



## Das verbesserte Gehirn

Hirndoping: Was der bekannte Hirnforscher Lutz Jäncke über Pillen fürs Hirn sagt  
Zäher Tüftler: Unterwegs mit Simon Jacomet, dem Erfinder magischer Ski  
Passion: Lily Mantovani und ihr Therapiehund Luny

**sanitas**

März 2009  
Ausgabe 1

Das Kundenmagazin von Sanitas

## Liebe Leserin, lieber Leser

Ein Satz aus diesem Heft hat sich in meinem Hirn eingenistet: «Das schönste Doping ist, sich ein Gefühl zu schenken, das nur der Mensch sich selbst bereiten kann: Stolz.»

Der Satz schlug ein paar Kapriolen in meinem Kopf. Stolz = Doping? Doping ein Geschenk? Stolz ist dieses besondere Gefühl, das sich (nicht nur, aber auch) dann einstellt, wenn man eine herausfordernde Aufgabe gelöst hat – ein Hochgefühl, das man wieder und wieder erfahren möchte. Das stimuliert, ähnlich wie Doping.

Das oben erwähnte Zitat stammt vom renommierten Hirnforscher Professor Lutz Jäncke, mit dem wir ein Interview zum Thema Hirndoping geführt haben (Seite 4). Im Gespräch kritisiert der Neuropsychologe den auch hierzulande zunehmenden Trend, verschreibungspflichtige Medikamente als «Hirnverbesserer» einzunehmen.

Wenn gesunde Kinder Pillen schlucken, um bessere Schulnoten zu erzielen, ist das nicht nur aus medizinischen Gründen – jedes Medikament hat ja auch Nebenwirkungen – fragwürdig. Indem Eltern ihren Kindern dies zumuten, prellen sie sie um eine wesentliche Erfahrung. Nur die eigene Leistung berechtigt zu diesem ganz speziellen Gefühl: zu Stolz. Stolze Kinder sind selbstbewusste Kinder. Das lässt sich nicht per Pille verschreiben. So gesehen, ist Stolz eine gesunde und starke Triebfeder.

Und was treibt Simon Jacomet an, den Bündner Tüftler, der einen Ski erfinden wollte, der allerhöchsten Ansprüchen genügt? Warum reizt es jemanden, «Wege zu gehen, die man nicht für passierbar gehalten hätte» – mit nichts als einer Vision im Kopf und der Ungewissheit, ob diese Vision die harte Realität überleben würde (Seite 10)? Ich nehme an, dass es auch mit diesem sehr speziellen Gefühl zu tun hat, mit Stolz. Die Herausforderung gemeistert zu haben, muss einen wie Jacomet mit Genugtuung erfüllen. Und gleich dazu animieren, sich der nächsten Herausforderung zu stellen.

Die alltägliche Herausforderung besteht für Sanitas CEO Otto Bitterli – der oft Entscheide von grosser Tragweite fällen muss – darin, die Bodenhaftung nicht zu verlieren. Wie er das anpackt, würden Sie wohl kaum erraten (Seite 9)!

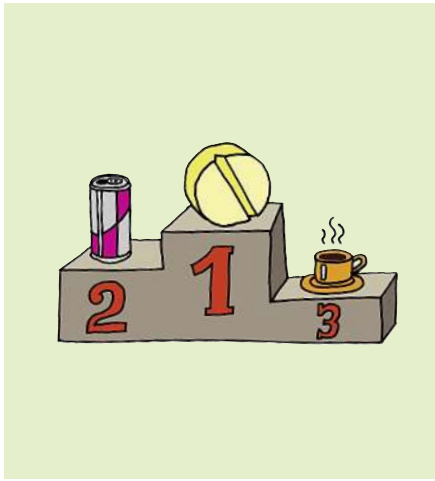
Viel Lesespass wünscht Ihnen  
Tanja Funk, leitende Redaktorin

Ihre Meinung interessiert uns. Schreiben Sie uns an: [redaktion@sanitas.com](mailto:redaktion@sanitas.com)  
oder Sanitas, Redaktion Kundenmagazin, Postfach, 8021 Zürich.

### Impressum

**Herausgeber:** Sanitas, [www.sanitas.com](http://www.sanitas.com); **Kontakt:** [redaktion@sanitas.com](mailto:redaktion@sanitas.com), Telefon 0844 150 150  
**Redaktionsleitung:** Tanja Funk; **Redaktionsstab:** Denise Fitzi, Valentin Hüssler, Michael Muffler, Andreas Roos, Isabelle Vautravers; **Übersetzungen:** Sanitas Übersetzungsdienst  
**Konzept und Realisation:** Rod Kommunikation AG, Zürich, [www.rod.ag](http://www.rod.ag); **Druck:** NZZ Fretz AG, Schlieren  
**Gesamtauflage:** ca. 560 000; 2. Jahrgang; Gedruckt auf umweltfreundlichem FSC-Papier.

**Vorschau:** Das nächste Magazin erscheint im Juni 2009.



4 Schwerpunkt Hirndoping



10 18 Kilometer mit Simon Jacomet



16 Zahl im Bild



17 Challenge



18 Highlight SchweizMobil



20 Passion: Lily Mantovani und Luny

4 **Schwerpunkt Hirndoping**

Warum Hirnforscher Lutz Jäncke nichts von «Hirnverbessernern» hält

8 **Sélection**

Kurz, aber wichtig

9 **Bitterli**

Der CEO von Sanitas über Hirnjogging

10 **18 Kilometer mit Simon Jacomet**

Der Bündner Tüftler erzählt auf der SchweizMobil-Route Nr. 85, wie er auf den Ski kam

16 **Zahl im Bild**

Türme von Rechnungen

17 **Challenge**

Der Sci & Snowboard Club Bellinzona, einer der Preisträger des Sanitas Challenge-Preises 2008, stellt sich vor

18 **Highlight SchweizMobil**

Ein wässriges Schloss und pöbelnde Legionäre: Familienwanderung auf dem Aargauer Weg

20 **Mit Passion**

Lily Mantovani und ihr Therapiehund Luny

22 **Glossar**

Im Glossar werden verschiedene Begriffe erläutert, die in den Artikeln speziell hervorgehoben sind

23 **Fitzi fragen**

Denise Fitzi beantwortet häufig gestellte Kundenfragen

## Hirndoping

# Pillen für ein besseres Gehirn

Immer mehr gesunde Menschen, darunter Kinder und Studenten, schlucken Medikamente, um ihr Gehirn auf Trab zu bringen.

Der renommierte Hirnforscher Lutz Jäncke kritisiert dieses Hirndoping: «Wer eine Droge einwirft, ist nicht Agent seines Handelns und Denkens, sondern ist fremdbestimmt.» Text: Barbara Lukesch; Illustrationen: Bastien Aubry

Dass Radrennfahrer oder Leichtathletinnen sich dopen in der Hoffnung, schneller, stärker und ausdauernder zu werden, ist bekannt: Die Einnahme verbotener Substanzen im Sport ist ein Dauerbrenner. Seit Kurzem macht nun aber ein neues Phänomen Schlagzeilen: Hirndoping. Immer mehr «Kopfarbeiter», darunter viele Studenten, Jugendliche, ja, sogar Kinder, schlucken rezeptpflichtige Medikamente, um ihre geistige Leistungsfähigkeit zu steigern und konzentrierter und motivierter zur Sache zu

gehen. Hirndoping ist ein Phänomen neueren Datums, das zu einer Gesellschaft passt, in der alles unternommen wird, um zu den Gewinnern zu gehören. In einem Gespräch mit Lutz Jäncke, Professor für Neuropsychologie an der Universität Zürich, loten wir Ursachen und Risiken einer Entwicklung aus, die gerade erst begonnen hat.

### Professor Jäncke, auf welche Art von Hirndoping schwören Sie?

Ich bin der typische Kaffeetrinker und genehmige mir alle halbe Stunde eine Tasse. Die grosse Droge aber, die mich wirklich antreibt, ist mein Interesse. Ich bin ein gutes Beispiel dafür, dass man unter Vollstrom stehen kann, wenn man eine innere Motivation hat.

### Damit definieren Sie Hirndoping sehr umfassend. Wo fängt es denn für Sie als Wissenschaftler an?

Im Grunde genommen ist jede äussere Beeinflussung der Hirnaktivität Doping. Damit wären auch Kaffee, Alkohol, aber auch glutamathaltige Lebensmittel, die eine gewisse stimulierende Wirkung haben, Dopingsubstanzen. Ja, man kann sogar noch weiter gehen und sagen, auch Meditation ist Doping. Schliesslich kann man seine Hirnaktivität dank virtuosem Meditieren willentlich hochfahren und

damit eine ähnliche Wirkung erzielen wie beispielsweise durch das Schlucken von Ritalin, einer der wohl unter Kindern und Jugendlichen am weitesten verbreiteten Hirndopingsubstanzen.

### Ritalin ist ein verschreibungspflichtiges Medikament, das für Kranke entwickelt wurde und bei der Aufmerksamkeitsstörung verabreicht wird. Wieso lässt es sich auch als Hirndoping missbrauchen?

Ritalin führt dazu, dass das Stirnhirn aktiver wird. Dieses Gebiet im vorderen Teil des Gehirns ist für viele psychische Funktionen wie Aufmerksamkeitskontrolle, Selbstdisziplin, Motivation und Gedächtnis von grösster Relevanz. Wer Ritalin schluckt, ist aufmerksamer, motivierter und fühlt sich stärker und selbstbewusster. Kinder und Jugendliche bekommen es verabreicht, in der Hoffnung, bessere Schulleistungen zu erbringen; Studenten schlucken es, um konzentrierter für ihre Prüfungen lernen zu können.

### Und diese Wirkungen lassen sich bei Gesunden tatsächlich erzielen?

Ja, es wirkt, mindestens für eine Zeitspanne von fünfzehn bis dreissig Minuten. Wenn die Wirkung allerdings nachlässt, treten Müdigkeit, Erschöpfung, auch ansatzweise Depressionen auf. In unserem

## Hirndoping

Laut aktuellen Studien greifen 16 bis 25 Prozent der amerikanischen Schüler und Studenten gelegentlich zu Medikamenten, um ihre geistige Leistungsfähigkeit zu steigern. Fundierte Zahlen aus der Schweiz gibt es (noch) nicht, doch macht Hirndoping, auch Neuro Enhancement oder Brain Boosters genannt, zunehmend auch hierzulande von sich reden. Doping ist ein Begriff aus dem Sport und bedeutet ursprünglich Steigerung der Leistung unter Zuhilfenahme unerlaubter Mittel. Die wichtigsten Hirndopingsubstanzen sind Ritalin, Weckamine, Amphetamine, Ecstasy und Kokain. Die kognitive Neurowissenschaft und die Pharmakologie sind die beiden Fachrichtungen, die sich mit Hirndoping befassen.



Hirnjogging: Vergleichen Sie diese Illustration mit dem Bild auf dem Cover und finden Sie die fünf Unterschiede.

Gehirn ist alles im Sinn eines Regelkreises organisiert: Nach einem Ausschlag nach oben geht es erstmal relativ stark nach unten, um sich nach einer gewissen Zeit wieder auf Normalniveau einzupendeln.

**Kids nehmen auch andere Substanzen ein, um in Schwung zu kommen, sie trinken zum Beispiel schon zum Frühstück Red Bull. Verleiht das Kultgetränk wirklich Flügel, wie die Werbung suggeriert?**

Es gibt tatsächlich eine geringe physiologische Wirkung, die sich nachweisen lässt. Die Kinder und Jugendlichen werden ein bisschen nervöser, erregter, was unter Umständen auch zu besseren Leistungen führen kann. Aber es gibt dazu noch einen psychologischen Effekt: Wenn die Kinder nur schon denken, Red Bull sei ein anregendes Getränk, dann sind sie tatsächlich ein bisschen erregter. Red Bull wirkt subtil, aber es wirkt.

**Die Menschheit versucht ja seit je, das Gehirn mit Substanzen von aussen zu beeinflussen. Aufputschen, beruhigen, das Bewusstsein erweitern – all das gibt es schon sehr lange. Wie bewerten Sie das moderne Hirndoping?**

Hirndoping, in einem engeren Sinn, zielt beispielsweise darauf, dass die Schulleistung eines gesunden Kindes durch Gabe eines Medikaments von einem normalen auf ein supernormales Niveau >

› gebracht wird. Das ist natürlich Blödsinn, äusserst kurzfristig gedacht, mit noch unerforschten Folgen. Es ist noch niemand dank Ritalin nachhaltig pffiger und intelligenter geworden.

### Was aber bringt Eltern dazu, ihren gesunden Kindern rezeptpflichtige Tabletten zu verabreichen?

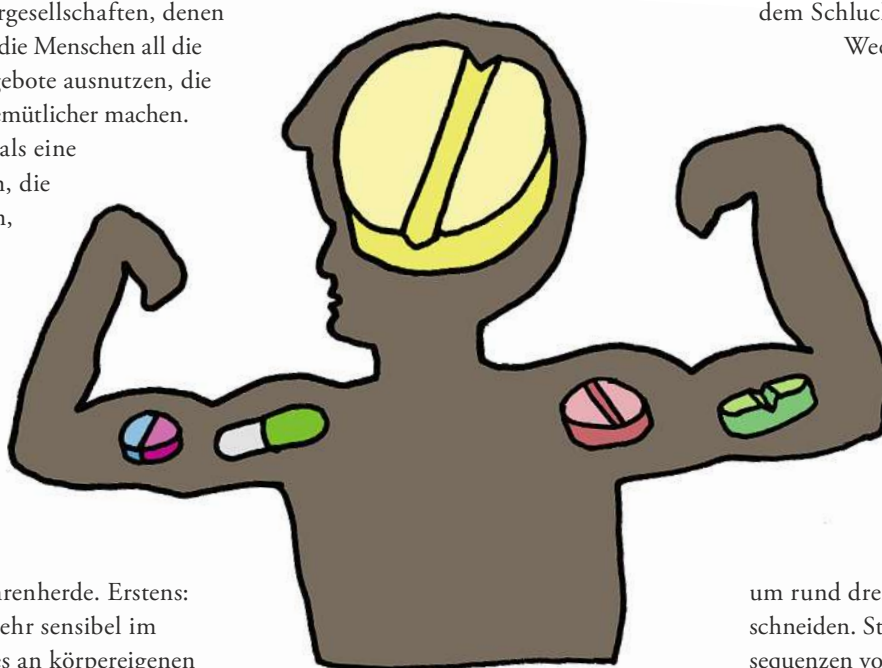
Der Mensch neigt nun einmal zur Bequemlichkeit. Bei mir läuft das unter dem Stichwort «lazy brain», das «faule Gehirn». In Kulturgesellschaften, denen es gut geht, wollen die Menschen all die vielen Konsumangebote ausnutzen, die ihnen das Leben gemütlicher machen. Was ist einfacher, als eine Droge einzuwerfen, die nach fünf Minuten, manchmal noch schneller, wirkt?

### Ihre Skepsis ist nicht zu überhören. Wo orten Sie denn die Gefahren dieser Art von Hirndoping?

Es gibt zwei Gefahrenherde. Erstens: Unser Gehirn ist sehr sensibel im Registrieren, was es an körpereigenen chemischen Substanzen produzieren muss. Wenn ihm nun viel von aussen zugeführt wird, gewöhnt sich das Gehirn daran und stellt die eigene Produktion teilweise ein. So entsteht Sucht. Zweitens, und das ist meine Hauptkritik an der ganzen Hirndopinggeschichte: Wer eine Droge einwirft, ist immer von aussen geleitet. Er ist nicht der Akteur, der Agent seines Handelns und Denkens, sondern ist fremdbestimmt. – Wenn nun schon ein Kind lernt, dass es nur gut ist, wenn es eine Pille schluckt, wird sich dieser Mechanismus bis ans Ende seines Lebens einschleifen. Das halte ich für eine verheerende Entwicklung.

### In welchem Ausmass hat Hirndoping in unserer Gesellschaft bereits Fuss gefasst?

Hirndoping ist ein sehr reales und hochproblematisches Thema. Es gibt Zeitschriftenartikel dazu, die Bundesregierung in Deutschland lässt momentan ein Buch über Hirndoping schreiben, an dem ich auch mitwirke. In Zürich sollen bereits Tausende von Studenten Ritalin, Ecstasy oder Kokain nehmen, um ihre intellektuellen Leistungen zu steigern.



### Wie kommen denn Kinder und Jugendliche an all diese Substanzen heran?

Kinder werden wohl von ihren Eltern «versorgt». Die gewaltig steigenden Umsatzzahlen von Ritalin und verwandten Medikamenten deuten darauf hin, dass die Verschreibungspraxis der Ärzte stark ausgeweitet wurde. Und bei den Jugendlichen und Studenten läuft gemäss meiner Einschätzung vieles via Internet. Hinzu kommt, dass man in grösseren Städten wie Zürich fast an jeder Strassenecke oder mindestens in vielen Klubs Drogen aller Art bekommt.

### Experten sagen, die Wissenschaft habe noch ganz andere Möglichkeiten zur Hirnstimulierung auf Lager.

Auch wir arbeiten hier bei uns am Institut an der Beeinflussung des Gehirns von aussen mittels Magnet- oder Gleichstromstimulation. Dabei werden Spulen von aussen an bestimmte Stellen des Gehirns angelegt, um beispielsweise die Aktivität des Stirnhirns zu steigern oder zu hemmen. Wir können also ähnliche Wirkungen erzielen, wie sie nach dem Schlucken von Ritalin oder einem Weckamin auftreten.

### Ist das auch Hirndoping?

Diese beiden Methoden zählen mittlerweile auch zu Hirndoping. Es gibt bereits die ersten Versuche, die gezeigt haben, dass die Stimulation einer bestimmten Hirnregion mit Gleichstrom dazu führt, dass die Betroffenen in bestimmten

### Intelligenztest-Aufgaben

um rund dreissig Prozent besser abschneiden. Stellen Sie sich mal die Konsequenzen vor. In Zürich müssen ja ab 2010 alle Schüler vor dem Eintritt ins Gymnasium einen IQ-Test machen. Wer es sich leisten kann, könnte seinem Kind also kurz vor dem Beginn des Tests einen Stromimpuls durch das Gehirn jagen lassen, und der Sohn oder die Tochter würden es auf einen IQ von knapp 140 statt 110 bringen.

### Und für all das zeichnen Sie als Forscher verantwortlich?

Natürlich haben wir all das nicht entwickelt, damit Kinder vor IQ-Tests damit stimuliert werden. Wir wollen zum einen herausfinden, wie das Gehirn funktioniert, und zum anderen verfolgen

wir therapeutische Ziele. So arbeiten wir mit Schlaganfallpatienten, deren Lähmungen wir beseitigen wollen. Oder mit Depressiven, denen wir ersparen wollen, ein Leben lang Antidepressiva einnehmen zu müssen. Aber die Gefahr, dass Forschungsergebnisse missbraucht werden, gibt es immer.

«Stolz ist gesundes Doping, nach dem man süchtig werden kann, und es tritt immer dann ein, wenn der Mensch eine schwierige Aufgabe gelöst hat.»

#### Gibt es auch Methoden, unser Gehirn auf gute, sinnvolle Art zu dopen?

Das schönste Doping ist, sich ein Gefühl zu schenken, das nur der Mensch sich selbst bereiten kann: Stolz. Stolz ist gesundes Doping, nach dem man süchtig werden kann, und es tritt immer dann ein, wenn der Mensch ein Ziel erreicht, eine Aufgabe gelöst hat, die so schwierig war, dass er daran auch hätte scheitern können.

#### Dazu müssen aber bereits Kinder die Erfahrung machen, dass sie selbst in der Lage sind, etwas zu leisten.

Frei von Ritalin und ähnlichen Pillen. Das ist tatsächlich der entscheidende Punkt. Wir müssen unseren Kindern wieder Selbstkontrolle beibringen und sie mit einem Training ihrer Selbstverantwortung, Aufmerksamkeit, Planung, Konzentration und Impulskontrolle konfrontieren.

#### Was heisst das konkret? Was kann man beispielsweise von einem Zwölfjährigen erwarten?

Das Schlimmste ist, ihn tun und machen zu lassen, was er will. Laisser-faire. Dann trinkt er nur noch Red Bull, schaut

stundenlang fern und macht Baller- und Autorennspiele am Computer, die süchtig machen können und zu überhaupt nichts taugen. Entscheidend ist, dass der Zwölfjährige Aufgaben übernimmt, zum Beispiel einmal wöchentlich in den Musikunterricht geht und zweimal zu Hause übt. Dazu müssen ver-

bindliche Termine mit ihm vereinbart werden. Wenn er etwas im Fernsehen schauen will, darf er das, aber nur während einer begrenzten Zeit. Auch für seine Computerspiele verfügt er über ein Konto von – sagen wir – fünf Stunden pro Woche, das er selber verwaltet. An den Eltern ist es zu kontrollieren, dass er die Abmachungen einhält. Interessanterweise merken solche Kinder ziemlich schnell, dass ihr Leben viel spannender wird, als wenn sie ihre Zeit ständig vor irgendeinem Bildschirm verplempern.

#### Stichwort Musik. Auch eine sinnvolle Variante von Hirndoping?

Musik weckt Emotionen. Wenn man weiss, wie viele Hirnregionen dank Musik aktiviert werden können, wirft man alle Medikamentenschachteln weg. Ich habe mal bei einem Eishockeyklub in Köln gearbeitet, wo ich den Spielern vor Matchbeginn Musik präsentiert habe, die Gänsehaut verursacht. Die gingen richtig aufgeputscht aufs Eis.

#### Macht Musik auch schlauer?

Wer Musik hört oder ein Instrument spielt, wird nicht zwangsläufig intelligenter.

Aber er trainiert eine ganze Reihe von Funktionen, die er auch sonst gut gebrauchen kann: seine Aufmerksamkeit, Konzentration, Gedächtnis, räumliche Orientierung.

#### Wir können unser Hirn also trainieren wie einen Muskel?

Genauso ist es. Die Neurobiologie hat erkannt, dass unser Hirn wie Knetmasse ist. Wird es beansprucht, lassen sich teilweise schon nach fünf Tagen anatomische Veränderungen unserer berühmten grauen Zellen feststellen. Übung macht den Meister – und kein, wie auch immer geartetes, Hirndoping. □



#### Lutz Jäncke

Prof. Dr. Lutz Jäncke wurde 1957 im deutschen Wuppertal geboren. Er studierte zunächst Biologie, dann Psychologie und Hirnforschung. Seit 2002 ist er Inhaber des Lehrstuhles für Neuropsychologie am Psychologischen Institut der Universität Zürich. Seine wissenschaftlichen Publikationen zählen zu jenem einen Prozent der weltweit am häufigsten zitierten Arbeiten. Einer seiner Forschungsschwerpunkte ist den neuronalen Grundlagen der Musikverarbeitung gewidmet. Dazu veröffentlichte er vor Kurzem sein erstes populärwissenschaftliches Werk «Macht Musik schlau?» (Verlag Hans Huber, Bern). Er ist verheiratet und Vater zweier Söhne.

## Neue Versicherungsbedingungen

Die Gestaltung aller Sanitas Versicherungsbedingungen wurde an das neue Erscheinungsbild von Sanitas angepasst, ohne dass sich am Versicherungsschutz etwas ändert. Um Druck- und Versandkosten zu sparen, verzichtet Sanitas darauf, allen Versicherten neue Versicherungsbedingungen zuzustellen.

Sämtliche Versicherungsbedingungen können Sie auf unserer Website herunterladen oder bestellen: [www.sanitas.com](http://www.sanitas.com) > Produkte > Prospekte, Listen, Unterlagen.

## Gute Noten fürs Fallmanagement

Aktive Hilfe in schwierigen Situationen: Dafür gibt es das Fallmanagement. Die Fallmanagerin oder der Fallmanager nimmt Kontakt auf mit der betroffenen versicherten Person oder ihren Angehörigen, klärt im persönlichen Gespräch die Situation, ermittelt den Bedarf und definiert das weitere Vorgehen. Das Fallmanagement ist für die Versicherten freiwillig.

Versicherte, die in komplexen Krankheitssituationen waren und die Unterstützung des Sanitas Fallmanagers in Anspruch genommen haben, bewerten diese Gratisdienstleistung sehr positiv. Dies ergab die Umfrage, die das Fallmanagement bei seinen Kunden 2008 durchführte: Fast 700 Fragebogen wurden verschickt; rund 260 kamen ausgefüllt zurück. «Ich bin voll zufrieden und habe den Fallmanager als kompetent und hilfreich empfunden», schrieb beispielsweise eine Patientin.

- › 96 Prozent beurteilen das Fallmanagement als sehr gut oder gut.
- › 91 Prozent finden, dass die Unterstützung ihren Bedürfnissen entsprach.
- › 73 Prozent sagen, dass diese Unterstützung ihnen geholfen hat, die Krankheit besser zu bewältigen.
- › Die Fallmanagerinnen werden grossmehrheitlich als «unterstützend», «vertrauenswürdig» und «einfühlsam» gewürdigt.

Die Umfrage, die nun zum dritten Mal durchgeführt wurde, zeigt: Sanitas Versicherte schätzen dieses Angebot.

## Beliebt: Alternative Versicherungsmodelle

Die Alternativen Versicherungsmodelle (AVM) haben bei bestehenden und neuen Kunden von Sanitas grossen Anklang gefunden. Die Verpflichtung, bei einem gesundheitlichen Problem zuerst eine medizinische Telefonberatung zu erhalten (CallMed), respektive sich durch den selbst gewählten Hausarzt (CareMed und NetMed) behandeln zu lassen, wird von vielen gern erfüllt. Dafür überzeugen die neuen Versicherungslösungen mit attraktiven Prämien und bürgen für eine kompetente, auf die eigenen Bedürfnisse zugeschnittene medizinische Versorgung. Damit die Kosteneinsparungen und, daraus resultierend, die Prämienrabatte in den Alternativen Versicherungsmodellen möglich sind, ist es wichtig, dass die Versicherten die jeweiligen Systemregeln einhalten: Lesen Sie dazu den Artikel in der Rubrik «Fitzi weiss es» auf Seite 23.

Die detaillierten Regelungen finden Sie ausserdem in den Allgemeinen Versicherungsbedingungen unter: [www.sanitas.com](http://www.sanitas.com) > Produkte > Download.

## Enge Kooperation mit Spitälern

Spitalpatienten mit komplexen Behandlungen sind froh, wenn – nebst der eigentlichen Behandlung – auch das «Danach» gut organisiert ist. Deshalb setzt sich Sanitas ein für eine enge und partnerschaftliche Zusammenarbeit mit den Spitälern. Ziel ist, zusammen mit dem Spital dafür zu sorgen, dass Behandlung und Nachbetreuung des Patienten optimal koordiniert werden.

Für Versicherte in komplexen Versorgungssituationen ist ein Fallmanager zuständig, welcher mit den verantwortlichen Personen im Spital das Fallmanagement durchführt. Nicht zuletzt sollen auch Administration und Organisation einfach und effizient gestaltet sein. Sanitas Kunden profitieren von einer reibungslosen Abwicklung von Kostengutsprache, Abrechnung usw. Im Falle einer Komplikation oder einer länger dauernden stationären Behandlung erhalten sie schnelle und umfassende Unterstützung durch den Fallmanager.

Folgende sieben Spitäler haben mit Sanitas zu diesem Zweck einen Kooperationsvertrag abgeschlossen: Kantonsspital Liestal, Schulthess Klinik ZH, Kantonsspital Baden AG, Klinik Hirslanden ZH, Klinik Im Park ZH, Spital Bülach, Kantonsspital Schaffhausen. Mit weiteren grösseren Spitälern finden aktuell Verhandlungen statt.

**Bitterli**  
Hirnjogging ist in  
aller Munde. Auch  
Sanitas CEO Otto Bitterli  
hält viel davon.



Otto Bitterli, CEO Sanitas Gruppe.

Geistiges Jogging scheint eine Fitnessdisziplin zu sein, der viele ganz bewusst frönen, wie eine kleine, nicht repräsentative Umfrage in meiner Umgebung ergab. Der eine löst beispielsweise auf dem Arbeitsweg im Zug kleine Sudokus. Die andere liest abends jeweils ein Kapitel in einem französisch oder englisch geschriebenen Buch. Der Dritte hält sein Hirn mit kleinen Irritationen auf Trab, putzt etwa seine Zähne mal mit der linken Hand statt wie üblich mit der rechten.

Sie alle tun dies mit dem Ziel, geistig fit zu bleiben. Wer seine grauen Zellen in Bewegung hält, davon bin ich überzeugt, ist besser gewappnet, wenn das Leben unvermittelt spezielle Anforderungen stellt. Das kann zum Beispiel der Wechsel des Arbeitsplatzes oder des Wohnortes sein. Sicher eine grosse Herausforderung im Leben vieler Menschen ist auch die Pensionierung. Man sieht sich plötzlich damit konfrontiert, dass eingespielte Rituale keine Gültigkeit mehr haben und der ganze Alltag praktisch neu «erfunden» werden muss.

Das ist nicht einfach, denn es braucht ein gewisses Mass an Selbstdisziplin. Da der Mensch von Natur aus zur Bequemlichkeit neigt, flätzt er sich lieber vor den Fernseher, als sich mit neuen Situationen auseinanderzusetzen. Wer aber geistig fit und beweglich ist, bleibt neugierig und offen für Neues und hat mehr Abwechslung und Spannung in seinem Leben.

In meiner Position muss ich jeden Tag sehr unterschiedliche Entscheidungen fällen. Für mich persönlich besteht die alltägliche Herausforderung darin, die Bodenhaftung nicht zu verlieren: Entscheide über alltägliche Dinge sind mir genauso wichtig wie solche über Millionenbeträge oder strategische Ausrichtung. Gelingt einem diese Balance nicht, wird man zur Belastung für seine Mitmenschen. So gehe ich regelmässig selbst einkaufen und stehe in der Schlange an der Kasse wie alle andern. Banal, finden Sie? Ich finde es anregend und mir tut diese Abwechslung gut. – Aber bitte schicken Sie mir jetzt nicht Ihre Einkaufsliste; mir genügt meine eigene Liste vollkommen.

Ich wünsche Ihnen bewegte Zeiten. Vielleicht putzen Sie morgen die Zähne mal mit der anderen Hand und registrieren, wie Ihr Hirn, etwas irritiert, darauf reagiert. Hirnjogging macht Spass!

*O. Bitterli*

18 Kilometer mit Simon Jacomet

# «Die Wahrheit liegt im Schnee»

Ein Bergler mit Kunststudium. Ein Sportenthusiast mit Sinn für Qualität. Und ein Macher, der sich gern mit aller Welt misst: Simon Jacomet entwickelt hochwertige Ski für die Schweizer Firma Zai. Der Perfektionist aus Disentis legt die Qualitätslatte jedes Jahr höher – an sich und seine Ski. Text: Andreas Güntert, freier Journalist; Fotos: Maurice Haas

Ein langgezogener Schwung, und gleich noch einer. Eine Traverse, mit starkem Kanteneinsatz sicher hingelegt. Eine Kuppe, kurz gesprungen, dann weitergespracht durch den Tiefschnee. Winterwanderer bleiben stehen, schauen bewundernd zu, wie da im bündnerischen Segnas einer demonstriert, wie elegant man auf zwei Brettern durchs junge Weiss gleiten kann. Für einen

kurzen Moment scheint die Zeit an der SchweizMobil-Route 85 von Andermatt nach Chur stillzustehen: Strahlend blauer Himmel ziert die Szenerie, im Tal unten zuckelt die Matterhorn-Gotthard-Bahn vorwärts, und im stiebenden neiv da purla, wie man hier in der Sursilvana den Tiefschnee nennt, nimmt Simon Jacomet noch einmal Anlauf – weils so schön war.



Simon Jacomet: «Was gibt es Besseres, als mit dem Berg vor der Haustür zu arbeiten.»

Dass Jacomet dazwischen auch einmal die Ski schultern und zu Fuss weiterstapfen muss, stört den athletischen Bergler nicht im Geringsten: «So kommt man am schnellsten hoch im Gelände – es sei denn, man hätte einen Helikopter.» Sagts – und zischt weiter, pflügt als Erster an diesem jungen Tag Bahnen in den knietiefen Neuschnee.

Selbst eine neue Spur legen, Wege gehen, die man nicht für passierbar gehalten hätte – das prägt Jacomet, 45, auch in seinem beruflichen Leben. Schaut der Disentiser sechs Jahre zurück, dann kann er selbst kaum fassen, was seither alles geschehen ist: «Damals, 2003, da waren wir stinkfroh. Und, im positiven Sinne, auch ziemlich naiv.»

### Zäher Macher mit Visionen

Jacomet spricht von der Zeit, als er, ermuntert und unterstützt von einem Investor, als Mitgründer einer neuen Schweizer Skimarke aktiv wurde. Zai, zäh auf Sursilvan, ist nicht nur der Name des Brands, zäh musste auch Jacomet sein. Denn um die Jahrtausendwende kannten die Skiverkäufer in der Schweiz nur noch eine Richtung: talwärts. Von einst 500 000 verkauften Paar Ski in den Achtzigerjahren sank die Marke zehn Jahre später gegen 300 000 Paar; das Snowboard, schwache Winter und der Trend hin zur Skimiete setzten den zwei Latten stark zu. Schweizer Traditionsmarken wie Attenhofer, Authier, Schwendener oder Streule verschwanden vom Markt.

Der Disentiser trat mit einem kleinen Team an – und mit einer Vision: Ski zu kreieren, die auf allerhöchste Qualität, Funktionalität und eine faszinierende Marke bauen würden. In der Phase des Businessplans, erzählt Jacomet, habe man Vergleiche gezogen zur Automobilindustrie. Und man stutzte: Ist es in der Welt der Autos ganz normal, dass der Markt segmentiert ist und vom anspruchslosen Kleinwagen bis zur Edelmarke reicht, war solches in der Skibranche sehr viel weniger auszumachen. «Da tat sich für uns eine Nische auf», sagt Jacomet. Die Latte wurde bewusst hoch gelegt, man strebte an, eine Art Aston Martin der Skiwelt zu werden. Genauso, wie Autoliebhaber ein kleines Vermögen für einen der handgearbeiteten britischen Sportwagen hinlegen, wollte man der Skigemeinde ein Erlebnis im allerobersten Bereich bieten. Man glaubte daran, Kunden zu finden, die für ein einzigartiges Paar Ski weit über 2000 Franken zahlen würden.

Die Einsteigerpreislage für ein Paar Zai – komplett mit Bindung, Skistöcken und Skisack – liegt heute bei 3300 Franken. Nach einer Phase mit unzähligen Versuchen, Materialproben und einer firmeninternen Reifephase ist Zai flügge geworden. Heute werkeln in der firmeneigenen Manufaktur in Disentis acht Festangestellte, man beliefert rund 60 ausgewählte Fachhändler

### SchweizMobil: Das grösste Fitnesscenter der Welt

SchweizMobil – das ist das grösste nationale Netzwerk für den Langsamverkehr. Das mit dem renommierten Tourismuspreis «Milestone» in der Kategorie «Herausragende Projekte» ausgezeichnete Wegnetz setzt sich aus insgesamt 20 000 Kilometer Wander-, Skating- und Velowegen sowie Mountainbike- und Paddelrouten zusammen. Sanitas ist offizieller Partner von SchweizMobil.

In jeder Ausgabe des Sanitas Magazins wählt eine Persönlichkeit eine Etappe aus dem reichhaltigen Angebot von SchweizMobil als Schauplatz für ein Interview.

#### Bleiben Sie bewegt!

Entdecken auch Sie die Schweiz mit SchweizMobil: Tourenvorschläge und weitere Informationen finden Sie unter [www.SchweizMobil.ch](http://www.SchweizMobil.ch)



weltweit und kommt auf einen Absatz von rund tausend Paar Ski im Jahr. Das mag zwar nicht einmal ein Promille des weltweiten Marktes sein, doch darauf kommt es nicht an. Worauf es ankommt: «Kunden erreichen, die keine Kompromisse eingehen wollen, die bestes Material und Langlebigkeit haben wollen. In dieser Beziehung messen wir uns gerne mit dem Weltmarkt», sagt Jacomet.

### Swissness, hart wie Gneis

Und manchmal werden im kleinen Werk an der Disentiser Via dalla Stampa auch Dinge ausgeheckt, die den Weltmarkt staunen lassen. Für das Modell Spada (Schwert) etwa verwendete Zai als erster Skibauer der Welt Stein. Ummantelt von einer Carbonfaser sorgt der Bündner Gneis als Kernstück des Skis für hohe Druckstabilität und Biegebarkeit. Zudem kann mit dieser Bauweise das Prädikat «Swiss Made» stark herausgestrichen werden, sagt Jacomet: «Was gibt es Besseres, als mit dem Berg vor der Haustür zu arbeiten?»

Tatsächlich zeigt sich gleich vor den Toren von Jacomet's Werkstatt eine Postkartenkulisse mit herbem Charme. Wer die ganze Route 85, die Senda Sursilvana, bewältigen will, muss ebenso sprichwörtlich zäh sein wie die Ski des Bündner Jungunternehmers. 6200 Höhenmeter sind von Chur nach Andermatt zu überwinden, 110 Kilometer misst die ganze Tour, eine raue Wunderwelt aus Wasser, Wald und Wildheit. Die Belohnung dafür: lange Strecken fernab der Zivilisation, kulturhistorische Sehenswürdigkeiten wie etwa die Malereien in der reformierten Kirche Waltensburg oder die rätselhaften Menhire bei Falera. Oder, in Momenten des Innehaltens, das Auffangen von >

› Sprachfetzen in Sursilvan. Und natürlich das Hochgefühl, einem jungen Flüsschen entlangzuwandern, das sich weiter unten im Tal zum grossen Rhein auswachsen wird.

#### Am Limit pröbeln und tüfteln

In seiner Arbeit kann der Skientwickler zwei Dinge zusammenbringen, die ihm am Herzen liegen: Skifahren und Kunst. Ersteres wurde dem Bergler Jacomet quasi in die Wiege gelegt; der Disentiser war denn auch früh schon als Skilehrer tätig.



## Route Nr. 85

### Etappe Sedrun–Sumvitg

<b>Gesamtlänge:</b>	18 km
<b>Höhenmeter:</b>	Sedrun–Sumvitg: 560 m Sumvitg–Sedrun: 950 m
<b>Anforderung Technik:</b>	leicht
<b>Kondition:</b>	mittel
<b>Signal:</b>	85

Auf der Senda Sursilvana ist die Etappe Sedrun–Sumvitg ein sowohl kulturhistorisches wie auch landschaftliches Highlight. Herzstück der 18 Kilometer langen Wanderung ist mit Sicherheit Disentis mit seinem Kloster. Das im Jahr 720 gegründete Benediktinerkloster erlebte in seiner 1300-jährigen Geschichte Blütezeiten und Niedergänge, hat aber nie aufgehört zu existieren. Ein weiteres Juwel der Etappe ist die Kapelle S. Leci in Disla. Das bescheiden ausgestattete Gotteshaus ist mit seiner achtförmigen Architektur ein sehr seltenes Bauwerk in der Region. Bevor es schliesslich entlang dem jungen Rhein nach Sumvitg geht, muss noch der Abstecher hinauf zum Bostg empfohlen sein. Zwar mutet der 1995 Meter hohe Berg in den Reihen der Dreitausender eher wie ein Hügelchen an, doch hat man von dort einen eindrucklichen Blick auf den Piz Mendel.

Weitere Informationen: [www.SchweizMobil.ch](http://www.SchweizMobil.ch)



So finanzierte er sich auch ein Studium in Florenz, wo er sich der Architektur und der Kunstmalerei widmete. Danach schlug Jacomet's berufliches Pendel wieder stärker in Richtung Ski aus. Er war in der Skilehrerausbildung tätig, beim Skiverband für technische Regelungen zuständig, betreute dann Mitte der Neunzigerjahre auch das Schweizer Abfahrtsteam mit den damaligen Starraketen William Besse und Daniel Mahrer.

Anschliessend kam seine Zeit in der Entwicklung von bekannten Skimarken wie Völkl und Salomon. Eine lehrreiche berufliche Phase, die aber auch stark von den Sachzwängen des Massenmarkts und des Marketings bestimmt war. «Gerade im Bereich Entwicklung verläuft die Arbeit bei der Grossfirma in sehr viel geregelteren Bahnen, man tritt, nur schon aus finanziellen Gründen, schneller einmal mental auf die Bremse», erzählt Jacomet. Sein Wirkungskreis bei Zai: «Alles, was nichts mit Zahlen zu tun hat».

«Machen, probieren, ajustieren» könnte der Dreiklang der Skientwicklung lauten. Oft fährt der Chefentwickler mit der ersten Gondel in Disentis hoch, macht Testfahrten und ist dann, wenn die Masse kommt, schon wieder in der Werkstatt daran, den Prototypen für den nächsten Tag vorzubereiten. Ein unbekanntes Element bleibt trotz aller Testerei immer. Denn wie sich ein Ski tatsächlich macht an den Füßen des Kunden, hängt im hohen Masse ab von dessen Fahrkönnen und der Beschaffenheit der Unterlage: «Die Wahrheit», sagt Jacomet ebenso poetisch wie realistisch, «liegt im Schnee.»

#### Rare Freiräume

Dieser Wahrheit auf die Spur zu kommen, im Kopf gleichzeitig in der aktuellen und der nächsten Saison zu sein, Material zu prüfen und den Markt einzuschätzen – das alles fordert einen hohen Preis: «Seit der Gründung von Zai gebe ich Vollgas, laufe absolut am Limit», gesteht der Vater zweier Kinder, fünf und sieben Jahre alt, ein. Ruhige Zeiten gibt es nicht, jede Jahreszeit hat ihre ganz bestimmten Anforderungen. Mal läuft das Presswerk heiss (März bis Herbst), dann muss ausgeliefert werden (ab August), nach der Wintersaison beginnt wieder die Testphase – und das konzentrierte Nachdenken über das Produkt hat für Jacomet Saison vom 1. Januar bis zum 31. Dezember. Arbeitstage mit zwölf oder dreizehn Stunden sind da eher die Regel als die Ausnahme. Jacomet kümmert sich nicht: «Zai ist eine Chance, wie sie nie mehr kommen wird.»

Zuhause, gibt der Skifanatiker zu verstehen, ist sein lawinenartiger Arbeitseinsatz hingegen sehr wohl ein Thema. Dem Modewort Work-Life-Balance, der guten Austarierung zwischen Erwerbs- und Privatleben, kann Jacomet höchstens ein Lachen abgewinnen. Er versucht, sich Freiräume einzurichten. Montags

und dienstags ist oft Arbeit ohne festen Feierabend vorgesehen, am Mittwoch trifft er sich dann mit den Kindern zum Mittagessen. Anders als bei einem Bürolisten bekommen Jacomets Kinder dafür einiges von seiner Arbeit mit. Jüngst etwa, erzählt Jacomet, seien in der Manufaktur Ski für den Nachwuchs der Angestellten gefertigt worden. Aber nicht einfach so: «Die Kinder mussten selbst auch mithelfen an ihren Ski.»

Der Skientwickler, einst ein Sportfreak, dem Jogging, Gleitschirmfliegen und Biking über alles ging, hat seine diesbezügliche Aktivität stark gedrosselt, seiner persönlichen Keimzelle zuliebe: «Wäre meine Familie nicht da, dann würde ich wohl noch mehr arbeiten.» Ausgleich findet der Jungunternehmer auf einem Maiensäss, das er oft zusammen mit der Familie aufsucht: «Ein Tag dort oben hat so viel Erholungswert wie eine Woche Ferien.» An seinem Wohnort im kleinen Nest Surrein empfindet Jacomet die fehlende Infrastruktur als enorm befreiend: «Surrein ist möglicherweise der einzige Schweizer Ort ohne Dorfbeleuchtung. Was aber auch heisst, dass man dort den Sternenhimmel ungestört und in voller Pracht sehen kann. Das beruhigt enorm.»

Neben den Ruhephasen mit der Familie kann Jacomet auf seine robuste Gesundheit bauen: «Ich war nie einer, der über die Stränge geschlagen hat», sagt der Bündner, «mir war es auch an Festen immer wichtig, für den nächsten Tag im Schnee einen klaren Kopf zu bewahren.» Mochten seine Kommilitonen in Florenz einen Hang zum Leben der Bohème gehabt haben – Jacomets Stil war das nicht: «Der Sport war immer meine Balance. So war etwa das Rauchen nie ein Thema für mich.» Ganz nebenbei ist Jacomet auch zum Vegetarier geworden: «Als meiner Frau aufgrund einer Krankheit geraten wurde, zur besseren Verträglichkeit der Medikamente auf vegetarische Ernährung umzustellen, machte ich das einfach mit – und merkte bald, dass ich so mit viel weniger Leistungsabfall rechnen konnte.»

Zai wird Jacomet noch ein Weilchen auf Trab halten. Es wird die Zeit kommen, wenn die Investoren genauer auf die Rendite schauen werden. Die Wirtschaftskrise allerdings beschäftigt Jacomet weniger: «Wer in hohen Stückzahlen denkt, wird davon wohl eher betroffen sein als wir.»

Die Vision ist weiterhin klar: Latten bauen, die das Zeug zum Aston Martin für Schneefreaks haben. Dass das kein leeres Wort ist, durfte der Bündner Jungunternehmer jüngst selbst erleben: Als diesen Herbst tatsächlich vier Skifanatiker in ihren Aston Martins an der Via dalla Stampa 8 in Disentis aufkreuzten, kam es zur grossen gegenseitigen Beschnupperung und Wertschätzung, erzählt Jacomet: «Die Aston-Martin-Fahrer wollten sofort unsere Ski sehen. Und unsere Leute stürmten alle aus der Fabrik, um die Aston Martins zu bestaunen.» □



Klaren Kopf behalten: «Der Sport war immer meine Balance», sagt Jacomet.

### Simon Jacomet und die Sursilva

Sie heissen Laisa (Furche), Vienu (hin und her) oder Siegiu (auf und ab): Schon in den Modellnamen der Zai-Ski spiegelt sich die starke Verankerung von Simon Jacomet in der Sursilva. Dort, in Disentis, besuchte er die Klosterschule, bevor er in Florenz ein Kunststudium belegte. Der transalpine Kontakt aber riss nie ab; Jacomet verdiente sich das Studium als Ski- und Snowboardlehrer in den heimischen Bergen. Nach Stationen als Tester und Entwickler bei Vökl und Salomon begann er im Jahre 2003 mit dem Firmen-Start-up Zai. Jacomet ist verheiratet und hat zwei Kinder; er wohnt in einem kleinen Nest bei Disentis. Seine Verbundenheit zur Scholle zeigt sich in der Firma ([www.zai.ch](http://www.zai.ch)) stark: So schmückt ein Gedicht des örtlichen Dichters Leo Tuor die Firmenwebsite. Und im Kreise der Zai-Kenner, der unter anderen den Swiss-Chef Christoph Franz und den spanischen Schauspieler Antonio Banderas umfasst, findet sich auch Abt Daniel vom Kloster Disentis.



# Mehr Geld übrig für alles, was Sie bewegt.

Die Krankenversicherung, mit der sich's sparen lässt.

Krankenversicherungen können ein Budget ganz schön belasten. Wir wissen das. Deshalb haben wir neue Alternative Versicherungsmodelle entwickelt, mit denen Sie bis zu 20% Prämien sparen können. Gleichzeitig profitieren Sie von einer erstklassigen medizinischen Versorgung. So haben Sie Monat für Monat mehr Geld übrig für alles, was Sie bewegt.



**sanitas**

erstklassig versichert

# 5 200 000

Pro Jahr verarbeitet Sanitas 5,2 Millionen Rechnungen; das entspricht über 20 000 pro Arbeitstag. Würde man all diese Rechnungen aufeinanderstapeln, ergäbe sich ein Turm, der gut fünfmal so hoch ist wie der Eiffelturm (324 Meter mit Antenne).

Schon heute werden mehr als die Hälfte aller eingegangenen Rechnungen vollständig automatisiert über Computersysteme geprüft und freigegeben. Die Vision für die Zukunft: Alle Rechnungen gelangen auf elektronischem Weg direkt vom Leistungserbringer (Spital, Arzt, Apotheke) zu Sanitas. Damit würde der viel aufwendigere Weg über den Versicherten mit anschließendem Scannen und Erkennen von Papierrechnungen entfallen und die Rechnungen könnten noch zuverlässiger und schneller abgerechnet werden. Die Zukunft ganz ohne Papierrechnungen – sie wäre deutlich umweltfreundlicher! – wird kommen, jedoch nicht schon morgen...



Foto: Gettyimages

## Challenge-Preis Gemeinsam Spass im Schnee

Jugendliche verbringen mit Behinderten eine Woche im Skilager. Der Sci & Snowboard Club Bellinzona macht's möglich und erhält dafür mehr als nur Anerkennung.

Text: Ruth Brüderlin, freie Journalistin

«Ja», lacht Vorstandsmitglied Maurizio Sciarini, «sie sind fröhlich, wie alle jungen Burschen, die mit uns ins Lager kommen. Aber etwas ist anders: Man muss sie ständig im Auge behalten und sie beschäftigen.» Seit vier Jahren nimmt der Sci & Snowboard Club Bellinzona (SSCB) drei bis vier Jugendliche mit **Down-Syndrom** oder **Autismus** mit ins Skilager. Zudem setzt sich der Club dafür ein, dass Kinder und Jugendliche aus der Region, deren Eltern sich ein Skilager nicht leisten könnten, einmal im Jahr im Schnee herumtollen dürfen.

Mit diesem Engagement gewann der SSCB den mit 5000 Franken dotierten Sanitas Challenge-Preis 2008 für die Region Tessin (siehe Box). «Dank des Geldes können wir wieder ein Lager durchführen», sagt Simone Bassetti. Simone Bassetti (30), von Beruf Ingenieur, und Grafiker Maurizio Sciarini (30) gehören zum neunköpfigen Komitee des Sci & Snowboard Club Bellinzona. Es ist der älteste Skiclub des Kantons und mit 400 Mitgliedern auch der grösste.

Das Engagement ist mit erheblichem Aufwand verbunden. «Die Behinderten brauchen intensive Betreuung», sagt Bassetti. «Die Eltern geben uns vor dem Lager eine Art ‚Gebrauchsanweisung‘ mit. Darin steht, welche speziellen Bedürfnisse ihr Kind hat und was zu tun ist, wenn eines etwa anfängt zu schreien oder sich nicht wohl fühlt. Wichtig sind zum Beispiel auch genau eingehaltene Rituale.» Sciarini ergänzt: «Das Essen muss zu einer bestimmten Zeit auf den Tisch kommen. Und sie müssen einen Ort haben, wo sie sich zurückziehen können.»

Die rund hundert Jugendlichen im Alter zwischen acht und siebzehn Jahren sowie die 30 Betreuer nächtigen in Massenzimmern. Die behinderten Gäste aber brauchen eigene Zimmer. Sonst fühlen sie sich gestört – oder stören vielleicht die anderen, wenn



Foto: Maurizio Sciarini, SSCB

Fun im Schnee für Behinderte und Nichtbehinderte.

sie unruhig schlafen. Das macht es schwierig, geeignete – und bezahlbare – Unterkünfte in den Winterstationen zu finden.

Das Miteinander von gesunden und behinderten Jugendlichen stellt hohe Anforderungen an beide Seiten. «Kinder mit Downsyndrom sind sehr gefühlsbetont», sagt Maurizio Sciarini, «man muss sich daran gewöhnen, dass sie einem plötzlich um den Hals fallen.» Die meisten leben sonst in einem Heim. Die Skiwoche gibt ihnen Gelegenheit, mit nichtbehinderten Jugendlichen Kontakt zu haben.

Auch den Jugendlichen ohne Behinderung tut die Begegnung gut. Sie verlieren die Scheu vor Behinderung und lernen einen rücksichtsvollen Umgang. Dass der Sci & Snowboard Club Bellinzona 2008 den Challenge-Preis der Region Tessin gewann und in der nationalen Wertung den dritten Rang belegte, erfüllt die Clubmitglieder mit Stolz. Sie betrachten es als Herausforderung, sich weiter aktiv für die Integration von Jugendlichen mit Downsyndrom in die Gesellschaft einzusetzen. □

### Der Sanitas Challenge-Preis



sanitas  
CHALLENGE

Seit 1994 engagiert sich Sanitas mit dem Challenge-Preis für den Schweizer Jugendsport. Ausgezeichnet werden Vereine, die sich mit innovativen Projekten für Nachwuchsförderung im Sport einsetzen. In acht Regionen der Schweiz werden die Siegervereine mit je 5000 Franken belohnt und für den nationalen Challenge-Preis nominiert. Aus allen regionalen Siegern kürt eine Prominentenjury, zu der unter anderem Köbi Kuhn, Vreni Schneider und Urs Meier gehören, die drei nationalen Sieger. Der erstplatzierte Verein erhält 10000 Franken. Mehr Infos unter: [www.sanitas-challenge.ch](http://www.sanitas-challenge.ch)

# Pöbelnde Legionäre und ein Wasserschloss

Begegnen Sie pöbelnden Legionären und einem Schloss, das eigentlich gar keines ist – auf dem Aargauer Weg von Brugg nach Baden auf der SchweizMobil-Wanderroute 42. Eine ideale Familienwanderung, wenn die Tage wieder länger werden. Markus Capirone hat sich auf die Socken gemacht. Text: Markus Capirone; Foto: Tomas Gerber

Hier wohnt man, fährt werktags nach Zürich zur Arbeit, bestellt am Abend seinen Garten, joggt am Sonntag entlang der Aare und am Gebenstorfer Horn, lebt in der kleinräumigen und abwechslungsreichen Natur- und Kulturlandschaft des Mittellandes. Wanderer, die sich nicht nur für Aussichtspunkte, sondern auch für das Leben der Menschen interessieren, sind hier richtig. Starten kann die Feldforschung in Brugg im Vindonissa-Museum, das nur 120 Meter abseits des Weges im Stadtzentrum liegt. Es erzählt Geschichten aus dem römischen Legionslager, denn schon zu Römer Zeiten scheint der Zusammenfluss von Aare, Reuss und Limmat für die Jagd nach Wildschweinen, Sesterzen und gelegentlich für eine kleine Schlägerei attraktiv gewesen zu sein. Ob es heute noch Wildschweine hat?

Die Sesterzen sind sicher noch da, das zeigen die teuren Autos vor geräumigen Häusern. Von Schlägereien bleibt der heutige Wanderer verschont, im Gegenteil, die Leute grüssen freundlich.

Die Gedanken an die Römer werden bald durch den schönen Blick auf das romantisch an der Aare gelegene Quartier von Brugg verdrängt. Der Aargauer Weg, der uns am Bahnhof Brugg empfangen hat, führt zuerst der Aare entlang, wechselt dann hinüber zur Reuss und schliesslich zum Zusammenfluss von Aare und Reuss. Hier sollte man sich Zeit gönnen und diesen natürlichen Ort auf sich wirken lassen, durch das Dickicht streifen und die verschiedenen Perspektiven geniessen, die dieses Wasserschauspiel bietet.



Das «Wasserschloss» bei Turgi: Inselchen im Fluss, natürliche Auenlandschaft, zielstrebige Biber.

Der Aargauer Weg quert dann auf der Eisenbahnbrücke die Reuss und führt hinüber zur Limmat. Dieses Gebiet wird als «Wasserschloss der Schweiz» bezeichnet. Gleich neben der Brücke nach Enneturgi hat sich nächstens ein weiterer Bewohner des Wasserschlosses an die Arbeit gemacht, ein Biber. Er ist dabei, die grösste Weide weit und breit zu fällen. Wenn alles nach seinem Plan verläuft, wird sie schön längs des Ufers fallen und er wird sich in gemütlicher Lage über ihre Borke hermachen können.

### 164 Treppen und ein toller Rundumblick

Hinter dem Bahnhof Turgi wird der bisher gemütliche Spaziergang zur Wanderung. Nun kommt auch der Aussichtspunkt. Vom Gebenstorfer Horn werfen wir einen Blick zurück auf das Wasserschloss als Ganzes, bevor es über den bewaldeten Chörnlisberg weiter zum Restaurant Baldegg und zum Aussichtsturm geht. Die 164 Treppen hinauf auf den Wasserturm «auf eigene Gefahr» schrecken uns nicht, denn oben lockt eine überwältigende Rundschau vom Säntis über die ganze Alpenkette, bis zu den Savoyer Bergen und dem Schwarzwald. Nach der Anstrengung hat man sich eine kleine Rast im beliebten Ausflugsrestaurant verdient.

Weniger zähe Wanderer nehmen hinunter nach Bahnhof Baden den regelmässig verkehrenden Bus. Allerdings kann man so den überraschenden Blick auf Baden, das sich von oben als kleine Metropole präsentiert, kaum geniessen. Wer Zeit hat, deckt sich mit «Badener Steinen» ein, einer zartschmelzenden, mit einem «Zaubertrank» versehenen Spezialität, an der auch Miraculix seine Freude gehabt hätte. Für Kinder besser geeignet sind aber die «Spanischbrödli», ebenfalls eine köstliche Badener Spezialität. □



### Markus Capirone

Ursprünglich Kunstmaler, ist Markus Capirone heute Projektleitungsmitglied der Stiftung SchweizMobil. Der passionierte (Liege-)Veloisende, Koch und Esser erkundete per Fahrrad insgesamt 80000 Kilometer in 25 europäischen Ländern. 1990–1993 verantwortete er den Aufbau der Solothurner Velowege,

1993–1998 entwickelte er das Veloland Schweiz massgeblich mit und 1998–2002 war er für das Expo.02-Projekt «Human-Powered Mobility» mitverantwortlich.

Mit dem Aufbau von SchweizMobil ist er schliesslich auf den Geschmack des Wanderns gekommen (siehe [www.wanderland.ch](http://www.wanderland.ch) > Reiseberichte > 2 Trans Swiss Trail und 29 Pragelpass-Weg). Markus Capirone ist verheiratet, hat keine Kinder und ist überzeugter Träger zweier verschiedener (vorzugsweise neonfarbener) Kniesocken.



## Aargauer Weg Route Nr. 42 Etappe Brugg–Baden

- Gesamtlänge:** bis Baden 13 km
- Wanderzeit:** bis Baden ca. 3½ Std
- Anreise:** mit dem Zug nach Brugg
- Rückreise:** mit dem Zug ab Baden
- Wegweisung:** Wanderland-Route 42 von SchweizMobil
- Vindonissa-Museum:** Öffnungszeiten Di–Sa jeweils 13–17 Uhr, So jeweils 10–17 Uhr
- Restaurants:** in Brugg; Turgi; Restaurant Baldegg, Baden (wird zurzeit renoviert; Wiedereröffnung im März)
- Kurzvariante:** bis Turgi, ca. 5,5 km oder ca. 1½ Std bis Baldegg, ca. 10 km oder ca. 3 Std
- Info:** für Infos und Gratiskarten siehe [www.schweizmobil.ch](http://www.schweizmobil.ch) > Wanderland > Regionale Routen > 42 Aargauer Weg
- Sanitas:** ist offizieller Partner von SchweizMobil

## Sanitas Kunden profitieren: Feine «Spanischbrödli»

Wer sich aufmacht, die Wanderroute 42 zu entdecken, wird von der Badener Bäckerei «Moser's Backparadies» mit einer Delikatesse belohnt. Das Haus offeriert den Sanitas Kunden exklusiv pro gekauftes «Spanischbrödli» eines gratis. Zeigen Sie in einer der folgenden Filialen einfach Ihren Sanitas Versicherten ausweis, um in den Genuss dieser traditionellen regionalen Blätterteigspezialität zu kommen.

Moser's Backparadies, Schlossbergplatz 2, 5400 Baden  
Moser's Backparadies, Metroshop (Bahnhof Baden), 5400 Baden  
Moser's Backparadies, Landstrasse 37, 5430 Wettingen

Das Angebot gilt bis Ende April und ausschliesslich in den oben genannten Filialen.

## Mit Passion

# Für Luny sind Behinderte normal

Lily Mantovani, 56, und ihre speziell ausgebildete Therapiehündin Luny besuchen Behinderte, Kinder und Senioren und schenken ihnen glückliche Momente. Text: Ruth Brüderlin; Foto: Maurice Haas

«Wenn frischer Schnee liegt, tollt Luny gern herum und benimmt sich wie ein normaler Hund. In Gegenwart Kranker verhält sie sich dagegen stets behutsam. Ich glaube, sie spürt, dass diese Menschen schwächer sind. Luny ist ein Labrador Retriever und als Therapiehund ausgebildet. Zusammen besuchen wir seit vier Jahren Menschen, die geistig behindert oder **autistisch** sind. Ihnen tut der Kontakt mit Tieren gut. Sie öffnen sich, werden zugänglicher und trauen sich mehr zu. Wir arbeiten mit dem medizinischen Personal der Altersheime sowie mit dem Lehrpersonal der Schulen zusammen, die wir regelmässig besuchen.

So gehen wir seit vier Jahren regelmässig zu einer cerebral gelähmten jungen Frau. Sie hat inzwischen grosse Fortschritte in ihren täglichen Tätigkeiten gemacht. Mittlerweile füllt sie selbstständig Wasser in einen Napf und stellt ihn Luny hin. Sie hat sogar gelernt, darauf zu achten, dass das Wasser kalt ist. Uns scheint dies nur eine kleine Geste, für die Mutter aber war es wie ein kleines Wunder.

Luny heilt niemanden, doch sie bringt etwas Freude in den Alltag, lenkt ab und schenkt Momente des Glücks. Aber

**Lily Mantovani** (56) ist Hausfrau und Sanitas Kundin. Die gelernte Büroangestellte hat eine Ausbildung als Krankenpflegerin. Die sechsjährige Labradorhündin Luny ist ein speziell trainierter Therapiehund. Zusammen mit Ehemann Fabio und Sohn Matteo lebt sie in Pregassona.

nicht nur dies: Luny ist eine grosse Hilfe im Alltag der Behinderten. So kann sie etwa jemanden korrekt über einen Fussgängerstreifen führen. Für Luny sind Behinderte «normal», ihr ist es egal, ob jemand schön ist oder hässlich, Millionen besitzt oder ein Habenichtes ist. Ich freue mich, wenn ich etwas für andere tun kann. Darum mache ich diese unbezahlte Freiwilligenarbeit gerne.

Ich bin Tessinerin und lebe mit meinem Mann Fabio, 62, und unserem 24-jährigen Sohn Matteo in Pregassona bei Lugano. Die Wochenenden verbringen wir im Bergdörfchen Soazza, im Misox, im italienisch sprechenden Teil Graubündens. Mein

«Luny ist es egal, ob jemand schön ist oder hässlich, Millionen besitzt oder ein Habenichtes ist.»

Mann ist dort aufgewachsen und geht gerne in die Berge. Da er eine schwere körperliche Behinderung hat, könnte dies gefährlich werden, wenn er allein ist. Unter anderem deshalb wollten wir einen ausgebildeten Hund, der im Notfall Alarm schlagen kann.

Luny ist jetzt sechsjährig. Sie stammt aus einer speziellen Zucht, die sich besonders für die Ausbildung zum Hilfhund eignet. Sie hat ein sanftes Wesen und einen ruhigen Charakter, wichtige Voraussetzungen für einen Therapiehund. Die Ausbildung

dauert einige Monate. In den Kursen wird das Tier an alles gewöhnt, was ihm bei der Arbeit begegnet: zum Beispiel Rollstühle oder Menschen mit ungewöhnlichen Bewegungsmustern. Der Hund lernt, sich von fremden Menschen berühren zu lassen und nicht zu kläffen. Auch wir Besitzer besuchen Lektionen, in denen wir unter anderem das korrekte Verhalten gegenüber Behinderten lernen.

Luny lernt sehr gerne und schnell neue Aufgaben. Wir besuchen regelmässig einen spezialisierten Trainer. Er hat ihr beigebracht, in heiklen Situationen Laut zu geben. Sobald mein Mann ein bestimmtes Geheimwort sagt, bellt Luny.

Wiederholt er das Wort mehrmals hintereinander und legt dazu die Hände über den Kopf, bellt sie kräftiger und so lange, bis Hilfe kommt. Sie kann auch, ganz vorsichtig, ein heruntergefallenes Handy aufheben und zu ihrem Herrchen tragen.

Luny weiss, wann eine Situation ernst ist und wann ein Spiel. Ein Spiel sind für sie unsere Besuche im Altersheim. Dort unterhält sie die Senioren mit Kunststücken. Etwa Bellen auf Kommando, sobald ich ein geheimes Codewort sage. Sie kann sogar rechnen. Wenn ich frage: «Wie >



Lily Mantovani: «Luny weiss, wann eine Situation ernst ist und wann ein Spiel.»

› viel ist 2 + 3, bellt sie fünf Mal. Das ist natürlich ein Trick, aber sie wird ausgiebig gelobt: «Brava, Luny, guter Hund.»

Manchmal gehen wir in Krippen und Kindergärten, um den Kleinen zu zeigen, dass man keine Angst vor Hunden haben muss, sie aber mit Respekt behandeln sollte. Man darf ihnen zum Beispiel nicht einfach um den Hals fallen. Diese Geste versteht ein Hund als Aufforderung zum Kämpfen. Zum Dank schicken uns die

Kinder lustige Zeichnungen. Ein kleiner Junge schrieb einmal, er bekomme eine kleine Schwester, würde aber lieber Luny nehmen, wenn er wählen könnte.

Luny machen alle Besuche Spass. Wenn ich frage: «Dove andiamo, wohin gehen wir?», guckt sie, nach welcher Leine ich greife. Wir haben eine für die Therapiebesuche und eine für normale Spaziergänge. Sie versteht sofort, worum es geht – und ist mit grosser Freude dabei.» □

## Gesucht: Kundinnen und Kunden mit Passion

In dieser Rubrik porträtieren wir Kunden von Sanitas oder Wincare, die ein aussergewöhnliches Leben führen, einen nicht alltäglichen Beruf haben oder ein Hobby pflegen, das auf andere Menschen inspirierend wirkt. Kurz: Menschen mit einer Passion.

Ihre Hinweise nehmen wir gerne entgegen unter [portrait@sanitas.com](mailto:portrait@sanitas.com).

## Glossar

Im Glossar werden die in verschiedenen Artikeln **markierten** Begriffe erläutert.

### Glutamat (Seite 4)

Glutamat ist als Geschmacksverstärker in der Schweiz vom Bundesamt für Gesundheit (BAG) zugelassen und wird in vielen Produkten eingesetzt. Glutaminsäure bzw. ihre Salze, die Glutamate, kommen aber auch natürlicherweise in vielen Lebensmitteln vor, etwa in Käse oder Tomaten. Westeuropäer nehmen täglich eine Menge von etwa 0,4 g dieses Zusatzstoffes mit der Nahrung auf, in asiatischen Ländern sind es rund 3 g. Glutamat wurde vor Jahren mit dem «Chinarestaurant-Syndrom» in Zusammenhang gebracht. Dabei reagierten Personen, die chinesisches Essen zu sich nahmen, mit Symptomen wie Kopfschmerzen, Herzklopfen und Anschwellen der Schleimhäute. Ob diese Reaktionen auf die Einnahme von Glutamat zurückzuführen sind, ist umstritten. In wissenschaftlichen Studien konnte ein solcher Zusammenhang nicht nachgewiesen werden.

### Ritalin (Seite 4)

Ritalin ist der Handelsname für ein verschreibungspflichtiges Medikament mit dem Arzneistoff Methylphenidat. Methylphenidat hat eine stimulierende Wirkung und wird derzeit hauptsächlich bei Aufmerksamkeitsstörungen eingesetzt (siehe rechts). Methylphenidat wurde erstmals 1944 von Leandro Panizzon, einem Angestellten der schweizerischen Firma Ciba (heute Novartis), synthetisiert. Panizzon und seine Ehefrau Marguerite («Rita») führten – was damals nicht unüblich war – Selbstversuche mit der neu entwickelten Substanz durch. Besonders beeindruckt war Marguerite davon, dass sich ihre Leistung im Tennisspiel unter Einnahme dieses Medikaments steigerte. Von ihrem Spitznamen Rita

leitet sich der bekannte Handelsname Ritalin für Methylphenidat ab.

### Aufmerksamkeitsstörung (Seite 4)

Zwischen drei bis neun Prozent aller Kinder leiden an einer Aufmerksamkeitsstörung (ADHS). Jungen sind deutlich häufiger betroffen als Mädchen. Die Begriffe ADS und ADHS stehen für das sogenannte Aufmerksamkeitsdefizit-Syndrom bzw. die Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung. Eine Aufmerksamkeitsstörung bezieht sich keineswegs nur auf das Kindesalter. Das Erscheinungsbild ist sehr vielgestaltig; es reicht vom bekannten Zappelphilipp über die brav-träumerische «Traumsuse», depressiv orientierungslose Jugendliche bis hin zum hochbrillanten zerstreuten Professor.

### IQ (Seite 6)

Der Intelligenzquotient (IQ) ist eine Kenngrösse zur Bewertung des allgemeinen intellektuellen Leistungsvermögens. Ein IQ von 100 bezeichnet die altersentsprechende durchschnittliche Intelligenzreife. Der IQ bezeichnet somit eigentlich die relative Position in einer Normalverteilung. Das Problem: Die meisten IQ-Skalen haben ihren Mittelwert bei 100, aber sie sind verschieden gestreckt. So markiert ein IQ von 130 in der einen Skala vielleicht die obere Grenze, in einer anderen liegt ein IQ von 130 immer noch im «Mittelfeld». Insbesondere in den Vereinigten Staaten werden Tests eingesetzt, deren Skalen bis weit über 200 hinausgehen, weswegen man Boulevardmeldungen von Rekord-IQs mit Vorsicht geniessen sollte.

### Sudoku (Seite 9)

Sudoku (japanisch) steht für die hierzulande sehr beliebten Logikrätsel, ähnlich magischen Quadraten. Ziel ist, ein 9×9-Gitter mit den

Ziffern 1 bis 9 so zu füllen, dass jede Ziffer in einer Spalte, in einer Zeile und in einem Block (3×3-Unterquadrat) nur einmal vorkommt. Ausgangspunkt ist ein Gitter, in dem bereits mehrere Ziffern vorgegeben sind.

### Downsyndrom (Seite 17)

Das Downsyndrom ist mit einer auf etwa 700 Geburten die häufigste angeborene Chromosomenstörung. Mit zunehmendem Alter der Mütter steigt diese Häufigkeit deutlich an. Bei Menschen mit dem Downsyndrom ist das Chromosom 21 oder ein Teil davon dreifach, statt üblicherweise zweifach, in jeder Zelle vorhanden. Daher auch der Name Trisomie 21 = dreifach vorhandenes Chromosom 21. Das Downsyndrom führt beim Menschen zu typischen geistigen und körperlichen Behinderungen, deren Ausbildungsgrad individuell verschieden ist.

### Autismus (Seite 17, 20)

Der Begriff Autismus kommt aus dem Griechischen und bedeutet «sehr auf sich bezogen sein». Menschen mit Autismus nehmen aufgrund komplexer Störungen des zentralen Nervensystems sich und die Welt anders wahr. So bleibt die Welt für sie oft unverständlich, überwältigend und Angst auslösend. Sie isolieren sich von der Umwelt und ziehen sich in ihre eigene Vorstellung- und Gedankenwelt zurück. Die Ursachen des Autismus sind bis heute nicht vollständig geklärt. Bei der Entstehung spielen mit Sicherheit mehrere Faktoren eine Rolle. Genetische Einflüsse und wahrscheinlich biologische Abläufe vor, während und nach der Geburt können die Entwicklung des Gehirns beeinträchtigen und die autistische Störung auslösen. Autismus kann aber auch Bestandteil einer schweren psychiatrischen Erkrankung wie Schizophrenie sein.

## Fitzi weiss es

B.L. aus L:

Letztes Jahr hat sich unsere ganze Familie für das Telefon-Modell entschieden. Kürzlich erhielt meine 19-jährige Tochter eine Rechnung vom Hautarzt. Erst da erfuhr ich, dass sie wegen eines Hautausschlags eine Konsultation vereinbart hatte, ohne vorher das medizinische Callcenter zu kontaktieren. Wir haben schon Familienrat gehalten, wie unsere Tochter, die noch in Ausbildung ist, diese hohe Rechnung bei uns abzahlen muss, wenn sie von Sanitas nicht übernommen wird.



Denise Fitzi, Leiterin Sanitas Kundensupport, Winterthur.

**Denise Fitzi:** Gut, dass Sie anfragen. Wie Sie Ihrer Tochter richtig erklärt haben, schreibt die Systemregel in der CallMed-Versicherung vor, dass vor Vereinbarung eines Arzttermins eine Erstberatung am Telefon erfolgen und dafür unser medizinisches Callcenter kontaktiert werden muss. Die Kosteneinsparungen und damit die Prämienrabatte in den Alternativen Versicherungsmodellen sind nur möglich, wenn erkrankte Versicherte möglichst schnell und koordiniert behandelt oder unnötige Konsultationen vermieden werden. Die Einhaltung der Systemregel ist deshalb wichtig, ausser es handelt sich um Notfälle, gynäkologische Vorsorgeuntersuchungen oder Untersuchungen bei Mutterschaft.

Über die Bezahlung der Rechnung brauchen Sie sich keine Gedanken zu machen – diese wird Ihnen wie gewohnt rückvergütet. Sie werden aber eine Information erhalten, welche Sie auf die Verletzung der Systemregel aufmerksam macht. Wichtig ist, dass sich Ihre Tochter beim nächsten Mal mit unserem medizinischen Callcenter in Verbindung setzt, bevor sie einen Arzttermin vereinbart. Sollte sie sich wiederholt nicht an die Systemregel halten, würde Sanitas sie rückwirkend per 1. Januar des jeweiligen Versicherungsjahres in die Standardversicherung umteilen. Die bis dahin eingesparte Prämie aufgrund des CallMed-Rabattes würde von Sanitas zurückgefordert.

Wenn Sie die detaillierten Regelungen nachlesen möchten, finden Sie die Allgemeinen Versicherungsbedingungen unter [www.sanitas.com](http://www.sanitas.com) > Service > Download.

### So erreichen Sie uns

Haben Sie Fragen zu Ihrer Versicherung? Wünschen Sie eine Beratung oder eine Offerte? Unser Kundensupport ist gerne für Sie da.

Rufen Sie Ihr Service Center an oder

**Telefon 0844 150 150** (maximal 7 Rp./Min.).

Oder schreiben Sie uns eine E-Mail an [info@sanitas.com](mailto:info@sanitas.com)

Hirnjogging

# Wussten Sie, dass...

Nach einer Studie der Cambridge Universität ist es ungewöhnlich, in welcher Reihenfolge die Buchstaben in einem Wort stehen, Hauptsache der erste und letzte Buchstabe sind an der richtigen Stelle. Der Rest kann ein tolles Drehrätsel sein, und man kann es trotzdem ohne Probleme lesen, weil das menschliche Gehirn nicht jeden Buchstaben einzeln liest, sondern das Wort als Ganzes.

Mehr zu den Themen Hirnjogging und -doping in diesem Heft.  
(Übrigens: Unser Korrekturat gibt sich Mühe, dass Sie beim Lesen keine zusätzlichen akrobatischen Kunststücke vollbringen müssen).

**Gesundheit ist persönlich.  
Wir freuen uns auf Sie.**

**Wünschen Sie eine Beratung?  
Haben Sie eine Frage?  
Unser Kundensupport ist für Sie da.**

**0844 150 150**