



Thema

Zurück ins Leben dank
internistischer Rehabilitation

ab Seite 4



Rezept

Kabeljaurücken à la
Provençale

Seite 10

Museumsgründer und Mäzen
Léonard Gianadda im Interview:

«Die Kunst hält mich jung.»

ab Seite 8





«Bewährtes erhalten, Neues gemeinsam entwickeln und anbieten.»

Im April 2017 als neuer Chefarzt der Neurologie gekommen, möchte ich, nun auch als medizinischer Direktor der Berner Klinik Montana, gemeinsam mit meinen Kollegen der anderen Fachrichtungen und Disziplinen unsere Angebote nicht nur in bisheriger Qualität erhalten, sondern auch verbessern und ergänzen. Dies gilt sowohl für die vielen MS-Betroffenen wie auch für Morbus-Parkinson-Betroffene und Menschen, die nach einem Hirnschlag, nach Tumoroperationen oder mit anderen neurologischen, internistischen, muskuloskelettalen oder psychosomatischen Beschwerden zu uns kommen.

Zurzeit etablieren wir die endoskopische Schluckdiagnostik, eine moderne, elektronische EEG-Diagnostik sowie neue Konzepte der psychosomatischen Rehabilitation. In der internistischen und onkologischen Rehabilitation haben wir die personellen und apparativen Möglichkeiten zur Behandlung von Menschen mit komplexen Begleiterkrankungen geschaffen, was mit hohen diagnostischen und therapeutischen Anforderungen verbunden ist. Unser leitender Arzt Medizin, Dr. med. Frundi, erforscht in Zusammenarbeit mit dem Inselspital Bern die positiven Auswirkungen der neuen Medikamentenempfehlungen der Schweizer Gesellschaft für Endokrinologie und Diabetologie und wie diese den Rehabilitationsverlauf bei Diabetes-Patienten begünstigen können.

Das Ziel unserer gemeinsamen ärztlichen, pflegerischen und therapeutischen Bemühungen ist, unseren Patientinnen und Patienten dabei zu helfen, ihre Funktionen, ihren allgemeinen Gesundheitszustand und damit auch ihr seelisches Wohlbefinden zu verbessern.

Ich wünsche Ihnen eine spannende Lektüre.

Dr. med. Jan Adolphsen, Medizinischer Direktor

Renovation des Kupferdaches nach 70 Jahren

Das Kupferdach der Berner Klinik Montana stammt aus der Entstehungszeit um 1949. Es hat die Klinik 70 Jahre lang geschützt. Jetzt soll es ersetzt werden. Das bestehende Dach ist für die heutigen Standards unterdimensioniert und die Kupfereindeckung musste bereits repariert werden. Wegen der Komplexität und der Abhängigkeiten der dachdurchdringenden Bauteile hat sich die Klinik für den Komplettersatz des Daches entschieden.

Die bestehende Kupfereindeckung und die Holzkonstruktion werden bis auf die Betondecke über dem fünften Obergeschoss zurückgebaut. Mit dem Neuaufbau wird das Dach gedämmt und die Holzkonstruktion gemäss den aktuellen Baunormen umgesetzt. Das Architekturbüro IAAG Architekten AG aus Bern plant und leitet den Ersatz des Klinikdaches. Wegen den umfangreichen Arbeiten und der eingeschränkten Bauzeit (April–Oktober) wird es in zwei Etappen saniert.



Baubeginn

- Vorausmassnahmen 1. Etappe: ab 5. März 2018
- 1. Etappe: April–Oktober 2018
- Vorausmassnahmen 2. Etappe: März 2019
- 2. Etappe: April–Oktober 2019

Neuer Kaderarzt Medizin in der Berner Klinik Montana seit Dezember 2016



Dr. med. Devine Frundi ist Facharzt für allgemeine innere Medizin und hat sein Studium an der Albert-Ludwigs-Universität in Freiburg (D) absolviert. Seine fundamentale Erfahrung erstreckt sich über die Bereiche der gesamten Inneren Medizin, der frühstationären Rehabilitation und der Leistungsdiagnostik. Begeistert stellt er die neue «Push-Studie Montana» zur Rehabilitation von Diabetes-Patienten vor, die er in enger Zusammenarbeit mit dem Berner Inselspital durchführt.

Weil die Menschen weltweit immer älter und schwerer werden und ihr Körperbau immer grösser wird, neigen sie vermehrt zu metabolischen Erkrankungen (Stoffwechselkrankheiten). Deshalb ist die Studie nicht nur national, sondern auch international von Bedeutung. Der Facharzt für Innere Medizin ist von der Wichtigkeit des wissenschaftlichen und akademischen Austauschs unter Kollegen überzeugt und freut sich über den positiven Studienverlauf.

Ihn interessiert besonders, was die Rehabilitation bei Diabetes-mellitus-Typ-2-Patienten kurzfristig, also innerhalb von vier Wochen, bewirken kann. Konkret bedeutet das: Wie kann man unter bestimmten Rehabilitations-Massnahmen eine bessere Lebensqualität für Diabetiker erzielen, das Risiko für weitere Komplikationen senken, effizient das Gewicht reduzieren und gleichzeitig den Muskelaufbau fördern? «Durch gezielte körperliche Aktivitäten und Therapien wie beispielsweise der Medizinischen Trainingstherapie (MTT) bereits vor dem Frühstück lassen sich die Blutzuckerwerte der Patienten deutlich besser einstellen als bisher», erklärt er erfreut. Zudem ermöglicht die von der Kantonalen Ethikkommission Bern (KEK) bewilligte Studie einen Vergleich verschiedener Therapiemethoden, Behandlungspfade und Medikationen wie auch Rückschlüsse auf möglichst effiziente Kombinationen.

Hinzu kommt, dass auch andere Patienten mit inneren Erkrankungen wie etwa Herzinsuffizienz oder Blutarmut aufgenommen werden können. Die «Push-Studie Montana» wird zum Beispiel Aufschluss darüber geben, wie viel Prozent Funktionalität ein Niereninsuffizienz-Patient gewinnt, wenn er dreimal pro Woche eine Atem- und Medizinische Trainingstherapie erhält. Neben dem Ziel, aussagekräftige Richtlinien für die Rehabilitation von Diabetikern zu erforschen und zu etablieren, steigt mit der von Dr. med. Devine Frundi durchgeführten Studie das Ansehen der Berner Klinik Montana als metabolisches Zentrum ebenso wie die Kompetenz in der Behandlung komplexer interner Erkrankungen.

Agenda Juni bis September 2018

9. Juni 2018

Benefiz-Anlass

UNICEF Cycling for Children

Kein Berg zu hoch: Velorennen-Spendenaktion für Kinder in Not.

► Weitere Informationen: gib-alles.ch

20. Juni bis 23. Juli 2018

Konzertreihe

Ambassadors of Music USA

Die beliebten College-Bands zu Gast in Crans-Montana. Gratis Eintritt.

► Weitere Informationen: crans-montana.ch



12. bis 15. Juli 2018

Sport-Veranstaltung

Jumping Longines Crans-Montana

Eleganz und Raffinesse:
Stelldichein der weltbesten Springerreiter auf dem Cry d'Er.

► Weitere Informationen:
jumpinglonginescransmontana.ch

25. und 26. August 2018

Fan-Anlass

14. Internationales Fiat-500 & Vespa Treffen

Viva Italia: Gratis-Veranstaltung für alle Freunde des kleinen Autos und schönen Rollers.

► Weitere Informationen: crans-montana.ch

6. bis 9. September 2018

Sport-Veranstaltung

Omega European Masters

71. Ausgabe: Legendäres professionelles Golfturnier auf dem Walliser Hochplateau.

► Weitere Informationen:
omegaeuropeanmasters.com

Wieder auf den Beinen

Marion Pauli kam nach Komplikationen durch eine Magenbypass-Operation Ende November 2017 im Rollstuhl in die Berner Klinik Montana. Dank der internistischen Rehabilitation und der einfühlsamen Art der gesamten Belegschaft hat sie ihre Unabhängigkeit wiedererlangt.

Crans-Montana. Die Sonne scheint. Es ist der 30. Januar 2018. Für Marion Pauli aus Biel steht um 10.30 Uhr die erste Therapie auf dem Programm. Ergotherapeutin Virginie Peter drückt einige Knöpfe auf dem Bildschirm des «E-Link», einem Computer mit verkabeltem Hand-Set. Dann beobachtet sie Marion Pauli bei den verschiedenen Übungen zur Verbesserung der Feinmotorik. Sie motiviert, gibt Tipps, rät aber auch mal zu einer kurzen Pause. Marion Pauli ist nach Komplikationen durch eine Magenbypass-Operation im Juni 2017 zur Rehabilitation in die Berner Klinik gekommen. Ende November, als sie von ihrem Vater im Rollstuhl in die Eingangshalle gefahren wurde, hatte sie bereits wochenlang nichts mehr gegessen und kaum noch etwas getrunken. Sie war am Ende ihrer Kräfte und konnte weder sprechen noch gehen. Zudem hatte sie hohen Blutdruck und klagte über Bauchschmerzen.

Wer sie heute sieht, kann sich den Zustand, in dem sich Marion Pauli noch vor zwei Monaten befand, kaum vorstellen. Die stämmige, humorvolle Frau hat ihre lebhaften Augen auf den Bildschirm gerichtet und versucht, mit dem Hand-Set möglichst viele Bälle zu tref-

fen. Sie wirkt angespannt und konzentriert. Man merkt, sie will es gut machen. Die Übungen erfordern «Köpfchen», also Koordination und Präzision, und Kraft in den Händen. Wenn sie besonders viele Bälle erwischt, entsteht auf dem Bildschirm ein Feuerwerk. Marion Pauli und die Therapeutin sind zufrieden.

Schritt für Schritt zurück ins Leben

Als die zweifache Mutter in die Berner Klinik gekommen ist, konnte sie weder ihre Hände noch die Beine bewegen. Auch heute noch bereiten ihr das linke Bein und die linke Hüfte Probleme. Marion Pauli spricht von Gangunsicherheit und Gleichgewichtsstörungen. «Das Gleichgewicht brauche ich aber für meine Arbeit», erklärt sie. «Denn bei der Frühzustellung der Zeitungen für die BEVO bin ich auf mein Fahrrad angewiesen. Von Montag bis Samstag nehmen wir zwischen 04.00 und 04.15 Uhr die Zeitungen in Empfang, und um etwa 07.30 Uhr bin ich bereits durch mit meiner Runde.» Man merkt ihr die Mischung aus Stolz auf ihre Arbeit und Angst an, nicht mehr die volle Beherrschung über ihren Körper zu erlangen. Sie ist aufgewühlt. Während des Gesprächs schiessen ihr ab und zu Tränen in die Augen. Deshalb besucht sie während ihres Klinik-Aufenthalts eine Psychiaterin, die ihr dabei hilft, ihre Leidensgeschichte und die damit verbundenen Enttäuschungen zu verarbeiten. «Ohne die Berner Klinik ginge es mir heute nicht so gut, wie es mir jetzt geht», sagt sie. Man merkt ihr ihre Dankbarkeit an. «Nicht einmal mein

Bruder hatte mich mehr erkannt», sagt Marion Pauli gerührt. «Er ist zum Bett meiner Zimmernachbarin gelaufen, bis ich ihn zu mir gerufen habe.» Wegen ihres starken Übergewichts und aus gesundheitlichen Gründen hatte sie sich damals für die Magenbypass-OP entschieden. «Heute würde ich das nicht mehr machen», sagt sie.

11.30 Uhr, Zeit für die Arztvisite. Der behandelnde Arzt, Med. pract. Peter Lermen, nimmt im Rollstuhl gegenüber von Marion Pauli Platz, die auf dem Bett sitzt, und fragt nach ihrem Befinden. Er wird von zwei Abteilungsärzten und einer Pflegerin mit Computer begleitet. Das Gespräch wirkt ungezwungen, zwischendurch wird gelacht. Die Blutwerte sind gut, dafür sind diejenigen der Niere etwas schlechter. Der Arzt ordnet weitere Physiotherapien für Zuhause an und erkundigt sich, ob sie den neuen Ernährungsplan schon erhalten habe. Marion Pauli soll auch nach ihrer Rückkehr weiter Krafttraining machen und das Gewicht noch etwas reduzieren, obwohl sie bereits fünfzig Kilo leichter ist. Er informiert sie über die Kostengutsprache durch die Krankenkasse für eine weitere Woche, was die Bielerin sichtlich freut. Der Arzt lobt sie dafür, wie gut sie bei den Therapiemassnahmen mitmacht und für ihre positive Einstellung, die ebenfalls viel zu einem erfolgreichen Genesungsprozess beiträgt. «Die Arztvisite hier ist menschlich und persönlich», sagt Marion Pauli. «Ich werde ernst genommen, und es wird auf mich eingegangen. Das schätze ich sehr.» ►

Das Gleichgewicht wiederfinden.
Marion Pauli mit Physiotherapeutin
Véronique Lugon-Moulin.

Volle Konzentration.
«E-Link»-Übungen fördern die Feinmotorik in Fingern und Händen.



Offenes Ohr.
Marion Pauli bei der Arztvisite mit
Med. pract. Peter Lermen.



Rehabilitations-Ziel Nr. 1:
Die Funktionsfähigkeit im Alltag
zurückerglangen.

► Geduldsprobe und Gleichgewichtsübungen

Es ist 14.00 Uhr nachmittags. Marion Paulis Hände sind in einem Becken mit feinen Linsen vergraben. Die Ergotherapeutin Virginie Peter erklärt, dass dies die Sensibilität und Wahrnehmung in den Fingern steigere. Danach ertastet Marion Pauli Rillen auf kleinen Kartonquadraten, die sie nicht sehen kann, da sie unter einem Holzgestell mit Vorhang verborgen sind. Am Gesicht von Marion Pauli zu urteilen, scheint es nicht einfach zu sein, die genaue Anzahl zu erspüren. Aber die Anstrengungen der letzten Wochen haben sich gelohnt – auch bei diesen Übungen zur Verbesserung der Feinmotorik macht sie stetig Fortschritte. Die Therapeutin ermuntert

sie zu einer weiteren Übung, bevor die halbe Stunde abgelaufen ist. Nach einer kurzen Pause geht es um 15.00 Uhr weiter mit Physiotherapie. Die Sonne scheint ins Zimmer und Véronique Lugon-Moulin empfängt Marion Pauli mit einem freundlichen Lächeln. Nach einfachen Übungen zum Treppensteigen und zur Förderung des Gleichgewichts, wird es schwieriger: Marion Pauli steht auf einem weichen Kissen und soll die Augen schliessen. Sie schwankt leicht. Danach geht sie in die Knie und richtet sich wieder auf. «Schön langsam und nicht so fest wackeln», mahnt die Therapeutin, die dicht neben ihr steht. Auch absitzen und aufstehen sowie auf die Knie gehen und wieder aufstehen, will gelernt sein.

«Das war jetzt besser», lobt die Therapeutin. Dann wird es noch etwas anspruchsvoller: Marion Pauli muss sich auf einer weichen Unterlage um die eigene Achse drehen und dazu einen Ball von einer Hand in die andere werfen. Es wird ihr schwindlig, sie muss sich kurz setzen. Danach hebt sie ein Kissen vom Boden auf, geht damit durch den Raum und legt es wieder ab. Es geht äusserst langsam vorwärts und sie witzelt, dass sie so ihren Haushalt nie werde in einem Tag erledigen können. Marion Pauli versucht, ihrer ernsten Situation immer wieder mit Spässen zu trotzen und scherzt mit den Pflegerinnen, Therapeutinnen und Ärzten ebenso wie mit anderen Patienten. Dann werden sie und Véronique Lugon-Moulin wieder

ernst. Denn solche Übungen sind zentral, damit Marion Pauli in ihrem Alltag wieder funktionieren kann. «Ziel der Rehabilitation war anfangs der Kraftaufbau. Jetzt geht es vor allem um das Gleichgewicht.», erklärt die Physiotherapeutin. «Sie haben super Fortschritte gemacht, finden Sie nicht?», fragt sie ihre Patientin aufmunternd. Nach einer Weile antwortet Marion Pauli lachend: «Ja, dank Ihnen!»

Leben in den Beinen

Marion Pauli findet, dass ihr die unterschiedlichen Therapien wie Physio, Ergo, E-Link, Gelenkbad und Gehgruppe enorm bei der Genesung geholfen haben. Am meisten schätzte sie jedoch den «Vector», ein Therapiegerät mit Deckenbefestigung und Gurtsystem, dank dem sie zu Beginn ihres Aufenthaltes wieder gehen lernte. Sie fühlte sich sicher und konnte dank der Gewichtsentslastung ihre Muskeln langsam wiederaufbauen. Sie habe auch Probleme mit Wasser in den Beinen. Deshalb würden ihr die Pflegerinnen jeden Morgen Verbände anlegen und sie abends wieder entfernen. Zudem litt Marion Pauli unter konstanten Schmerzen, die wohl von einem Sturz und einer Nahtblutung nach der Magenbypass-OP herrührten. «Jetzt fangen meine Beine wieder an zu leben», sagt sie und strahlt. An der Berner Klinik schätzt sie neben der Menschlichkeit des gesamten Teams, dass alles so nahe beieinanderliegt. Sogar die Ernährungsberaterin befindet sich im Haus. «Ich bin nur dank der ganzheitlichen Rehabilitation so weit, wie ich jetzt bin», sagt sie zum Abschied. «Zudem scheint hier oft die Sonne. Das trägt viel zur Psyche bei.» Marion Paulis Gesicht hellt sich auf. Ihr Optimismus gewinnt einmal mehr die Oberhand. Man kann nicht anders, als ihr für die Rückkehr nach Hause und den weiteren Genesungsweg nur das Beste zu wünschen.



Dr. med. Daniel Tassile

ist Facharzt für Chirurgie mit Spezialisierung für Viszeral- und Allgemeinchirurgie sowie Traumatologie. Seit 2003 ist er Belegarzt an der Klinik Linde und am Spitalzentrum in Biel sowie an der Klinik Beau-Site in Bern. Zuvor war er unter anderem am Universitätsspital Genf tätig.

Expertenmeinung: Adipositas, die neue Volkskrankheit

Deutliches Übergewicht, im Fachjargon Adipositas genannt, wird immer mehr zur Volkskrankheit. Von Übergewicht spricht man, wenn der Body-Mass-Index (BMI = Körpergewicht : (Körpergrösse in m)²) grösser als 25 ist; von einer Adipositas ab einem BMI über 30. Die Gründe können Diabetes Typ 2 (bis zu 20% der Adipösen), Gelenksbeschwerden, Herzschwäche oder hoher Blutdruck sein. Typ-2-Diabetes, früher als Alterszucker bekannt, tritt heute zunehmend auch bei jungen Patienten auf.

Zu wenig Bewegung, die ständige Verfügbarkeit von Nahrung, aber auch Veranlagung oder internistische Erkrankungen können zu Übergewicht führen. So unterschiedlich wie die Gründe, sind auch die Behandlungsmethoden. Deshalb sollten diese in einem interdisziplinären Team eruiert werden. Zunächst gilt es, die Gründe für die Fehlernährung zu identifizieren. Dabei steht die konservative, nicht-chirurgische Behandlung im Vordergrund. Der Patient soll zu einem aktiveren Lebensstil und gesünderen Essgewohnheiten bewogen werden und seinen Körper neu kennenlernen. Begleitet wird er dabei von erfahrenen Physiotherapeuten, Psychologen, Ernährungsspezialisten und Internisten.

Die Adipositas-Chirurgie kommt erst zum Zug, wenn die konservative Methode nach zwei Jahren keine Wirkung zeigt und der Patient einen BMI über 35 aufweist. Laut einer schwedischen Studie stellt sie die zurzeit wirksamste Methode zur anhaltenden Gewichtsreduktion und zur Heilung oder Verbesserung der erwähnten Begleiterkrankungen dar (Zahlen der Studie: konservative Methode über 15 Jahre: 2–3% anhaltende Gewichtsreduktion; Magenbypass: über 30%).

Nach dem Eingriff ist die Betreuung durch Spezialisten angezeigt: Ist der Magen verkleinert, muss die Ernährung an die neuen Bedürfnisse angepasst werden – beispielsweise durch die Zugabe von Vitaminen und Eiweiss. Meist gelingt die Nachbetreuung ambulant, manchmal ist ein stationärer Rehabilitationsaufenthalt zur ganzheitlichen Betreuung des Patienten jedoch sinnvoll.



Koloss mit Herz

Sein Vorname erinnert an die Stattlichkeit, Tapferkeit, Energie und Loyalität eines grossen Raubtiers. Einer Koloss-Statue gleich, der das Alter nichts anhaben konnte, imponiert Léonard Gianadda durch seine Freimütigkeit und seinen Lebenslauf. Er gründete ein Museum, aber nicht nur. Wir haben uns mit ihm über sein Mäzenatentum, seine Grossprojekte und Sudokus unterhalten.

Herr Gianadda, dieses Jahr feiern Sie 40 Jahre ...

Nein, ich werde 83! Notieren Sie das so, das ist ein guter Anfang! *(Lacht)*

Gut, dann präzisiere ich: Sie feiern das 40-jährige Jubiläum der Stiftung Pierre Gianadda und bald 10 Millionen Museumsbesucherinnen und -besucher?

Ja, wir werden dieses Jahr vermutlich die 10-Millionen-Marke knacken. Das entspricht einer jährlichen Besucherzahl von 250 000 während 40 Jahren. Und das an einem Ort wie Martigny ...

Sie sagen das, als hätten Sie gemischte Gefühle für Ihre Stadt ...

Es ist nicht so einfach. Aber ich empfinde Dankbarkeit gegenüber dieser Stadt, diesem Kanton und diesem Land für die Aufnahme meines Grossvaters als Wirtschaftsflüchtling. Das war 1889, als er mit 13 Jahren vom Piemont her zu Fuss über den Simplonpass kam. Er sagte, dass er es nicht mehr aushielt, seine Mutter weinen zu sehen, weil sie kein Geld hatte, um Salz zu kaufen. Dieses Gefühl der Dankbarkeit ist der Antrieb für viele Dinge.

In Martigny stellten Sie syrischen Familien Wohnungen zur Verfügung. Taten Sie dies auch in Erinnerung an Ihren ausgewanderten Grossvater?

Ja, aus diesem Grund habe ich 2010 auch eine Stiftung mit sozialem Zweck gegründet. Ausserdem verdanke ich einem syrischen Studienfreund, dass ich die Prüfungen an der Eidgenössischen Technischen Hochschule in Lausanne bestanden habe. Das habe ich nicht vergessen.

Ihre erste Stiftung verzeichnet 40 Jahre Mäzenatentum und prestigeträchtige Ausstellungen. Was hat sich in dieser Zeit verändert?

Die Anforderungen haben sich verändert. Unsere grösste Herausforderung besteht darin, dass wir von anderen ausleihen und nichts verleihen, weil wir

«Wenn uns ein Museum einen Cézanne ausleiht, bringt das weder Cézanne noch dem Gemälde oder dem Leihgeber etwas, dafür umso mehr der Stiftung.»

Léonard Gianadda, Mitglied der Akademie der schönen Künste in Paris

selbst keine oder fast keine Leihgaben haben. Wenn uns ein Sammler oder ein Museum ein Kunstwerk ausleiht, dann für mehrere Monate und das ist ein grosses Opfer. Ausleihen ist auch eine Frage des Geldes, aber mehr noch des Vertrauens. Vor 40 Jahren betrug der Wert eines Gemäldes Tausende von Franken, heute sind es Millionen. Der Transport eines Kunstwerks ist immer mit Risiken verbunden – und mit Sorgen.

Dann sind Beziehungen umso wichtiger?

In diesen vier Jahrzehnten konnte ich ein einzigartiges Netzwerk aufbauen. Zahlreiche private Sammler sind Freunde geworden. Zudem sitze ich in verschiedenen Gremien. Das ist eine gute Gelegenheit, um Kontakte zu knüpfen. Man darf nicht vergessen, dass wenn uns ein Museum einen Cézanne ausleiht, bringt das weder Cézanne noch dem Gemälde oder dem Leihgeber etwas, dafür umso mehr der Stiftung.

Sie verfügen über ein beachtliches Netzwerk, obschon Sie weder Computer noch Smartphone nutzen?

Stimmt! Und das, obwohl ich Ingenieur bin! Ich weiss nicht, wie man E-Mails empfängt und verschickt und mein Handy ist ein altes Modell. Vielleicht aus Faulheit?

Im Ausland wurden Sie mehrmals ausgezeichnet. Ist die Schweiz undankbar?

Nein, überhaupt nicht, aber die Schweiz vergibt keine Auszeichnungen. Ich wurde in Frankreich mit Auszeichnungen geehrt, in Russland und Italien...

Sind Sie selbst auch Sammler?

Ich besitze wenige Gemälde, dafür viele Skulpturen, die jeder bewundern kann. Rund um die Stiftung habe ich Land gekauft und mit Bäumen bepflanzt. Dieser Ort ist als einer der schönsten Skulpturenparks Europas bekannt. Alle Kunstwerke gehören der Stiftung, auch jene in den 17 Kreisläufen von Martigny. Meine Sammlung ist nicht in einem Banksafe eingeschlossen, sondern in der Gartenanlage der Stiftung und in Martigny ausgestellt, damit alle etwas davon haben.

Sie haben der Öffentlichkeit auch Kirchenfenster von Hans Erni zugänglich gemacht. Die Berner Klinik Montana besitzt ja eine Freske dieses Künstlers. Wo kann man sich diese Kirchenfenster ansehen?

Ganz in der Nähe der Stiftung in der protestantischen Kapelle von Martigny. 2011 kam der Pfarrer mit dem Anliegen auf mich zu, Erni für ein Kirchenfensterprojekt zu gewinnen. Schliesslich wurden 17 Kirchenfenster realisiert. Das Resultat ist bezaubernd!

Und Sie haben noch weitere grössere Projekte...

Diesen Sommer findet die Ausstellung Pierre Soulages statt und nächstes Jahr eine Ausstellung Rodin – Giacometti. Danach folgen weitere Überraschungen!

Sie haben bereits so viel erreicht und eilen immer noch im Sturmschritt durch die Räume! Welchen Stellenwert hat bei Ihnen die Gesundheit?

Ich schätze mich glücklich, dass ich mit 83 Jahren noch so gesund bin,



Zur Person: Léonard Gianadda

Geboren am 23. August 1935 in Martigny/VS. Journalist, Ingenieur, Gründer und Mäzen, Präsident der Stiftung Pierre Gianadda und des zugehörigen Kulturraums (Wechselausstellungen, Konzerte, Museum), gegründet 1978 in Erinnerung an seinen Bruder Peter, der tragisch ums Leben kam, als er Kameraden Hilfe leistete. Léonard Gianadda ist der meist ausgezeichnete Schweizer, insbesondere aus Frankreich: Mitglied der Akademie der schönen Künste (1993), Grosseoffizier des Nationalen Verdienstordens (2017), Kommandeur der französischen Ehrenlegion (2011), Kommandeur des Ordens der Künste und der Literatur (2007). 1948 schrieb sein Klassenlehrer in einem Brief an seine Eltern: «Er kann und muss aus seinem Leben etwas Grosses und Schönes machen.» Léonard Gianadda entdeckte diesen Brief erst vor ein paar Jahren.

► Weitere Informationen: gianadda.ch

ohne mich bisher ernsthaft um meine Gesundheit kümmern zu müssen. Das habe ich meinen Eltern zu verdanken! Aber ich habe zwei ganz neue Knie: Man hat sie mir ausgewechselt und das verlief reibungslos. Man sollte keine Schmerzen erdulden, wenn sie sich durch eine relativ rasche und unkomplizierte Operation vermeiden lassen.

Führen Sie Ihre gute Gesundheit auch auf eine gesunde Lebensweise zurück?

Ich trinke nur wenig Alkohol und habe nie geraucht. Rauchen ist ein Gift, das sich vielleicht früher, sicher aber später rächt. Aber ich arbeite viel, weil ich es gern tue. Und ich bin verrückt nach Sudokus und Kreuzworträtseln. Aber auch das nicht aus Pflichtgefühl oder als Gedächtnistraining, sondern weil ich es gern tue!

Kabeljaurücken à la Provençale

mit Gemüsebouquet und Kartoffelpüree

Für 4 Personen

Kabeljaurücken

Kabeljaurücken	480 g
Reispapier	4
Getrocknete Tomaten	100 g
Tomatensauce	10 g
Basilikum	2 g
Olivöl	2 cl
Rapsöl	4 cl
Salz und Pfeffer	

Gemüsebouquet

Karotten	80 g
Sellerie	80 g
Zucchetti	80 g
Blumenkohl	80 g
Butter	30 g
Safran	1 Msp.
Salz und Pfeffer	

Kartoffelpüree

Mehlige Kartoffeln	300 g
Rahm	100 g
Salz und Pfeffer	

Kräutersauce

Rahm 15%	140 g
Olivöl	1 cl
Knoblauch	1 g
Petersilie	2 g
Basilikum	12 g
Salz und Pfeffer	



Liebe ist die Hauptzutat einer guten Küche. Bei uns in der Klinik ist sie in jedem Gericht zu finden.

Simona Merino, Köchin



Zubereitung

Karotten und Sellerie in Stäbchen schneiden und in Salzwasser blanchieren. Zucchetti in Würfel schneiden und in Salzwasser blanchieren. Blumenkohl in kleine Röschen schneiden und in Salzwasser mit Safran blanchieren. Gemüse mit Butter anbraten, abschmecken.

Für das Püree die Kartoffeln in der Schale in Salzwasser kochen. Kartoffeln schälen, durch das Passevite pressen, Rahm erwärmen und zu den Kartoffeln geben, abschmecken und anrichten.

Getrocknete Tomaten, Tomatensauce, Olivöl und Basilikum mixen und abschmecken. Kabeljaurücken mit der Tomatenpaste bestreichen und in Reispapier wickeln. In einer heissen Bratpfanne mit Rapsöl auf allen Seiten anbraten und bei mittlerer Hitze garen lassen, bis der Fisch fester ist.

Für die Sauce: Knoblauch in Olivöl andünsten, Rahm beifügen und um einen Viertel einkochen lassen. Vom Herd nehmen und die mit dem Messer fein gehackten Kräuter begeben.

Unsere Weinempfehlung:

Caligula

Cave la Romaine, Joël Brigue, Flanthey

Vinifizierung

Traditionelle Vinifizierung mit Milchsäuregärung und Maischestandzeit bei niedriger Temperatur. Ausbau während 12 Monaten in Holzfässern (50% neu, 25% 1 Jahr, 25% 2 Jahre alt).

Degustation

Intensives Rubinrot. Rauchige Nase mit Röstfrüchten, provenzalische Noten von reifer Peperoni und geröstetem Kaffee. Am Gaumen rassig aber ausgewogen, elegant und samtig, mit Bordeaux-Seele. Lang anhaltender Abgang.

Passt zu

Provenzalischer Küche, Chateaubriand, reifem Käse. Servieren bei 16°C.



Ein Sudoku nach Léonard Gianaddas Geschmack

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

Lösung



Anleitung

In jeder Zeile, jeder Spalte und jedem Block (3×3 Felder) dürfen die Ziffern 1 bis 9 nur je einmal vorkommen.

Das abgebildete Sudoku verfügt über einen mittleren Schwierigkeitsgrad. Die vier gesuchten Zahlen der Lösung sind farblich gekennzeichnet.

Wir wünschen Ihnen viel Spass beim Lösen und viel Glück!

Gewinnen
Sie 2 Tages-
karten!



Die Gewinnerin oder der Gewinner erhält zwei individuelle Tageskarten für alle Ausstellungen in der Fondation Pierre Gianadda in Martigny im Wert von 2 × CHF 48.– (Gültigkeit: 1 Jahr).

► Weitere Informationen: gianadda.ch

Senden Sie uns die richtige Lösung bis zum **30. Juni 2018** 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 schriftlich benachrichtigt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Mitarbeitende der Berner Klinik Montana und ihre Familien sind von der Teilnahme ausgeschlossen.

Die Lösung des Rätsels der letzten Ausgabe lautete «Lean» und nicht «Leau». Beide Antworten wurden jedoch akzeptiert. Wir bitten Sie, den eingeschlichenen Fehler zu entschuldigen.

Gewonnen hat **Martina Eggimann**. Wir gratulieren zum Gewinn der Schachtel «Passion»-Schokolade von David l'Instant Chocolat!

Therapie auf dem Pferderücken



Die zwei zutraulichen Pferde stammen aus derselben Zucht in Irland. Sie sind von der erfahrenen Pferdepflegerin Isabelle Rey und dem Pferdepfleger Juraj Hoffmann während eines Monats auf ihre neue Aufgabe vorbereitet worden, was unter anderem die Gewöhnung an Rollstühle beinhaltet. Die Idee, Islandpferde für die Hippotherapie anzuschaffen, stammt vom inzwischen pensionierten ehemaligen Chefarzt der Neurologie, Claude Vaney, der bei einem früheren Arbeitgeber gute Erfahrungen damit gemacht hatte. Die Hippotherapie-K® wird auch für ambulante Behandlungen angeboten. Die Anschaffung der beiden Pferde wurde von der Schweizerischen Multiple Sklerose Gesellschaft finanziell unterstützt.

Die Berner Klinik Montana hat Ende Januar zwei neue Islandpferde angeschafft, die sich durch ihr angenehmes Wesen, ihre Grösse und ihre Robustheit besonders gut zur Hippotherapie-K® eignen. Hippotherapie-K® ist eine anerkannte Form der Physiotherapie mithilfe eines Kleinpferdes. Dabei sitzen die Patienten rittlings auf dem Pferderücken und werden von einem Pferdepfleger und einem Hippotherapeuten begleitet. Die rhythmischen Bewegungen

des Pferdes tragen zur Entspannung der Muskulatur in Rumpf und Beinen bei. Überhaupt wirkt sich das Erlebnis positiv auf die Psyche aus, da die Beziehung zwischen Mensch und Tier viel zur Motivation beiträgt. Zudem werden durch die Hippotherapie-K® das Gleichgewicht und die Koordination gefördert sowie gezielt Muskeln angeregt und gestärkt. Besonders Multiple-Sklerose-Patienten sprechen sehr gut auf die Behandlung an.

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 | 2018

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 8700 Exemplare (5500 deutsch, 3200 französisch)

Bildnachweis Thema, S. 2 (Vorwort) und 12: Peter Schneider, fotoschneider.ch;

Interview: Carolina Piasecki, blende.ch; S. 3 (Jumping Longines Crans-Montana): photobujard.com, Alain Jufer; S. 2, 3 (Intern), 7 (Tassile) und 10: zVg; S. 11 (Jardins de la Fondation): Michel Darbellay