



Thema:
Onkologische Rehabilitation –
eine Erfolgsgeschichte

ab Seite 4



Rezept:
Kochen wie die Profis
auf der Baustelle

Seite 10

In Gedenken an Hans Erni:

Spuren eines Lebenswerks

ab Seite 8





«Wer in die Berner Klinik Montana kommt, hat den Wunsch, wieder selbstständig durchs Leben gehen zu können.»

Sie erreicht die zweite Ausgabe des Rehavita. Während der Frühling Einzug hält und die Natur mit Leben erfüllt, kehrt auch bei vielen Menschen die Lebensenergie zurück. Das Schwerpunktthema dieser Ausgabe ist der Krebs – und anders als auf den ersten Blick vermutet, ist auch dies ein positives Thema.

Ein Drittel der heutigen Schweizer Bevölkerung wird im Laufe ihres Lebens vom Krebs betroffen sein – eine Zahl, die in Zukunft infolge der steigenden Lebenserwartung noch zunehmen wird. Während diese Diagnose für viele zunächst ein Schock sein mag, so hat sie doch heute nicht mehr die Schwere von früher. Viele Menschen finden nach einer Krebsbehandlung wieder in ihr altes Leben zurück und können noch viele Jahre in Unabhängigkeit geniessen – nicht zuletzt dank der Rehabilitation.

Die onkologische Rehabilitation knüpft dort an die onkologische Behandlung an, wo die Betreuung wichtig und die Koordination verschiedener Massnahmen komplex ist. Sie ist ein Beispiel für die Interdisziplinarität in der Rehabilitation: Da jeder Patient eine individuelle Behandlung und Therapie erfährt, ist hohe medizinische, therapeutische und pflegerische Kompetenz gefragt. Der Erfolg spricht für sich, wie unser Bericht zeigt.

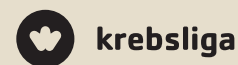
Dass auch ein erfülltes Leben endlich ist, daran hat uns jüngst Hans Ernis Tod erinnert. Ernis Leben stand ganz im Dienst der Kunst; auch in der Berner Klinik Montana hat er seine Spuren hinterlassen. Rehavita hatte die grosse Ehre, mit Hans Erni noch vor seinem Ableben ein inspirierendes Gespräch zu führen.

Ich wünsche Ihnen eine erbauliche und unterhaltsame Lektüre!

Dr. med. Stephan Eberhard, Chefarzt Innere Medizin



Mit dem Kriterienkatalog DefReha® des Verbandes H+ Die Spitäler der Schweiz besteht seit 2013 ein Grundsatzpapier, in dem die Leistungen der onkologischen Rehabilitation klar definiert sind. Dies stellt einen der wichtigsten Schritte für die Etablierung der onkologischen Rehabilitation in der Schweiz dar.



Die Krebsliga unterstützt als gemeinnützige Organisation Betroffene und Angehörige in ihrem Kampf gegen den Krebs. Die Berner Klinik Montana unterstützt die Krebsliga im Rahmen eines jährlichen Rehaseminars.



Der Verein Oncoreha.ch macht sich für die Etablierung der onkologischen Rehabilitation stark, sei es durch wissenschaftliche Arbeit, durch die Erarbeitung von Qualitätskriterien oder der Förderung der therapeutischen Ausbildung. Er wurde mitbegründet durch Dr. med. Stephan Eberhard.

Quadrimed: Austausch auf hohem Niveau



Erneut hat dieses Jahr vom 29. Januar bis zum 1. Februar der Quadrimed-Kongress stattgefunden. Im Kongresszentrum von Crans-Montana fand sich ein Fachpublikum aus über 1500 Besuchern zusammen, und widmete sich während vier Tagen dem medizinischen Wissensaustausch. Quadrimed ist die Vereinigung der Chefarzte der vier Höhenkliniken von Crans-Montana, welche die praktische und wissenschaftliche Zusammenarbeit fördert.

Ein Teil davon ist der Quadrimed-Kongress, welcher bereits seit über 25 Jahren durchgeführt wird und zu den grössten Ärztekongressen der Schweiz gehört. Dieser wurde heuer bereits zum vierten Mal von Dr. med. Claude Vaney, Chefarzt Neurologie der Berner Klinik Montana, präsiert. Unter dem Thema «Kurzschluss im Hirn» wurde sich Erkenntnissen und Trends der Neurologie gewidmet.

Von Ratten und Menschen

Neben den Seminaren, Workshops und Vorträgen war vor allem der diesjährige Eröffnungsvortrag bemerkenswert: Prof. Grégoire Courtine der ETH Lausanne stellte seine international beachtete Forschung zur Behandlung von Rückenmarksverletzungen vor. Dank der Kombination von Medikation,



Eine querschnittgelähmte Ratte erlernt das Gehen:
Der Hauptvortrag am 28. Quadrimed-Kongress.

Elektrostimulation und moderner Mikrorobotik konnte eine Ratte mit durchtrenntem Rückenmark wieder eigenständig gehen. Die Resultate sind potenziell bahnbrechend für Paraplegie-Patienten: Da der Organismus von Ratten demjenigen des Menschen sehr ähnlich ist, rückt die Heilung von Querschnittslähmungen einen Schritt näher.

► Weitere Informationen: quadrimed.ch
und courtine-lab.epfl.ch



bis 8. August

Ausstellung

Exposition Art Inuit

Ausstellung der Fondation Bernard et Caroline de Watteville in Montana

► Weitere Informationen: art-collections.ch

16. und 17. Mai

Traditionelle Musik

115. Musikfest der Bezirke Siders und Leuk

Musikfest unter Leitung der «Ancienne Cecilia» aus Chermignon

► Weitere Informationen: festiv2015.ch

19. und 20. Juli

Freiluft-Ausstellung und Unterhaltung

Crans-Montana Cabriolet Paradise

Ausstellung klassischer und zeitgenössischer Cabriolets am Lac Grenon

► Weitere Informationen: crans-montana.ch



23. bis 26. Juli

Sportveranstaltung

Omega European Masters

Das internationale Golfturnier von Crans-Montana findet dieses Jahr zum 69. Mal statt

► Weitere Informationen: omegaeuropeanmasters.com

5. bis 15. August

Konzert

Concert des Master Classes – Crans-Montana Classics

Gratiskoncert mit Nachwuchstalenten der Master Classes

► Weitere Informationen: cmclassics.ch

Nach dem Krebs: Er ist wieder in der Spur

Adrian Büschlen ist für Touristen heute wieder der freundliche Skilehrer aus Adelboden. Das verdankt er einem rechtzeitig entdeckten Tumor – und der onkologischen Rehabilitation.



Aus einem harmlosen Besuch beim Arzt wird plötzlich die Diagnose «Gallenblasenkrebs». Zahllose Spitalaufenthalte später folgt schliesslich die Rehabilitation in Montana. Adrian Büschlen blickt auf zwei turbulente Jahre zurück; Rehavita hat sich mit ihm zurückerinnert.

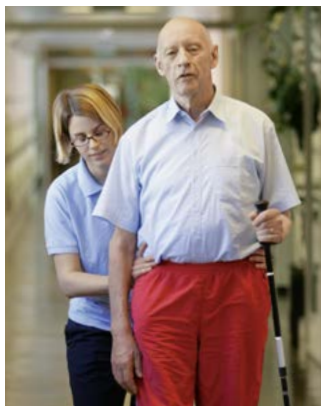
Wer Adrian Büschlen heute beim Kinderskilift im Dorf von Adelboden antrifft, ahnt nicht, durch welche Höhen und Tiefen er gegangen ist. «Mein Leben ist heute wieder fast dasselbe wie vor zwei Jahren», sagt der charmante Skilehrer und blinzelt in die Sonne. Im Sommer hat der gelernte Maurerpolier einen Job bei den Elektrizitätswerken Adelboden, im Winter tauscht er diesen gegen die Arbeit mit Menschen und unterrichtet Kinder und Erwachsene auf Langlauf- und Alpinskiern. Was zwei Jahre lang an der Stelle dieser Norma-

lität stand, ist die bewegte Geschichte eines Krebspatienten.

Kleine Beschwerden

Es ist im Frühjahr 2013, als Adrian Büschlen ein leichtes Drücken in der Seite bemerkt. «Ich ahnte nichts Böses. Deshalb wandte ich mich an meine Schwägerin, die Masseurin ist», so Büschlen. Sie rät ihm, den Hausarzt aufzusuchen. Dieser stellt zwar keinerlei Komplikationen fest, schickt Adrian Büschlen aber dennoch zum Ultraschall ins Spital Frutigen. Auch dort kann man keine

Elemente der onkologischen Rehabilitation



Die onkologische Rehabilitation, wie sie die Berner Klinik Montana praktiziert, ist ein autonomieorientierter und evidenzbasierter Prozess. Das heisst, sie

hat zum Ziel, den Patientinnen und Patienten die Rückkehr in den Alltag zu ermöglichen, und wendet dabei Massnahmen an, die dem aktuellen Forschungsstand entsprechen.

Die Patientinnen und Patienten spielen im Rehabilitationsprozess eine aktive Rolle. Oft ist ihr Vertrauen in den eigenen Körper gestört und sie haben mit Schmerzen zu kämpfen – Folgen der Krebserkrankung und -behandlung. Die onkologische Rehabilitation hilft ihnen, mit diesen Folgen umzugehen. Dazu werden verschiedene Massnah-

men durch einen Rehacoach zielorientiert koordiniert und strukturiert. Die medizinische und pflegerische Betreuung ist in jedem Fall Bestandteil der onkologischen Rehabilitation; weiter gehören dazu:

- Bewegungs- und Sporttherapie
- Passive physikalische Massnahmen (z.B. Massagen)
- Individualtherapie (z.B. Physio- und Ergotherapie)
- Ernährungstherapie
- Psychoonkologie
- Sozialer Support



«Ich bin dankbar für
das Leben, das ich heute
führen kann.»

Adrian Büschlen, Skilehrer in Adelboden



Die Bergwelt – hier das Lohnermassiv über
Adelboden – ist Adrian Büschlen vertraut. Die
Entscheidung für den Reha-Standort Montana
kam ihm deshalb mehr als gelegen.

Früher Eishockey, heute Ski- und Langlauf und
manchmal auch ein Berglauf: Adrian Büschlen
ist durch und durch Sportler. Die körperlichen
Einschränkungen einer Krebsbehandlung erlebt
er besonders einschneidend.

- Probleme diagnostizieren, überweist den Patienten aber nach Interlaken, um ein MRI erstellen zu lassen. Dort wird entdeckt, dass die Gallenblase durch eine Entzündung angeschwollen ist und entnommen werden muss – eigentlich ein Routineeingriff.

Die schwere Diagnose

Adrian Büschlen bittet zunächst um eine Pause, um im Sommer noch Umbauarbeiten am Eigenheim beenden zu können. Im November wird dann im Spital Frutigen die Gallenblase entnommen. Bei der anschliessenden Biopsie des Gewebes macht man schliesslich die folgenschwere Entdeckung: Ein Tumor hatte sich gebildet. Adrian Büschlen wird zur Computertomografie ans Insel-

spital Bern überwiesen; keine vier Tage später wird das Krebsgewebe im Bauch operativ entfernt. Als Adrian Büschlen entlassen wird, ist es Silvester 2013. «Irgendwie war ich erleichtert», sagt er rückblickend, auch wenn die Ereignisse sich zunehmend überschlagen.

Fremd im eigenen Körper

Im neuen Jahr fährt Adrian Büschlen fünf Wochen lang täglich von Adelboden nach Bern zur kombinierten Bestrahlungs- und Chemotherapie. Obwohl er die Behandlung gut bewältigt, beginnt ihn der Gang durch die Kliniken langsam zu zermürben. Im Beruf hat er mittlerweile ausgesetzt; im April nimmt er ein Teilzeitpensum wieder auf. Eine erste Nachuntersuchung

verläuft positiv, doch plagt Adrian Büschlen jetzt häufiger Juckreiz am ganzen Körper. Im Inselspital setzt man eine Leberdrainage ein und beschliesst einen weiteren chirurgischen Eingriff, um die Leber noch einmal zu überprüfen und chirurgische Nachbesserungen zu machen. Es ist August, die Eingriffe zeigen ihre Folgen: Adrian Büschlen hat Probleme mit der Nahrungsaufnahme, er erbricht sich oft. Adrian Büschlen beginnt, an seinem Körper zu zweifeln: «Immerhin hatte ich früher Bergläufe bestritten.»

Mit der Reha wieder Fuss fassen

Schon im April hatte Adrian Büschlen mit dem Gedanken an eine Rehabilitation gespielt, da er, zunehmend

geschwächt, Probleme hatte, im Alltag Fuss zu fassen. Im September gewährt ihm die Krankenkasse einen vierwöchigen Aufenthalt. Für den Ort entschliesst sich der gebürtige Berner Oberländer schnell: «Montana, eindeutig. Ich wollte in die Ruhe der Berge». Zum Zeitpunkt des Eintritts hatte Adrian Büschlen zehn Kilo Gewicht verloren; mehrere Schläuche hängen an seinem Körper. Anfänglich nimmt die intensive medizinische und pflegerische Betreuung viel Zeit und Energie in Anspruch; Adrian Büschlen ist gefordert. «Damit begann langsam der Aufstieg», erinnert er sich. Er besucht die Physiotherapie, sein Tagesablauf erhält eine Struktur. Durch gezielte Ernährungstherapie kann er sein Gewicht langsam wieder aufbauen; er wird motiviert, auch in Gesellschaft zu essen. Thermospa, intensives Nordic Walking und die psychoonkologische Betreuung helfen ihm, die Sicherheit im Umgang mit dem eigenen Körper wiederzuerlangen.

Leben nach dem Krebs

Als Adrian Büschlen im Oktober 2014 entlassen wird, ist er voller Selbstvertrauen und meldet sich umgehend bei seinem alten Arbeitgeber, der Skischule Adelboden. «Ich bin dankbar, dass ich heute wieder mein vertrautes Leben führen kann», sagt Adrian Büschlen und blickt hinüber zum Kinderskilift, wo eine Gruppe Kinder den Stemmboogen lernt. Im März steht wieder ein Termin im Spital an – ein weiteres MRI. Adrian Büschlen weiss, dass ihn auch in Zukunft der Krebs einholen kann. Doch er hat die Zuversicht geschöpft, dass das Leben weitergeht – auch dank vier Wochen in der Berner Klinik Montana.



Prof. Dr. med. Thomas Cerny

ist Chefarzt Onkologie-Hämatologie am Kantonsspital St. Gallen. Bis 2010 hatte er das Präsidium der Krebsliga Schweiz inne. Aktuell engagiert er sich für Prävention und Früherkennung als Präsident der Stiftung Krebsforschung Schweiz (KFS) und der Schweizerischen Vereinigung gegen Krebs, Oncosuisse (OS).

Expertenmeinung: Die Rolle der onkologischen Rehabilitation

Das Leben mit Krebs und das Leben nach dem Krebs ist für etwa 300 000 Menschen in der Schweiz eine tägliche Herausforderung. Die Rückgewinnung und die Erhaltung der Lebensqualität, der Eigenständigkeit sowie der Berufsfähigkeit erfordern besondere rehabilitative Massnahmen. Diese Massnahmen sollten bereits am Anfang der Krankheit greifen und sind umso wirksamer, je weniger vermeidbare Einbussen dabei insgesamt entstehen und je selbstverständlicher diese Massnahmen in den Alltag integriert werden können.

Grundsätzlich hilfreich für Krebspatienten sind dieselben gesunden Verhaltensweisen wie für alle Menschen: regelmässige körperliche Aktivität, gesunde Ernährung, soziale Bindungen und eine befriedigende Arbeit oder Aufgabe. Für besondere Situationen braucht es jedoch gezielte und individuell zugeschnittene Rehabilitationsmassnahmen, damit körperliche und psychische Beeinträchtigungen wirksam und effizient reduziert oder sogar überwunden werden können. Die onkologische Rehabilitation ist dafür spezialisiert. Heutzutage kennt sie ein breites Angebot, welches als Teil der Nationalen Strategie gegen Krebs (NSK) vom Bund und den Kantonen sowie der Krebsliga Schweiz gefördert und getragen wird.

Aus nationaler gesundheitspolitischer Sicht wird immer mehr erkannt, dass gerade in der optimalen Krankheitsbewältigung ein grosses Potenzial der Gesundheitsförderung liegt: Die Krankheit ermöglicht vielen Menschen die Einsicht und Motivation, dass sie selbst viel und nachhaltig beitragen können zur besseren Lebensqualität durch gesundheitsförderndes Verhalten. Dieses wird durch rehabilitative Übung und das Erleben des daraus resultierenden Nutzens gezielt gefördert und verinnerlicht und strahlt auch auf Familienmitglieder und Freunde aus. Es handelt sich bei der onkologischen Rehabilitation somit auch um eine präventive kosteneffiziente Massnahme für die Gesellschaft.

► Weitere Informationen: oncosuisse.ch



Der Künstler, das Werk und die Würde des Menschen

Hans Erni galt als Jahrhundertkünstler. Er hat sein Schaffen in die ganze Welt getragen – auch in die Berner Klinik Montana, die ihm ein Wandbild im Foyer verdankt. Im Februar dieses Jahres war Rehavita bei Hans Erni in Luzern zu Besuch und erlebte einen geistreichen Menschen voller Lebenskraft.

Es ist heute fast unmöglich, nicht auf Ihr Alter zu sprechen zu kommen. Gleichzeitig erlebt man Sie als lebendigen Menschen. Wie bleibt man so «jung»?

Ich glaube, jeder kann nur so bleiben, wie er ist. Und wer dabei jung bleibt, der ist auch mit über 100 Jahren noch ausstehbar [lacht].

Als Künstler haben Sie ein überwältigend grosses Werk geschaffen. Gemein ist vielen Bildern, dass sie in der Öffentlichkeit sichtbar sind. Warum?

Ein Künstler arbeitet ja nicht nur für sich selber – er hat eine Aufgabe und muss etwas aussagen. Und gerade in diesem Fall ist ja ein ansprechendes Wandbild herausgekommen.

Sie sprechen das Wandbild in der Berner Klinik Montana an: In diese Klinik kommen Menschen mit einer Krankheitsgeschichte und sehen als erstes Ihr Bild. Was kann so ein Bild für diese Menschen bedeuten?

Die Zeit, in der ich das Bild gemacht habe, liegt ja zwar schon lange zurück und ich habe inzwischen doch einige Bilder gemalt [lächelt]; doch auch hier ging es darum, denen, die dieses Haus betreten, etwas Lebendiges zu zeigen. Wenn das bleibt und mit dem Gebäude eine Einheit bildet und dabei auch den jungen Menschen noch etwas bedeutet, dann kann man nicht glücklicher sein als über so etwas, das in die Mauer hineingekratzt ist.

Ein so grosses Werk hat bestimmt viel Zeit in Anspruch genommen.

Das stimmt. Aber wissen Sie, es werden ganze Leben vergeudet im «Nicht-Kreieren». Wenn man die Möglichkeit hat, auch nur ein bisschen von dem, was einen umgibt, für andere sichtbar zu machen, so ist das eine Genugtuung.

Also haben wir einen Teil Ihres Lebens in der Klinik?

Ja, all das, was ich mache, ist ein Teil von mir.

Ihre Darstellung des «Bernischen Bauern- und Kulturlebens» enthält etwas Spezielles: Etwa in der Mitte befindet sich die Darstellung eines Wasserrades. Was hat es damit auf sich?

Es ist der Versuch, das ländliche Leben mit dem rein technischen Leben in Einklang zu bringen. Denn das Technische, wie dieses Wasserrad, macht uns doch ständig darauf aufmerksam, dass der Mensch nicht einfach existiert und dabei das Lebendige mit sich führt, sondern auch immer das Technische vor sich hat. Denn das ist es, was die Umgebung des Menschen verändert. Nehmen Sie einen Stausee: Der wird heute anders konstruiert als früher und kann deshalb so viel Energie spenden.

Kann auch ein Bild dem Betrachter Energie spenden?

Natürlich. Ich habe immer wieder versucht, zu zeigen, was der Mensch mit seinen Händen und seinem Verstand aus der Natur erschaffen kann. Nämlich all das, was das Leben für ihn lebenswert macht.

Der Mensch ist überhaupt eines Ihrer Lieblingsmotive. In Ihren Bildern ist er oft als Akt dargestellt. Was fasziniert Sie so am menschlichen Körper?

Jedem Menschen ist ein Körper gegeben. Mit ihm kann er schaffen, wirken und sein eigenes Dasein bereichern oder kaputt machen. Was ich gemalt habe, ist deshalb erzieherisch: Es ist der Versuch, dem Betrachter etwas zu zeigen, das auf eine menschenwürdige Tätigkeit hinweist. Wenn in meinen Bildern nichts wäre, was diesen Sinn sichtbar macht, dann hätte es auch keinen Wert gehabt, sie zu malen.

Sie zeichnen noch immer jeden Tag. Auch sonst haben Sie stets ein vorbildliches und gesundes Leben geführt. Ist Gesundheit etwas, das glücklich machen kann?

Ja. Wenn jemand sich oder sein Gegenüber nicht glücklicher machen oder

«Ich habe versucht, zu zeigen, was der Mensch alles erschaffen kann.»

Hans Erni, Maler und Humanist

nicht das Unglück lindern würde, das viele Menschen mit sich führen, dann wäre das sinnlos.

Sie haben das grosse persönliche Glück, so alt werden zu dürfen. Gleichzeitig ist das, was Sie geschaffen haben, auch ein grosser Verdienst. Was ist für Sie heute wichtiger?

Ich glaube, von einem Verdienst darf man gar nicht reden. Jeder macht, was in ihm steckt. Und wenn jemand zeichnen und dabei zeigen kann, dass da beispielsweise Menschen sind, die Sport treiben [zeigt auf ein Foto des Wandbildes], dann ist doch die Tatsache, dass er das zum Ausdruck bringen und seinen Mitmenschen mitgeben kann, schon viel wert.

Eine Frage zum Abschluss: Sie haben sich früher einmal als Träumer bezeichnet. Haben Sie noch unerfüllte Träume?

Ich glaube, Träume, die der Mensch in sich hat, sind immer mehr als bloss Träume. Wenn ein Teil der Wirklichkeit zu einem Traum wird, so kann daraus etwas entstehen, das einen Sinn ergibt, der weiter geht als das, was uns gegenwärtig bewusst ist. Wenn man nun alles, was einem begegnet, in sein Werk überführen und damit Menschenwürde zeigen könnte – so fände ich das Leben wunderschön.



Zur Person: Hans Erni

Hans Erni wurde am 21. Februar 1909 in Luzern geboren und verstarb am 21. März 2015 ebenda. Erste Bekanntheit erlangte er mit seinem Wandbild für die Landesausstellung von 1939. In der Folge gestaltete er neben Gemälden und Plastiken auch Werke wie Briefmarken und politische Plakate. 1979 wurde das Hans-Erni-Museum im Verkehrshaus Luzern eröffnet. Erni gilt heute als erfolgreichster Schweizer Künstler. Zu den bekanntesten aktuellen Werken zählt das Wandbild «ta panta rei» vor dem UNO-Hauptsitz in Genf.

► Weitere Informationen: hans-erni.ch



Das Wandbild

«Bernisches Bauern- und Kulturleben» wurde von Hans Erni 1949 realisiert. Er plante die 42 × 3 m grosse Freske zusammen mit dem Genfer Architekten Jean-Marie Ellenberger, der für den damals gerade abgeschlossenen Umbau der Berner Klinik Montana verantwortlich zeichnete, und mit dem Erni später eine lange Freundschaft verband. Das Bild wurde in der Sgraffito-Technik erstellt, bei der gefärbter Kalksand in mehreren Schichten auf den frischen Putz aufgetragen und anschliessend durch Ritzen wieder freigelegt wird.

Cake «Olga»

Zubereitung:

1. Den Ofen auf 180° C vorheizen und die Cakeform einfetten.
2. Die Eier mit dem Zucker schaumig rühren, danach den Orangensaft und das Öl hinzugeben.
3. Die restlichen Zutaten unter die Masse geben.
4. Den Teig in die Form füllen und 25 Minuten bei 175° C backen.
5. Den Cake in der Form erkalten lassen und auf eine Platte geben.
6. Für die Glasur den Orangensaft mit dem Puderzucker verrühren.
7. Die Glasur über den zuvor mehrmals eingestochenen Cake giessen, sodass dieser gut durchtränkt wird.
8. Den Cake mit der Konfitüre bestreichen und mit den zerhackten Pistazien bestreuen.

«Garnieren Sie den Cake mit saisonalen Früchten. Er passt wunderbar zum Zvieri oder als Zwischenverpflegung und wird gross und klein glücklich machen.»

Olga Villella, Köchin seit über 40 Jahren



Nährwertinformationen:

Schweizer Rapsöl, Mandeln und Pistazien haben einen hohen Fettgehalt, verfügen jedoch über ein ausgewogenes Verhältnis essentieller Fettsäuren. Für die Ernährung sind sie dadurch sehr interessant und stellen Alternativen für die Versorgung mit Fetten dar.

Nährwert für eine Person: 480 Kcal, Eiweiss 8,7 g, Fett 30,1 g, davon gesättigte Fettsäuren 3,3 g, Kohlenhydrate 44,5 g, Ballaststoffe 3,7 g

Zutaten:

Eier	4 Stk.
Zucker	200 g
Orangensaft	1 dl
Natives	
Schweizer Rapsöl	2 dl
Griess	100 g
Mehl	100 g
Gemahlene Mandeln	100 g
Backpulver	15 g
Vanillezucker	15 g
Frische saisonale Früchte	
in kleinen Stücken	150 g

Glasur:

Orangensaft	150 ml
Puderzucker	50 g

Überzug:

Aprikosengelée	100 g
Gehackte	
Pistazienkerne	150 g

Kochen im provisorischen Container



Auch unter schwierigen Bedingungen motiviert: das Küchenteam der Berner Klinik Montana.

Die Küche der Berner Klinik Montana wird dieser Tage rundum erneuert – auch deshalb fällt das Rezept in dieser Ausgabe etwas kürzer aus (s.o.). Selbstverständlich will die Klinik auch während des Umbaus ihren Patientinnen und Patienten den gewohnten gastronomischen Standard bieten. Und so wird zwischen März und Oktober in provisorischen Baucontainern gekocht – auf einem Drittel der Fläche der alten Küche. Eine solche Herausforderung kann nur ein eingespieltes Team wie die Küchenmannschaft der Berner Klinik Montana meistern.

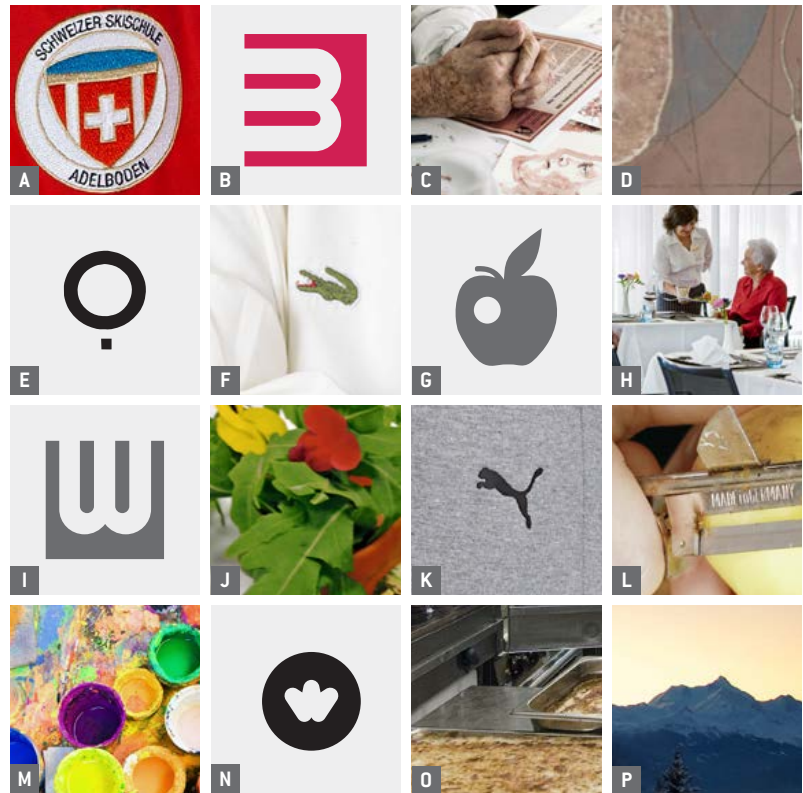
Haben Sie ein gutes Auge? Dann spielen Sie mit!

Wer sucht, der findet. In unserem Bilderrätsel sind 16 Bildausschnitte dargestellt. Doch nur 7 davon finden sich in diesem Heft wieder. Suchen Sie diese 7 Bilder und notieren Sie sich die dazu gehörenden Buchstaben. In der richtigen Reihenfolge ergeben diese das Lösungswort. Haben Sie es herausgefunden? Dann senden Sie es ein und nehmen Sie am Gewinnspiel teil! Als Gewinn winkt ein kulinarischer Ausflug für 2 Personen in die Bergwelt von Crans-Montana.



Gewinnen
Sie einen
Gourmet-Tag
in Montana!

Genuss in den Bergen: Die Gewinnerin/der Gewinner erhält einen Gutschein für ein 3-Gang-Menü für 2 Personen im Bergrestaurant «Le Chetzeron» auf 2112 m Höhe, inklusive Fahrt mit der Bergbahn.



Lösungswort:

	D						E
--	---	--	--	--	--	--	---



Der Gewinner des Rätsels der letzten Ausgabe des Rehavita heisst Francis Membrez. Gemeinsam mit seiner Ehefrau Jacqueline genoss er im März den Aufenthalt in Montana und seinen Gewinn: eine Übernachtung im Hotel «Le Mont Paisible». Herzliche Gratulation!

Sudoku: Ein kurzweiliger Pausenfüller, der die grauen Zellen anregt.

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

Senden Sie uns das Lösungswort bis zum **1. Juni 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. Mitarbeitende der Berner Klinik Montana und ihre Familien sind von der Teilnahme ausgeschlossen.

Was im Abfall steckt



Wohin mit Lebensmittelresten? Die Berner Klinik Montana hat sich für die nachhaltige Lösung entschieden.

Eine Einrichtung mit den Dimensionen der Berner Klinik Montana versorgt nicht nur viele Patientinnen und Patienten, sie verursacht dabei zwangsläufig auch Abfall. So verlassen auch die Küche der Klinik Woche für Woche mehrere Hundert Kilo Essensreste. Bis anhin landeten diese im herkömmlichen Abfall. Um der Verantwortung, die natürlichen Lebensgrundlagen zu schonen, nachzukommen, wurde eine nachhaltigere Lösung gesucht und auch gefunden. Zusammen mit der Satom AG

aus Monthey/VS werden nun sämtliche Küchenabfälle der Berner Klinik gesammelt und in eine Biogasanlage in Villeneuve transportiert. Dort wird aus den Küchenresten erneuerbare Energie gewonnen und damit CO₂ eingespart – eine intelligente Alternative zur Verwendung von Küchenresten als Tierfutter, die auch aus Gründen des Seuchenschutzes bedenklich ist.

Im Gegenzug darf die Berner Klinik das Label «Gastrovert» tragen. Es ist

für die Gäste ein Zeichen, dass sie in der Kantine und im Restaurant mit gutem Gewissen geniessen können. Denn der hohe kulinarische Anspruch findet sein Gegenstück auch im Umgang mit den Nahrungsmitteln, welche die Küche nicht über den Gastraum verlassen. Damit ist die Berner Klinik Montana zugleich Pionierin: In Crans-Montana ist sie bis jetzt die einzige Institution, die ihre Küchenabfälle auf diese Weise recycelt – so verrechnet auch die Gemeindeverwaltung der Klinik noch den gesamten alten Entsorgungstarif. Auch das kann sich aber ändern; gute Ideen finden bekanntlich immer Nachahmer.

► Weitere Informationen: gastrovert.ch



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

SWISS
REHA



Rehavita

Ausgabe 01 | 2015

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 4900 Exemplare (3000 deutsch, 1900 französisch)

Bildnachweis Interview und Thema sowie S. 10 (Container) und S. 11 (Gewinner): Peter Schneider, Thun, www.fotoschneider.ch; S. 2, 3, 10 und 11: zvg; S. 7: KFS; S. 6 (Lohnermassiv), 11 und 12: istockphoto.com; S. 3 (Omega European Masters): Omega European Masters / Hervé Deprez