogar die schlaflosen Nachtstunden sind für Christoph Lüscher mit positiven Erinnerungen verbunden; er verbrachte sie mit Meditation, Gebet und stillem Training.

Erfolgsgeschichten in der Reha führen sich oft zu Hause fort. Christoph Lüscher hat seine Therapie in einer Klinik nahe seines Wohnortes fortge-

setzt. Daheim lässt er Kreativität in den Heilungsprozess einfließen. Die Beweglichkeit der rechten Körperhälfte – dank der Reha in Montana schon weit fortgeschritten – war nach wie vor nicht auf gleichem Niveau wie der Rest des Körpers. Durch rhythmisches Klopfen zur Musik und Tanzen bringt er seinen Körper Schritt für Schritt ins Gleichgewicht, wie er schreibt.

So fand Herr Lüscher auch stetig zu seiner Passion, der Musik, zurück. Schon in der Klinik hatte er erste Versuche am Flügel unternommen, langsam sind beim Klavierspiel Fortschritte sichtbar. Christoph Lüscher lässt es jedoch langsam angehen und weiss, dass er wohl nicht mehr auf gleichem Niveau spielen wird, wie vor dem Schlaganfall. Am Schluss steht einmal mehr die Einsicht, dass eine Therapie Zeit braucht, aber auch Kreativität und geistige Beweglichkeit.

Ihre Fragen und Anregungen

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



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 | 2014

Impressum

Redaktion Berner Klinik Montana, Crans-Montana

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

Druck Rub Media AG, Bern

Auflage 4'000 Exemplare (2'500 deutsch, 1'500 französisch)

Bildnachweis Interview und Thema: Peter Schneider, Thun, www.fotoschneider.ch; Pirmin Zurbriggen Calgary 1988 [S. 9]: Keystone; S. 2, 3 und 10, sowie Porträt S. 7: zvg; S. 11: Crans-Montana Tourismus; S. 12: RapidEye/istockphoto.com