



Thema

Die Pflege leistet einen wichtigen Beitrag zum Rehabilitationsprozess.

ab Seite 4



Rezept

Herbstliches Entrée mit Pilzen

Seite 10



Emil Steinberger im Interview:

«Die Menschen wollen lachen.»

ab Seite 8



Die Kunst der Pflege

Innerhalb der spezialisierten Rehabilitationsteams nimmt die Pflege manchmal einen kaum bekannten Stellenwert ein. Dabei sind es die Pflegemitarbeitenden, über die sämtliche Informationen laufen, da ihre Präsenz rund um die Uhr gewährleistet ist. Sie verfügen über spezielle Fachkenntnisse, um die Bedürfnisse des Patienten zu antizipieren, zu erkennen und gleichzeitig seine Unabhängigkeit zu fördern: Das Pflege team muss für den Patienten sorgen, anstatt ihn nur «versorgen».

Die Pflegemitarbeitenden werden von den Patienten geschätzt, da sie auch dem geringsten Detail Beachtung schenken. Sie sind empathische Spezialisten der «kleinen Dinge» und setzen sich unermüdlich für das Wohlergehen des Patienten ein. Bei einer stationären Behandlung in der Rehaklinik stellen meistens sie die Verbindung zwischen dem Patienten und den anderen interdisziplinären Teams her.

Die Pflege im Bereich der Rehabilitation ist ein wundervoller Beruf, der viel Feingefühl für die Bedürfnisse nach Wärme, Verständnis, einem offenen Ohr und Respekt vor der menschlichen Würde erfordert. Für einen Patienten in einer Abhängigkeitssituation sind diese Kriterien unerlässlich.

In der Berner Klinik Montana sind all diese Voraussetzungen gegeben. Weiteres hierzu erfahren Sie im Hauptartikel, in dem Sie detaillierte Einblicke in die Aufgaben und Tätigkeiten der Pflege teams an einem typischen Arbeitstag erhalten.

Christiane Haushalter, Pflegedienstleiterin
seit 26 Jahren in der Berner Klinik Montana tätig

Neuster Stand der Dachrenovation

Die zweite und letzte Etappe der Sanierung des Klinikdaches durch die IAAG Architekten AG aus Bern wurde Anfang September dieses Jahres erfolgreich abgeschlossen. Nach den Vorbereitungsarbeiten im März und April konnte Ende April mit dem Rückbau des zweiten Teils des Klinikdaches begonnen werden. Bis Ende August wurde parallel zur Montage der neuen Holzkonstruktion die Betondecke abgedichtet und gedämmt, die neuen Fallleitungen angeschlossen und schliesslich wurde das Dach mit Kupfer eingedeckt.

Mit dem Wissen aus der ersten Etappe konnten die Arbeiten zielgerichtet und spe ditiv ausgeführt werden. Trotz einigen Regentagen konnte die zweite Etappe früher als geplant abgeschlossen werden. Nun strahlt das Klinikdach wieder in neuem Glanz und bleibt hoffentlich für die nächsten 70 Jahre erhalten.



Glänzende Arbeit der Architekten und Dachdecker:
Das neue Kupferdach der Berner Klinik Montana.

Angebote für Familien und Angehörige der Patienten



Für die Familie oder Freunde eines stationären Patienten in der Berner Klinik Montana ist es aufgrund der Entfernung nicht immer einfach, diesen in Crans-Montana zu besuchen. Daher hat die Klinik in Partnerschaft mit Crans-Montana Tourismus eine neue Informationsbroschüre für Familien und Angehörige von Patienten konzipiert. Diese stellt das Angebot an Familienaktivitäten und die wichtigsten Events in der Region während des Jahres kurz vor.

Zudem konnten Übernachtungsangebote zu Vorzugspreisen mit zwei Hotels vereinbart werden, die sich in der Nähe der Klinik befinden. Gerne senden wir Ihnen die Broschüre vor Ihrem nächsten Klinikaufenthalt zu, damit Sie den Besuch Ihrer Familie oder Freunde bestmöglich vorbereiten können.

- Um ein Exemplar der Broschüre zu erhalten, schreiben Sie uns bitte einfach eine E-Mail an rehavita@bernerklinik.ch

14. bis 17. November 2019

Kongressmesse

«Planète Santé»

Besuchen Sie uns an dieser besonderen Messe in Martigny (VS): Über 120 Aussteller und Partner – davon rund 70 Institutionen des Westschweizer Gesundheitswesens – werden dabei sein!

- Weitere Informationen: www.planetesante.ch/salon

30. Januar bis 1. Februar 2020

Ärzte-Kongress

Quadrimed

33. Ausgabe des gemeinsam durchgeführten Medizinkongresses der drei Kliniken in Crans-Montana.

- Weitere Informationen: www.quadrimed.ch



22. Februar 2020

Weltcup

Konzert Oesch's die Dritten

Volksmusikfreunde dürfen sich freuen: Die populärste Schweizer Volksmusikgruppe Oesch's die Dritten wird an der 3. Weltcup-Party in Crans-Montana auftreten.

- Weitere Informationen: www.skicm-cransmontana.ch



29. Februar bis 1. März 2020

Gastronomie-Messe

Choc'Altitude

Treffen der besten Chocolatiers der Schweiz im Kongresszentrum «Le Régent» von Crans-Montana.

- Weitere Informationen: www.chocaltitude.ch

«Nie die Flügel hängen lassen»



François Sigrüst in Begleitung von Lukas Brügger,
FaGe im 3. Lehrjahr. Die Mahlzeiteinnahme fand
immer unter Aufsicht einer Pflegeperson statt.



François Sigrist (79) ist ein aufgestellter, mitteilsamer Mann. Wer ihm gegenüber sitzt, kann sich kaum vorstellen, was er in den letzten 18 Monaten durchgemacht hat: mehrere Aufenthalte in der Berner Klinik Montana, im CHUV Lausanne und im Spital Wallis, wo ihm Pflegende gefühlte 140 Verbände angelegt haben. Eine Geschichte, drei Sichtweisen.

Er sei ein lebendes Wunder, erzählt François Sigrist. Seine Diagnose im November 2017 lautete Kiefernekrose – die Folge eines Anti-Osteoporose-Medikaments zur Behandlung seines Prostatakrebses. Von da an folgte eine Komplikation nach der anderen. Als die Kiefernekrose im CHUV mit einem Stück seiner Fibula (Wadenbein) rekonstruiert werden sollte, schwoll sein Kiefer so stark an, dass sofort eine Tracheotomie (Luftröhrenschnitt) durchgeführt werden musste. Auch ein erneuter Rekonstruktionsversuch mit einem Stück Muskel wurde zugunsten der Verschlussung der Wunde aufgegeben. François Sigrist war zeitweilig am Boden zerstört und in seinem Kiefer klaffte ein Hohlraum. Dann erlitt er einige Tage später auch noch eine Lungenembolie, die jedoch im Spital Wallis erfolgreich behandelt werden konnte. In die Berner Klinik Montana kam François Sigrist mehrmals: Das erste Mal nach der erfolglosen Kieferrekonstruktion, das zweite Mal nach der überstandenen Lungenembolie und das

operiert werden. Diesmal erfolgte der Eintritt in die Klinik explizit auf seinen Wunsch, weil er gemerkt hatte, wie gut ihm die Therapien taten. Er wollte sich von den erlittenen Strapazen erholen und endlich wieder atmen, essen und laufen lernen. Denn durch die monatelangen Spitalaufenthalte, in denen er künstlich ernährt worden war und sich kaum bewegen konnte, hatte er viel Muskelmasse verloren.

François Sigrist bewundert die Arbeit der Pflegenden: «Sie haben mir jeden Tag dreimal geduldig den Verband am Kiefer gewechselt – das waren gefühlte 140 Verbände – und immer ist mir jemand beim Essen zur Seite gestanden.» Denn auch kauen und schlucken musste er wieder lernen, und zwar zweimal. Dabei kam ihm neben der Physiotherapie auch die intensive logopädische Therapie, teilweise unter ärztlicher Aufsicht zugute. «Das sind Profis hier», sagt er anerkennend. Bei der anfänglichen Flüssignahrungsaufnahme durfte sich kein Tropfen davon und kein Speichel in die Luftröhre ver-

irren, weil er sonst hätte ersticken können. «Eigentlich nehmen sie keine Patienten mit einem Tracheostoma,

«Ich versuche, mir für jeden Patienten Zeit zu nehmen, egal, wie viel ich sonst gerade zu tun hätte.»

Lukas Brügger, FaGe im 3. Lehrjahr

dritte Mal nach der Luftnot, die ihn beim Einsatz einer perkutanen endoskopischen Gastrostomie (PEG) zur künstlichen Nahrungsaufnahme im Spital Wallis überkommen hatte. Die Tracheostenose (Luftröhrenverengung) konnte jedoch im dortigen Notfall durch eine Tracheotomie behoben und anschliessend im CHUV erfolgreich

aber mich nahmen sie», erzählt er stolz. «Dies aber nur, weil ich ein kleines Absauggerät dabei hatte und die Kanüle zur Lunge selbst putzen konnte, falls ich mich doch einmal verschluckt hätte», erklärt er.

Nach seiner Entlassung aus der Klinik habe er anfangs noch eine PEG gehabt, aber auch die brauche er nicht mehr. ►

Bei der wöchentlichen Arztvisite am Bett von François Sigrist waren jeweils auch der Rehacoach und eine Pflegeperson anwesend (v.l.n.r.: Luc Auberson, med. pract. Peter Lermen und Lukas Brügger).



FaGe Lukas Brügger und Pflegefachfrau Farida Bandaogo kümmern sich um die Reinigung und Pflege des Urostomas (künstlicher Blasenausgang) eines Patienten.

Lukas Brügger erklärt François Sigrist, wann und wie er seine Medikamente einnehmen muss.



- «Ich kann atmen, gehen und wieder selber essen, allerdings langsam, vorsichtig und nur kleine Bissen. Das verdanke ich alles der Berner Klinik», sagt er strahlend und fügt mit einem Seitenblick auf seine Frau an: «Auch von ihr habe ich viel Unterstützung erhalten. Und ich rate allen Patienten, nie die Flügel hängen zu lassen, auch wenn die Situation noch so aussichtslos erscheint.»

Die Sicht eines Pflegers

Und wie geht Lukas Brügger, Fachmann Gesundheit EFZ (FaGe) im 3. Lehrjahr, mit einem Patienten wie François Sigrist um? «Nicht anders als mit anderen Patienten», sagt der sympathische, rotgelockte Mann. «Ich behandle jeden Menschen gleich, ob er an Krebs leidet

oder ein neues Hüftgelenk erhalten hat. Und ich versuche, mir für jeden Patienten Zeit zu nehmen, egal, wie viel ich sonst gerade zu tun hätte.» Onkologiepatienten hätten zwar eher das Bedürfnis zu reden, weil es ihnen meistens schwerer falle, ihr Schicksal zu akzeptieren als beispielsweise Orthopädiepatienten. Diese bräuchten dafür mehr physische Hilfe wie bei der Morgentoilette, beim Anziehen oder beim Transfer vom Bett in den Rollstuhl und umgekehrt.

«Vor allem in schwierigen Situationen, ist das Team sehr wichtig», findet er, «für den Zusammenhalt und die Motivation, aber auch für den Austausch.» Man müsse wichtige Geschehnisse, etwa, wenn sich jemand nicht gut fühle, wenig gegessen oder Schmerzen habe,

unbedingt den Teamkollegen erzählen. Die Pflegenden stünden Patientinnen und Patienten am nächsten. «Wir wissen am besten, wie es ihnen geht, weil wir am meisten Zeit mit ihnen verbringen und sie durch den Tag begleiten. Zudem gehen wir jeden Morgen durch alle Zimmer und fragen, wie sie sich fühlen und ob jemand Unterstützung braucht. Anders als in einem Akutspital verbringen die Patientinnen und Patienten viel mehr Zeit bei uns – durchschnittlich zwischen zwei Wochen und zwei Monaten. Und manche, wie Herr Sigrist, kommen sogar mehrmals», erklärt er. «Wir sind auch gut betreut», findet Lukas Brügger. Seine Etagegenchefin Marlene Vicente und die Pflegedienstleiterin Christiane Haushalter würden immer wieder ihre Hilfe anbieten und

sie zum Reden auffordern, wenn ihn oder seine KollegInnen eine Situation zu sehr beschäftigt.

Die Pflege, die 36,1 Prozent aller Mitarbeitenden der Berner Klinik Montana ausmacht, leistet einen wesentlichen Beitrag zur Patientenbehandlung. Zu ihren Aufgaben gehören neben Hilfeleistungen beim Waschen, Duschen, Anziehen und Essen auch die Blutabnahme, Wundpflege, das Anlegen von Verbänden und die Medikamentenkontrolle. Laut Pflegefachfrau Laura Bonvin hat sich die Rolle der Pflegenden in den letzten Jahren stark verändert: «Heute ist vermehrt Vielfältigkeit gefordert, zugleich sind wir in der Berner Klinik spezialisierter und unabhängiger als in einem Akutspital.» Auch sei viel Wissen in den unterschiedlichen medizinischen Bereichen wie Neurologie, Innere Medizin, Psychosomatik und Onkologie vorhanden. Hinzu kämen Weiterbildungskurse, wie das «Projekt Schluckstörungen» oder die «Kommunikation mit Patienten». «Die Berner Klinik will sich ständig weiterentwickeln und verbessern», erklärt sie.

Die Sicht eines Arztes

Dr. med. Devine Frundi, Leitender Arzt Medizin, berichtet detailliert und empathisch von seinem Patienten. François Sigrists Fall sei sehr komplex und voller Höhen und Tiefen gewesen. Er sei aber vor allem auch eine Erfolgsgeschichte – insbesondere dank der intensiven und guten Zusammenarbeit mit dem CHUV und dem Spital Wallis, zu dem das Walliser Zentrum für Pneumologie gehört. «François Sigrist ist sehr gebildet», sagt er über den ehemaligen Mathematikprofessor. «Das war Kommunikation auf höchstem Niveau. Am meisten beeindruckt haben mich allerdings seine Ausdauer und Motivation. Er hat Anleitungen minutiös befolgt und alle Therapien immer konsequent durchgezogen.» Auch vom Tracheostoma berichtet Dr. med. Devine Frundi. Sein Patient musste ihm mehrmals vorführen, dass

er das Absauggerät absolut beherrscht, sonst hätte ihn die Klinik wegen der Erstickengefahr nicht aufgenommen, da sie kein Akutspital seien und nicht intervenieren dürften.

Und was ist seine Rolle im Behandlungsprozess? Er sei vor allem Koordinator, erklärt er. Dazu habe in François Sigrists Fall in erster Linie die Terminkoordination mit dem CHUV und dem Spital Wallis gehört, aber auch die interne Koordination mit der Pflege, mit den TherapeutInnen und ÄrztInnen aus anderen Fachbereichen sowie die Koordination mit dem Sozialamt für die Nachsorge. «Die Fortschritte von Herrn Sigrist haben mich stets erfreut. Das ist meine Genugtuung und Motivation.»

Kennzahlen

Vollezeitäquivalent (VZÄ)

55.8 VZÄ

Mitarbeitende im Bereich Pflege



4.8 VZÄ

Pflegeleitung



29.8 VZÄ

Diplomierte Pflegefachfrau/-mann HF



9.9 VZÄ

Fachangestellte Pflege



11.3 VZÄ

Pflegerisches Hilfspersonal



Jenny Brochellaz Xu, Diplomierte Pflegefachfrau

«Die Gerontologie ist mein Steckenpferd; meine gesamte Berufskarriere basiert auf dem Verständnis von Senioren.»

Pflegefachfrau Diplomniveau I Walliser Schule für Gesundheits- und Krankenpflege (WSGKP); Pflegefachfrau Diplomniveau II Ecole vaudoise de soins infirmiers de Chantepierre; Generalsekretärin des Schweizerischen Berufsverbandes der Pflegefachfrauen und Pflegefachmänner (SBK) Sektion Wallis; Geschäftsführerin des Hauspflegedienstes «La Réponse GmbH». 43 Jahre, verheiratet, Mutter von 2 Kindern.

Die Pflege in der Rehabilitation: Dreh- und Angelpunkt der Behandlung

Der Aufenthalt in einer Rehaklinik ist im Allgemeinen kein schönes Erlebnis, jedoch tragen die Qualität und die menschlichen Kompetenzen des Pflegepersonals erheblich zur Erleichterung dieser medizinischen Lebenserfahrung bei. Als Generalsekretärin des Schweizerischen Berufsverbandes der Pflegefachfrauen und Pflegefachmänner (SBK) der Sektion Wallis möchte ich mich an dieser Stelle bei allen Pflegemitarbeitenden für ihr wertvolles Engagement bedanken, das den Erfolg der Reha-Aufenthalte sicherstellt. Wir haben in der Schweiz unwahrscheinlich grosses Glück, über so gut ausgebildetes Pflegepersonal zu verfügen. Die Entwicklung der Pflegepraxis geht Hand in Hand mit der Weiterentwicklung der Medizintechnik: Die Technologieentwicklung macht zwar auch

vor dem Rehabilitationsbereich nicht Halt, aber trotzdem bleibt der menschliche Aspekt bei jeder Behandlung unersetzlich. Die Wiederherstellung des Gesundheitszustandes, ganz zu schweigen von einer guten seelischen Verfassung, ist ungeheuer wichtig für die Patienten, um sich wieder ins gesellschaftliche Leben und in die Arbeitswelt integrieren zu können. Ein personalisiertes Programm setzt deshalb auf Mobilität. Bewegung ist hervorragend für die Stimmung: Die Produktion der Wohlfühlhormone (Serotonin und Endorphin) wird angekurbelt und Ängste, Schmerzen und Stress werden reduziert. All diese Aspekte bilden – zusammen mit der uneingeschränkten Unterstützung durch das Ärzteteam – eine solide Basis für eine erfolgreiche Rehabilitation.



Menschen zu unterhalten, ist mein Motor

Emil Steinberger ist ein feinfühler, tiefsinniger Mensch mit einer unverkennbaren Mimik. Dank Beobachtungsgabe, Fantasie und Improvisationstalent verkörpert er seit Jahrzehnten mühelos die unterschiedlichsten Typen. Sein treues Publikum spricht teilweise die Texte mit und umfasst mittlerweile drei Generationen.

Herr Steinberger, welcher Moment in Ihrer Karriere bleibt unvergesslich?

Als ich 1977 dem Zirkus Knie meine Tournee-Zusage erteilt habe. Das war ein grosses Experiment und ein grosser Erfolg zugleich. Die Vorstellungen damals haben bis heute alle Zuschauerrekorde geschlagen. Es war auch ziemlich verrückt, weil die Familie Knie totales Vertrauen in mich hatte und ein grosses Risiko auf sich nahm. Ich wusste nämlich nicht, ob die neuen Sketche funktionieren würden, weil ich sie bis zur Pressevorführung nie vor Publikum spielen konnte. Das war dann zugleich

die Hauptprobe. Nach der Vorstellung bin ich sofort in meinen Wohnwagen gegangen und habe gestrichen und abgeändert, bis es an der Tür klopfte und jemand rief: «Du, die klatschen immer noch, du musst wieder rauskommen!» Da wusste ich: es funktioniert!

Ihre Sketche funktionieren also auch in anderen Sprachen?

Ja, absolut. Ich musste sie für die Knie-Saison auch auf französisch und italienisch spielen. Und das Schweizer Hochdeutsch brauche ich für meine Auftritte in Deutschland.

Gibt es einen Unterschied zwischen französisch- und deutschsprachigem Humor?

Bei mir nicht (lacht). Das Publikum lacht immer an den gleichen Stellen. Ich weiss noch, als ich auf Anraten eines Theaterveranstalters 1975 in der Romandie den «Blutspender» gespielt habe. Das welsche Fernsehen war auch dort und keine eineinhalb Meter vor mir stand eine Kamera. Als diese zu zittern begann, wusste ich, dass der Sketch auch auf Französisch funktioniert, weil der Kameramann dahinter selbst lachen musste.

«Lachen ist Jogging an Ort. Man braucht die ganze Muskulatur.»

Emil Steinberger, Kabarettist, Schauspieler, Regisseur und Autor

Was ist Ihre Inspirationsquelle?

Es gibt drei Arten von Sketchen: die aus der puren Fantasie, wie etwa die «Polizeihauptwache». Die, die aus der Beobachtung meiner Umgebung entstehen. Dabei höre ich den Menschen zu, wie sie reden und wie sie sich auch manchmal nicht ausdrücken können. Und die Improvisationen. Einmal habe ich ein Programm mit Improvisationen gemacht. Da gaben die Zuschauer die Ideen vor. Zum Beispiel ist der «Tankwart» aus einer Improvisation entstanden. Und dann rief jemand noch: «einer, ohne Benzin». Auch der «Blutspender» oder «vor der Geburt» entstammen Improvisationen. Es waren immer Dinge aus dem Leben, die gewünscht wurden. Und die Idee, die am meisten Applaus erhielt, habe ich dann gespielt.

Wie wird man vom Postbeamten und Grafiker zum Kabarettisten?

Weil man gar nie Kabarettist werden will! Ich habe das immer nebenher gemacht, als Hobby. Tagsüber war ich Postbeamter, später Grafiker und abends habe ich Kabarett gespielt. Anfangs mit einem Ensemble, später solo. Dann kam der Durchbruch in Deutschland. Das ja zehn Mal grösser ist als die Schweiz. Bis ich dort alle Bedürfnisse gedeckt hatte, dauerte es eine Weile (schmunzelt). Stellen Sie sich das mal vor! 40 Städte hintereinander. Ich alleine mit dem Auto und den Kulissen unterwegs. Immer aufbauen, spielen, abbauen, ins Hotel und weiter. Zudem habe ich damals als Grafiker die ganze Werbung für die Tournee gemacht. Es war eine gute, aber anstrengende Zeit. Es gab immer interessante Sachen zu machen. Theater, Kino, Kultur... Menschen zu unterhalten hat mich schon immer fas-

ziniert. Das ist mein Motor! Ich bin da sozusagen organisch reingewachsen.

Sie haben in New York und Montreux gelebt und sind jetzt mit Ihrer Frau in Basel Zuhause. Erzählen Sie...

New York war eine Wohltat. Da habe ich erst einmal nichts gemacht und dann alle möglichen Ausstellungen, Theater und Musicals besucht. Ich war zum ersten Mal Zuschauer. Das habe ich sehr genossen! Zudem habe ich Kolumnen für deutschsprachige Tages- und Wochenzeitungen geschrieben. Und, das Wichtigste, ich habe meine zweite Frau Niccel kennengelernt. Dann mussten wir eines Tages aus unserem Wolkenkratzer ausziehen und die Sprache kam auf die Schweiz. Niccel sagte sofort: «Ich komme mit!» und lernte in drei Monaten Schweizerdeutsch. Unglaublich! Montreux war sehr schön und ruhig. Da haben wir Bücher geschrieben und meine Frau hat noch die Verlagsarbeit gemacht. Aber wenn wir ins Theater oder Kabarett gegangen sind, haben wir leider sprachlich nie alles verstanden, deshalb sind wir nach 15 Jahren nach Basel gezogen. Ich habe meine Muttersprache vermisst. Basel hat mir schon während meinen Auftritten gefallen und ist geografisch gut gelegen. Deutschland und Frankreich sind so nah. Das merkt man den Menschen an.

Sie und Niccel gestalten «Wochenblätter» (zeichnerischer Pas de deux). Wäre das eine Beschäftigung für die Patientinnen und Patienten der Berner Klinik?

Unbedingt, ich finde aktive Beschäftigung etwas sehr Wichtiges. Die Patientinnen und Patienten suchen jemand Gleichgesinnten und gestalten gemeinsam «Wochenblätter». Diese müssen



Zur Person: Emil Steinberger

Emil Steinberger, geboren 1933 in Luzern, war tagsüber Postbeamter, dann Grafiker und hat abends jeweils Kabarett gespielt. Zuerst in Ensembles, später solo. Mit seiner ersten Frau Maya gründete er 1967 das Kleintheater Luzern und führte die Kinos «Moderne» und «Atelier». Seit den Siebzigern hat sich Steinberger in der Schweiz, in Deutschland und Österreich als «Emil» einen Namen gemacht. Er feiert Erfolge als Kabarettist, Schauspieler, Regisseur und Autor. 1999 heiratete er in New York seine heutige Ehefrau Niccel, mit der er in Basel lebt. Er hat zwei Söhne, Philipp und Martin.

► Tourneedaten unter www.emil.ch

nicht perfekt sein. Eine Person fängt am Montag auf einem leeren, weissen Blatt zu zeichnen an; die andere macht weiter, ohne sich abzusprechen. Und am Sonntag ist Abgabetag. Das ist so anregend! Natürlich gilt dies auch für Grossväter und Enkel, Mütter und Töchter oder Ehepaare...

Wie wichtig ist Humor für die Gesundheit?

Sehr! Das muss man nicht mehr beweisen. Ich habe eine ganze Sammlung an Zeitungsausschnitten. «Lachen ist Jogging an Ort. Man braucht die ganze Muskulatur.»

Wann ist der richtige Zeitpunkt, um von der Bühne abzutreten?

Ich weiss es nicht (lacht). Es läuft immer noch wahnsinnig gut. Die Menschen wollen lachen. Und sie sind glücklich, wenn sie aus dem Theater kommen. Solange ich die Wertschätzung meines Publikums spüre, höre ich nicht auf.

Vegetarische Herbstvorspeise

Zutaten

Für das Kürbis/Topinambur-

Frikassee:

Kürbis	200 g
Topinambur	200 g
Frische Steinpilze	50 g
Vollrahm	50 ml

Für das Soufflé:

Steinpilze	50 g
Vollrahm	200 ml
Mehl	40 g
Eiweiss	120 g
Einen halben Kaffeelöffel Backpulver; Salz und Pfeffer zum Würzen	

Für die Garnitur:

Vier Scheiben Kürbis, ein Steinpilz in
Scheiben, einige Schnittlauchhalme



«Ein einfaches vegetarisches Gericht
mit Herbstaromen für jedermann.»

Emilie Verduci, Köchin



Frikassee aus Topinambur und Kürbis: Würfeln Sie den Kürbis und die Topinamburen und dünsten Sie sie zugedeckt mit etwas Wasser bei kleiner Hitze. Nach Belieben abschmecken. Für die Steinpilzrahmsauce die Steinpilze erwärmen, Rahm hinzugeben und mixen. Für das Frikassee den Kürbis und die Topinamburen mit der Steinpilzrahmsauce verrühren. Abschmecken.

Soufflé: Die Steinpilze sehr klein würfeln, erwärmen und abkühlen lassen. Aus dem Rahm und Mehl eine Béchamelsauce zubereiten und nach Belieben abschmecken. In einem separaten Behälter das Eiweiss steif schlagen und das Backpulver hinzufügen. Sobald die Béchamelsauce abgekühlt ist, die Pilz-Brunoise und den Eischnee hinzufügen. In kleine Formen nach Wahl geben und bei 180 Grad 15 Minuten im Backofen erhitzen.

Dekoration: Für die Kürbischips 4 feine Kürbisscheiben schneiden. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Ofengitter verteilen und mit einem zweiten Ofengitter abdecken. Bei 160 Grad 15 Minuten erwärmen. Die gesalzenen Steinpilzscheiben in einer heissen Pfanne leicht anbräunen und beiseitestellen.

Für die Garnitur die Soufflés auf Tellern anrichten, mit dem Frikassee übergiessen und mit den Kürbischips und angebratenen Steinpilzscheiben anrichten.

Weinempfehlung:

Gamay Tsans de la Lé

Cave Maurice Zufferey, Muraz-sur-Sierre

Der dunkle, rubinfarbene Wein mit seinen ins Violett gehenden Reflexen verfügt über eine einzigartige Intensität. Sein Bouquet ist intensiv fruchtig mit einer würzigen Note von Unterholz und roten Waldbeeren. Im Mund präsentiert er sich frisch und dennoch üppig; sein Geschmack ist seidig mit Aromen von gerösteten Früchten und einem Hauch von Lakritz.



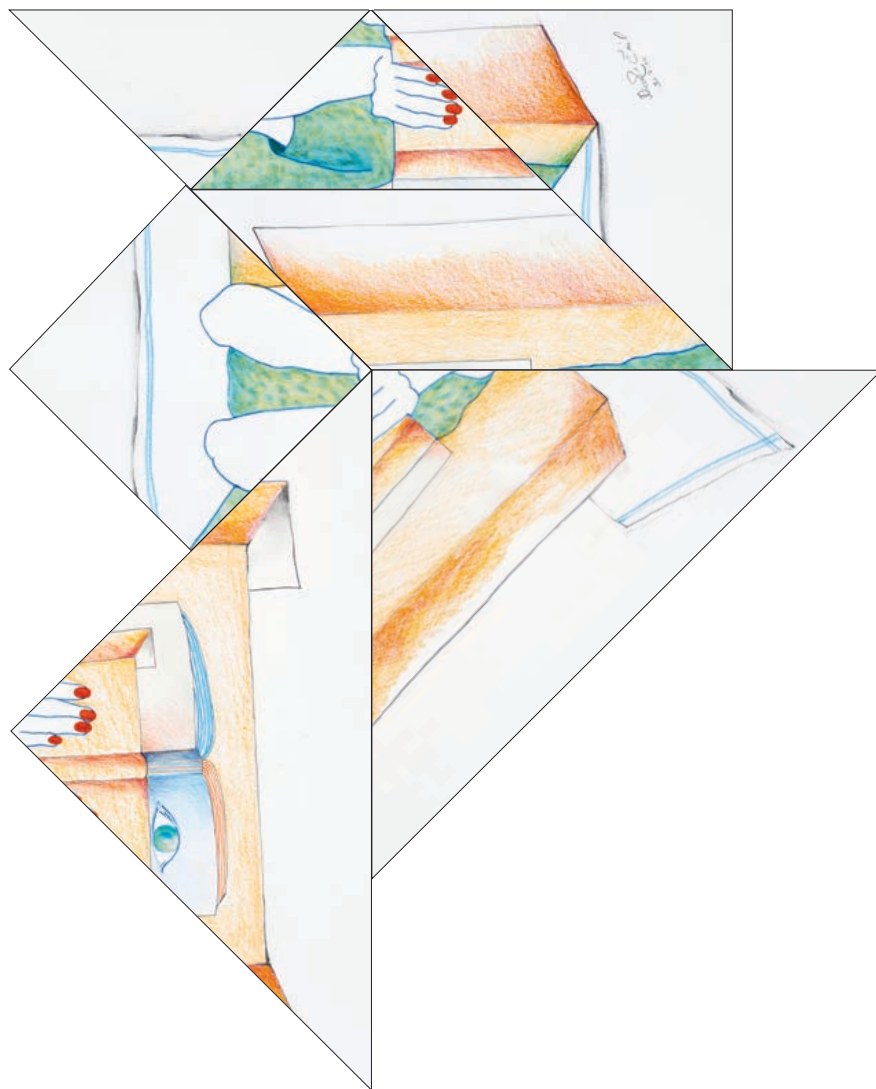
Was haben Niccel und Emil gezeichnet?

Schneiden Sie die Bildausschnitte von Niccel und Emil Steinbergers «Wochenblatt 30/2000» aus und fügen Sie diese zu einem stimmigen Ganzen zusammen. Kleben Sie dazu die Bildausschnitte auf eine Postkarte und senden Sie diese an die unten stehende Adresse oder mailen Sie uns ein Foto oder Scan Ihres Puzzles zusammen mit Ihrem Namen und Ihrer Adresse.

Wir wünschen Ihnen viel Glück für die Verlosung!



Die drei Gewinnerinnen oder Gewinner erhalten einen Restaurant-Bon im Wert von CHF 100.– (1. Preis), ein Jass-Set (2. Preis) oder ein Kartenspiel «Das sollte man doch wissen!» (3. Preis).



Senden Sie die richtige Lösung bis zum **30. Dezember 2019** an: Berner Klinik Montana, Stichwort «Rehavita-Bilderrätsel», 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 lautete: Entwicklung.

Die Gewinnerin des letzten Bilderrätsels heisst Frau **Kathia Vonlanthen**. Wir gratulieren ihr herzlich zum Gesundheits- und Fitnesstracker «Fitbit Inspire HR» und wünschen ihr damit viel Vergnügen!

Morgengymnastik: Treppenübungen

Übungsziel für alle drei Übungen

Kräftigung der Beine, insbesondere des Hüftbeugers



Ausgangsstellung

Stellen Sie sich hüftbreit vor die Treppe. Sollten Sie unsicher sein, halten Sie sich am Geländer fest.

Instruktionen

Heben Sie einen Fuss auf die unterste Stufe und stellen Sie ihn wieder zurück auf den Boden. Wiederholen Sie die Übung: 10 Mal rechts und 10 Mal links.

Wichtig

Rücken gerade halten.



Ausgangsstellung

Stellen Sie sich parallel zur Treppe. Sollten Sie unsicher sein, halten Sie sich am Geländer fest.

Instruktionen

Heben Sie Ihren Fuss seitlich hoch auf die unterste Stufe und stellen Sie ihn wieder zurück auf den Boden. Wiederholen Sie die Übung: 10 Mal rechts und 10 Mal links.

Wichtig

Rücken gerade halten.



Ausgangsstellung

Stellen Sie sich vor die Treppe. Sollten Sie unsicher sein, halten Sie sich am Geländer fest.

Instruktionen

Steigen Sie mit beiden Füßen auf die unterste Stufe und rückwärts wieder auf den Boden. Wiederholen Sie die Übung: 3 × 10 Mal immer mit dem rechten Fuss zuerst und 3 × 10 Mal mit dem linken Fuss zuerst.

Wichtig

Rücken gerade halten.

Bemerkung

Sollten Sie sich im Stehen unsicher fühlen, stellen Sie einen Stuhl in Ihre Nähe, um sich in den Pausen zu setzen.



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 | 2019

Ihre Fragen und Anregungen

Senden Sie uns Verbesserungsvorschläge, Lob und Rückfragen an: rehavita@bernerklinik.ch

Impressum

Redaktion Berner Klinik Montana, Crans-Montana

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

Druck Rub Media AG, Wabern

Auflage 6 100 Exemplare (3 300 deutsch, 2 800 französisch)

Bildnachweise Vorwort, Thema, Interview, Weinempfehlung und Trend: Peter Schneider, Thun, fotoschneider.ch; S. 2: IAAG Architekten AG (Dachrenovation); S. 3: Werbelinie AG (Intern); Nadja Frey, Crans-Montana Tourismus & Kongress/Thierry Sermier (Agenda); S. 7: zVg Frau Brochellaz Xu (Expertenmeinung); S. 10: intern BM (Rezept); S. 11: zVg und Emil und Niccol Steinberger (Bilderrätsel)