



Thema:

Wieder zu sich finden in
der Psychosomatischen
Rehabilitation

ab Seite 4



Rezept:

Bodenständiger Genuss
mit frischer Note

Seite 10



Nicolas Siegenthaler im Interview:

«Glück muss
man wollen.»

ab Seite 8



«Eine Krise kann Perspektiven eröffnen – auf diesem Weg sind wir Begleiter.»

Burn-out, Stress, Angstzustände – manchmal zwingt uns unser Körper, anzuhalten. Diese Erfahrung bedeutet für viele Menschen einen Schock. Und doch ist sie auch eine Chance, um weiterzukommen. Das mag paradox klingen, ist jedoch eine der Hauptideckenkenntnisse der Psychosomatischen Rehabilitation. Deshalb wollen wir unseren Patientinnen und Patienten helfen, Werkzeuge zu kreieren, damit sie aus Krisen neue Kompetenzen schöpfen.

In der Berner Klinik Montana können wir uns auf viel Erfahrung in der Betreuung von Menschen mit psychosomatischen Leiden stützen. Wir bieten Entspannungstechniken, dank derer unsere Patientinnen und Patienten ihre «innere Oase» finden und so auch eine neue Sicht auf sich selbst. Dazu kommt ein interdisziplinäres Therapieprogramm in einer einzigartigen Umgebung. Seien es unsere Bäder, unser Bewegungsangebot oder die grandiose alpine Kulisse, die sich sogar von unseren Patientenzimmern aus bietet.

Die Bedeutung der Bewegung für das psychologische Gleichgewicht ist bestens erforscht. Ebenso ist es die Wirkung eines Tapetenwechsels, wie ihn der Aufenthalt in Montana für viele unserer Patientinnen und Patienten bedeutet. Denn oft entsteht aus der Distanz ein neuer, lehrreicher Blick auf das Zuhause, die Arbeit und Nahestehende.

Einen ganz eigenen Blick sowohl auf Bewegung als auch auf Leistung und Erfolg hat unser Interviewpartner. Die Einsichten von Mountainbike-Trainer Nicolas Siegenthaler lesen Sie ab Seite 8.

Ich wünsche Ihnen eine spannende Lektüre

Christophe Rieder, Leiter Psychologie
und Prozessverantwortlicher Psychosomatik

Psychosomatische Rehabilitation in der Berner Klinik Montana

Häufig zeigt der Körper Grenzen auf, die der Verstand nicht akzeptieren will. Aufgabe aller psychosomatischen Therapien ist es, diese Symptome zu entschlüsseln und in eine annehmbare Sprache zu übersetzen. Die Psychosomatische Rehabilitation in der Berner Klinik Montana bringt dank eines modernen therapeutischen Ansatzes und umfangreicher Kompetenz meist eine deutliche Verbesserung der Lebensqualität der Patientinnen und Patienten.

Die Klinik arbeitet mit klaren Behandlungspfaden und stellt so sicher, dass eine Rehabilitation koordiniert, zielgerichtet und somit patientenorientiert verläuft. Aktuell kennt die Berner Klinik Montana vier Behandlungspfade in der Psychosomatischen Rehabilitation: Depression, Angst/Panik, Schmerzen und Stress/Burn-out.

Alle diese Behandlungspfade beinhalten eine breit abgestützte Betreuung mit Pflege, Physio-, Psycho- und Ergotherapie. Grundlage ist die enge psychologische Betreuung der Patientin oder des Patienten.



Der Patient im Fokus: Ein interdisziplinäres Team überwacht den Behandlungspfad jeder Patientin und jedes Patienten in der Berner Klinik Montana.

Catamorphose® – die Kunst, eine Lebenskrise in eine Kompetenz zu verwandeln



Krisen gehören zum Leben. An ihnen kann man jedoch auch wachsen, und sie sind deshalb oft Auslöser einer Veränderung. Diese Herausforderung zu erkennen und in eine Kompetenz zu übersetzen ist die Kunst der «Catamorphose». Das neue Therapie-Programm richtet sich allgemein an Personen, die eine Krise durchleben und im Besonderen an onkologische und neurologische Patienten. Das Therapieprogramm entstand in der Berner Klinik Montana: Christophe Rieder, Leiter Psychologie und Prozessverantwortlicher Psychosomatik, hat nun in Zusammenarbeit mit der Universität Freiburg die Validierung der Catamorphose begonnen.

Doch was verspricht die Catamorphose? Oft führen einschneidende Lebensereignisse zu eigentlichen Krisen. Diese Krisen können durch Anpassungsstrategien bewältigt werden. Hier setzt die Catamorphose an: Sie hilft, Kompetenzen zu erlernen und auszuüben, die Anpassungsstrategien fördern. Das Programm basiert auf fünf Pfeilern. Der erste besteht im Aufbau eines «Psy-Cockpits», welches die Verbindung zwischen Gedanken, Emotionen und Verhalten erkennbar macht und so eine bessere Interaktion mit der Umwelt ermöglicht. Der zweite Pfeiler ist die Auseinander-

setzung mit der eigenen Biografie, und hat zum Ziel, Ereignisse einzuordnen und positiv umzudeuten. Der dritte widmet sich dem Erlernen verschiedener Techniken des Loslassens, unter anderem mithilfe von Bio-Feedback (siehe Beitrag auf Seite 4). Der vierte Pfeiler beinhaltet die Verbesserung sozialer Fähigkeiten, wie dem Nein-Sagen oder der Fähigkeit, Hilfe zu holen oder diese abzulehnen. Der fünfte Pfeiler umfasst eine umfangreiche Bewegungstherapie mit dem Ziel, das eigene Körpergefühl zu verbessern.

Der auch als «Posttraumatische Reifung» bezeichnete Prozess entstammt der Onkologie. Der Name leitet sich von den griechischen Silben «Kata» für «tief, völlig» und «Morphosis» für «Gestaltung» ab – die Gestaltung tiefschürfender Erlebnisse also. Die Catamorphose ist stetig weiterentwickelt worden. Ab Juni 2017 wird sie in einer Pilotphase in der Berner Klinik Montana eingeführt.



10. Juni

Benefiz-Anlass

UNICEF Cycling For Children

Velorennen rund um Montana für Kinder in Not

► Weitere Informationen: gib-alles.ch

13. Juni bis 23. Juli

Konzerte

Ambassadors of Music USA

Gratiskonzertere von amerikanischen Musikformationen

► Weitere Informationen: crans-montana.ch

11. und 12. August

Freiluftkonzert

Blues @ the Moubra Lake

Klein, aber fein: kostenloses Mini-Festival am Moubra-See

► Weitere Informationen: campingmoubra.ch



19. und 20. August

Kulturveranstaltung

Gruyère Festival

Ein Tag im Zeichen der Spezialitäten des Greyerzerlands

► Weitere Informationen: laitieriemoderne.ch



7. bis 10. September

Sportveranstaltung

Omega European Masters

71. Ausgabe des legendären Golfturniers

► Weitere Informationen: omegaeuropeanmasters.com

Zurück ins eigene Glück

Corinne Cattin Brischoux geht es wie vielen Menschen mit psychosomatischen Krankheiten: Sie leidet und wirkt doch auf den ersten Blick nicht krank. Langsam findet sie wieder zu sich. Doch das musste sie erst lernen.



Corinne Cattin Brischoux verliert beinahe das Gleichgewicht, so aufgeregt ist sie. «Mach ein Foto. Das werden meine Kinder nie glauben.» Das Smartphone wird geholt, ein Foto geschossen, dann gibt Therapeut Nicolas Reverchon wieder den Rhythmus vor: «Konzentrieren Sie sich. Einatmen. Ausatmen.» Corinne Cattin Brischoux, die noch nie in ihrem Leben geklettert ist, sucht nach dem nächsten Griff an der Kletterwand. Nicolas Reverchon stellt sich hinter sie, bereit, einen Sturz abzufangen. «Wir wollen eine eigene Lösung entwickeln», leitet er sie an. Eine eigene Lösung entwickeln – das hat Corinne Cattin Brischoux in Montana gelernt. Doch der Reihe nach.

Die Verantwortung, glücklich zu sein

Wenn Corinne Cattin Brischoux ihre Geschichte erzählt, redet sie schnell und ohne Rast. Sie will, dass man ihr Leiden versteht. Schon zwei Mal war sie in der Berner Klinik Montana: 2013 und 2016, zur psychosomatischen Rehabilitation. Sie plagen chronische Schmerzen, die sich nicht verorten lassen. Und doch sind sie da, jeden Tag. Am Anfang ihrer Krankheitsgeschichte steht jedoch nicht sie selbst, sondern ihr ältester Sohn Jules. 2006 wird bei ihm Schizophrenie diagnostiziert, eine schwere psychische Krankheit mit ungewissem Verlauf. Corinne Cattin Brischoux und ihre Familie kämpfen mit ihm. Für ihn. Heute, zehn Jahre später, kann Jules mit seiner Krankheit leben. Doch die vierfache Mutter nicht mit ihrer.

Bald verliert sie ihren Job als Sekretärin. «Ich schlafe 14 Stunden pro Tag. Manchmal auch 18. Denn wenn man schläft, hat man keine Schmerzen», sagt sie. Ein Leben im Zeichen des Schmerzes, ein Alltag, der keiner ist. Zu ihrem ersten Aufenthalt in der Berner Klinik Montana schickt sie ihr Hausarzt, zum zweiten das Schmerzzentrum des Berner Inselspitals. Beim zweiten Mal fasst sie einen Entschluss: «Es ist meine Verantwortung, glücklich zu

sein.» Das habe sie gelernt, hier, weit weg von Moutier, ihrem Zuhause. Hier, wo die Pflegerinnen zwar für einen da seien, man aber auch zu ihnen gehen müsse, wenn man etwas wolle.

Bewegen und entspannen

Corinne Cattin Brischoux betritt das Bad der Klinik. Es ist warm, von links klingt Musik. Dort leitet ein Physiotherapeut eine Patientengruppe an, die sich zum Takt Bälle hin- und herwirft. Corinne Cattin Brischoux lacht ihm zu. Man kennt sich. Während die Gruppe weiter übt, begibt sich Corinne Cattin Brischoux ins Thermo-Spa. Die Therapie-Assistentin hilft ihr auf die Liege und erklärt kurz das Programm. Dann verlässt sie den Raum. Der Thermo-Spa gehört zu den passiven Therapien, die der Entspannung dienen und dadurch der Schmerzlinderung.

Später ist Corinne Cattin Brischoux noch einmal im Wasser, dieses Mal im Gehbad. Sie hat sich selber mit Schwimmhilfen versorgt und macht mit fünf anderen Teilnehmerinnen eigenständig ihre Übungen. Ist sie eine Sportlerin? «Um Gottes willen, nein!», winkt sie mit einer triefenden Hand ab. Doch hier in der Klinik sei Bewegung eben Programm. Natürlich wisse sie, dass ihr Bewegung auch zuhause gut täte. Doch dort hole sie eben der Alltag ein – für Sport kein Bedarf. Was ist mit der Pflicht, glücklich zu sein, von der sie geredet hat? Sie erklärt: «Ich weiss eigentlich alles.» Dank der Reha wisse sie, wie sie sich selber helfen müsse, um sich nicht vom Schmerz einschränken zu lassen. Und doch ist der Schmerz ihr Begleiter geblieben.

Im Kopf ein Wald mit See

Szenenwechsel. Corinne Cattin Brischoux sitzt im Büro von Christophe Rieder, der an zwei ihrer Finger Sensoren befestigt. Diese messen die Oberflächenspannung der Haut und somit An- und Entspannung. Bio-Feedback nennt sich diese Methode. Sie hilft, ►

Wann ist der Körper angespannt?
Bio-Feedback macht es sichtbar.



Die Berner Klinik Montana hat ein breites Bewegungsangebot. Selbstständiges Training ist das Ziel und wird gefördert.



Wenn Worte fehlen: In der Kunsttherapie kann ausgedrückt werden, was sonst schwerfällt.



► zu beobachten, wie der eigene Körper im Gespräch reagiert. Corinne Cattin Brischoux schliesst die Augen, um sich nicht von der Kurve auf dem Bildschirm beeinflussen zu lassen, während Christophe Rieder das Gespräch beginnt. Sie solle ein- und ausatmen, schlägt er vor. «Denken Sie an Ihr Bild.» Nur Corinne Cattin Brischoux kennt dieses Bild: Ein See im Wald, vom Wind durchkämmt. Sie hat es in Montana erfunden. Immer wieder ruft sie es hervor, um zu entspannen. Die Kurve sinkt langsam, ein gutes Zeichen. Kennt Corinne Cattin Brischoux ihren Körper heute besser? «Ja. Er ist ein Arbeitsinstrument.» Auch das hat sie gelernt: mit dem Körper arbeiten, aktiv. Sie erinnert sich an ihren ersten Klinik-eintritt vor vier Jahren, an die Tai-Chi-

Gruppe. Ihr seien auf einmal die Tränen gekommen. «Ich habe mir gedacht: was mache ich hier?» Das sei nicht sie gewesen. Sie, die keine Ruhe findet, immer redet, immer scherzt. Doch mittlerweile macht sie mit, wenn es um Entspannung geht. Und sie will wieder nach Montana: «Jedes Mal, wenn ich hierherkomme, sehe ich, dass etwas verändert, etwas investiert wurde.»

Farben und Tränen

Im Atelier wird Corinne Cattin Brischoux freudig begrüsst. Inmitten von Holzstühlen, Leinwänden und farbgetünchten Arbeitsflächen nimmt Kunsttherapeutin Nadine Arlettaz ihre Patientin auf und bespricht sogleich die Maltechnik der heutigen Sitzung. Nadine Arlettaz befestigt einen Bogen Papier an der

Wand; Corinne Cattin Brischoux wählt vier Farbtuben. Sie holt aus und schleudert die Farben an die Wand. Keuchend erzählt sie. Oft sei sie alleine hierhergekommen, die Türen stünden ja immer offen. Die stärksten Momente habe sie aber in der Gruppe erlebt. Da seien sie meist zu viert gewesen, hätten erst über den Klinikalltag geredet, über das Essen, die Pflege, bis die Themen immer tiefer geworden seien. «Und irgendwann hat immer jemand geweint.»

Nadine Arlettaz erklärt: Sie lasse die Patientinnen und Patienten selber arbeiten und stelle nur Fragen. Interpretieren würde sie nie. Die Patientinnen und Patienten öffneten sich von selbst und kämen dabei auch schon einmal an ihre Grenzen. Sie betrachte das als Chance. «Denn wenn eine Therapie im-

mer nur locker ist, bringt sie nichts.» Ausserdem wisse sie, wie man die Leute wieder herunterholt. Im Hintergrund hat Corinne Cattin Brischoux zum Pinsel gegriffen. «Das hier ist mein Leben. Ich gehe und gehe, will immer weiter», sagt sie, grosse Bogen ziehend. «Und das sind die Anderen.» Sie verteilt Farbtupfer. «Mit denen streite ich, diskutiere.» Sie hält inne, lehnt sich ganz nah ans Papier. «Und das hier in der Mitte, das ist mein Sohn Jules.»

Das erste Mal in der Luft

Und schliesslich steht Corinne Cattin Brischoux mit Nicolas Reverchon im grossen Saal, nicht ahnend, dass sie gleich zum ersten Mal klettern wird. Wenig später tastet sie die Griffe der Wand ab. Sie sucht Halt mit ihrem Fuss, findet ihn. «Immer gut atmen», meint Nicolas Reverchon ruhig. Corinne Cattin Brischoux klettert fast fünfzehn Minuten lang. Am Ende ist sie erschöpft. Sie habe sich an der Kletterwand etwas überfordert, sagt Nicolas Reverchon später. Doch genau das sei das Ziel gewesen, denn nur so könne sie ihre Grenzen ausloten und vielleicht sogar verschieben.

Corinne Cattin Brischoux nimmt einen grossen Schluck aus der Wasserflasche. Hat sie nie geglaubt, verrückt zu werden, sie, der man den Schmerz nicht ansieht? «Doch, sehr oft sogar.» Aber sie habe die Hoffnung nicht aufgegeben. Doch vor allem freut sie sich auf Zeiten, in denen der Schmerz noch weiter in den Hintergrund tritt, ihr mehr erlaubt, vielleicht sogar öfters spontane Reisen. «Ich habe die Hoffnung, dass das Leben wieder einfacher wird», sagt Corinne Cattin Brischoux. Dann winkt sie kurz zum Abschied und geht aus dem grossen Saal.



Prof. Dr. Phil Chantal Martin Sölch

ist Professorin für klinische Psychologie und Gesundheitspsychologie am Departement für Psychologie der Universität Freiburg. Zuvor war sie leitende Psychologin und Leiterin der Forschungsabteilung des Departements für Psychiatrie und Psychotherapie des Universitätsspitals Zürich. Zu ihren Forschungsinteressen gehören Schmerzen und die Zusammenhänge von psychischen Symptomen und deren biologischen Grundlagen.

Expertenmeinung: Der Umgang mit psychosomatischen Störungen

Psychosomatische Störungen beschäftigen das Schweizer Gesundheitssystem: Gemäss Studien leidet gut ein Viertel der Bevölkerung unter psychogenen Störungen, also unter somatischen Erkrankungen mit Beteiligung von psychosozialen Faktoren. 7 Prozent dieser Fälle gehören zu den somatoformen Störungen: körperlichen Symptomen wie Schmerzen, für die keine organische Ursache gefunden werden kann. Als Definition scheinbar einfach, sind diese Befunde oft Resultat langwieriger Ausschlussdiagnosen. Bevor eine Fachärztin oder ein Facharzt eine psychosomatische Störung feststellt, haben Betroffene oft mehrere Stationen und Therapieansätze erlebt.

Dabei existieren heute Therapiemöglichkeiten für psychosomatische Störungen. So haben gerade bei psychosomatischen Schmerzzuständen ambulante Behandlungen in spezialisierten Kliniken oft Erfolg. Vielversprechend sind auch moderne Therapieansätze, welche direkt auf einzelne Ursachen zielen – wie zum Beispiel Achtsamkeitstraining. Liegt eine funktionale Störung vor, also eine starke Beeinträchtigung des Alltags, schlägt die Stunde der stationären Rehabilitation. In kurzer Zeit profitieren die Patientinnen und Patienten dort von intensiven Therapien. Gerade multimodale Konzepte, die neben psychologischer Behandlung Patientinnen und Patienten durch Bewegung aktivieren, haben grosses Potenzial.

Oft wird psychosomatischen Störungen mit Vorurteilen begegnet. Was nicht physisch feststellbar sei, existiere nicht, heisst es. Hilflosigkeit entsteht. Darunter leiden Psychosomatik-Patientinnen und -Patienten zusätzlich, und früher oder später beginnt auch deren Umfeld, mitzuleiden. Dieses Leiden ist nicht die Schuld der Patientinnen und Patienten, doch fängt die Lösung bei ihnen an: eine Therapie durch spezialisierte Abteilungen. Dabei darf nicht vergessen werden, dass nicht jede psychosomatische Störung komplett therapiert werden kann. Oft bleiben die Symptome bestehen. Jedoch können spezifische Ansätze wie Akzeptanz- oder Commitment-Therapien helfen, mit den Symptomen im Alltag zu leben.



Die Ruhe und die Kraft

Nicolas Siegenthaler holt Goldmedaillen. Nicht für sich, sondern als Trainer. Welches Rezept hat der Mann, der an Nino Schurters Olympia-Gold in Rio beteiligt ist?

Der Winter liegt gerade hinter uns. Was machen Sie, wenn man draussen nicht Velofahren kann?

Wir machen Lauftrainings, aber auch Krafttrainings, etwa zwei- bis dreimal pro Woche. Gestern hat Nino angerufen – er ist gerade für das «Cape Epic»-Rennen in Südafrika – und hat sich beschwert, dass kein Krafttraining geplant sei. Kraft ist auf dem Bike wichtig, denn man braucht von Anfang an Explosivität. Doch es ist noch etwas anderes: Wenn du plötzlich über einen Baum springen musst, brauchst du in weniger als einer Sekunde die volle Energie. Sonst riskierst du einen Sturz.

Fast alle Athleten, die Sie betreuen, können grosse Erfolge vorweisen. Lässt sich Erfolg trainieren?

Ich glaube, dass man mit Erfahrung den Schritt zum Erfolg machen kann. Als Nino den ersten Titel gewonnen hat, war ich unglaublich emotional. Jetzt haben wir über hundert. Wenn die erste Mauer fällt, geht es meistens weiter. Nur für den Olympia-Titel braucht es mehr. Es braucht Vielseitigkeit, Interesse – nicht nur am Sport, sondern am Leben.

Und wie fühlt es sich an, wenn der eigene Athlet Olympia gewinnt?

Dass es klappt, weisst du schon, bevor es so weit ist. Du spürst es bereits körperlich, auch wenn theoretisch noch eine Panne passieren könnte. In dem Moment, in dem dein Fahrer die Ziellinie als Erster überquert, bist du erleichtert und denkst dir: «Endlich.»

Macht Sie das glücklich?

Nein. Glück muss man wollen. Natürlich gehören der Sport, Nino und seine Erfolge zu meinem Leben. Aber zufrieden bin ich, weil ich es will. Wenn man den Augenblick nicht geniessen kann; wenn man die Blume am Wegesrand nicht sieht, dann ist man selber schuld.

Sie arbeiten sowohl mit gestandenen Profis als auch mit Nachwuchstalenten. Was ist der Unterschied?

Mit erfahrenen Athleten rede ich nicht mehr viel über den Inhalt des Trainings. Bei Kindern und Jugendlichen bin ich hingegen wie ein Lehrmeister. Momentan trainiere ich den amtierenden U-19-Weltmeister im Team Relay. Er hat also schon ein Meistertrikot. Ihm sage ich: «Das Trikot kannst du nehmen, falten und in den Schrank legen.» Denn etwas Grosses hat er noch nicht erreicht.

Merkt man, dass ein junger Athlet das Potenzial hat, Olympia zu gewinnen?

Dass er das Potenzial hat, schon. Aber genau weiss man es nie. Da spielen so viele Faktoren mit: Veranlagung, Ent-

«Du musst nur deine Chancen sehen. Die Schwächen interessieren niemanden.»

Nicolas Siegenthaler, seit 38 Jahren privater Mountainbike-Trainer

wicklung... Es gab viele junge Sportler, die alles hätten gewinnen können. Doch deren Namen kennt niemand, weil sie es nicht gepackt haben.

Das klingt nach einem grossen Druck. Im Gegensatz zu Leistungssportlern können sich Hobbysportler beim Sport entspannen...

...Das machen Leistungssportler doch auch! Nino schreibt oft auf Facebook: «My office is beautiful», und postet ein Bild von seinem Bike in den Bergen.

Trotzdem sind Leistungssportler auch Leistungsdruck ausgesetzt. Wie gehen diese damit um?

Viele Athleten sind egoistisch. Wenn einer im Rennen ein Rad wechseln muss, macht er das mitten auf der Strecke und steht den anderen im Weg rum. Natürlich: Es ist Druck da. Aber Athleten wie Nino wissen, dass sie den Druck steuern können.

Als Nino Schurter 2012 in London Zweiter geworden ist, war er enttäuscht. Kann man verlieren lernen?

Nach der Bronzemedaille in Peking 2008 haben wir uns in London natürlich den Sieg erhofft und waren enttäuscht, als es nicht geklappt hat. Doch Nino hat sich schnell wieder erholt. Hätte er in London gewonnen, wären wir nicht an die WM in Saalfelden gegangen. So sind wir trotzdem gegangen, und er hat den Weltmeistertitel geholt.

Also einfach zum nächsten Wettkampf? Das können nur Sportler.

Nein, das kann jeder. Das ist für alle Menschen gleich. Du musst nur deine Chancen sehen. Die Schwächen interessieren niemanden.

Wie schützen Sie Ihre Athleten vor psychischen Belastungen?

Ich bin kein Guru und auch kein Psychologe. Deshalb arbeite ich mit mehreren Sportpsychologen zusammen. Meine Tochter macht gerade ihre Ausbildung in Sportpsychologie. Von denen bräuchten wir aktuell noch viele mehr – vor allem auch Frauen.

Sie sind Mountainbike-Trainer und sitzen selber viel im Sattel. Was fasziniert Sie an diesem Sport?

Eigentlich bin ich Skirennfahrer. Aber ein Velo hatte ich als Kind schon immer dabei. Wir haben damals grosse Zahnkränze ans Hinterrad geschweisst, um besser den Berg hochzukommen. Beim Skifahren hatte ich leider nie Erfolg. Aber ich hatte viel Spass – und war ein totaler Fan von Bernhard Russi. Eines Tages verunfallte ich und habe auf Ratsschlag des Arztes aufs Bike gewechselt. Schon bald habe ich meine ersten Rennen gefahren und auch gewonnen und wurde so Trainer. An der WM 2003 in Lugano sind Nino und meine Tochter Emilie dann Zweiter und Vierte geworden – damals meine einzigen zwei Athleten. Da hat mich Swiss Cycling direkt nach Magglingen zur Trainerausbildung geschickt – ohne J+S-Diplom. Ich konnte Trainer ausbilden, die selber besser ausgebildet waren als ich. Richtig «komplett» bin ich erst, seit ich die Auszeichnung von Swiss Olympic für den besten Trainer gewonnen habe. Diese Anerkennung ist wichtig.

Top-Athleten reisen um die halbe Welt. Wie kommen sie zur Ruhe?

Selber mache ich das nicht. Ich bin nebenher immer noch Lehrer und muss morgens um 8 Uhr im Klassenzimmer



Zur Person: Nicolas Siegenthaler

Nicolas Siegenthaler wurde 1958 in St-Imier geboren. Ursprünglich Lehrer, ist er seit 1979 Trainer, seit 2010 mit Diplom von Swiss Olympic. Er ist der erste Gewinner des «Grand Raid Verbier-Grimentz», eines legendären Walliser Mountainbike-Rennens. Heute trainiert er 16 Athletinnen und Athleten, darunter den zweifachen Weltmeister und Olympiasieger Nino Schurter. Nicolas Siegenthaler wurde 2006 von der Schweizer Sporthilfe zum Nachwuchstrainer des Jahres gekürt und 2012 von Swiss Olympic zum besten Trainer in der Kategorie Elite.

► Weitere Informationen: niloo.ch

stehen. Den totalen Jet-Set kenne ich auch von meinen Athleten nicht. Letztendlich ist es eine Frage der Qualität: Wenn Nino pro Jahr 15 Rennen macht, kann er 12 davon gewinnen. Wenn er 30 macht, nicht. Er braucht Zeit fürs Training. Deshalb dopen ja auch die Strassenfahrer: Die fahren 150 Tage im Jahr Rennen! In einer Trainingseinheit mit Nino machen wir erst einige Schnellkraftübungen, dann warten wir fünf bis sechs Stunden, dann fahren wir eine schnelle Runde. Wie willst du das machen, wenn du immer nur Rennen fährst?

Stichwort Zeit: Was haben Sie selber heute noch vor?

Ich bin frei. Vermutlich gehe ich noch etwas aufs Velo. Ich weiss noch nicht, auf welches [lacht], aber vermutlich auf das Bike.

Lammracks in Kräuterkruste

mit reifem Walliser Käse und Rosmarinsaft

Für 4 Personen

Lammracks	2 Stück
weiche Butter	30 g
Paniermehl	60 g
Hobelkäse	40 g
Rosmarin, gezupft	1 Zweig
Thymian, gezupft	1 Zweig
Senf	1 EL
Salz, Pfeffer, Erdnussöl	

Rosmarinsaft

brauner Fond	50 g
Wasser	2 dl
Rosmarin-Hydrolat	50 cl
Halbrahm	50 cl



In unserem Beruf lernen wir, Disziplin und Kreativität miteinander zu verbinden, um unseren Patientinnen und Patienten wahre Gaumenfreuden zu bereiten.

Frédéric Mabillard, Koch

Rezept

Fleisch 30 Min. vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen. Ofen auf 200 °C vorheizen. Kräuterkruste mit Käse zubereiten. Hierfür Butter, Paniermehl, Hobelkäse und gehackte Kräuter vermischen. Gesalzene und gepfefferte Lammracks auf allen Seiten in der heissen Bratpfanne anbraten. Bratpfanne vom Herd und Racks aus der Pfanne nehmen. Bratsatz mit Rosmarin-Hydrolat ablöschen und in Wasser aufgelösten braunen Fond dazugeben. Kurz aufkochen, auf die Seite stellen. Lammracks mit Senf einpinseln und im Paniermehl wenden. Paniermehl gut andrücken und das Fleisch danach 25 bis 30 Min. in den heissen Ofen stellen. Nach dem Garen 5 Min. ruhen lassen, dann dem Knochen nach aufschneiden, auf einem Teller anrichten und mit Sauce übergossen.

Nährwertangaben

Energiewert 1847 kcal, Eiweiss 126 g, Fett 117.5 g, Kohlenhydrate 70 g

Unsere Weinempfehlung:

Grain Pinot Charrat

Marie-Thérèse Chappaz, Wallis

Vinifizierung

Abbeeren, Gärung und Maischegärung während ca. 2 Wochen im Stahltank, einheimische Hefen (Pied de Cuve), pneumatisches Pressen.

Degustation

Leicht violettes Rubinrot. Aromatisches Profil mit Noten von Lakritze, Pfeffer, Rauch und Weichselkirschen. Gehaltvoll im Gaumen mit kräftigem, deutlichem Nachklang, feine, griffige Tannine. Lagerwein oder vorher dekantieren.

Gastronomie

Passt zu Lamm. Alkoholgehalt 13 % Vol., servieren zwischen 14 und 16 °C.



Wer sucht, der findet – und gewinnt.

Können Sie **genau** hinsehen? Im oberen Bild haben sich neun Fehler versteckt. Finden Sie sie und notieren Sie die Quadranten (z.B. A1, C2). Anhand der untenstehenden Tabelle erhalten Sie die Buchstaben des Lösungswortes. Ein Hinweis: Das Lösungswort versteckt sich auch in einem Artikel dieses Hefts.

A1 = A	B1 = F	C1 = K	D1 = P	E1 = U
A2 = B	B2 = G	C2 = L	D2 = Q	E2 = V
A3 = C	B3 = H	C3 = M	D3 = R	E3 = W
A4 = D	B4 = I	C4 = N	D4 = S	E4 = X
A5 = E	B5 = J	C5 = O	D5 = T	E5 = Y

Lösungswort



Die Gewinnerin oder der Gewinner erhält einen Präsentkorb von «L'Essencier». Der innovative Familienbetrieb aus Icoigne bei Montana hat sich der Destillation von ätherischen Ölen verschrieben – lokal, natürlich und handgemacht.

► Mehr Informationen: www.essencier.ch

**Gewinnen
Sie einen
Duft-Korb!**



Senden Sie uns die richtige Lösung bis zum **30. Juni 2017** 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.

Die Berner Klinik Montana dankt allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern, die an der Online-Leserumfrage teilgenommen haben. Ihre Rückmeldungen bestätigen die Arbeit am Magazin und helfen, dieses zu verbessern.

Der Gewinner der Verlosung heisst Philippe Rogatien. Wir gratulieren zum Gewinn: einem Amazon Kindle.

Er führt das Bewährte weiter

Seit Frühjahr ist die Klinikleitung und das Ärzteteam der Berner Klinik Montana um eine Persönlichkeit reicher. Dr. med. Jan Adolphsen ist seit April Chefarzt Neurologie und sichert die Qualität der neurologischen Rehabilitation in der Klinik. Der erfahrene Rehabilitationsmediziner und Facharzt Neurologie hat sein Medizinstudium in Mainz, Bochum und Berlin absolviert. Anschliessend war er in verschiedenen neurologischen und psychiatrischen Kliniken in Deutschland tätig, seit zehn Jahren in leitenden Positionen.

Bereits vor seinem Stellenantritt hat Jan Adolphsen die Klinik mehrmals besucht. «Man spürt sofort die qualitative Substanz», beschreibt er seinen ersten Eindruck. Er schätze die gute Strukturierung des Klinikangebots, vor allem durch die Behandlungspfade sowie die gute Zusammenarbeit zwischen den einzelnen Berufsgruppen. Das Bestehe-nde wolle er deshalb fortführen und gleichzeitig moderne Aspekte in die Klinik bringen.

Solche Aspekte kennt Jan Adolphsen selber gut: Multiple Sklerose, Schluckendoskopie, Ultraschall der hirnvorsor-



genden Arterien sowie Medizinethik gehören zu seinen Interessen. Auf Letztere legt er besonderen Wert: «In der modernen Medizin gilt es, ein vertretbares Gleichgewicht zu finden zwischen ökonomischen und medizinischen Interessen und dem Patienteninteresse.»

Dr. med. Jan Adolphsen übernimmt die Stelle von Dr. med. Claude Vaney, welcher in den Ruhestand getreten ist.

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 | 2017

Impressum

Redaktion Berner Klinik Montana, Crans-Montana

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

Druck Rub Media AG, Wabern

Auflage 8300 Exemplare (5400 deutsch, 2900 französisch)

Bildnachweis Interview und Thema, sowie S. 2 (Ärzte), S.7 (Suchbild) und S. 12: Peter Schneider, fotoschneider.ch; S.2 (Catamorphose): istockphoto.com; S. 3 (Omega European Masters):

Omega European Masters / Hervé Deprez; S. 3 (Gruyère Festival): sandra.mumprecht.photography; S. 2 (links), 7, 10 und 11 (L'Essencier): zVg