



Thema

Wieder aufleben dank
psychosomatischer
Rehabilitation

ab Seite 4



Rezept

Rehmedaillons mit
Steinpilzen

Seite 10

Evelyne Binsack im Interview:

«Aufgeben? Niemals!»

ab Seite 8





«Jeder Patient, jede Lebenssituation und jeder Schmerz ist einzigartig.»

Schmerzen kennen wir alle. Sei es, dass man sich den Fuss verknackst, in den Finger geschnitten oder gar einen Knochen gebrochen hat. Diese Schmerzen haben einen klaren Auslöser und eine Funktion: Sie warnen uns. Im Verlauf der Heilung nimmt der Schmerz ab und der Körper signalisiert, dass wir uns wieder mehr zutrauen können. Was aber, wenn der Knochen zusammengewachsen, die Wunde verheilt, aber der Schmerz geblieben ist? Dann hat sich der Schmerz im Kopf festgesetzt und bestimmt zusehends unser Leben. Um diesen Teufelskreis aus «chronifiziertem» Schmerz zu durchbrechen, bedarf es der intensiven Zusammenarbeit von Ärzten, Ergo-, Physio- und Sporttherapeuten, Psychologen und manchmal einer «Flucht» aus der gewohnten Umgebung.

Jeder Patient, jede Lebenssituation und jeder Schmerz ist einzigartig. Deshalb betrachtet jede Fachperson den Patienten aus seiner Erfahrung und seinem Blickwinkel. Anschliessend werden die Wahrnehmungen und Vorschläge an den interdisziplinären Rapporten zusammengeführt und münden in ein individuelles Rehabilitationskonzept, das ständig an die Fortschritte des Patienten angepasst wird. Daneben spielt unsere Lage und unsere Geschichte als ehemaliges Hotel «Palace Bellevue» eine erhebliche Rolle: Die Ruhe der Berge, das sonnige Klima und die Walliser Gastlichkeit tragen ihren Teil zur Genesung bei.

Auch wir haben kein Wundermittel parat, keinen Zaubertrank im Ausschank, aber ein Team aus Spezialisten mit vielfältigen Erfahrungen, Therapien auf neuestem Stand und vielleicht ein bisschen «Zauberberg-Atmosphäre», die dabei hilft, das Leben wieder aufleben zu lassen.

Ich wünsche Ihnen eine bereichernde Lektüre.

Med. pract. Peter Lermen, Verantwortlicher Internistisch-onkologische und Muskuloskelettale Rehabilitation

Neuster Stand der Dachrenovation

Anfang März 2018 fiel der Startschuss für die Sanierung des Kupferdachs der Berner Klinik Montana. Von März bis Mai erfolgten die Vorbereitungsarbeiten für den neuen Dachwasser-Fallstrang vom Balkon des fünften Obergeschosses bis in das Untergeschoss, und am 16. April 2018 starteten die Abbrucharbeiten der ersten Etappe für das alte Dach. Innerhalb von drei Wochen wurden die Kupfereindeckung und die bestehende Holzkonstruktion der ersten Etappe bis auf die Betondecke über dem fünften Obergeschoss zurückgebaut. In den folgenden Monaten wurde parallel zur Montage der neuen Holzkonstruktion die Betondecke abgedichtet und gedämmt.

Nach der Fertigstellung der neuen Holzkonstruktion begannen Ende Mai die Spenglerarbeiten, und zwar mit der Verlegung einer Entwässerungsrinne von 140 Metern. Mit dem Abschluss der Holzbauarbeiten Mitte Juni wurde mit der Verlegung der neuen Kupfereindeckung begonnen, welche Ende Juli abgeschlossen war. Nach einer zweiwöchigen Pause sind die Abschlussarbeiten und die Fertigstellung der Kupfereindeckung erfolgt. Alle beteiligten Unternehmer arbeiten fleissig und unermüdlich an der fristgerechten und qualitativ hochwertigen Umsetzung der Sanierungsmassnahmen. Die Fertigstellung der Dacharbeiten der ersten Etappe ist auf Mitte Oktober terminiert. Sie enden somit früher als geplant.



► Weitere Informationen zur Sanierung erhalten Sie am Info-Point bei der Eingangshalle.

Neues Ernährungsangebot



«Um das Wohlbefinden unserer Patienten während ihres Aufenthalts in der Berner Klinik laufend zu verbessern und ihren Bedürfnissen bestmöglich zu entsprechen, bieten wir ab Herbst 2018 ein neues Ernährungsangebot und eine neue Organisation an», erklärt Lara Pagano-Rey, Leiterin Hotellerie. Unsere Patienten können mittags und abends jeweils aus drei ausgewogenen Tagesmenüs wählen. Es gibt ein «Marktmenü» mit Normalkost, ein leicht bekömmliches «Wohlfühlmenü» aus leichter Kost sowie ein «Vegetarisches Menü» ohne Fleisch und Fisch. Neu ist, dass unsere Patienten einige Änderungen am Menü vornehmen können, wenn ein Menü Speisen enthalten sollte, die ihnen weniger zusagen. So können sie zum Beispiel die Vorspeise des ersten Menüs mit der des zweiten Menüs tauschen (gleiches gilt für den Hauptgang, das Gemüse, die Beilage oder das Dessert).

Die Bestellung des Mittags- und des Abendessens wird ebenfalls geändert. Sie wird spätestens am Vorabend oder – um zu vermeiden, dass sich unsere Patienten jeden Abend hierfür Zeit nehmen müssen – für alle Mahlzeiten der Woche auf einmal aufgenommen, sobald der Menüplan verfügbar ist.

Die Küche muss sich hierfür zwar intern neu organisieren, erzielt aber im Endeffekt ein besseres Zeitmanagement. Wir können unseren Patienten so eine reiche Auswahl an frischen Produkten und hausgemachter Backwaren anbieten.

Agenda Januar bis April 2019

31. Januar bis 2. Februar 2019

Ärzte-Kongress

Quadrimed Ärzte-Kongress

Der Kongress der vier Kliniken in Montana wird dieses Jahr von unserem medizinischen Direktor, Dr. med. Jan Adolphsen, präsiert.

► Weitere Informationen: quadrimed.ch

1. bis 3. Februar 2019

Sport-Veranstaltung

Winter Golf Cup

Mit seiner über 100-jährigen Erfahrung in der Welt des Golfs wird Crans-Montana als erster Westschweizer Ort ein Golfturnier auf Schnee durchführen.

► Weitere Informationen: crans-montana.ch



23. und 24. Februar 2019

Sport-Veranstaltung

FIS Ski-Weltcup Damen

Die anspruchsvolle Piste «Mont-Lachaux» gilt als «Kitzbühel der Frauen». Nervenkitzel pur in Crans-Montana!

► Weitere Informationen: skicm-cransmontana.ch

2. und 3. März 2019

Gastronomie-Messe

Choc'Altitude

Zuckerschok-Wochenende: Die besten Schweizer Chocolatiers locken mit Aktivitäten rund um das braune Gold für Gross und Klein.

► Weitere Informationen: chocaltitude.ch

11. bis 14. April 2019

Fan-Anlass

Caprices Festival

Fans von Underground-House und -Techno sind sich einig: Die Party auf der Bergspitze zählt zu den besten und aussichtsreichsten Acts der Szene.

► Weitere Informationen: caprices.ch

Wild entschlossen



Sandra Wild, berufstätig, verheiratet und Mutter von zwei Mädchen kam mit starken körperlichen Schmerzen in die Berner Klinik. Die Gründe dafür waren jedoch seelischer Natur. Während ihrer psychosomatischen Rehabilitation hat sie sich mit Mut und Kraft ins Leben zurück gekämpft.

Sandra Wild (1977) ist eine beeindruckende Frau: gross, sportlich, mit schwarzen Haaren und ausdrucksvollen schwarzen Augen. Sie ist freundlich und hilfsbereit. Zu allen. Und zwar von Herzen. Das macht wohl auch eine ihrer Stärken aus: Sie geht auf andere Menschen zu und vermag es, sie mit ihrer Energie anzustecken, zu motivieren und mitzureissen. Das war auch während ihrem Aufenthalt in der Berner Klinik so und hatte den Patientinnen und Patienten um sie herum den Titel «le bon groupe» eingetragen. Eine Gruppe von aufgestellten, gleichgesinnten Menschen, die sich gegenseitig aufbauten und Mut machten.

Bevor Sandra Wild Mitte Juni für einen Monat in die Berner Klinik kam, hatte sie einen körperlichen und seelischen Zusammenbruch. «Nichts ging mehr. Ich war am Putzen und plötzlich sass ich da und habe nur noch geweint. Mir sind Kindheitserinnerungen heraufgekommen, die ich 40 Jahre lang unter einem Deckel gehalten habe. Meine körperlichen Schmerzen wurden immer schlimmer. Die vom rechten Bein, wo mir einmal ein Motorrad draufgefallen ist. Und jene im Rücken, weil ich schon als Kind bei meinen Eltern mitanpacken musste, wenn sie wieder einmal ein Haus umbauen wollten. Auch meine Narben schmerzten. Ich hatte

mich zu lange im Alltagsstress verloren und war ein einziger Stressklumpen», erzählt sie.

Sie ist seit 13 Jahren verheiratet und hat mit ihrem Mann zwei Töchter im Alter von 11 und 16 Jahren. Dass ihr Mann zugleich ihr Chef ist, hat die gegenwärtige Situation nicht einfacher gemacht. Es kam zu Konflikten. Sie habe die letzten Jahre nur noch funktioniert und nur drei bis vier Stunden geschlafen, erzählt Sandra Wild. Sie sei unfreundlich, dünnhäutig und nicht mehr belastbar gewesen. Als sie dann noch das Gefühl überkam, sie sei ihren beiden Töchtern keine gute Mutter mehr, hat sie gehandelt. Nach der Kostengutsprache durch die Krankenkasse konnte sie endlich die psychosomatische Rehabilitation in der Berner Klinik antreten. «Ich war froh, aber kriegte gleichzeitig Angst. Ich wusste: Jetzt musst du dich mit dir auseinandersetzen.»

Die richtigen Werkzeuge

Als Sandra Wild in der Berner Klinik ankam, hat sie die ersten Tage nur geweint. Aber dann lernte sie, wieder an kleinen Dingen Freude zu haben. Dabei habe ihr in erster Linie die Psychotherapie geholfen, obwohl sie zu Beginn skeptisch war, sich jemandem so zu öffnen. Die Einzel- und Gruppengespräche mit den Psychotherapeuten, Lic. phil. Christophe Rieder und Medea Escher, haben Sandra Wild dazu bewogen, ihr Leben zu überdenken und eine ausgeglichene Tagesstruktur anzustreben, um das Gleichgewicht zwischen Leib und Seele wiederherzustellen. In einer der Sitzungen erfolgte eine Gegen-

überstellung mit ihrer Ursprungsfamilie. Da musste sie ihren Problemen ins Auge schauen und verzeihen. «Das war nicht einfach. Ich muss nun gut zu mir schauen», sagt sie. «Dank der Berner Klinik habe ich nun die richtigen Werkzeuge zur Hand, um meine Probleme anzupacken. Zudem habe ich gelernt, zu kommunizieren ohne anzugreifen. Ich bin überlegter, entspannter und erholter als zuvor. Und möchte jedem raten: Sei bereit. Sei offen. Nutze jede Therapie, um zu sehen, ob sie dir hilft.» Sie profitierte von den vielfältigen aktiven Therapie-Angeboten, ging ins Aqua-Fun, Fit & Fun und ins Nordic Walking. «Ich wollte etwas unternehmen. Ich war übergewichtig und habe seit der Rehabilitation 30 Kilo abgenommen», sagt sie stolz. Auch die passiven Therapien hat sie der entspannenden Wirkung wegen sehr genossen: Massagen, Fango, Vichy-Dusche und Watsu. Bei Letzterem gerät sie regelrecht ins Schwärmen. «Da liegt man im Wasser mit einer Auftriebshilfe und wird von einer Therapeutin sanft gestützt. Ich fühlte mich total aufgehoben und war sofort weg. Der Wahnsinn!» Sie besuchte die Atemtechnik-Gruppe und lernte, zu meditieren. «Bei der Meditation geht es ja darum, alles Schlechte loszulassen. Da habe ich jeweils einen grossen inneren Frieden und eine grosse Ruhe in mir gespürt.»

Auch von der Kunsttherapie ist Sandra Wild beeindruckt. Sie fühlte sich auf Anhieb wohl damit, weil sie schon als Kind gern gezeichnet hatte. Zudem durfte sie dazu schottische Musik hören, die sie beruhigte. Eigentlich er-

Sandra Wild hat während ihres Rehabilitationsaufenthalts die Freude am Sport entdeckt und sich sofort eigene Walking-Stöcke besorgt.

«Ich möchte jedem raten: Sei bereit. Sei offen. Nutze jede Therapie, um zu sehen, ob sie dir hilft.»

Sandra Wild, ehemalige Psychosomatik-Patientin



Auch von der Wirkung der Kunsttherapie war die Schmerzpatientin sichtlich angetan. Im Hintergrund: Kunsttherapeutin Nadine Arlettaz.

Dank der psychologischen Betreuung, u.a. durch Lic. phil. Christophe Rieder, hat Sandra Wild ihr inneres Gleichgewicht wiedergefunden.

► staunlich, weil sie sonst Rock, Metal und Blues zu ihrer Lieblingsmusik zählt. Aber auch das macht ihre Persönlichkeit aus. Sie ist ein Mensch, der sich gern auf Neues einlässt. «Mein erstes Bild war sehr schwarz, und in meinem letzten gab es fast kein Schwarz mehr», erzählt sie. «Ich habe mich von Tag zu Tag verändert. Bin stärker geworden und fühle mich heute so stark wie nie.» Das kann die Kunsttherapeutin Nadine Arlettaz nur bestätigen. «Frau Wild hatte einen leichten Zugang zur Kunsttherapie. Sie ist deshalb vielleicht schneller an Themen gekommen, die sie beschäftigen, als andere. Sie hat viele Ressourcen-Bilder gemalt.» Sandra Wild knüpft an und sagt: «Kunsttherapie ist als erhalte man einen Schlüssel zu seinen Problemen. Wenn ich gesagt habe: «Da ist es eng» (zeigt auf die Brust), forderte Frau Arlettaz mich auf: «Malen Sie! Wie sieht das da drin aus? Wie fühlt sich das an?» «Mit dem Sichtbarmachen von Problemen durch den

Körper kann man sie besser begreifen», erklärt Nadine Arlettaz. «Die Patienten werden dadurch wieder handlungsfähig. Ich sehe mich als Unterstützerin im Genesungsprozess und bin nur da, um Fragen zu stellen. Die Bilder lassen sich am Schluss gut vergleichen. Dann frage ich vielleicht: «Wo stehen Sie jetzt?»» Oft nehmen die Patientinnen und Patienten die Bilder nach ihrem Aufenthalt mit nach Hause. So wie Sandra Wild. «Ich habe meinen «Happy Place» gezeichnet», sagt sie zu Nadine Arlettaz und zeigt auf ein Handy-Foto. – Ein weites Bergtal mit einem See. «Beim Meditieren gehe ich da rein und fühle mich sofort wohl. Ich kann mich auch mal aus dem Fluss des Lebens nehmen und einfach unter einen Baum setzen», erklärt Sandra Wild.

Die Pflegerinnen und Pfleger der Berner Klinik hat sie als äusserst gesprächsbereit und sehr herzlich empfunden. Besonders erfreut war sie über Lutz Beck, weil er bei der Passerelle im fünften

Stock ein Petanque-Spiel mit zwei Deutschschweizern und zwei Westschweizern ins Leben gerufen hatte, bei dem sich Sandra Wild trotz anfänglichen Verständigungsschwierigkeiten köstlich amüsierte. «Am Schluss haben wir mehrmals mehrere Stunden gespielt.» Auch sonst habe sie für sich und andere immer wieder Outdoor-Spiele besorgt. «Ich bin ein geselliger Mensch und unternehme gerne etwas mit anderen. Und ich habe sie ein bisschen angesteckt», lacht sie. Überhaupt hätten die persönlichen Beziehungen zu den anderen Patientinnen und Patienten ebenfalls zu ihrer Genesung beigetragen. Zum Teil seien daraus richtige Freundschaften entstanden. Auch über die Therapeutinnen und Therapeuten weiss sie nur Positives zu berichten: «Sie gehen auf die Patientinnen und Patienten zu und kümmern sich. Sie arbeiten mit viel Wärme und Herz», findet sie. «Alle, mit denen ich zu tun hatte, waren sehr bemüht um mein Wohl-

ergehen. Dank ihnen fühlte ich mich aufgehoben, und ich war froh, keine Nummer zu sein», sagt sie.

Mit zehn Pferdestärken

Heute steht Sandra Wild für sich ein. Es gehe ihr gut, sagt sie. «Ich habe gelernt, mit meinen inneren zehn Pferden umzugehen, wie es die Psychologin Medea Escher, ausdrücken würde. Es kommt gut, wie es kommt. Und jetzt komme ich! Natürlich darf man dabei den Respekt und den Anstand vor den anderen nicht verlieren», fügt sie an. Auch der Gesundheit räumt sie einen grösseren Stellenwert ein als vor ihrem Rehabilitationsaufenthalt. «Seit meinem Zusammenbruch habe ich wieder Freude am Sport. Ich habe mir sogar Walking-Stöcke gekauft», sagt sie stolz. Es gefällt ihr, ihren Körper zu fordern und sich auszupeinern. Das tut sie auch regelmässig beim Boxen.

Sandra Wild ist viel in der Natur, am liebsten mit ihren beiden Mädchen. Auch der Hund ist bei langen Spaziergängen immer dabei. Und die leidenschaftliche Harleyfahrerin fährt gerne Velo. «Ich könnte Bäume ausreissen!», sagt sie. Sie meditiert viel und schätzt es, diese Momente nur für sich zu haben. «Zudem esse ich regelmässig, aber keine Schokolade mehr. Man weiss ja eigentlich, was man tun müsste. Aber der Mensch ist halt ein Gewohnheitstier», lacht sie.

Seit ihrem Klinikaufenthalt haben ihre Schmerzen kontinuierlich nachgelassen. Und sie fühlt sich erholt. «Nun kann ich fünf bis sechs Stunden schlafen, ohne Medikamente. Ich habe mehr als nur profitiert von dieser Reha», sagt sie abschliessend. Auch für eine neue Stelle als Chauffeurin bei einem Behindertentransport-Unternehmen hat sie sich bereits beworben. «Wenn ich Menschen mit einer Behinderung oder Beeinträchtigung helfen kann, geht mir das Herz auf», sagt sie. Man glaubt es ihr aufs Wort.



Dr. med. André Ljutow, MSc

ist seit 2004 am Zentrum für Schmerzmedizin im Schweizer Paraplegiker-Zentrum in Nottwil tätig, welches er seit 2013 leitet. Von November 2014 bis November 2017 war er Präsident der Schweizerischen Gesellschaft zum Studium des Schmerzes SGSS/SSSED. Sein Studium hat er an der Rheinischen Friedrich-Wilhelms-Universität in Bonn absolviert.

Expertenmeinung: Wege zur Behandlung chronischer Schmerzen

Chronischer Schmerz steht im Gegensatz zu akutem Schmerz, der ein Warnsignal ist. Aus diesem akuten Warnsignal heraus kann ein komplexes Problem entstehen, bei dem die Ursache oder der Auslöser immer unbedeutender wird. Hingegen treten körperliche Funktionsstörungen (Muskelverspannungen, Fehlhaltungen, vegetative Regulationsstörungen), Stimmungsveränderungen (Wut, Traurigkeit, Angst) und soziale Probleme (Arbeit, Familie, Wohnsituation, Finanzen) auf, die sich gegenseitig verstärken. Dies erklärt, warum es keine einfachen Lösungen gegen chronischen Schmerz gibt und warum die Betroffenen so ausgeprägt beeinträchtigt sind.

Bei der Behandlung ist der Patient der wichtigste Akteur. Denn es gibt Wege, um das Problem zu bewältigen oder zumindest zu verringern, indem man lernt, trotz Schmerzen wieder besser zu leben, zu geniessen und zu arbeiten. In vielen Fällen werden die Schmerzen dadurch deutlich reduziert oder verschwinden sogar ganz, wie Nachuntersuchungen bei uns im Paraplegiker-Zentrum gezeigt haben. Zudem nehmen die Patienten eindeutig weniger Medikamente! Der beste Tipp, den ich Betroffenen mitgeben kann, ist, Techniken zu erlernen, um die Kontrolle über sich, seinen Körper und über den Schmerz zu erlangen. Das reicht von Entspannungstechniken, über Muskeltraining, die Anwendung von transkutaner elektrischer Nervenstimulation (TENS), Kneipp-Güssen etc. bis hin zu Verhaltensänderungen und Schlafhygiene. Auch Medikamente können dabei hilfreich sein.

Die sogenannte multimodale Schmerzbehandlung, also die sinnvoll kombinierte, auf das Problem abgestimmte Behandlung durch verschiedene Behandlungsformen und Therapeuten (Ärzte, Psycho- und Physiotherapeuten, und andere mehr) kann in der stationären Rehabilitation gut umgesetzt werden. Ausserdem kann durch die Distanz zum Alltag manches Problem besser reflektiert und manches Verhalten leichter verändert werden.



Hart im Nehmen

Ein heisser Sommertag im Juli. Evelyne Binsack, Bergsteigerin und Abenteurerin, ist ausser Atem. Sie ist soeben von einer Klettertour in den Engelhörnen zurückgekehrt, die hinter ihrer Haustüre im Berner Oberland liegen. Relativ einfach zugängliche Kletterfelsen mit vielen spannenden Routen. Wir wollten aber von ihr noch mehr wissen: Zum Beispiel wie sie mit körperlichen Strapazen umgeht.

Frau Binsack, was treibt Sie an?

Mehrere Sachen: Die Freude an der Natur, mein starker körperlicher Bewegungsdrang, die psychische Herausforderung, am Berg schwierige Stellen zu meistern. Ich bin neugierig auf Expeditionen und darauf, Neues kennenzulernen. Es sind verschiedene Faktoren:

Bergsteigen, Klettern, Skitouren, das Besteigen von Achttausendern und Polarexpeditionen.

Woraus schöpfen Sie Kraft?

Aus der Natur und aus positiven Begegnungen mit Menschen – vor allem, wenn ich alleine unterwegs bin. Ich

mag es, wenn ich mich verausgaben kann, bei einem Training oder einer Skitour. Aber auch aus dem Rückzug in meine eigenen vier Wände. Zudem gibt mir mein soziales Umfeld Kraft: meine engen Freunde und meine Familie.

Wie gehen Sie mit körperlichen Strapazen um?

Ich kann sehr gut damit umgehen. Ich habe eine hohe Leidensfähigkeit: Hitze, Kälte, grosse physische Anstrengungen, das macht mir praktisch nichts aus. Ich habe ein riesengrosses «Ausdauer-Reservoir». Womöglich, weil ich seit 35 Jahren täglich trainiere, ausser wenn ich ernsthaft krank bin. Ich habe durch die vielen Kletter-, Skitouren und Expeditionen meinen Körper sehr gut kennengelernt. Er ist für solche Belastungen trainiert.

Was waren Ihre schmerzhaftesten Erfahrungen?

Ich hatte einmal einen Kreuzbandriss, der sehr schmerzhaft war. Und einmal hatte ich im «Lager II» am Mount Everest auf 6500 m eine Bronchitis. Das war sehr unangenehm. Auch mit Muskelverspannungen hatte ich schon zu kämpfen. Die können ebenfalls schmerzhaft sein. – Ich mag es gar nicht, wenn ich körperlich reduziert bin, zum Beispiel wegen einer Grippe. Weil mir dann der Antrieb fehlt, die Lebensfreude.

Was tun Sie gegen Schmerzen?

Ich greife schon mal zu Schmerztabletten, wenn ich es nicht mehr aushalte. Zudem massiere ich mich selber – mit der «Blackroll» (Faszienrolle) und den eigenen Händen. Ich kann fast alles selber massieren: die Hände, Oberschenkel, Waden, Adduktoren. Nur den Nacken, das geht nicht.

Und Wellness? Ist das nichts für Sie?

Nein, ich bin gar nicht der Wellness-Typ. Ab und zu kurz den Kopf in die Sonne strecken, das mache ich, aber dann ist auch wieder gut (lacht).

«Ich habe eine hohe Leidenschaft: Hitze, Kälte, grosse physische Anstrengungen, das macht mir praktisch nichts aus.»

Evelyne Binsack, Bergführerin und Grenzgängerin

Welchen Stellenwert hat die Gesundheit?

Sie steht an absolut erster Stelle! Ich schaue gut zu mir und kenne mich in- und auswendig. Da ich schon seit 35 Jahren sportlich unterwegs bin, kenne ich meine Grenzen und etwaige Auswirkungen von Fehlentscheidungen und Überbelastung. Ich versuche, gesund zu leben. Das ist ja eine Lebenseinstellung: Dazu gehört die Ernährung, aber auch genügend Schlaf, wenig Alkohol, wenig Zigaretten und natürlich viel Bewegung. Es ist zwar ein Modebegriff, den ich nicht so mag, aber ich achte auf eine gute «Work-Life-Balance». Ich versuche, mich selbst nicht zu stressen und mich auch nicht durch andere stressen zu lassen. So lebt man gesünder und hat Nerven für schwierigere Lebensphasen. Ich ernähre mich bewusst und gebe meinem Körper das, was er braucht, damit ich seine Leistung abrufen kann. Meistens verwende ich natürliche Lebensmittel. Ich kaufe Bio-Fleisch, esse viel Salat, Gemüse und Obst. Grundsätzlich esse ich nicht zu spät, weil das die gesamte Verdauung durcheinanderbringt.

Wie können Nicht-Spitzensportler physische und psychische Stärke trainieren?

Manche lassen sich gerne coachen. Ich bin mein eigener Coach. Es ist wichtig, ein gesundes Mass zu haben, wenn man sich Ziele setzt. Und man muss sich selber sehr gut kennen lernen. Sich immer schwierigere Aufgaben zuzutrauen hilft, um weiterzukommen. Man muss in die Situation reingehen. Eine Expedition ist keine einfache Umsetzung: Es braucht eine gute Vorbereitung, enormen Biss und Durchhaltewillen. Zudem sollte

man versuchen, locker zu bleiben und sich zu freuen. Man sollte keine Dinge tun, nur weil es andere machen, sondern aus der eigenen Überzeugung heraus. Sich etwas zumuten. Leidenschaft entwickeln. Sich für etwas entscheiden.

Warum wurden Sie Bergführerin?

Weil ich Job und Hobby verbinden konnte. Es ist zwar eine taffe Ausbildung. Ich habe gelernt, Sozialkompetenz zu entwickeln und Verantwortung zu übernehmen, Entscheidungen zu fällen und ein Auge für die anderen zu haben. Man muss den Menschen Mut zusprechen, sie fordern und fördern. Zudem muss man ihnen Sicherheit geben. Bei mir ist es auch die Freude, im Berg zu sein, und es ist eine gute Art, um Geld zu verdienen.

Wie fühlten Sie sich als erste Schweizerin auf dem Gipfel des Mount Everest?

Ich war erst einmal froh, oben angekommen zu sein. Die Aussicht ist unglaublich! Ich freute mich sehr, denn ich hatte mir damit einen grossen Wunsch erfüllt. Aber das Schwierigste kam erst noch, nämlich der Abstieg. Es kostet viel geistige Kraft, um aus der Todeszone wieder heil herauszukommen. Als ich unten angekommen bin, war ich sehr erleichtert.

Was taten Sie danach?

Als ich ins Basislager zurückkam, lief gerade eine Rettungsaktion an. Zwei Bergsteiger, ein Guatemalteke und ein Amerikaner, waren beim Aufstieg in Not geraten. Wir waren zwanzig Retter und konnten die beiden nach drei Tagen lebendig bergen, aber dem einen mussten später leider wegen den Erfrierungen die Füsse amputiert werden. Sie hatten



Zur Person: Evelyne Binsack

Evelyne Binsack [1967] ist Berufsbergführerin, ehemalige Helikopterpilotin und eine Abenteurerin, die gerne mentale und körperliche Grenzen sprengt. Kletter- und Skitouren gehören ebenso zu ihrem Repertoire wie Expeditionen auf Achttausender und in die Polarregionen. Sie ist die erste Schweizerin, die alle drei Pole, den Mount Everest, den Süd- und Nordpol, mit eigener Muskelkraft bezwungen hat. Ihre eindrücklichen Erlebnisse schildert sie in inspirierenden Vorträgen und Büchern.

► Weitere Informationen: binsack.ch

riesiges Glück. Hätte es einen Wetterwechsel gegeben, wären sie gestorben. Sie waren zu lange unterwegs und sind nicht früh genug zum Basislager aufgebrochen. Als die Rettung geglückt war und die Anspannung langsam von uns abfiel, sind wir zusammengekommen und haben unsere Erlebnisse und Gefühle geteilt. Das Interessante daran war: Wir waren zwar alle am selben Berg, aber jeder hatte die Rettung ganz anders erlebt. Danach haben wir dann doch noch ein bisschen gefeiert.

Wie erholen Sie sich von einem intensiven Abenteuer?

Nach Expeditionen auf einen Achttausender oder in die Polarregionen gehe ich gern zurück in die «kleineren Berge». Ich geniesse die Alpen und bin dann entspannter unterwegs. Abends ist man in Sicherheit und hat seine eigene Dusche und sein eigenes Bett. Das schätze ich dann sehr!

Rehmedaillons

mit Steinpilzen, Kräuterspätzli und geschmortem Rotkraut

Für 4 Personen

Fleisch		Rotkraut	
Rehfilet	500 g	Rotkraut	150 g
Brauner Fond	80 g	Weissweinessig	2 cl
Frische Steinpilze	100 g	Oliveöl Extra Vierge	2 cl
Rotwein	5 cl	Salz und Pfeffer	
Mehl	20 g		
Oliveöl Extra Vierge	2 cl		
Spätzli		Birne	
Mehl	250 g	Birnen	300 g
Eier	3	Wasser	3 dl
Milch	150 ml	Zucker	80 g
Spinat	40 g	Kirschkonfitüre	30 g
Butter	30 g		



«Wir müssen anerkennen, dass wir uns punkto Zufriedenheit unserer Patienten jeden Tag verbessern können.»

Donato Genovese, Koch



Zubereitung der Rehmedaillons

Schneiden Sie die Filets in Medaillons und bestäuben Sie sie mit Mehl. Braten Sie sie von jeder Seite 2 Minuten in Oliveöl an und legen Sie sie auf einen Teller beiseite. Bratsatz mit Rotwein ablöschen, braunen Fond hinzugeben und Sauce einköcheln lassen. Medaillons in die Bratpfanne geben und je nach gewünschter Garstufe garen lassen. Steinpilze in 5 mm dünne Scheiben schneiden, salzen, pfeffern und in einer antihafbeschichteten Bratpfanne anbräunen (dienen zur Dekoration).

Für die Spätzli: Mehl, Salz und Pfeffer in eine Schüssel geben. Eier mit der Milch verrühren und zum Mehl hinzufügen. Zuvor gehackten Spinat begeben und zu einem feinen Teig verrühren. Spätzli mit einer Spätzlireibe reiben und ins kochende Wasser geben. Sobald sie oben auf schwimmen, mit einer Schaumkelle herausnehmen und in der Bratpfanne in Butter schwenken.

Für das Rotkraut: Kabis vierteln, säubern und in feine Streifen schneiden. In einer Bratpfanne in Oliveöl schmoren, salzen, pfeffern und mit dem Weissweinessig ablöschen. Bei mittlerer Hitze gar werden lassen.

Für die Birnen: Birnen schälen und mit einem Apfelausstecher entkernen. Wasser und Zucker in eine Pfanne geben. Aufkochen lassen, Hitze reduzieren und 5 Minuten köcheln lassen. Birnen hinzugeben und 15 Minuten köcheln lassen. Beim Anrichten des Tellers 1 EL Kirschkonfitüre hinzugeben.

Unsere Weinempfehlung:

SOLEIL NOIR

Frédéric Zufferey, Chippis

Rebsorte

Einzigartige Assemblage aus Syrah und Pinot Noir mit einem Touch Cabernet Franc und Merlot für eine etwas stärkere Tanninstruktur.

Weinbereitung

Abgebeerte Weinlese. Maischestandzeit bei niedriger Temperatur während einiger Tage und Gärung in thermo-regulierten Ganimedegärbehältern. Milchsäuregärung in Edelstahl-tanks. Die Rebsorten werden einzeln gekeltet und am Ende miteinander verschnitten. Abfüllung auf dem Weingut.

Degustation

Der Wein hat eine dunkle, rubinrote Robe und eine feine, pfeffrige Nase. Im Mund präsentiert er sich mit Fülle und reifen Tanninen und bietet ein Bouquet von roten Früchten. Frisch und ansprechend.

Passt zu

Grilladen, rotem Fleisch und Walliser Teller. Er kann leicht gekühlt getrunken werden.



Fünf Fragen für Aufmerksame

Unser aktuelles Frage-Spiel richtet sich an aufmerksame Leserinnen und Leser unter Ihnen.

Die richtigen Antworten dazu finden Sie alle im vorliegenden Magazin. Reiht man die korrekten Buchstaben aneinander, erhält man das Lösungswort. Viel Glück!



Zwei
Tageseintritte
zu gewinnen!

Zwei Gewinnerinnen oder Gewinner erhalten je einen Tageseintritt für das Wellness-Zentrum im Hôtel «Art de Vivre» in Crans-Montana, im Wert von insgesamt CHF 120.–.

1

Wie lange ist die Entwässerungsrinne des renovierten Kupferdachs?

- D 120 Meter F 140 Meter
E 180 Meter G 160 Meter

2

Was ist mit «braunem Gold» gemeint?

- A Schokolade C Fango
B Coca-Cola D Wald hinter der Berner Klink

3

Wie heissen die Kletterfelsen hinter der Haustür von Evelyne Binsack?

- K Gastlosen M Schartenflue
L Furkahörner N Engelhörner

4

Bei welcher passiven Therapie schwebt man auf dem Wasser?

- D Vichy-Dusche F Balneo
E Hydroxur G Watsu

5

Welche Übung kräftigt die hintere Hüft- und die Rückenmuskulatur?

- N Paket-Stellung P Viadukt-Stellung
O Brücken-Stellung Q Achtungs-Stellung

Lösungswort:

1

2

3

4

5

Senden Sie uns die richtige Lösung bis zum **28. Dezember 2018** an: Berner Klinik Montana, Stichwort «Rehavia-Frage-Spiel», 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 letzten Rätsels lautete: 3963

Gewonnen hat **Heinz Gertsch**. Wir gratulieren ihm zu den zwei Tageskarten für die Fondation Pierre Gianadda in Martigny!

Morgengymnastik



Rumpf- & Wirbelsäulendehnung

Übungsziel: Dehnen oder erhalten des Bewegungsausmasses in der Wirbelsäule.

Instruktionen: Legen Sie sich in bequemer Rückenlage auf das Bett. Beugen Sie die Beine und lassen Sie diese langsam zur Seite kippen. Versuchen Sie dabei, Ihren Oberkörper in der Mitte und die Schultern auf der Unterlage zu halten.

Verbleiben Sie ca. 15 Sekunden in dieser Position. 3–5 Wiederholungen pro Seite.

Bemerkungen:

- Idealerweise sollten die Übungen täglich ausgeführt werden.
- Treten während den Übungen Beschwerden auf, unterbrechen Sie sie und besprechen Sie sich mit der/dem zuständigen Physiotherapeutin/en.

► In der nächsten Rehavita-Ausgabe: Einfache Gleichgewichtsübungen im Stehen.



«Brücken»-Stellung

Übungsziel: Kräftigen der hinteren Hüftmuskulatur und der Rückenmuskulatur.

Instruktionen: Legen Sie sich auf den Rücken und beugen Sie die Knie in einem 90°-Winkel. Behalten Sie die Füsse möglichst auf gleicher Höhe. Kippen Sie das Becken nach hinten und spannen Sie den Bauch an. Heben Sie das Gesäss vom Bett hoch, ohne die Beine zu bewegen. Halten Sie die Position während 5 Sekunden und bewegen Sie dann das Becken langsam wieder nach unten. 5 Wiederholungen.



«Paket»-Stellung

Übungsziel: Dehnen und erhalten des Bewegungsausmasses in der Wirbelsäule, dehnen der Gesässmuskeln.

Instruktionen: Legen Sie sich bequem und möglichst flach auf den Rücken. Ziehen Sie mit den Händen beide Beine zum Bauch und verbleiben Sie ca. 15 Sekunden in dieser Position. Lösen Sie die Spannung danach etwas. 3–5 Wiederholungen.

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 02 | 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 6400 Exemplare (3600 deutsch, 2800 französisch)

Bildnachweis Thema, S. 2 (Vorwort), 10 (Weinempfehlung) und 12 (Trend): Peter Schneider, fotoschneider.ch; Interview: Archiv Binsack; S. 2 (Dachrenovation) Quentin Till; S. 3 (Ski-Weltcup Damen): swiss-ski.ch; S. 3 (Intern), 7 (Thema) und 10 (Rezept): zVg; S. 11 (Rätsel) Hotel Art de Vivre, art-vivre.ch