



Thema

Entwicklung der Therapieangebote in den letzten 25 Jahren.

ab Seite 4



Rezept

Nusstorte
à la Olga Vilella

Seite 10



Rolland Collombin im Interview:

«Ich vertraue
meinen
Instinkten.»

ab Seite 8



44 Jahre mit derselben Leidenschaft am Herd

Dies ist bereits die zehnte Ausgabe des Magazins Rehavita. Eine gute Gelegenheit, einen Blick zurück auf die Entwicklung der Klinik in den letzten Jahrzehnten zu werfen.

Viel hat sich geändert, gerade in der Küche! Früher wurden die Menüs nach den Jahreszeiten und der Ankunft der Produkte zusammengestellt. So kauften wir beim Bauern ein halbes Kalb und zerlegten es selbst. Heute erhalten wir das Fleisch in Stücke geschnitten, was uns sehr viel Arbeit erspart. Das Gemüse ernten wir im eigenen Garten. Damals bestanden die Gerichte hauptsächlich aus Schweizer Spezialitäten. Heute sind die Menüs viel abwechslungsreicher, internationaler und vor allem an die verschiedenen Pathologien angepasst.

In all den Jahren durfte ich verschiedene Funktionen in der Küche ausüben, die meine Liebe zur Gastronomie entfachten. Nach 44 Jahren Tätigkeit in der Klinik wünsche ich mir für meine letzten Arbeitsmonate, dass unsere Patientinnen und Patienten ihre Vorteile bewusst wahrnehmen: Wir gehen auf individuelle Bedürfnisse und Wünsche ein, berücksichtigen Unverträglichkeiten und Diäten. Und vergessen wir nicht, dass hinter jeder Mitarbeiterin und jedem Mitarbeiter ein Mensch steht, der seinen Beruf mit Leidenschaft zum Wohl der Patientinnen und Patienten ausübt.

Ich wünsche Ihnen viel Vergnügen beim Lesen.

Olga Villella
Köchin in der Berner Klinik Montana seit 1975

Neuster Stand der Dachrenovation

Die erste Etappe der Sanierung des Klinikdaches konnte letztes Jahr erfolgreich abgeschlossen werden. Im Rahmen der zweiten Etappe wurde im März und April 2019 im Speisesaal und in der Cafeteria die Dachentwässerung der Dachwasserfallleitungen Süd vorbereitet. Die Fallleitungen führen, wie schon in der ersten Etappe, von den Balkonen über das Erdgeschoss ins Untergeschoss, wo die Leitungen an die bestehende Kanalisation angeschlossen werden.

Ende März 2019 starteten die Vorbereitungsarbeiten um das Gebäude herum. Das Gerüst wurde gestellt und die Bauplatzinstallation mit Mulden und Containern wurde vorbereitet. Am 23. April 2019 begann der Abbruch der zweiten Dachhälfte. Die Arbeiten werden bis ungefähr im Oktober dauern. Nun hoffen wir und die Bauequipe auf gutes Wetter, damit die Renovationsarbeiten planmässig voranschreiten.



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

Engagement in der modernen multimodalen Forschung im Bereich Schlaganfall

Die Berner Klinik Montana hat eine lange Tradition als Vorreiterin in der Entwicklung und Umsetzung neuer Behandlungsmethoden. Sei es im Bereich neuer Therapiemethoden zur Behandlung der Spastik bei der multiplen Sklerose oder in der robotergestützten Therapie mit dem ersten Gerät dieser Art in der Schweiz, dem Lokomaten.

Als nächster grosser Schritt in der Behandlung von Krankheiten gilt die auf den einzelnen Patienten zugeschnittene Therapie. Hier wird der individuelle Therapiebedarf anhand objektivierbarer Parameter für jeden einzelnen Patienten bestimmt, und zwar noch detaillierter als dies früher der Fall war. Um dieses Diagnose- und Therapiekonzept zum Nutzen zukünftiger Patienten voranzubringen, engagiert sich die Berner Klinik Montana in der «TiMeS»-Studie der Universität Lausanne unter Leitung von Prof. Hummel. «TiMeS» steht für «Towards individualized Medicine in Stroke», also «Auf dem Weg zur individualisierten Medizin nach Schlaganfall» und ist ein Beispiel für moderne multimodale Forschung im Bereich Schlaganfall.

Aktuell sind in der Schweiz jedes Jahr 16'000 Menschen von einem Hirnschlag betroffen. Lediglich 15 % der Betroffenen erholen sich hiervon vollständig. Der Grad der Invalidisierung beziehungsweise das Ausmass der Genesung ist jedoch interindividuell äusserst unterschiedlich, was durch die bisherigen diagnostischen Verfahren, im Allgemeinen Schichtrontgen (CT) oder Kernspintomographie (MRI), oft nicht ausreichend erklärt werden kann. So zeigen manche Patienten in der Bildgebung nur gering ausgeprägte Defekte, in den motorischen oder kognitiven Fähigkeiten hingegen grosse Ein-

schränkungen. Dies führt dazu, dass wir einige unserer Therapiekonzepte neu überdenken und die klinische Präsentation des Schlaganfalles neu verstehen lernen müssen.

Hier setzt die «TiMeS»-Studie an: Sie vereint mehrere diagnostische Verfahren, um ein ganzheitliches Bild des Patienten zu gewinnen. Konkret werden Patienten nach der Akutbehandlung im Spital in Sion wie üblich zur neurologischen Rehabilitation der Berner Klinik Montana zugewiesen. Hier erhalten sie das für sie erstellte Therapieprogramm, das sich in keiner Weise vom bisherigen Programm unterscheidet, mit dem Ziel, die grösstmögliche Selbständigkeit wiederzuerlangen. In die «TiMeS»-Studie eingeschlossene Patienten werden jedoch einmalig einer erweiterten neurologischen Diagnostik zugeführt, die neben speziellen Kernspinaufnahmen eine neuropsychologische Untersuchung, die Ableitung der Hirnströme (EEG), die transkranielle Magnetstimulation und eine Testung in einer virtuellen Umgebung umfasst. Hierdurch werden allfällige durch den Schlaganfall verursachte Schäden detailliert und aus mehr Perspektiven erfasst, als dies bisher der Fall war. Gleichzeitig werden die Fortschritte in der Therapie wie bisher von den Therapeuten und Ärzten erfasst und fliessen in die Therapieplanung ein.

Eine Teilnahme an der Studie hat keinerlei Einfluss auf den therapeutischen Verlauf des Aufenthaltes in der Berner Klinik Montana. Natürlich ist die Teilnahme an der Studie freiwillig und wir hoffen, unsere therapeutischen Prozesse durch die Erkenntnisse weiter verbessern und individualisieren zu können, um zukünftigen Patienten eine noch bessere Therapie bieten zu können.

Agenda Juli bis September 2019

11. bis 14. Juli 2019

Sport-Veranstaltung

Jumping Longines Crans-Montana, Cry d'Er

Eleganz und Raffinesse: Stelldichein der weltbesten Springreiter.

► Weitere Informationen:
jumpinglonginescransmontana.ch

9. und 10. August 2019

Musik-Festival

Blues@The Lake Moubra

Klein, aber fein: Gratis Blues- & Rockfestival am Ufer des Moubra-Sees.

► Weitere Informationen: blues-lake-moubra.ch



Fan-Anlass

15. Internationales Fiat-500 & Vespa Treffen

Gratis-Event in Crans-Montana für alle Freunde der italienischen Fortbewegungsmittel.

► Weitere Informationen: crans-montana.ch

29. August bis 1. September 2019

Sport-Veranstaltung

Omega European Masters

Golf at its best: 72. Ausgabe des legendären professionellen Golfturniers auf dem Walliser Hochplateau.

► Weitere Informationen:
omegaeuropeanmasters.com

19. bis 22. September 2019

Volksmusik-Anlass

Eidgenössisches Volksmusikfest in Crans-Montana

Vergnügen für Jung und Alt: Ein besonderer Höhepunkt ist das freie, spontane Musizieren der Volksmusikformationen.

► Weitere Informationen:
cransmontana2019.ch

Physiotherapeutin mit Leib und Seele

Wie haben sich Therapieangebot, Arbeitsweise, Geräte und Trainingsräume in der Berner Klinik Montana in den letzten 25 Jahren entwickelt? Und vor allem, was hat sich für den Patienten verbessert? Niemand könnte diese Fragen besser beantworten als Véronique Lugon-Moulin. Die aufgestellte und einfühlsame Physiotherapeutin ist seit 1994 in der Berner Klinik Montana angestellt.

Sie begegnet von morgens bis abends zahlreichen Menschen mit unterschiedlichen Leiden, und das seit 25 Jahren. Begrüssst Véronique Lugon-Moulin einen Patienten oder eine Patientin, tut sie das mit einem gewinnenden Lächeln. Sie arbeitet hochkonzentriert und erkundigt sich während der Behandlung immer wieder nach Schmerzen, wenn sie eine Bewegung ausführt, ist aber auch zum Scherzen aufgelegt. Wie macht sie das? «Ich mag den Patientenkontakt. Dass jeder Mensch und jede Beeinträchtigung anders ist, macht die Arbeit abwechslungsreich und herausfordernd. Es ist spannend, herauszufinden, woher Schmerzen kommen, verschiedene Techniken anzuwenden und zu merken, wem was am meisten hilft. Man hat nie ausgelernt», sagt sie erfreut. Auch die zahlreichen Weiterbildungsmöglichkeiten, die die Berner Klinik Montana zulässt und den wöchentlichen einstündigen Austausch mit ihren Kolleginnen und Kollegen schätzt sie sehr.

Mehr Zeit für die Patienten

Wir gehen durch den MTT-Raum im 2. Stock, der 2007 renoviert wurde. Der Raum ist hell und freundlich. Überall stehen Geräte, an manchen wird fleissig trainiert. Véronique Lugon-Moulin erzählt von ausgemusterten Geräten wie

dem «Biodex kardiomed 700», erklärt das alte Traggestell und führt vor, wie die Therapeuten die Beine der Patienten von Hand bewegt haben. Das sei aufwändig und eine ziemlich grosse körperliche Belastung gewesen. Heute erfolgt das Gehtraining mit dem 2007 angeschafften Lokomat™. Der Laufroboter ist wesentlich einfacher anzulegen und die Stahlkonstruktion sorgt für die Gewichtsentlastung der Patienten, während sie über das Laufband gehen. Ich frage die Patientin Elisabeth Lehmann, wie sie die Robotiktherapie empfindet. Super (hält Daumen hoch)! Schon das erste Gehtraining mit dem Lokomat™ hat meinem Gehirn auf die Sprünge geholfen. Es wusste nicht mehr, wie man geht. Besonders das rechte Bein gehorchte mir nicht mehr. Heute laufe ich wieder gerade. Und es geht jedes Mal besser», erzählt sie erfreut. Auch das 2014 angeschaffte Anti-Gravitations-Laufband AlterC™ erfreut sich grosser Beliebtheit und wird nach Knie- oder Hüftoperationen, bei geschwächten Patienten sowie bei neurologischen Erkrankungen eingesetzt.

Laut Véronique Lugon-Moulin war es nicht immer so, dass alle Geräte in einem Raum standen. Bei ihrem Stellenantritt seien die Trainingsgeräte der Berner Klinik Montana auf alle fünf Stockwerke verteilt gewesen: Motomeds, Stehgestelle, Kinetec und Lymphomat. Dass sie heute an einem Ort vereint sind, mache die Arbeit und das Training nicht nur angenehmer, sondern komme auch den Patienten zu-

gute, weil die Therapeuten mehr Zeit für die Behandlung haben. Zudem sei immer eine Therapeutin oder ein Therapeut anwesend, der beim Einstellen der Geräte helfen oder die korrekte Nutzung erklären könne. Ganz alle Geräte befinden sich allerdings nicht im MTT-Raum. Den Patienten stehen nämlich zusätzlich der Vector™ und eine Kletterwand zur Verfügung, die sich im Gruppentherapieaum im 3. Stock befinden.

Jeder Mensch, jede Beeinträchtigung ist anders

Nach der Besichtigung des MTT-Raums geht es ins Behandlungszimmer im 2. Stock, wo Véronique Lugon-Moulin und ihre Kolleginnen und Kollegen die Einzeltherapien durchführen. Die erste Patientin, Josette Schmitz-Krol, hat eine komplizierte Form des Beckenbruchs und klagt über Schmerzen im rechten Bein. Sie stellt vorsichtig ein Bein vor das andere. Véronique Lugon-Moulin behandelt sie einfühlsam und mit grosser Sorgfalt. Zuerst leitet sie einige Übungen am «Böckli» an, da das Gehen an Krücken noch nicht richtig gelingen will, anschliessend folgen ein paar Kräftigungsübungen. Es sei noch zu früh für die Gehgruppe, befindet die erfahrene Physiotherapeutin. Es gelte, langsam vorzugehen. Frau Schmitz-Krol erklärt nach der Therapie: «Das ist die Basis für meine Übungen im Bett. Knapp einen Monat nach der Operation kann ich mich schon alleine drehen und die Toilette aufsuchen. Das habe ich der Physiotherapie zu verdanken». Die ►

Véronique Lugon-Moulin überwacht die Fortschritte von Elisabeth Lehmann beim roboterunterstützten Gehtraining am Lokomat™.



Bedachtsam leitet die erfahrene Physiotherapeutin Praktikantin Coralie Guntern bei der Mobilisation von Myriam Kuehnis' Ellenbogen an.

Richtig atmen will gelernt sein – und entspannt. Véronique Lugon-Moulin mit der Atemgruppe.

«Das Schöne an meinem Beruf ist, dass man nie ausgelernt hat. Die Physiotherapie entwickelt sich ständig weiter.»

Véronique Lugon-Moulin, Physiotherapeutin



► nächste Patientin ist eine elegant gekleidete ältere Dame mit einem Ellenbogen-Implantat. Ein seltener Fall für die Physiotherapie. Coralie Guntern, Praktikantin im zweiten Ausbildungsjahr der Schule für Physiotherapie in Leukerbad, nimmt die Behandlung an Myriam Kuehnis vor und versucht sorgfältig, ihren Arm in verschiedene Richtungen zu mobilisieren. Dies natürlich unter dem wachsamen Blick von Véronique Lugon-Moulin, die angehende Physiotherapeutinnen und -therapeuten ausbildet. Die Therapie zeigt ebenfalls Wirkung: Frau Kuehnis kann ihren Ellenbogen immer ein bisschen mehr bewegen.

Nach der Mittagspause liegt Jean-Pierre Bestenheider im Therapiezimmer. Eine lange, breite Narbe zieht sich seitlich fast über den gesamten rechten Oberschenkel. Véronique Lugon-Moulin massiert vorsichtig das umliegende Gewebe, bevor sie sich an die Narbe herantastet. Dazwischen erkundigt sie sich immer wieder beim Patienten, ob diese oder jene Bewegung Schmerzen verursache. Beispielsweise wenn sie sich sein Bein auf ihre Schulter legt, um es zu mobilisieren. Herr Bestenheider verneint. Sie unterhalten sich, manchmal lachen sie und zum Schluss fragt Véronique Lugon-Moulin, ob er ein Care Tape in fluoreszierendem Pink wolle

oder doch lieber ein hautfarbenes, wie beim letzten Mal. Der Effekt sei der gleiche, sie lacht ihr typisches Lachen. Herr Bestenheider erzählt von seinen Beobachtungen über das Care Tape und verlässt zufrieden den Raum. – «Das Taping ist eine neue Möglichkeit, um Muskeln zu stabilisieren oder zu entlasten», erklärt die Physiotherapeutin. «Das hat es vor 25 Jahren noch nicht gegeben.»

Auf demselben Wissensstand

Nach jeder Behandlung geben Véronique Lugon-Moulin und ihre Praktikantin die vorgenommenen Schritte in den Computer ein. «Dies ist eine der grössten Veränderungen gegenüber frü-

her», sagt sie. «Bei meinem Stellenantritt hatte jeder Therapeut seine Pläne und Behandlungsschritte auf einem separaten Papier festgehalten. Heute hat dank dem Klinikinformationssystem (KIS) jeder Zugriff auf die Diagnose und andere wichtige Informationen, ob Therapeut, Pfleger oder Arzt. Das gesamte Rehabilitations-Team ist somit auf demselben neusten Stand. Dies vereinfacht die Arbeit und fördert den Überblick.» Ein weiterer Vorteil sei der heutige Austausch mit den Therapeuten aus den anderen Fachrichtungen wie Ergo-, Logo- und Psychotherapie sowie der Neuropsychologie und beispielsweise der Ernährungsberatung. – Eine Voraussetzung für den ganzheitlichen Rehabilitationsprozess. Schliesslich ist es eine wesentliche Verbesserung, dass die Patienten ihren Behandlungsplan bereits am zweiten und nicht erst am dritten Tag erhalten, weil der Rehacoach noch am selben Tag nach dem Eintrittsgespräch gemeinsam mit dem Arzt und der Pflege über die weitere Behandlung entscheiden kann. Die Behandlungspfade sind heute im Computer hinterlegt – beispielsweise nach einer Hüftoperation. Aber Véronique Lugon-Moulin kann diese je nach den Bedürfnissen oder dem Befinden ihrer Patienten in Absprache mit den Ärzten anpassen. Zum Beispiel wenn sie findet, sie sollten in den Genuss von Robotiktherapien, passiven Therapien oder der Hippotherapie kommen. Denn Individualität wird heute eben auch grösser geschrieben als noch vor 25 Jahren.



Sébastien Gattlen, Physiotherapeut

Sébastien Gattlen schloss 2009 die Physiotherapieschule in Leukerbad ab und war danach in der Praxis Medsport und in der Clinique de Valère in Sion tätig. 2013 übernahm er in dieser Klinik die Leitung der Physiotherapie und wurde Vorstandsmitglied bei physiovalais-wallis. Heute ist er Präsident des Verbandes und bringt berufliche, gesellschaftliche und als Gemeinderat von Sion auch politische Tätigkeiten unter einen Hut.

Neue Technologien und Teamarbeit

Die Physiotherapieausbildung hat sich stark verändert: Die ursprüngliche Grundausbildung über das Rote Kreuz wurde 2002 zur FH-Ausbildung und schliesst seit 2006 mit einem Bachelor ab. Der Inhalt hat sich aber ungeachtet des Rahmens immer den technischen Fortschritten angepasst. Während vor 15 Jahren noch die Verwendung diadynamischen Stroms gelehrt wurde, wird man in Zukunft gewiss darauf vorbereitet, Elektrostimulationsvorrichtungen über das Smartphone zu steuern.

Die Technologie ist allgegenwärtig. Ein (relativ) einfacher Gerätepark ermittelt Dysbalancen und führt isokinetische Messungen durch, was früher nur mit dem Cybex- oder Kintrex-Gerät möglich war. Zudem sind solche spezifischen Geräte fünf- bis zehnmal günstiger geworden.

Vor 15 Jahren blieben die Patienten nach einem Kniegelenk- oder Hüftgelenk-Totalersatz mehr als zehn Tage in der Akutpflege und zwei bis drei Wochen in der Rehaklinik. Heute ist der Aufenthalt im Spital nur noch halb so lang und jener in der Rehaklinik gegenüber der Krankenkasse immer schwieriger zu rechtfertigen, obschon sich die Anforderungen an die Gehfähigkeit und die Gelenkbeweglichkeit nicht verändert haben. Patienten, die in die Rehaklinik eintreten, sind deshalb allgemein in einem schlechteren Zustand als vor 15 Jahren. Die Physiotherapeuten müssen sich anpassen und dürfen die Patienten nicht mehr nur durch die «Physio-Brille» betrachten. Echte Teamarbeit ist unablässig geworden.

Aber eines ist in dieser ganzen Zeit gleich geblieben: die manuelle Behandlung. Wir unterstützen die Patienten dabei, sich besser und schneller zu rehabilitieren und chronische Schmerzen zu lindern. Die Techniken und Instrumente entwickeln sich laufend weiter und auch die Weiterbildungsmöglichkeiten zwingen uns, nach vorn zu blicken. Zudem geht der aktuelle Trend hin zu mehr Verantwortung für die paramedizinischen Berufe. Dies wertet unsere Arbeit auf, die früher lediglich darin bestand, die Anweisungen der Ärzte zu befolgen.



Der Draufgänger

Roland Collombin, berühmter ehemaliger Skirennfahrer, steigt aus seinem schwarzen SUV und begrüsst uns mit einem Lächeln. Das Interview findet in seiner Rackette-Bar «La Streif» in Martigny-Bourg statt, die ihm ein guter Freund verpachtet. Er schaut regelmässig selbst vorbei, denn seine Gäste wollen ihn treffen und die Geschichten des Lebemanns hören.

Herr Collombin, Sie kommen eben vom Skifahren. Wo waren Sie denn?

In Bruson bei Verbier. Dort habe ich als Fünfjähriger das Skifahren gelernt.

Sie sind von diesem Sport immer noch gleich begeistert?

Absolut! Natürlich bin ich nicht mehr 20 Jahre jung, also nehme ich es gemächlicher. Aber ich fahre immer noch gleich gern Ski, oder sogar noch lieber. Auch wenn ich mit 68 nicht mehr ganz auf der Höhe bin (lacht).

Haben Sie die Rennen in Kitzbühel mitverfolgt?

Dieses Jahr leider nur am Fernsehen, aber nächstes Jahr gehe ich wieder hin. Die Atmosphäre vor Ort ist sehr speziell und wir, die Ehemaligen, sind immer

willkommen. Ich habe zum Beispiel Franz Klammer, ein damaliger Freund, getroffen. Sogar Schwarzenegger geht hin. Aber heute hat es eher zu viele Leute und es wird zu viel getrunken.

Was hat sich im Vergleich zu den Siebzigerjahren verändert?

Damals war alles viel ruhiger und es hatte nicht viele Zuschauer aus der Schweiz. Wenn wir abends ein Bier in einer Bar tranken, störte uns niemand. Es war wirklich angenehm! Heute können die Rennfahrer nicht mehr in den Ausgang.

Sehen Sie auch Bernhard Russi in Kitzbühel?

Nein, nicht wirklich, er hat ja in Kitzbühel auch nie gewonnen (lacht).

Zwischen Ihnen und Bernhard Russi gab es Rivalität?

Ein bisschen, aber das ist normal bei Wettkämpfen! Aber Russi und ich waren schon damals gute Freunde.

Haben Sie ihn zu Beginn Ihrer Rennfahrerkarriere um Rat gefragt?

Ja, am Anfang habe ich ihn ein oder zwei Dinge gefragt. Er war drei Jahre älter als ich und bereits Weltmeister. Dann wurden wir beide gleichzeitig Olympiasieger, er holte Gold und ich Silber.

Wie wirken die Rennen von Kitzbühel auf Sie?

Ich war schon immer sehr beeindruckt, hier kommt man wirklich an seine Grenzen. Schon fast gefährlich!

«Die Streif ist meine beste Erinnerung. Ich habe sie zweimal gewonnen. Das prägt.»

Roland Collombin, ehemaliger Skirennfahrer und Barbetreiber

Und jene von Wengen?

Ich verfolge die Rennen in Wengen immer sehr gern. Auch sie sind einfach legendär!

Was fasziniert Sie an diesem Sport heute noch?

Ich bin sechs Jahre lang Rennen gefahren, zwei davon auf höchstem Niveau. Skirennen fesseln mich nach wie vor und ich verfolge sie mit grossem Interesse. Ich bin auch immer wieder erstaunt, zum Beispiel über den Fahrstil von Beat Feuz, der mir sehr gefällt.

Wenn Sie etwas ändern könnten, was würden Sie anders machen?

Eigentlich nichts, ich war nie sehr berechnend und bin immer meinem Instinkt gefolgt. Ich bereue nichts und trauere nichts nach. Ich schaue nicht zurück, sondern immer nach vorn!

Aber Sie waren sehr risikofreudig?

Ja, vielleicht, aber mit 20 Jahren ist man sich dessen nicht so bewusst. Ich hatte viel Glück und dafür bin ich sehr dankbar.

Wenn Sie die Skirennfahrer von heute sehen, was hat sich in Bezug auf die Technik, das Material und die Pisten geändert?

Die Technik ändert nie, wohl aber das Material. Das führt dazu, dass man etwas anders fährt, aber man muss nach wie vor in die Knie gehen und mit seinem Schwerpunkt arbeiten. Auch die Pisten sind noch dieselben, ausser dass sie in den Siebzigerjahren etwas weniger gut präpariert waren. Wir wurden mehr durchgerüttelt. Heute sind die Pisten glatter und der Buckel vor dem Ziel ist etwas abgeflacht.

Und die Rennvorbereitung?

Auch die Rennvorbereitung hat sich nicht sehr verändert, sie ist aber gezielter. Heute hat jeder seinen eigenen Coach. Damals trainierten wir alle zusammen: Kraft, Geschwindigkeit, Beweglichkeit. Das Training draussen hat sich auch nicht gross verändert. Im Sommer trainierten wir auf den Schweizer Gletschern und im September in Südamerika, in Portillo, Chile, wo winterliche Verhältnisse herrschten.

Was haben Sie nach dem jähen Ende Ihrer Karriere aufgrund des zweiten schlimmen Unfalls gemacht?

Zuerst habe ich einfach das Leben genossen. Dann habe ich meine Frau kennengelernt und seit ich zwei Kinder habe, bin ich vernünftig geworden (lacht). Eine Zeit lang hatte ich ein Restaurant in Verségères, da, wo wir wohnen, aber ich habe es wieder verkauft. Den Weinkeller habe ich noch. 1987 eröffnete ich einen Getränkehandel, den ich aber auch wieder verkaufte. Ich belieferte das ganze Tal, vor allem Verbier. Die Bar, in der wir uns befinden, gehört meinem Freund Martinetti, ein damals sehr bekannter Schwinger. Ich betreibe sie seit vier Jahren.

Und Ihr aktueller Beruf ist Weinbauer?

Nein, ein Freund von mir ist Weinbauer. Ich stelle nur eine Auswahl zusammen und bringe meine Etiketten an (zeigt seine Flasche). Mein Angebot deckt alle Walliser Weine ab: Fendant, Gamay, Pinot, Johannisberg und Petite Arvine. Ich habe auch Kunden in der Deutschschweiz, in St. Moritz und im Tessin. Aber das ist eher ein Hobby als Arbeit.



Kurzbiografie: Roland Collombin

Roland Collombin (1951) lernte ursprünglich Tiefbauzeichner. Der berühmte Skirennfahrer war bekannt für seinen risikoreichen Fahrstil. Zu seinen grössten Erfolgen zählen die Silbermedaille in der Abfahrt an den Olympischen Spielen 1972 in Sapporo (Japan) und seine acht Weltmeistertitel 1973 und 1974. Nach einem schweren Sturz im Val d'Isère, bei dem er sich mehrere Wirbel brach, musste er seine Karriere 1975 abrupt beenden. Er ist mit einer ehemaligen kanadischen Lehrerin verheiratet, mit der er eine Tochter und einen Sohn hat.

Warum heisst die Bar «La Streif»?

Die Streif ist meine beste Erinnerung. Ich habe sie zweimal gewonnen. Das prägt.

Welchen Bezug haben Sie zu Crans-Montana?

In den Achtzigern organisierte ich dort Junioren-Skilager im Sommer. Der Ort gefällt mir. Die Leute sind sehr sympathisch und man ist immer willkommen.

Was tun Sie für Ihre Gesundheit?

Im Sommer wandere ich und im Winter fahre ich Ski. Ich gehe jeweils nach Brusson, ein wunderschönes Gebiet mit vielen Möglichkeiten, das ich sehr gut kenne. Manchmal bin ich auch mit den Tourenski unterwegs, aber ich bin kein Masochist. Wenn eine Seilbahn vorhanden ist, nehme ich sie und gehe dann mit den Steigfellen weiter. Ich liebe das Tiefschneefahren. Ja, und dann versuche ich, etwas weniger zu trinken (lacht).

Nusstorte

Zutaten

Für den süssen Hefeteig:

Butter	200 g
Eier	1.6
Salz	1 Prise
Abgeriebene Schale einer Bio-Zitrone	1
Mehl	400 g
Kristallzucker	200 g
Hefe	4 g

Für die Nussfüllung:

Butter	100 g
Rahm 35 %	150 cl
Kristallzucker	120 g
Regionaler Honig	60 g
Geschälte Baumnüsse oder Baumnusskerne	240 g

Eigelb zum Bestreichen



«Ein traditioneller, kalorienreicher Kuchen, der aber immer wieder gut ankommt. Ideal zum Kaffee oder Tee.»

Olga Villella, Köchin

Vorbereitung des Teigs:

In einer Schüssel Butter, Zucker, Salz, Zitronenschale, Hefe und Mehl vermischen. Eier hinzugeben, einen Teigling formen und kühl stellen.

Vorbereitung der Nussfüllung:

Butter und Zucker karamellisieren, Honig und Rahm hinzugeben. Sobald der Karamell flüssig ist, die Baumnüsse hinzugeben und abkühlen lassen.

Vorbereitung des Kuchens:

Form mit der einen Hefeteighälfte auslegen. Nussfüllung hineingeben und Kuchen mit der zweiten Hefeteighälfte bedecken. Ränder gut verschliessen und mit Eigelb bestreichen.

Während 30 Minuten im 150 °C heissen Ofen backen.

Weinempfehlung:

Le Graal

Cave Cordonnier & Lamon, Flanthey

Für diesen milden Gamay werden die Trauben mit über 110 °Oe auf den Terrassen von Saint-Léonard gelesen. Ein toller Wein für all jene, die gebratene Foie Gras, schwarzes Schokoladenmousse, schwarze Schokolade, Nutstorte oder Melone lieben.

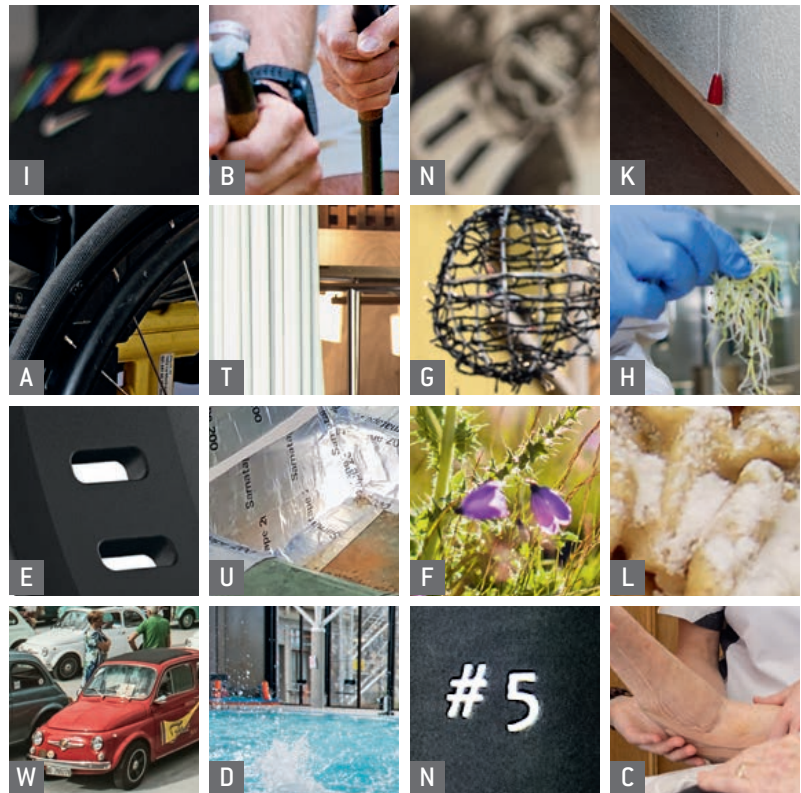
Bei Raumtemperatur geniessen.



Haben Sie ein gutes Auge? Dann spielen Sie mit!

Wer sucht, der findet. In unserem Bilderrätsel sind 16 Bildausschnitte dargestellt. Doch nur 11 davon finden sich in diesem Heft wieder. Suchen Sie die 11 Bilder und notieren Sie sich die dazugehörigen Buchstaben. In der richtigen Reihenfolge ergeben sie das Lösungswort. Haben Sie es herausgefunden? Dann senden Sie es ein und nehmen Sie am Gewinnspiel teil. Der Gewinnerin oder dem Gewinner winkt eine Fitnessuhr «Fitbit Inspire HR»!

Fitnessuhr
von «Fitbit»
zu gewinnen!



Lösungswort:

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Die Gewinnerin oder der Gewinner des Bilderrätsels erhält ein topmoderner Gesundheits- und Fitness-Tracker «Fitbit Inspire HR» im Wert von CHF 119.–!

Senden Sie uns die richtige Lösung bis zum **30. Juni 2019** an: Berner Klinik Montana, Stichwort «Rehavita-Frage-Spiel», Impasse Palace Bellevue 1, 3963 Crans-Montana oder per E-Mail an rehavita@bernerklinik.ch. Bitte Name, 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 lautet: Fango.

Gewonnen haben **Jacqueline Rottet** und **Daouia Khelifi-Rubin**. Wir gratulieren den beiden Damen zu den je zwei Tageseintritten ins Wellness-Zentrum des Hotels «Art de Vivre» in Crans-Montana.

Morgengymnastik



Zehen- und Fersenstand

Übungsziel: Gleichgewicht und Stoffwechselanregung.

Ausgangsstellung: Vor dem Lavabo, zum Beispiel während dem Zähneputzen.

Instruktionen: Halten Sie sich am Lavabo-Rand fest. Verlagern Sie Ihr Gewicht langsam von der Ferse auf die Zehen und umgekehrt. Verbleiben Sie jeweils ein paar Sekunden auf der Ferse beziehungsweise auf den Zehen. Wiederholen Sie die Übung während 1 bis 2 Minuten.

Bemerkungen:

Regelmässiges Gleichgewichtstraining im Stehen kann die Gehsicherheit wesentlich verbessern und dient zur Sturzprophylaxe.



Einbeinstand

Übungsziel: Gleichgewicht und Wahrnehmung.

Ausgangsstellung: Halten Sie sich am Lavabo-Rand fest und stehen Sie nur auf dem rechten Bein.

Instruktionen: Versuchen Sie so lange wie möglich, in der Position zu verbleiben. Wiederholen Sie die Übung, indem Sie nur auf dem linken Bein stehen.

Steigerung: Wiederholen Sie die Übung, ohne sich festzuhalten. Schliessen Sie dabei die Augen (Hände zur Sicherheit in der Nähe des Lavabos lassen).



Tandemstand

Übungsziel: Gleichgewicht.

Ausgangsstellung: Stehen Sie mit dem rechten vor dem linken Fuss (Ferse berührt Zehen des hinteren Fusses).

Instruktionen: Versuchen Sie, in dieser Stellung – ohne sich zu festzuhalten – zu verbleiben, so lange Sie sicher stehen können. Wiederholen Sie die Übung anschliessend mit dem linken vor dem rechten Fuss.

Steigerung: Zusätzlich den Kopf langsam von links nach rechts und zurück drehen.

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 | 2019

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 8800 Exemplare (5400 deutsch, 3400 französisch)

Bildnachweis Interview, Thema und Trend: Peter Schneider, Thun, fotoschneider.ch; Vorwort: intern BM; S. 2: IAAG Architekten; S. 3: Crans-Montana Tourismus & Kongress/Lopez De Arenosa; S. 7: Archiv Sébastien Gattlen; S. 10 (Rezept und Weinempfehlung) und 11 (Rätsel): intern BM.