

weibil

olga schmidt

die hebamme
vom sonnenberg

inhalt

1 Armin Bregy
2 Hans Aschilier



Gsundheit!

Der dritte Weibil widmet sich dem Thema Gesundheit. Wir zeigen, was unsere Region im Gesundheitssektor bietet, und gehen dabei auf einzelne Bereiche vertieft ein. So zum Beispiel auf den Beruf der Hebamme: Zum einen haben wir mit der Steger Hebamme Ines Lehner ein Interview geführt, zum anderen hat der weibil sich mit der ehemaligen Hebamme vom Sonnenberg, der Bratscherin Olga Schmidt zusammengehockt, und genau zugehört, wie früher mit den Themen Schwangerschaft und Geburt umgegangen wurde.

Der Generaldirektor des Walliser Gesundheitsnetzes (GNW), Dietmar Michlig, stellt sich den Fragen des weibil und skizziert, wie sich das Gesundheitswesen weiterentwickeln sollte oder müsste.

Weiter finden Sie einen Bericht über die mögliche Fusion von Steg und Hohtenn aktuellen Statements der Steger Präsidentin Andrea Roth und des Hohtenner Präsideten Thomas Kuster.

Sportlich sind wir mit Hans Aschilier und Alain Zengaffinen unterwegs. Die beiden Ausdauersportler erzählen über ihre Passion – den Triathlon. Beide haben am Zürcher Ironman beachtliche Leistungen erzielt.

Natürlich finden Sie im dritten weibil noch weitere interessante und spannenden Geschichten aus der Region. Falls auch Sie in der nächsten Ausgabe etwas veröffentlichen möchten melden sie sich unter weibil@gampel.ch oder bei einem Redaktionsmitglied.

So bleibt nur noch viel Spass beim Lesen und viel Gesundheit im Leben zu wünschen

Armin Bregy
Redaktion weibil

Verzeichnis

gmeind	
protokollsplitter gampel	4
protokollsplitter	
bratsch hohtenn	5
protokollsplitter steg	6
fusion steg hohtenn	7

läbu	
via gampel	8
pysiotherapie lötschberg	9
alters- und	
pflegeheim st. anna	10 & 11
ines lehner	12 & 13
olga schmidt	15
dietmar michlig	16 & 17

wärchu	
wein und reben	18
sonnenblumen	19

friizit	
bogeschützen	20
gampel tigers	21
Triathlon	22 & 23
Gampjer Märit	24
Schäferschau	25

glöibu	
out of africa	26
kirchenlotto	26

agseit	27
---------------	----

blädäregg	28
------------------	----



1



2

1 Dietmar Michlig

2 Doping ein grosses Thema im Sport

Gesundheit, ein kostbares Gut!

Gesunde Menschen sind sich ihrer Gesundheit oft zu wenig bewusst. Gesundheitsprobleme werden uns jedoch sofort schmerzhaft bewusst gemacht. Die Schweizer lassen sich ihre Gesundheitsversorgung in der Grundversicherung jährlich über CHF 50 Mrd. kosten. Dieser Betrag ist 20mal höher als die jährlichen Ausgaben des Kantons Wallis. Die jährlichen Kostensteigerungen liegen deutlich über der Jahresteuern oder dem Wachstum des Bruttoinlandsproduktes. Die Kosten in der Grundversicherung werden mehrheitlich von der öffentlichen Hand und den Krankenversicherern gedeckt.

Seitens der Krankenversicherer haben in den vergangenen Jahren sehr viele Zusammenschlüsse stattgefunden. Zunehmend arbeiten die Krankenversicherer kantonsübergreifend und beeinflussen über ein wirksames Lobbying vor Ort die Bundeshauspolitik in Bern.

Bei der Leistungserbringung fallen rund 50% oder CHF 25 Mrd. im stationären Spitalbereich und rund 50% im ambulanten Bereich und in der Prävention an. Der Kanton Wallis hat im interkantonalen Vergleich schon früh den spitalexternen Bereich ausgebaut und verfügt über ein leistungsfähiges Versorgungsnetz. Die Spitallandschaft befindet sich schweizweit im Umbruch. Spitäler werden verselbstständigt und/oder miteinander vernetzt. Das Finanzierungssystem für die von den Spitälern erbrachten Leistungen wird immer leistungs- und qualitätsorientierter. Die geographischen Grenzen verschwinden mit zunehmenden interkantonalen Leistungsvergleichsmöglichkeiten. Medizinische Kompetenzzentren werden sich zunehmend kantonsübergreifend konkurrenzieren. Dieser Konzentrationsprozess wird gefördert von Krankenversicherern, die nicht bereit sind, Konzessionen betreffend Qualität und Kosten zu machen. Die Qualität der erbrachten Leistung wird wichtiger als die geographische Nähe zu «seinem» Spital. Der Kanton Wallis hat mit dem Zusammenschluss der Walliser Spitäler und der Bildung von medizinischen Kompetenzzentren einen zukunftsweisenden Schritt gemacht. Es bleibt jedoch noch einiges zu tun!

Der Gesundheitsbereich war, ist und bleibt eine grosse Herausforderung. Mit unserem eigenen Verhalten haben wir einen grossen Einfluss auf unser Wohlbefinden und den Konsum von Gesundheitsleistungen. Packen wir es auch weiterhin gemeinsam an.

Dietmar Michlig

Generaldirektor des Walliser Gesundheitsnetzes

Impressum

Herausgeber:

Munizipalgemeinden
Gampel, Steg, Bratsch, Hohtenn
Vertreten durch die Kommission Media

Redaktion:

Armin Bregy, Papplweg 23,
3013 Bern, weibil@gampel.ch

Chefredaktor:

Armin Bregy
Gemeindeverwaltungen, Sabine Salemink-Fankhauser, Esther Metry-Bellwald, Leo Martig, Stefan Mutter, Christine Heinzen-Ruppen, Ernst Abgottsson, Kilian Fryand, Roland Bregy, Arnold Bittel, Kurt Schnyder, Emanuela Schnyder-Grand

Leserbriefe und Berichte:

Der Entscheid über Veröffentlichung, den Umfang und Zeitpunkt der Leserbriefe liegt ausschliesslich bei der Redaktion. Die Redaktion behält sich vor, die eingegangenen Berichte zu kürzen. Bei der Auswahl der Berichte wird versucht, alle Gemeinden angemessen zu berücksichtigen.

Inserate: Armin Bregy, Papplweg 23,
3013 Bern, weibil@gampel.ch

60,5 mm | 60,5 mm CHF 125

60,5 mm | 124,5 mm CHF 250

124,5 mm | 60,5 mm CHF 250

Publireportage, 1 Seite CHF 600

Design: www.rapgraphics.ch

Illustration: Andreas Henzen

Nächste Ausgaben:

Januar 2007 Redaktionsschluss 21.12.2006

Juni 2007 Redaktionsschluss 21.05.2007

Sept. 2007 Redaktionsschluss 20.09.2007

gmeind

1 Kindergarten Gampel
2 Parkplatz Milimattu



Gampel

Kommunalfahrzeuge

Auf Grund des unfallbedingten Totalschadens des Kommunalfahrzeuges John Deere und dem altersbedingten Zustand des Transporters AEBI TP 65 beschliesst der Rat die Anschaffung von 2 neuen Fahrzeugen.

– KommunalTrak Aebi KT65 CHF 150 000.00
– Multicar FUMO Carrier CHF 120 000.00

Die Fahrzeuge wurden bei der AEBI-Vertretung Meichtry Reinhard in Guttet-Feschel bestellt.

Anschaffung Tanklöschfahrzeug

Der Stützpunktfeuerwehr Gampel-Steg wird im Jahr 2007 ein neues Tanklöschfahrzeug zugeteilt. Die Kosten setzen sich wie folgt zusammen:

– Anschaffung TLF	CHF	405 000.00
– Zusatzmaterial TLF	CHF	40 000.00
– Umrüstung Chassis		
Euro 3 auf Euro 4	CHF	15 000.00
Total Kosten	CHF	460 000.00

Die Finanzierung der anfallenden Kosten erfolgt über den Kanton. Die Restkosten der Gemeinde Gampel von 20% (ca. CHF 90 000.00) werden nach erfolgter Anlieferung des Fahrzeuges in Rechnung gestellt.

Arbeitsvergaben

Sanierung Parkplatz «Claude»

Elektroinstallationen		
Hildbrand Gilbert, Gampel	CHF	5 203.55

Malerarbeiten		
Rotzer Georg, Gampel	CHF	5 768.15

Baumeisterarbeiten		
Martig & Bürgi AG, Raron	CHF	135 828.55

Umgebungsarbeiten		
OWAL AG, Visp	CHF	30 109.15

Diese Arbeiten sind zur Zeit in Ausführung.

Sanierung Parkplatz «Milimattu»

Malerarbeiten		
Rotzer Georg, Gampel	CHF	6 409.55

Baumeisterarbeiten		
Martig & Bürgi AG, Raron	CHF	35 034.10

Umgebungsarbeiten		
OWAL AG, Visp	CHF	16 695.95

Trink- und Löschwasserleitung Rosmatten, Jeizinen

Baumeisterarbeiten		
Hildbrand Otto AG	CHF	108 972.25

Sanitärinstallationen		
Gruber Markus, Gampel	CHF	51 341.00

Statuten ARA

Die Statuten wurden anlässlich der DV vom 21. Juni 2006 vorgestellt. Änderungen gibt es betreffend dem Beitritt der Gemeinde Hochtenn, den Revisoren und der Herabsetzung der Delegiertenzahlen. Der Gemeinderat genehmigt die Statuten. Die Statuten müssen noch von der Urversammlung gutgeheissen werden.

Kindergarten – Sofortmassnahmen Steinschlag

Zur Sicherung des Kindergartenpavillons wurde als Sofortmassnahme beschlossen, bergseits einen Schutzdamm zu errichten.

Grundstrasse – Verkehrssicherheit

Auf Antrag der Verkehrskommission beschliesst der Rat, zwei Fussgängerstreifen mit den notwendigen Signalisationen bei der Einfahrt Richtung Camping und bei der Einfahrt Richtung Grächnen|Rottubett zu erstellen. Zusätzlich soll ein Überholverbot angebracht werden.

HWS Lonza – Geschiebesperre «Schlüchu» – Arbeitsvergabe Stahlbau

Eingegangene Offerten:

Firma	Eingabesumme
Netto	
Metallbau Steg AG	
3940 Steg	CHF 176 310.40
Schmid Wilo AG	
3942 Raron	CHF 180 114.60
Fercher Werner AG, Lalden	CHF 210 720.45
Stoffel, 3942 Raron	CHF 216 712.85
Stahleinbau und Maschinen AG,	
3922 Stalden	CHF 226 554.95
Fercher Anton, Visp	CHF 289 222.45

Der Auftrag wird an die Firma Metallbau Steg AG vergeben.

Sanierung Kindergartenpavillon – Erdbebenertüchtigung

Für öffentliche Gebäude werden Massnahmen bezüglich Erdbebenertüchtigung vorgeschrieben. Im Kindergartenpavillon müssen sechs Stahlrahmen eingebaut werden. Die Offerte der Firma Zeico construction AG beläuft sich auf CHF 12 384.00 exkl. MwSt. Der Auftrag wird gemäss Offerte vergeben.



1

1 Kirche Hohtenn

Hohtenn

Renovation Kirchenfassade

Nach 15 Jahren drängte sich eine erneute Renovation der Fassade und Kirchenfenster auf. Die Sanierung der Fassade wurde an das Konsortium Brigger|Gnesa Steg vergeben. Die Arbeiten wurden im Verlauf des späten Frühjahrs ausgeführt. Im Rahmen dieses Projektes, wurde die Brüstung mit einem den Sicherheitsvorschriften entsprechenden Handlauf versehen. Diese Arbeiten wurden durch die Metallbau AG Steg ausgeführt. In den nächsten Jahren folgen die Sanierungen der Heizung, des Kirchendaches und des Glockenturmes.

Anschluss an die ARA Radet

Seit 10 Jahren stand das Projekt der Sanierung oder Neubau der Kläranlage Hohtenn an. Seit dem definitiven Staatsratsbeschluss (2004), wurde das Projekt des Regenklärbeckens und des neuen Anschlusses an die bestehende Kanalisation der Gemeinde Steg ausgearbeitet. Die Arbeiten, Abbruch der alten Anlage, Neubau des Regenklärbeckens und der Anschluss an die Leitung der Gemeinde Steg wurden im April/Mai ausgeführt.

Amtliche Vermessung Bauzone Los 6: Binu Giesch Ladenalp

Die Skizzen der Grenzfeststellung, der Neuvermessung der Bauzonen im Weiler Binu, Giesch und Ladenalp liegen bei der Gemeindeverwaltung und dem Registerhalter zur Einsichtnahme auf. Vom 11. September bis 10. Oktober 2006. Die Eigentümer wurden schriftlich über diese Auflage informiert.

Bratsch

Neuanstellung Lehrerin

Nach 29jähriger Tätigkeit hat Herr Kurt Schnyder die Primarschule von Niedergampel als Lehrer auf eigenes Verlangen hin verlassen. Dem Wunsch nach einer beruflichen Veränderung hat der Gemeinderat in der Sitzung vom 6. Juni 2006 entsprochen.

Die Stelle als neue Primarlehrerin der Oberstufe in Niedergampel hat neu Frau Michaela Jeitziner aus Naters inne. Frau Michaela Jeitziner wurde vom Gemeinderat in der Sitzung vom 27. Juni 2006 im Vollpensum angestellt.

Wir danken Herrn Kurt Schnyder für seine geleisteten Dienste zum Wohle unserer Schulkinder und wünschen ihm viel Erfolg in seiner neuen Arbeitsstelle. Frau Michaela Jeitziner heissen wir in unserer Gemeinde herzlich willkommen.

Genereller Entwässerungsplan (GEP)

Die Erstellung des Pflichtenheftes wird dem Büro Raymond Rudaz, Sierre zum Preis von CHF 12 000.00 ohne MWSt. und im Umfang laut Offerte vom 20. April 2006 vergeben.

Vermessung Los 4 (Erneuerung Los 1)

In Anwendung von Artikel 28 der Eidgenössischen Verordnung vom 18. November 1992 über die amtliche Vermessung, sowie von Artikel 19 des kantonalen Gesetzes vom 16. März 2006 über die amtliche Vermessung und Geoinformation, findet die öffentliche Auflage der Vermessungsakten statt vom:

Öffentliche Auflage

Montag, 18. September bis
Dienstag, 17. Oktober 2006.

Auflage im Gemeindebüro Niedergampel:

Montag von 09.30 Uhr – 11.00 Uhr
Donnerstag von 15.00 Uhr – 17.00 Uhr

Bratsch:

Montag von 15.00 Uhr – 17.00 Uhr
Donnerstag von 09.30 Uhr – 11.00 Uhr.

Anwesenheit des Vertreters des Geometerbüros
(Bastelzimmer Schulhaus Niedergampel)

Dienstag, 26. September 2006
von 17.30 Uhr – 19.30 Uhr
Dienstag, 3. Oktober 2006 von
17.30 Uhr – 19.30 Uhr.

Das Vermessungslos 4 beinhaltet die Erneuerungsarbeiten der alten Lose 1 und 2. Das alte Los 1 (Niedergampel) wird anstelle der früheren Anerkennung nochmals öffentlich aufgelegt.



Portrait

- Taufen
- Hochzeiten
- Partys
- Sportanlässe
- Werbung
- Kultur
- Gebäude
- Wohnungen

Und vieles Mehr!

Kontakt: Schnyder Erich
Mutzenstrasse 1, 3940 Steg
Natel: +41(0)79 418 72 07
Mail: schnydererich@gmail.com

h1>g m e i n d

1 Gemeindekanzlei Steg
2 Primarschulhaus Steg



h2>Steg

Primarschule

Der Gemeinderat hat für das Schuljahr 2006/2007 folgende Lehrpersonen angestellt:

- Herr Kurt Schnyder, Niedergampel, für die 6. Klasse, Vollpensum
- Frau Forno Laura, Steg, für die 3. und 4. Klasse, Vollpensum
- Frau Tscherry Edith, Agarn, für die 1. Klasse, Teilpensum
- Frau Dal Castel Jenny, Susten, PSH Teilpensum
- Frau Daniela Brenner-Eyer, Steg, PSH Teilpensum

Personal Gemeindekanzlei

Frau Andrea Zengaffinen und Herr Robert Filipponi haben im Frühling mit Erfolg die kaufmännische Lehre beendet. Dazu gratulieren ihnen der Gemeinderat und die Mitarbeiter der Gemeinde.

Herr Joël Indermitte, des Herbert und der Rosi, aus Steg hat als neuer Lehrling auf der Gemeindekanzlei seine Tätigkeit aufgenommen.

Unterhaltsvertrag Galdi

Die Gemeinde hat mit Herr Werner Aschilier einen Vertrag für den Unterhalt der Galdiaufer abgeschlossen. Die Arbeiten werden gemäss den Vorgaben von Pro Natura ausgeführt.

Geschiebesperre «Schlüchu» und Holzfang «Klösterli»

Arbeitsvergabe Baumeisterarbeiten – Der Auftrag wurde zum Preis von CHF 5 349 230.80 an die Bauunternehmung Interalp Bau AG, Visp vergeben.

Arbeitsvergabe Stahlbau

Die Arbeiten wurden an die Firma Metallbau Steg AG, Steg zum Preis von CHF 176 309.80 vergeben.

Oberflächenentwässerung Steg innerorts Arbeitsvergabe Baumeisterarbeiten

Der Auftrag wurde zum Preise von CHF 4 188 043.15 an die Firma Martig & Bürgi AG, Raron vergeben.

Installateurarbeiten (Gas und Trinkwasser)

Der Auftrag wurde zum Preise von CHF 457 781.60 an die Firma Bregy Haustechnik AG, Steg vergeben

Vermietung Lagerhallen Beesche Matten

Der Gemeinderat konnte mit der Firma EF Produktions AG, Turtmann, einen Mietvertrag für beide Lagerhallen abschliessen. Die Firma wird am 1. Dezember die Räumlichkeiten beziehen.

Baugesuche

BG FC Steg – Nr. 2006|14
Aufstellen eines Sonnenschirms auf der Gartenterrasse des Hallenbad Steg.

BG Perinotti Marcel – Nr. 2006|15
Zurückstellen der Gartenmauer bei der Parzelle Nr. 3049 an der Bahnhofstrasse

BG Bregy Xavier – Nr. 2006|16
Anbringen einer Hinweistafel «Die Post» auf der Parzelle Nr. 2078 an der Bahnhofstrasse.

BG STWE Bifig 1 – Nr. 2006|17

Einbau von Renovationsfenster in 10 Wohnungen beim MFH auf der Parzelle Nr. 2112 an der Bifigstrasse 1.

BG Martig Alex – Nr. 2006|18

Einbau einer Schiebetüre am bestehenden Gebäude auf Parzelle Nr. 307 im Mitteldorf.

BG Providoli Rolf – Nr. 2005|41

Einbau einer Angeltüre, Fenster und Türe auf der Ostseite sowie eine Wetterschutzmauer auf der Südseite der Parzelle Nr. 39|40 im Oberdorf.

BG Voeffray Katharina – Nr. 2006|20

Abdecken des bestehenden Kellereinganges im Hause Oberdorf Nr. 20 auf der Parzelle 161.

BG Furrer Guido – Nr. 2006|21

Aufschütten der Parzelle Nr. 1516 an der Kirchstrasse.

BG Hugo Margrith – Nr. 2006|22

Ausbau des Dachstockes mit Lukarnen am Wohnhaus an der Hohtennstrasse Nr. 23 auf der Parzelle Nr. 233.

Wegweiser für das Altersheim St. Anna

Der Gemeinderat bewilligt das Gesuch des St. Annaheims für das Aufstellen von zwei Wegweisern «Altersheim» beim Friedhof und bei der Kreuzung Bahnhofstrasse|Kirchstrasse.



1 Foto 1 v. l. n. r.: Franz-Josef Zenhäusern, Burgerverwalter Steg; Josef Imsand, Burgerverwalter Hohtenn; Andrea Roth, Gemeindepräsidentin Steg; Thomas Kuster, Gemeindepräsident Hohtenn und Pascal Indermitte, Projektleiter BPT Beratung Planung Treuhand

1

Fusionsprojekt Steg–Hohtenn

G a m p e l – S t e g . – Im Sommer 2006 erteilten die Gemeinden Steg und Hohtenn der «BPT Beratung Planung Treuhand» den Auftrag zur Erarbeitung eines Grundlagenberichtes betreffend einer möglichen Fusion.

Das Projekt wurde am Mittwoch, 6. September 2006, mit einer gemeinsamen Sitzung der beiden Gemeinderäte gestartet. Zur Zeit durchleuchten die Arbeitsgruppen die verschiedenen Themenbereiche. Bereits seitlangem arbeiten die beiden Gemeinden in den Bereichen Bildung, Kultur, Freizeit und Pfarrei eng zusammen. Der Schritt zur Prüfung einer Fusion ist somit eine logische Konsequenz. Die Fusion selber wäre die Frucht einer über Jahrzehnte andauernden freundschaftlichen Zusammenarbeit. An der Startsitung vom 6. September 2006 erarbeiteten die bei den Gemeinderäte die Organisation, die Ziele, den Terminplan sowie den Ablauf des Fusionsprojektes. Dem Projekt steht eine Steuerungsgruppe vor, welche sich aus folgenden Mitgliedern zusammensetzt:

- Andrea Roth, Gemeindepräsidentin Steg
- Thomas Kuster
Gemeindepräsident Hohtenn
- Franz-Josef Zenhäusern
Vizepräsident & Burgerverwalter Steg
- Josef Imsand, Burgerverwalter Hohtenn
- Pascal Indermitte, Projektleitung BPT
Beratung Planung Treuhand

Breit abgestützte Arbeitsgruppen einsetzen

Bereits Anfang Oktober 2006 wurden Arbeitsgruppen eingesetzt, welche die verschiedenen Themengebiete bis Ende Jahr zu durchleuchten haben. Insgesamt 50 Personen aus der Exekutive, der Verwaltung und der Bevölkerung werden eine Bestandesaufnahme vornehmen und die wesentlichen Auswirkungen

gen einer Fusion miteinander erörtern. Diese breite Abstützung garantiert eine intensive Auseinandersetzung mit den Vor- und Nachteilen der Fusion. Die Arbeitsgruppen haben sich mit nachfolgenden Themengebieten zu befassen:

Öffentliche Einrichtungen, Siedlung und Zonenplan, Wirtschaftsstruktur, Erschliessung und Infrastruktur, Finanzen und Steuern, bestehende Kooperationen, Burgergemeinden. Die Steuerungsgruppe ist Anlaufstelle für alle Interessengruppen. Als Hauptaufgaben wurden der Steuerungsgruppe die Begleitung der Arbeitsgruppen, die Information nach innen sowie die Kommunikation nach aussen übertragen.

Fusionsbericht als Entscheidungsgrundlage

Die Resultate der Arbeitsgruppen werden in den Grundlagenbericht zur Fusion der Gemeinden einfließen, welcher durch die BPT Beratung Planung Treuhand verfasst wird. Den Gemeinderäten und der Steuerungsgruppe ist es wichtig nicht nur die Stärken, sondern auch die Schwächen einer möglichen Fusion aufzuzeigen und damit eine möglichst objektive Entscheidungsgrundlage zu erhalten. Der «Grundlagenbericht zur Fusion der Gemeinden Steg und Hohtenn» ist in erster Linie als Entscheidungshilfe gedacht. Der Bericht soll – einen Eindruck geben, wie sich die fusionierte Gemeinde darstellen würde – die Vor- und Nachteile sowie die Chancen und Risiken einer Fusion benennen – alle übrigen Informationen enthalten, damit die Fusionsfrage kompetent diskutiert werden kann.

Ziel ist es, unter Vorbehalt einer positiven Beurteilung durch die Gemeinderäte, die Bevölkerung im Frühling 2008 über eine Fusion der beiden Gemeinden abstimmen zu lassen.

Ich bin der Überzeugung, dass die Fusion der Gemeinden Steg und Hohtenn keine Nachteile mit sich bringt. Die Aufgaben der Gemeinden werden immer komplexer und die Ressourcen der kleinen Gemeinden sind bald einmal ausgeschöpft. Es wird mit der Zeit auch schwieriger, – nicht nur in den kleinen Gemeinden, – noch Personen zu finden, die sich für ein Amt in einer Verwaltung zur Verfügung stellen. Im Übrigen sind die Burger der Gemeinde Hohtenn auch vielfach Burger der Gemeinde Steg und umgekehrt. Diese Verbindung wirkt sich auf das Zusammenleben der beiden Gemeinden positiv aus.

Thomas Kuster

Für mich ist diese Fusion mit Hohtenn eine Folge aus langjähriger, guter Zusammenarbeit unter den Gemeinden. In verschiedenen Bereichen wie z.B. Primarschule, Pfarrei usw. klappt die Zusammenarbeit sehr gut.

Auch zahlreiche Familienbande bestehen zwischen Hohtenn und Steg. Aus Stegersicht begegnen wir den Hohtennern als Partner in diesen Fusionsverhandlungen. Zwischen unseren beiden Gemeinden macht der Zusammenschluss Sinn aus den vorgenannten Gründen und auch die vielzitierten Fusions-Synergien werden genutzt, v.a. im Bereich Administration, Gemeinderat, Kommissionen usw. Ich bin vom guten Verlauf der Fusion überzeugt, vor allem weil wir die Sache freiwillig angehen und nicht erst aufgrund einer Zwangssituation handeln müssen.

Andrea Roth

läbu

1 + 2 Via Gampel



Via Gampel: Fahrlehrkurse für ein Leben nach der Abhängigkeit

G a m p e l. – *Den Trechner oder Tumbler auf dem alten Fabrikgelände der ersten Lonza-Chemie gibt es nun schon seit 14 Jahren. Über 400 Menschen haben sich hier schon mit ihrem Suchtproblem auseinandergesetzt.*

Wie viele werden rückfällig?

Immer wieder werden wir gefragt: «Wie viele werden wieder rückfällig, während und nach so einer Behandlung?»

Die Antwort ist: Während: fast niemand

Nachher: FAST ALLE!

Warum bieten wir denn trotzdem unsere Behandlung an?

Wie Autofahren

Wir Fachleute vergleichen die Suchttherapie mit einem Lernprozess, z. B. dem Lernprozess Autofahren: Nach aufwändigen Praxisstunden, in denen ganz wenige Unfälle geschehen, gibt es nach der Autofahrlehre eine Fahrbewilligung. Trotzdem: die Statistik zeigt, dass von Anfängern in den ersten zwei Jahren die meisten Unfälle verschuldet werden. Und alle, die einen Unfall verursacht haben, behalten den Ausweis oder bekommen ihn wieder zurück und fahren weiter!

Fär nix?

Niemand schliesst daraus, dass Auto-Lernfahrstunden ja sowieso für nichts seien, entweder wolle jemand unfallfrei fahren, oder er wolle nicht und dann tätscht's eben mal, selber schuld. Nein, wir sind überzeugt, dass ein Unfall kurz nach Erhalt des Permis noch lange nicht heisst, dass die Lernfahrstunden für nichts waren, und sowieso, wer will schon einen Unfall machen?

Genauso verhält es sich in der Suchttherapie. Die meisten Rückfälle gibt es im ersten Jahr

nach der Behandlung. In der ganzen Schweiz haben von 100 stationär Behandelten innerhalb des ersten Jahres nach der Behandlung 70 mindestens einmal konsumiert.

Die Untersuchungen zeigen aber noch etwas anderes: 85 von 100 Behandelten finden nach 2 Jahren, dass sich ihre Lebenssituation, im Vergleich zum Zeitpunkt des Anfangs der Behandlung, stark verbessert hat.

Ein Rückfall heisst also nicht, dass die Behandlung im Via Gampel für nichts war.

Rückfälle vermeiden

Wer gesund ist, einen sinnvollen, planbaren Tagesablauf mit organisierter Beschäftigung und einer geregelten Beziehungs- und Wohnsituation hat, ist weniger rückfallgefährdet. Ein Austritt aus dem Via findet gar nicht statt, bevor diese Dinge im Lot sind.

Mit unseren Aktivierungstherapien fördern wir die körperlich-psychische Gesundheit und mit gezielten Mental-Strategien bereiten wir unsere Klienten auf mögliche Situationen vor, bei denen sie ins Schleudern geraten könnten.

Nach Rückfällen das Richtige tun

Trotzdem kann es schon während und nach dem Austritt tätschen!

Dass dann weitergefahren wird mit der Abstinenz, ist meistens das Verdienst von Verwandten, guten Kollegen und Kolleginnen, dem Hausarzt, dem Suchtberater oder anderer Fachpersonen. Gemeinsam besprechen wir schon zum Voraus, was bei einem Rückfall zu tun ist. Je schneller die Reaktion, desto besser die Zukunftsaussichten, das Suchtproblem in Griff zu bekommen.

Via Gampel ein Wegstück, auf dem man den Fahrausweis für ein Leben nach der Abhängigkeit machen kann.

Zwei Behandlungsangebote

1. Kurzzeittherapien bis 8 Wochen:

Suchtmittel-Abhängigkeiten entwickeln sich schleichend, im Wechselspiel mit burn-out-Phänomenen.

Sport, kreative Beschäftigungen und intensive, professionell geführte Gespräche unterbrechen den Teufelskreis im Frühstadium.

Lernziel: Rückkehr zur Lebensfreude, kontrollierter Genussmittelkonsum.

2. Mittel- und Langzeittherapien ab 8 Wochen:

Folgeerscheinungen von Suchtmittel-Abhängigkeiten können gravierend sein. Körperliche Aktivierung und ein strukturierter Tagesablauf fördern die Genesung.

Lernziel: Grösstmögliche berufliche und soziale Selbständigkeit.

Einhaltung der Totalabstinenz ist für beide Behandlungsangebote Voraussetzung. Der Hausarzt bietet Unterstützung bei allfälligen Entzugsproblemen.

Auskünfte und Eintrittsplanung:

– direkt bei www.viagampel.ch

Telefon 027 933 13 33

– beim Hausarzt

– bei der LVT-Suchtberatungsstelle Brig





1



2

1 v. l. n. r.: Rob Salemink, Heinz Zumoberhaus, Myriam Siegenthaler, Peter Borter

2 Massage

Gesundheitsinstitut Lötschberg, Gampel

Gampel. – *Die Physiotherapie Lötschberg bietet ihre Dienste seit 1991 in Gampel an. Ab Frühling 2006 konnte das Angebot erweitert werden. Nach einem 5jährigen berufsbegleitenden Studium, konnte Rob Salemink die Ausbildung zum Osteopathen erfolgreich abschliessen.*

Neben dem medizinischen Angebot, ist das Fitnesscenter offen für Jung und Alt. Gerätetrainings, Fitnesstests, Sauna und Solarium bilden eine wertvolle Ergänzung.

Physiotherapie:

Basis der physiotherapeutischen Behandlung ist die ärztliche Diagnose und Verordnung. Der Physiotherapeut erhebt selbständig den physiotherapeutischen Befund und bestimmt das Behandlungskonzept. Dies erfordert Fachwissen. Allgemein bekannt sind Behandlungsmethoden wie z.B. Wirbelsäulengymnastik, Manuelle Therapie, Medizinische Trainingstherapie, Elektrotherapie und Massage. Bekannte Mediziner haben wirksame physiotherapeutische Behandlungskonzepte entwickelt, die in ihrer Anwendung vervollständigt werden und eine stete Weiterbildung erfordern.

Ausbildung und Behandlung

Nach Abschluss der Matura erfolgt eine 4jährige Ausbildung. Einerseits werden gezielte theoretische Kenntnisse in Fächern wie Anatomie, Psychologie, Neurologie, Pathologie und physikalische Heilmethoden vermittelt. Andererseits werden angehende Physiotherapeuten und Physiotherapeutinnen in praktischen Fächern wie Gymnastik, Lymphdrainage, Manuelle Therapie, Massage und verschiedene, spezifische Behandlungsmethoden ausgebildet. Während der gesamten Ausbildungsdauer muss man sich mit über 40 Fachgebieten auseinandersetzen. Da für jede

Behandlung eine fundierte Diagnose wichtig ist, werden die Patienten vom Arzt direkt an den Physiotherapeuten überwiesen. Behandlungen erfolgen aufgrund chronischer Leiden (wie Arthrose, rheumatische Beschwerden und Muskeldysfunktionen, etc.), nach Operationen in Innerer Medizin, Orthopädie und Chirurgie sowie bei neurologischen Leiden (wie Multiple Sklerose, Para- und Tetraplegie, etc.).

Osteopathie

Die Osteopathie wurde im letzten Jahrhundert vom amerikanischen Arzt A.T. Still entwickelt. Er betrachtete den Menschen aus einer ganzheitlichen Sicht und berücksichtigte die gegenseitige Abhängigkeit verschiedener Systeme innerhalb des Menschen. Still hat festgestellt, dass alle Gewebetypen des Körpers, nicht nur Gelenke, sondern auch Organe, Nerven, Gefässe, Muskulatur, usw. eine gute Beweglichkeit haben müssen, um eine optimale Gesundheit erlangen zu können. Alle diese Strukturen sind miteinander vernetzt. Wenn eine Struktur nicht mehr gut bewegt (Verlust der Gesundheit), dann ist gleichzeitig die Durchblutung, die Abwehr und der Widerstand reduziert. Das führt zu einer Mehrzahl von Krankheitsprozessen.

Die Osteopathie hat sich ständig weiterentwickelt und sich den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen angepasst. Dadurch hat sie einen festen Platz in der Komplementär-Medizin erworben. Sie nützt nicht nur die bekannten Bewegungen von Gelenken, sondern auch feine, rhythmische Bewegungen aller Körperstrukturen und Organe. Da alle Gewebe im Körper auf bestimmte Art und Weise miteinander verbunden sind, hat jeder Bewegungsverlust eine Positionsveränderung im Skelett zur Folge. Ebenso hat auch eine Veränderung

in der Knochenstruktur einen störenden Einfluss auf die übrige Körperfunktionen.

Das Ziel eines Osteopathen ist nicht nur die Krankheitssymptome zu behandeln, sondern auch die Krankheitsursachen zu finden und zu korrigieren, damit die Selbstregulation wieder hergestellt wird und die Körperfunktionen wieder normal ablaufen können. Das geschieht mittels feinen, manuellen Techniken in allen vom Bewegungsverlust betroffenen Geweben. In der Behandlung wird versucht, ein Gleichgewicht im Körper zu erreichen. Dies unter Berücksichtigung von den drei folgenden zusammenhängenden Systemen: Parietales System (Bewegungsapparat), Viszerales System (innere Organe) und Cranio-Sakrales System (Schädel, Wirbelsäule, Kreuzbein, Nervensystem).

Indikationen: Rücken-, Nacken-, Muskel- und rheumatische Beschwerden, hoher Blutdruck, Kopfschmerzen, Verdauungsprobleme, Verstopfung, Inkontinenz, Menstruationsbeschwerden, Übergewicht, Schreikinder, Kleinkinder mit Reflux, Koliken, Krämpfen, Tinnitus, Asthma, usw.

Für eine osteopathische Behandlung ist keine Zuweisung durch einen Arzt notwendig. In der Zusatzversicherung für Komplementär-Medizin, werden die Behandlungskosten von den Krankenkassen übernommen.

Der Patient wird sowohl in der Physiotherapie als auch in der Osteopathie ganzheitlich beurteilt und behandelt. Neben der Behandlung wird der Patient aufgefordert, selber aktiv zu werden. Dies durch auf ihn abgestimmte, persönliche Heimprogramme und Ratschläge zum Verhalten am Arbeitsplatz, in der Schule, beim Sport, in der Freizeit und zu Hause.

Peter Borter, Rob Salemink

läbu

1 Bücherauswahl
2 St. Annaheim, Steg



Herzliche Gratulation! Juli – Oktober

80 Jahre

Gsponer-Fryand Edith	28.10.1926	Getwing
Hugo Werner	02.12.1926	Steg

85 Jahre

Hugo Erna	03.12.1921	Bratsch
Hasler-Schnyder Erna	12.11.1921	Gampel

90 Jahre

Schnyder-Zenkhusen Maria	04.10.1916	Steg
Seiler-Steiner Maria	25.12.1916	Steg

91 Jahre

Werlen Johann	12.12.1915	Steg
---------------	------------	------

92 Jahre

Roth-Forny Maria	23.11.1914	Steg
------------------	------------	------

93 Jahre

Schnyder-Zengaffinen Emil	08.11.1913	Steg
Weissen-Oggier Agnes	11.12.1913	Steg
Rotzer Aloisia	28.10.1913	Bratsch

94 Jahre

Schmidt-Schnyder Olga	24.12.1912	Bratsch
-----------------------	------------	---------

96 Jahre

Schnyder-Kohlbrener Cäcilia	23.10.1910	Bratsch
-----------------------------	------------	---------

Bibliothek in Steg

Steg. – Die Schul- und Gemeindebibliothek Steg findet die Bevölkerung beim Primarschulhaus Steg mit dem Eingang neben dem Kindergarten. Sie besteht seit 1984 und umfasst über 7400 Medien für Kinder, Jugendliche und Erwachsene. Zu finden sind darunter gedruckte Medien wie Sachbücher, Romane sowie anderen Medien: CD Hörbuch und Hörkassetten. Zusätzlich stehen die Abonnemente: Das Tier, GEO, GEOlino und Spick zur Verfügung.

Marie-Therese Tanner und Antonia Ruppen, beide mit einer einjährigen Ausbildung als Bibliothekarin in Teilzeit, führen die Ausleihe der Medien an vier Wochentagen. Ergänzt werden sie durch die Mitglieder der Bibliotheks-kommission Dorothee Bregy, Claudia Steiner und Gemeinderat Reinhard Kalbermatter. Das Team sorgt dafür, dass der elektronisch erfasste Medienbestand laufend erneuert wird, so dass dieser abgesehen von wenigen Ausnahmen kaum 10 Jahre alt ist. Pro Jahr werden ca. 500 neue Bücher beschafft. Die Ausleihfrist beträgt einen Monat. Diese Frist kann jedoch verlängert werden. Der Bezug von Büchern ist für alle Personen mit einem Benutzerausweis kostenlos. Ein solcher wird gegen eine einmalige Bezahlung von CHF 5.– ausgeben.

Bildung durch Lesen von Büchern fördert die Kommunikationsfähigkeit, steigert die soziale Kompetenz. Deshalb ist es eminent wichtig zu lesen. Gerade Kinder, aber auch Jugendliche und Erwachsene sollen hiermit angesprochen werden, damit alle den Weg in die Bibliothek Steg finden. Die Bibliothek ist zudem eine Arena für neue Ideen und Gedanken. Profitiert vom Angebot der Gemeinde Steg und erholt euch mit einem spannendem Buch.

Dorothee Bregy

Alters- und Pflegeheim St. Anna: Z'mittsch im Dorf

Steg. – *Das Alters- und Pflegeheim St. Anna in Steg hat einen grossen gesellschaftlichen, sozialen wie auch wirtschaftlichen Stellenwert. Doch wie sieht der Alltag im St. Annaheim aus? Näheres dazu konnten wir in einem Gespräch mit dem Heimleiter Roland Zurbriggen erfahren.*

Herr Zurbriggen, wie sieht das Alltagsleben im St. Annaheim aus? Können Sie uns einen kurzen Abriss über einen Tagesverlauf schildern?

Roland Zurbriggen: Am Morgen nach 07.00 Uhr unterstützt das Pflegeteam den Heimbewohner bei der Verrichtung der alltäglichen Dinge des Lebens. Es ist wichtig, dass dabei der Bewohner nach seinen individuellen Möglichkeiten selbständig bleiben kann. Das Frühstück kann zwischen 08.00 – 09.00 Uhr eingenommen werden. Anschliessend werden die Betagten im Erdgeschoss betreut, sie haben die Möglichkeit an der Messe teilzunehmen, Musik zu hören und dergleichen. Sie werden animiert und gefördert, z.B. mit Jassen, Stricken, Seidenmalerei, damit ihre Fähigkeiten (Gedächtnis, Beweglichkeit) erhalten bleiben. Am Nachmittag haben sie Gelegenheit draussen frische Luft zu geniessen, kurze Spaziergänge zu unternehmen. Als besonders angenehme Abwechslung unternimmt Amandus Meichtry mit seinen Spezialvelos kleine Touren. Besucher sind jederzeit herzlich willkommen. Am Donnerstag gibt's jeweils einen Kochtag für Heimbewohner und regelmässig wird auch geturnt, damit der Körper fit bleibt. Gegen Abend kann der Rosenkranz gebetet werden, was dank dem heiminternen Pfarrer Werlen noch jeden Tag möglich ist. Ab 17.30 Uhr gibt's Nachtessen. Seit Herbst 2005 findet jeden Abend ein sogenannter «Abusitz» statt, bei dem geplaudert wird, Geschichten werden vorgelesen und so wird bis ca. 20.00 Uhr der



1 Senioren beim Spiel

Abend in gemütlicher Geselligkeit verbracht. Zu erwähnen ist auch, dass Heimbewohner jederzeit die Möglichkeit haben, allein spazieren zu gehen, einzukaufen, etc.

Wie sieht es mit der sogenannten Warteliste aus?

RZ: Wir können 52 Bewohner betreuen und es hat eine Warteliste von ca. 100 Personen, wobei die meisten Anmeldungen provisorisch oder vorsorglich sind. Rund die Hälfte der Anmeldungen sind aus den Gründergemeinden, die anderen von auswärts. Wirklich dringende Fälle hat es wenig und wenn, dann sind häufig Überschneidungen der Fall. Die Wartenden aus den Gründergemeinden haben dabei Priorität.

Wieviele Arbeitsplätze hat es im St. Annaheim?

RZ: Es hat 46 Stellen, die aufgeteilt sind auf 70 Personen. Ein grosser Teil arbeitet Teilzeit. Die Angestellten sind grösstenteils aus der Region. Von diesen 46 Stellen sind 30 in der Pflege, der Rest verteilt sich auf Hausdienst|Küche|Verwaltung etc. Die 30 Pflegestellen wiederum werden zu 55% von diplomiertem Pflegepersonal belegt, die restlichen 45% sind Pflegehelferinnen, die den SRK Kurs gemacht haben. Die Prozentzahlen werden vom Kanton vorgeschrieben.

Wie sieht der Kontakt mit den Angehörigen aus?

RZ: Der Kontakt zwischen Heimleitung|Personal und den Angehörigen ist grösstenteils angenehm. Ausnahmefälle gibt es wie überall.

Wann sollte man an einen Umzug ins Altersheim denken?

RZ: Der Entscheid ist nicht einfach und vielfach wird er auch von den Angehörigen getroffen. Es ist verständlich, dass ein Entscheid oft

hinausgeschoben wird, denn neben dem immer wieder auftretenden Gefühl, man schiebe die Mutter oder den Vater ab, ist auch der finanzielle Aspekt nicht zu unterschätzen. Hier ist es wichtig, sich rechtzeitig zu erkundigen um die verschiedenen Möglichkeiten auszuschöpfen. Dazu ist noch zu vermerken, dass 75% der Heimbewohner schwere Pflegefälle sind.

Wie sehen Sie die nahe Zukunft des St. Annaheims?

RZ: Eines unserer nächsten Ziele ist es, die Doppelbettbesetzung der Zimmer weitgehend zu eliminieren und auf Einzelbettzimmer umzurüsten. Dafür ist ein teilweiser Umbau nötig. Das braucht natürlich Zeit für Bewilligungen, Subventionen etc. Mit dieser Massnahme wird aber die Lebensqualität der einzelnen Heimbewohner beträchtlich gesteigert. Ausserdem haben wir bereits zwei behagliche Stuben eingerichtet, in welchen sich die Bewohner gerne aufhalten und welche mit Feng-Shui-Beratung eingerichtet und farblich gestaltet wurden. Die Feng-Shui-Ratschläge werden auch bei weiteren Umbauten berücksichtigt.

Wie sieht Ihr Anliegen als Heimleiter für das St. Annaheim aus?

RZ: Mir scheint der Kontakt und Integration ins Dorfleben als wichtigstes Element. Wir sind daran, das Leitbild weiter zu entwickeln. Einer der Leitsätze lautet: Mitten im Dorf|Z'mittsch im Dorf. Dabei geht es darum, dass wir ein offenes Haus führen, in dem Besucher jederzeit herzlich willkommen sind. Wir pflegen den Kontakt zu den Angehörigen und dem sozialen Umfeld und wir nehmen am öffentlichen Leben teil. Denn jemanden ins Altersheim zu bringen, heisst nicht, ihn abzugeben!

Christine Heinzen



Name: Roland Zurbruggen
Geb.-Dat.: 25. Juni 1953
Funktion: Heimleiter
Familie: Verheiratet mit Franziska, 1 Sohn
Ausbildung: lic.oec. und diverse Heimleiterkurse

Anlässe:

– 8. Oktober: «Chällerfängerchörli»
 – 8. Dezember: «voice of choice»
 Vor allem im Dezember sind dann wieder recht viele Anlässe, zur Advent und Weihnachtszeit, etc.

Im Programm sind noch zwei Ausflüge:

– Oberems
 – Fafleralp
 Die Ausflüge werden meistens kurzfristig mit den Bewohnern organisiert, weil neben dem Wetter auch das Befinden der Bewohner wichtig ist.

Mehr Informationen:
www.annaheim-steg.ch

läbu

1 Ines Lehner
2 Geburtsvorbereitung



«Eine Geburt wird immer etwas Besonderes bleiben»

Steg. – Seit Menschengedenken stehen Hebammen den Frauen bei der Geburt zur Seite. Was macht eine Hebamme genau? Im Gespräch mit Ines Lehner, freipraktizierende Hebamme aus Steg, konnten wir einiges über diesen interessanten Beruf in Erfahrung bringen.

Wie kamen Sie zum Beruf der Hebamme?

Ines Lehner: Da mich meine erste Lehre als Verkäuferin nicht zufrieden stellte, suchte ich nach einer neuen Herausforderung und kam über ein Inserat in einer Jugendzeitschrift von damals auf den Beruf der Hebamme. Nach der Aufnahmeprüfung an der Hebammenschule Luzern (die in der Zwischenzeit aus finanziellen Gründen geschlossen wurde) konnte ich im Herbst 1973 mit der Lehre beginnen.

Können Sie sagen, wie vielen Kindern Sie auf die Welt geholfen haben?

IL: Da ich über meine 9jährige Tätigkeit in den Spitälern nicht Buch geführt habe, weiss ich es nicht. Als freipraktizierende Hebamme habe ich bis jetzt 46 Kindern auf die Welt geholfen.

Was hat sich für eine Hebamme im Laufe der Zeit verändert?

IL: Die Ausbildung ist ein wesentlicher Punkt. Der Verdienst ist sicher besser als der einer Hebamme von früher. Die Arbeitsbedingungen in den Spitälern sind besser. Besonders die freipraktizierende Hebamme ist nicht mehr auf sich alleine gestellt, da die Zusammenarbeit mit Ärzten und Spitälern sehr gut ist. Durch das Mobiltelefon ist die Erreichbarkeit der freipraktizierenden Hebamme gewährleistet. Das ermöglicht eine gewisse Bewegungsfreiheit und die Frauen können mit dem Auto sicher schneller erreicht werden. Natürlich arbeiten die Hebammen mit mehr Infrastruktur und Material. Geboren wird immer noch wie einst.

Haben sich in Ihren Augen auch die Frauen verändert? Inwiefern?

IL: Als ich Spitalhebamme war konnte man sich eine Hausgeburt nicht mehr vorstellen. Die Frauen nahmen eine apparativ überwachte Geburt in Kauf. Hausgeburten waren altmodisch! Heute geniessen die Frauen die um einiges verbesserte Infrastruktur im Spital und lassen sich da auch verwöhnen. Zu Recht. Und doch gibt es immer wieder Frauen, die die Geburt nicht als Krankheit ansehen, sondern als natürliches Ereignis. Sie übernehmen mehr Eigenverantwortung und bleiben in der gewohnten Umgebung zu Hause. Leider wird diesen Frauen immer noch Unverantwortlichkeit vorgeworfen.

Wie sieht die Ausbildung zur Hebamme aus?

IL: Früher dauerte die Hebammenschule drei Jahre, als ausgebildete Krankenschwester 1 1/2 Jahre. Schulischer Unterricht und Praktika auf verschiedenen Abteilungen beinhalteten die Lehrgänge. Heute ist die Matura Voraussetzung, denn die Hebammenausbildung ist auf Hochschul-Niveau angesiedelt.

Wie viel verdient eine Hebamme?

IL: Für das, dass die Hebamme die Verantwortung für zwei Menschenleben hat, war und ist die Bezahlung schlecht. Früher musste die Mutter die Hebamme aus dem eigenen Sack bezahlen, was oft nicht möglich war. So wurde die Hebamme mit Naturalien entlohnt. Was die meisten Hebammen noch als Einkommen hatten, war das Wartegeld, das ihnen von der Gemeinde bezahlt wurde. Danach kam ein kantonaler Vertrag mit den Krankenkassen der im Vergleich zu heute mehr schlecht als recht war. Seit 1995 haben die freipraktizierenden Hebammen einen gesamtschweizerischen Tarifvertrag der die Tätigkeit nach einzelnen Leistungen durch die Krankenkassen entlohnt.

Da die freipraktizierende Hebamme anfallende Kosten im Vergleich zu einer Spitalhebamme selber bezahlen muss (AHV, Ferien, Berufshauptpflichtversicherung, Material usw.), bleibt zum Leben trotz 100%iger Tätigkeit nicht mehr viel. Eine 100%ige Tätigkeit beinhaltet 3 Hausgeburten und 6 Wochenbettbetreuungen pro Monat. Die Spitalhebammen leisten vorzügliche Arbeit und sollten auch dementsprechend entlohnt werden. In einigen Kantonen sind deshalb Lohnklagen am laufen. Leider bin ich über die Lohnsituation der Spitalhebammen im Wallis nicht informiert.

Was würden Sie einer jungen Frau raten, die Hebamme werden will?

IL: Das Gespräch einer erfahrenen Hebamme gibt unverschlüsselt Auskunft über die Vor- und Nachteile des Berufs. Dieses Gespräch sollte mit einer Spital- und Freipraktizierenden Hebamme geführt werden. Da die Geburt eine intime Angelegenheit ist, ist ein Schnuppern nicht gut möglich, ausser die Gebärende gibt ihre Einwilligung. Da die Matura heute Bedingung ist, bleibt wohl nur zu raten viel lernen! Und sich frühzeitig um einen Ausbildungsplatz in Bern oder Zürich bemühen.

Ist es nach 30 Jahren immer noch etwas besonderes, einem Kind auf die Welt zu helfen?

IL: Eine Geburt wird immer etwas Besonderes bleiben. Ich habe Respekt vor der Geburt aber keine Angst. Verliere ich das, so muss ich meinen Beruf an den Nagel hängen, denn dann wäre ich so abgestumpft, dass ich keine Gefühle mehr zulassen würde.

Wie gehen Sie mit den Ängsten und Sorgen einer werdenden Mutter um?

IL: Sich Zeit nehmen, ruhig zuhören, die Ängste und Sorgen ernst nehmen und gemeinsam nach



Lösungen suchen. Im Gespräch wird viel von der Angst genommen, und die werdende Mutter muss bestärkt werden, dass sie Geburt und die Zeit danach schaffen wird.

Was sind die schwierigen Momente im Hebammen-Dasein?

IL: Wenn man den Eltern erklären muss, dass mit ihrem Kind etwas nicht in Ordnung ist oder die Geburt eines sterbenden oder toten Kindes. Auch wenn ich schon lange Hebamme bin, so gehen mir solche Situationen doch sehr nahe. Und es ist sicher kein Zeichen von Schwäche wenn man als Hebamme Emotionen zulässt.

Früher gab es keine Geburtsvorbereitungskurse oder Wochenbettbetreuung.

Was macht man in diesen Kursen und was bringen sie?

IL: Wochenbettbetreuungen gab es immer. Die Hebamme hat die Wöchnerin auch früher betreut, daran hat sich nichts geändert. Das gehört zu den primären Aufgabenbereichen der Hebamme. Geburtsvorbereitungskurse gab es früher nicht in dem Sinn wie heute. Da die Hebamme früher die Schwangerschaftskontrollen selber machte, konnte sie im Gespräch der werdenden Mutter viele Tipps und Ratschläge geben. In den Kursen von heute werden verschiedene Themen bearbeitet. Atmung, Stillen, Dammassage, usw., um nur einige zu nennen. Zudem werden die Väter vermehrt in diesen Prozess mit einbezogen. Den Frauen steht die Möglichkeit offen, über gewünschte Themen zu sprechen und Fragen zu stellen. Das nimmt ihnen die Angst und gibt ihnen Sicherheit.

Im Volksmund besteht die Meinung, dass eine Hausgeburt mit grösseren Risiken verbunden ist. Stimmt das?

IL: Eine Nationalfondstudie aus dem Jahre 1994 belegt, dass eine Hausgeburt kein grö-

seres Risiko für Mutter und Kind beinhaltet als eine Geburt im Spital. Natürlich sind für eine Hausgeburt bestimmte Voraussetzungen Pflicht: Kopflage, keine Mehrlinge, normale Schwangerschaft, gesunde Mutter, Geburt muss nach der 37. Schwangerschaftswoche erfolgen, keine krankhaften Veränderungen bei Geburtsbeginn. Unter diesen Voraussetzungen kann eine Hausgeburt ohne weiteres durchgeführt werden. Ich betone gegenüber den Eltern immer, dass eine Einweisung in ein Spital unter bestimmten Voraussetzungen nötig werden kann.

Was ist denn der wesentliche Unterschied zwischen einer Haus- und einer Spitalgeburt?

IL: Bei einer Hausgeburt kennen sich Hebamme und Frau schon einige Zeit vor der Geburt. Es wird eine Vertrauensbasis geschaffen. Die Frau hat unter der Geburt (Wehen) keinen stressigen Wechsel ins Spital. Das Kind wird in einer für die Mutter gewohnten Umgebung geboren.

Männer sind je länger je mehr bei den Geburten dabei. Ist das eine Erleichterung für die Frau?

IL: Der Partner ist die Bezugsperson für die Gebärende und er gehört wenn möglich an ihre Seite. Uneingeschränktes gegenseitiges Vertrauen ist Voraussetzung und kann durch eine Geburt noch verstärkt werden. Sollte aber der Mann mit der Situation überfordert sein, wird das in der Schwangerschaft unter den werdenden Eltern geklärt und er wird erst nach der Geburt des Kindes dazu kommen. Die Frau nimmt dann u. U. eine andere Bezugsperson mit in den Gebärsaal. Bei Hausgeburten habe ich diese Situation jedoch nie erlebt.

Dürfen eigentlich auch Männer den Hebammen-Beruf erlernen?

IL: Ja, sie dürfen. An der Hebammenschule Genf wurden bereits so genannte Entbindungspfleger ausgebildet und arbeiten nun dort im Gebärsaal oder auf der Wochenbettstation. In aller Munde ist die Gleichstellung Mann und Frau. Wer will da einem Mann verbieten Geburten zu leiten? Frauen erlernen auch den Beruf der Kaminfegerin, Pilotin oder Truckerfahrerin, und das traute man vor einigen Jahren den Frauen auch nicht zu. Ob eine Gebärende eine «männliche Hebamme» akzeptiert, muss wohl vor Ort abgeklärt werden. Ich denke, besonders in Genf spielt die Nationalität eine Rolle.

Christine Heinzen



Name: Lehner Ines
Geb.-Dat.: 23. Juli 1954 in Basel
Werdegang: Lehre als Verkäuferin, Hebammenschule in Luzern, Spitalhebamme in Visp + Brig, administrative Mithilfe in der Arztpraxis meines Mannes, seit 1989 freipraktizierende Hebamme
 Mitglied des Schweizerischen Hebammenverbandes
 Seit 1997 Zentralvorstandsmitglied im SHV
Familie: verheiratet
 3 erwachsene Kinder

läbu



Gesundheit

Unsere Region kann ein gut ausgebautes Gesundheits- und Therapieangebot ausweisen:

Arztpraxen:

- Dr. Philipp Brunner Gampel
- Dr. Marcel Lehner Steg

Zahnärztin:

- Christine Diserens, Gampel

Apotheke:

- Thomas Oggier, Gampel

Alters- und Pflegeheim St. Anna

Ergotherapie:

- Corinne Kohlbrenner, Gampel

Hebamme:

- Ines Lehner, Steg

Homeopathische Gesundheitsberatung:

- Ernestine Martig, Naturärztin

Osteopathie:

- Gesundheitsinstitut Lötschberg, Rob Salemink, Gampel

Physiotherapien:

- Gesundheitsinstitut Lötschberg, Peter Borter Turtmann, Rob Salemink, Gampel
- Lymphologische und allgemeine Physiotherapie, Corinne Weidner, Gampel

Erweitertes Therapieangebot: Ahorn Steg:

- Dorn- und Preusstherapie, Claudia Schnyder, Dipl. Krankenschwester
- Naturheilpraktikerin, Erika Werlen
- Klassische Massage, Metamorphose, Marie-Theres Hurni

Fitnesscenter:

- Gesundheitsinstitut Lötschberg, Gampel

Gesundheitspraxis:

- Manuelle Lymphdrainage und Ödemtherapie, Fussreflexzonen, Massagen, Annemarie Ruppen-Brantschen, Dipl. Gesundheits-Krankenschwester

Kosmetische Institute:

- Patricia Eyer, eidg. geprüfte Kosmetikerin und dipl. ärztlich geprüfte Masseuse
- Schnyder Monika, eidg. geprüfte Kosmetikerin

Massage:

- Nouveaufit, Judith Furrer, Gampel

Podologie:

- Gaby Ruppen, medizinische Podologie, Gampel
- Roberta Maria Johner, medizinische Podologie, Steg
- Valeria Zengaffinen, Steg
- Ariane Zenhäusern, dipl. Fusspflegerin und Nageldesignerin, Steg

Mittagstisch

Die Gemeinden Steg, Hohtenn und Gampel bieten während des Schuljahres 2006|2007 erstmals gemeinsam einen Mittagstisch für Schulkinder an.

Mo., Do.&Fr.: Alters- und Pflegeheim St. Anna. 11.30 Uhr bis 13.30 Uhr.

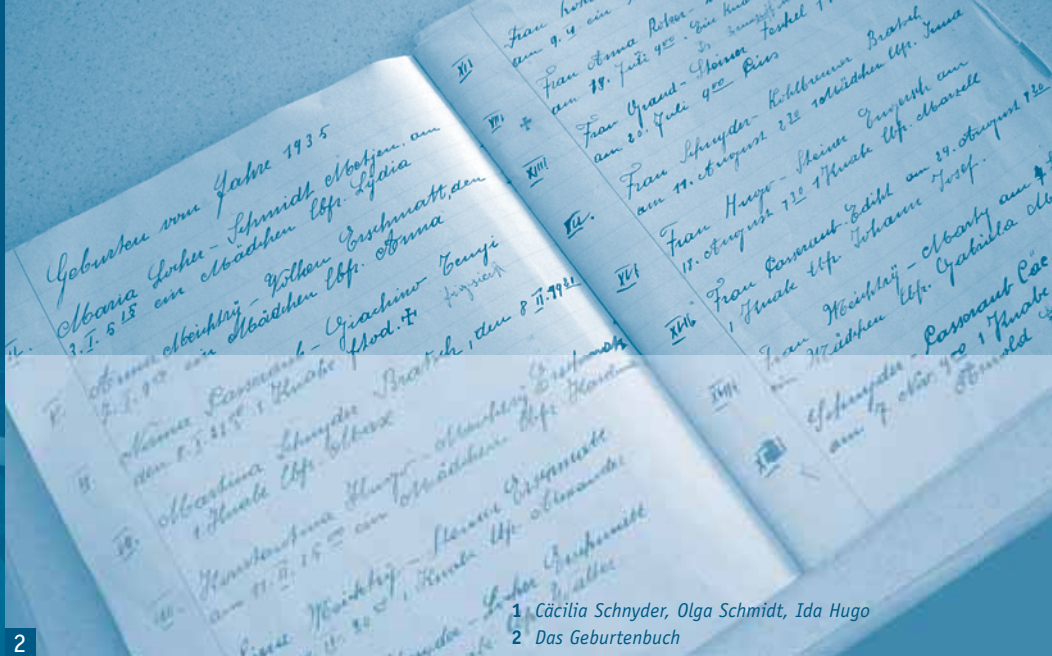
Di.: Im Carnozet der Schmiedstube in Gampel. 10.30 Uhr bis 13.15 Uhr.

Das Mittagessen kostet Fr. 8.– (inkl. Getränke). Bis 10.00 Uhr des jeweiligen Tages beim Alters- und Pflegeheim St. Anna (027 932 19 50) oder bei Marlen Schnyder (079 206 54 19).



- Fusspflege
- Fussmassage
- Nageldesign

Ariane Zenhäusern, dipl. Fusspflegerin & Nageldesignerin
Kirchstrasse 17, 3940 Steg Tel. 027 932 11 38



Bratsch. – Die Hebammenausbildung ist heute auf Hochschul-Niveau angesiedelt und es gibt modernste Infrastrukturen, die eine Geburt erleichtern können. Doch wie gings früher zu und her? Der weibil hockte sich mit Olga Schmidt (93), welche Jahrzehnte als Hebamme vom Sonnenberg tätig war, an den Tisch. Hinzu gesellten sich Ihre Bratscher Kolleginnen Cäcilia Schnyder (95) und Ida Hugo (87).

An einem sonnigen Spätsommertag machen wir uns auf den Weg nach Guttet-Feschel. Ziel ist das Alters- und Pflegeheim «Sunnuschii». Es ist zehn Uhr, die Leute sitzen an den Tischen, geniessen die prächtige Aussicht. Am Tisch hocken bereits Cäcilia Schnyder und Ida Hugo. Bald beginnen die Gedankenreisen in die Vergangenheit. «Wir haben immer «gepüürt», da kam man nicht auf komische Gedanken. Ich habe sehr gerne in der Landwirtschaft gearbeitet – da hat man am Abend gesehen, was man den Tag über gearbeitet hat», meint etwa Cäcilia Schnyder und lacht. Zufrieden sitzt sie im gemütlichen Aufenthaltsraum. Dann kommt Olga Schmidt, die Hebamme vom Sonnenberg, und setzt sich zu uns.

Mit dem Schlitten zur Entbindung

«Ein Buch hätte ich schreiben sollen. Aber jetzt fange ich nicht mehr an», lacht die rüstige Bratscherin sogleich, die, obschon hohen Alters, noch genau zu erzählen weiss, wie das Hebammendasein früher so war. «Ich war die Hebamme von Bratsch, Erschmatt, Guttet und Feschel. Ab und an musste ich auch nach Niedergampel und Getwing, im Winter ging ich dann mit dem Schlitten hinunter. Hinauf war dann einiges mühsamer, ich musste ja mit dem Schlitten wieder nach Bratsch laufen. Einige Male gings sogar bis nach Engersch und Brentschen. Heute würde ich das wohl

nicht mehr machen.» Nicht nur wir lauschen gespannt, auch die alten Kolleginnen aus Bratsch. «Ja, ja, das war eine rechte Hebamme, die Olga», meint Ida Hugo. Vielfach musste Olga Schmidt auch des Nachts noch nach Hause laufen. «Aber ich hatte nie Angst. Und mir ist auch nie etwas passiert. Die Leute hatten wohl eher Angst vor mir», berichtet sie dem weibil lachend.

Die erste Geburt

«Meine erste Entbindung hatte ich in Bratsch. Aber den Namen weiss ich nicht mehr genau. Das ist sehr gut gegangen. Zum Glück, denn wenn es am Anfang schlecht gelaufen wäre, hätte ich wohl die Courage verloren.» Mit Schalk und Ernst zugleich berichtet Olga Schmidt von früher – das Gesicht selbst erzählt von früher. «Wie viele Geburten ich begleitet habe, weiss ich nicht mehr genau. Aber da kommt schon einiges zusammen.» Olga Schmidt hat fast jede Geburt in einem Heft festgehalten. Und würden Sie den Beruf nochmals wählen? «Ich möchte es nicht nochmals machen. Das ist ein harter Beruf, in welchem man viel Verantwortung tragen muss. Wir hatten ja keinen Doktor bei uns im Dorf.» Es sei halt eine Tätigkeit, in welcher es auch um Leben und Tod gehe.

Ging es irgendwie...

Auch Ida Hugo weiss, dass Olga Schmidt eine verantwortungsvolle Tätigkeit ausgeübt hat: «Es gab in Bratsch keinen Doktor, man musste nach Leuk oder Gampel. Bei schlimmeren Sachen musste man den Arzt mit einem Geleit kommen lassen. Es gab jedoch auch einen jungen Arzt, der kam zu Fuss. Der hatte immer Stiefel an, da er Angst vor Schlangen hatte.» Die drei Frauen lachen und Ida Hugo ergänzt: «Man ging damals auch nicht so oft zum Doktor wie heute. So lange man stehen und laufen konnte, ging es immer irgendwie.»

Geschätzte Person im Dorf

Und wie kam man früher dazu, Hebamme zu werden? «Ich wollte zuerst gar nicht Hebamme werden. Doch die Gemeinden von Erschmatt und Bratsch haben mich angefragt, ob ich das nicht tun möchte. Mein Vater war drum im Gemeinderat – so lief das damals. Die Ausbildung habe ich in St. Gallen gemacht. Zuerst musste ich im Spital arbeiten. Der Staatsrat hat mir die Stelle besorgt. Da lief viel über Beziehungen.» Die Lehre dauerte eine Jahr. Dann blieb Sie noch für rund 1 1/2 Jahre in der Ostschweiz. Anschliessend kam sie zurück nach Bratsch, wo sie eine respektierte Person war. Die Leute seien ihr immer mit Anstand begegnet, auch die Jungen. «Doch, den Hebammenberuf hat man schon geschätzt», erzählt Olga Schmidt nachdenklich.

Kleiner Verdienst

Sowohl heute als auch früher macht man Hebamme nicht des Geldes wegen. «Nein, reich wird man nicht – zumindest in den Bergdörfern nicht. Ich hatte ein Jahresgrundgehalt von CHF 300.–, welches die Gemeinde bezahlte. Pro Geburt bekam ich dann CHF 30.– dazu. Diesen Betrag zahlten die Familien. Natürlich gab es auch Geburten, die ich gratis begleitet habe. Viele Leute waren ja arm und hatten kein oder wenig Geld.»

Zufrieden mit den Männern

Und wie war das früher so, mit den Männern, haben die bei einer Geburt mitgeholfen oder doch lieber nicht? «Ja, ja, wenn die Männer da waren hat man sie da gelassen, wenn sie nicht da waren ging es auch ohne die Männer. Aber sie haben schon auch geholfen. Doch, doch – im Grossen und Ganzen war ich mit den Männern zufrieden», äussert sich die ehemalige Hebamme schmunzelnd.

Emanuela Schnyder, Armin Bregy

läbu



1



2

1 Röntgenbild
2 Untersuchung

«Geografische Abgrenzungen werden verschwinden»

Gampel. – *Der in Gampel wohnhafte Dietmar Michlig ist Direktor des Walliser Gesundheitsnetzes. Im Gespräch mit dem weibil gibt der 43jährige Gesundheitsvorsteher einen Einblick in seine Tätigkeit und erklärt wie sich der Walliser Gesundheitssektor entwickeln muss, wenn er konkurrenzfähig bleiben will.*

Was ist die Aufgabe des Walliser Gesundheitsnetzes?

Dietmar Michlig: Das Walliser Gesundheitsnetz ist der Zusammenschluss der Walliser Spitäler. Unser Ziel ist es, die Spitalplanung umzusetzen und dadurch eine gute Qualität zu guten Preisen gewährleisten zu können, sprich wettbewerbsfähig zu bleiben. Früher hatte jedes Spital seinen eigenen Verwaltungsrat. Als es darum ging, die Spitalplanung zu realisieren, hat man erkannt, dass es mit dieser Struktur nur schwer möglich ist, medizinische Schwerpunkte zu bilden. Es herrschte praktisch ein medizinischer Wettkampf zwischen den Spitälern, es hat ein eigentliches Aufrüsten stattgefunden. Heute weiss man, dass man Qualität nur bieten kann, wenn man eine kritische Masse erreicht, das heisst wenn es genügend Leute im Einzugsgebiet hat. Durch die Spitalplanung bleiben wir mit den anderen Kantonen konkurrenzfähig.

Wie sieht die Organisation der Walliser Spitäler heute aus?

DM: Sämtliche Walliser Spitäler haben nur noch einen Verwaltungsrat. Dieser bekommt den Leistungsauftrag. Die operative Umsetzung hängt an der Generaldirektion und den drei Zentrumsdirektionen. Für den Kanton, der ja die Spitalplanung macht, wird es nun viel einfacher, da er nur eine Ansprechperson hat.

Haben sich die Spannungen zwischen Brig und Visp entladen?

DM: Das Emotionale ist relativ stark zurück gegangen. Zumindest in den Zeitungen liest man nichts mehr. Dabei muss man Folgendes verstehen: Was die Konzentration von bestimmten Disziplinen betrifft, mussten sowohl das Spitalpersonal, die zuweisenden Ärzte, die Rettungsdienste als auch die Bevölkerung Änderungen akzeptieren. Wenn so viele Akteure von Veränderungen betroffen sind, werden die Leute sensibler. Bis diese Ängste verschwinden und die Zusammenarbeit gut funktioniert, das dauert halt. Das Problem war, dass man die Thematik teilweise politisch missbraucht hat. Heute haben wir kantonal etwa noch fünf, sechs Politiker, die recht stark dagegen agieren. Die grosse Mehrheit steht hinter dem Gesundheitsnetz. Wir konnten, vor allem im Mittelwallis, Spezialisten rekrutieren, die einzelne Spitäler nie ins Wallis gebracht hätten. So konnten wir die Qualität steigern.

Wo steht die Walliser Spitalpolitik im Vergleich zu den anderen Kantonen?

DM: Die Privatspitäler sind eigentlich schon seit Jahrzehnten am Schwerpunkte bilden. Der Unterschied zu uns ist, dass wir noch einen öffentlichen Auftrag haben, also einen Service Public. Wir müssen bestimmte Dienstleistungen erbringen, während die Privatspitäler sich auf die eigentlichen Rosinen konzentrieren können. In den planbaren Bereichen sind wir absolut konkurrenzfähig. Doch wir müssen uns bewusst sein, dass auch im Wallis die Spitalkosten steigen werden. Ich habe noch nirgends gelesen, dass die Spitalkosten in einem Kanton zurückgehen. Wir können durch unsere Massnahmen den Anstieg der Spitalkosten nur bremsen. Die Kostenentwicklung ist im Wallis übrigens unterdurchschnittlich. Wenn man die Kosten pro Kopf in der

Grundversicherung anschaut, sind wir teilweise fast 20% unter dem Schweizer Mittel.

Ist es nicht so, dass die Leute halt ihr Spital in der Nähe wollen?

DM: Die geographischen Abgrenzungen sind blödsinnig. Was interessiert es mich hier in Gampel, ob ich nach Brig, Visp, Siders oder Sitten gehen muss? Wenn ich ein Gesundheitsproblem habe, dann überlege ich mir, wer dieses Problem lösen kann. Dabei ist nicht die Nähe der entscheidende Faktor, sondern die Qualität. Für mich ist ganz klar: Das Argument der Qualität zählt im Gesundheitssektor bedeutend mehr als das Argument der Nähe. Die Leute werden dorthin gehen, wo eine gute Leistung zu einem guten Preis geboten wird. Die Produkte, die wir anbieten, sind nicht an geographische Grenzen gebunden, das ist «Chabis».

Werden nicht nur die regionalen, sondern auch die kantonalen Grenzen unbedeutender?

DM: Ich bin überzeugt, dass auch die Kantongsgrenzen weniger wichtig werden. Heute ist es bereits so, dass die Krankenkassen Patienten aus Basel ins benachbarte Ausland schicken, weil es günstiger ist. Dass jeder in seiner kleinen Ecke weiterbasteln will, kann ich daher nicht verstehen. Jeder Mensch, der einmal in einer Unternehmung gearbeitet hat, versteht, dass man die Angebote nach Geschäftsfeldern ausrichten und konzentrieren muss. Ich denke, die geographischen Grenzen werden wegfallen. Die Konkurrenz für das Oberwallis wird das Espace Mittelland, für das Unterwallis die Region um den Genfersee.



Die Gesundheitskosten steigen stetig – ein Mittel dagegen wären die Managed Care Modelle.

DM: Man muss erst mal festhalten, dass die Kosten aufgrund der Bedürfnisse der Menschen steigen. Wenn man die Bedürfnisse der Patienten besser steuern kann, und das fängt bereits bei der Prävention an, wäre es möglich, Kosten zu verringern. Ich selber bin auch über ein Hausarztmodell versichert. Ich finde es gut, dass man nicht direkt zum Spezialisten geht, sondern dass der Hausarzt die Zuweisungen veranlasst.

Was soll jemand tun, der das Gefühl hat, zuviel Krankenkassenprämien zu bezahlen?

DM: Man kann relativ viel machen. Zum Beispiel kann diese Person eine höhere Franchise wählen. Wenn die Wahrscheinlichkeit hoch ist, dass man nicht viele Kosten verursacht, sollte man die Franchise erhöhen. Zweitens kann man Hausarztmodellen beitreten. Dabei verpflichtet man sich, zuerst zum Hausarzt zu gehen, und erst dann zum Spezialisten. Ein weiterer Punkt sind Generika, die ja auch getestet sind und die gleichen Wirkstoffe enthalten wie die Originalmedikamente. Man kann auch einen Krankenkassenwechsel in Betracht ziehen. Auf www.comparis.ch kann man Prämien und Leistungsvergleiche vornehmen.

Was denkst Du über den Vorschlag, beim Hallenbad in Steg ein regionales Gesundheitszentrum einzurichten, in welchem sich die verschiedenen Gesundheitsangebote der Region sinnvoll ergänzen?

DM: Ob eine Konzentration der Leistungsanbieter Synergieeffekte erzeugt und Leute anziehen vermag, hängt wohl davon ab, welche Anbieter effektiv zusammen kommen. Wenn man das Leistungsangebot komplementär zusammenstellt, könnte das interessant werden.

Wird in Randregionen die medizinische Versorgung auf lange Sicht gewährleistet sein?

DM: Wenn wir unsere Aufgaben gut machen, eine gute Qualität erbringen, dann ist die Versorgung in Bezug auf die Spitalleistungen absolut kein Problem. Schwieriger wird jedoch die ärztliche Versorgung in den abgelegenen Tälern und Dörfern, weil wir zu grosse Verdienstunterschiede zwischen den Spezialisten und Allgemeinpraktikern haben. Als zweiter Punkt kommt der Bereitschaftsdienst hinzu. Heute haben wir in vielen Tälern Ärzte, die schon älter sind und Mühe haben Nachfolger zu finden. Dort sehe ich Probleme. Es bräuchte wohl einen Lohnausgleich zwischen dem Spezialisten und dem Allgemeinmediziner, sowie neue Modelle für den Bereitschaftsdienst. Heute schliessen sich Ärzte schon zusammen, um den Bereitschaftsdienst zusammen zu organisieren, damit man nicht jeden Abend Dienst hat.



Name: Dietmar Michlig
Familie: Verheiratet, 4 Kinder
Geb.-Dat.: 9. September 1963
Funktion: Seit 1. Januar 2004 Direktor des Gesundheitsnetzes Wallis (GNW)
Ausbildung: lic. rer. pol.

Was ist Managed care?

Unter Managed care versteht man ein Steuerungsmodell innerhalb eines Gesundheitswesens. Zum Verständnis zunächst eine Zusammenfassung des Gegenteils: In einem nicht regulierten Modell sind Angebot, Nachfrage und Finanzierung weitgehend unabhängig voneinander. Überspitzt formuliert: Kranke verlangen die beste Behandlung ohne Rücksicht auf die Kosten, Ärzte bieten die für sie lukrativste Behandlung ohne Rücksicht auf die Kosten, Versicherer bieten die für sie lukrativsten Versicherungsmodelle ohne Rücksicht auf medizinische Notwendigkeiten und gesamtwirtschaftliche Kosten | Nutzen.

Dieses unabhängige Agieren ist nur deshalb möglich, weil das Sozial- | Gesundheitswesen ein Unikum der freien Marktwirtschaft ist: Nicht der Konsument bezahlt die Rechnung, sondern die Allgemeinheit. Der Anbieter kann sein Angebot unabhängig von den wirtschaftlichen Möglichkeiten seiner Klientel gestalten und definiert sein Einkommen so weitgehend selber. Der versicherte Konsument kann auch überhöhte Bedürfnisse decken, auch wenn er es sich nicht leisten könnte. Der Versicherer wiederum erhöht wenn nötig die Prämien.

Aus diesen Gründen hat in einem so organisierten Gesundheitssystem keiner der Akteure einen Sparanreiz: Arzt und Patient sind an aufwändigen Untersuchungen und teuren Behandlungen interessiert, Versicherer sind an hohen Umsätzen interessiert, ebenso Pharmafirmen und andere Zulieferer des Gesundheitsmarktes.

Managed Care versucht, Angebot, Nachfrage und Finanzierung miteinander zu verknüpfen, ohne die Vorteile des Solidaritätsprinzips im Gesundheitswesen aufzugeben.

Armin Bregy

Mehr Informationen: www.wikipedia.org

wärrchu



Der Wein – ein Hobby und eine Passion

Niedergampel. – Nach 3jähriger nebenberuflicher Ausbildung an der Landwirtschaftlichen Schule in Visp hat Armin Passeraub das Weinhändlerdiplom des Kantons Wallis mit Bravour bestanden. Für sein grosses Ziel hat er viele Abende und Samstage geopfert. Die Diplomfeier am 23. Juni 2006 war der verdiente Lohn für den harten Einsatz.

Mit viel Aufwand und Herzblut betreibt er zusammen mit seinem Vater Norbert in Niedergampel seinen Hobby-Winzerbetrieb. Der «Winzerhof» ausserhalb des Dorfes ist für den Lokomotivführer, der mit seiner Familie in Glis wohnt, zum zweiten Domizil, hie und da könnte man meinen, zu seinem Hauptdomizil, geworden.

Die Arbeit für einen guten Wein beginnt bereits im Weinberg. Auf jedes Detail muss auch dort, nicht nur im Keller, geachtet werden. Die Devise von Armin lautet: «Was man bei der Ernte nicht in den Mund nehmen würde, kommt auch nicht ins Fass». Damit ist bereits für eine erste Qualitätskontrolle gesorgt. Das «Wimden» ist die Belohnung für die grosse Arbeit während des ganzen Jahres in den Reben. Denn es gibt im Weinberg immer etwas zu tun, ausser wenn er gerade eingeschnitten ist. Das Schneiden, Foltern, Aufbinden, Jäten, die Laubarbeiten etc. müssen immer und rechtzeitig, vorgenommen werden.

Ohne den Einsatz von chemischen Spritzmitteln geht's aber auch im modernen Winzerbetrieb nicht. Mit der Mitgliedschaft in der «Vital», durch die auch eine regelmässige Kontrolle der Verwendung von chemischen Substanzen sichergestellt ist, hat sich der Einsatz der Chemiekeule in den vergangenen Jahren jedoch drastisch reduziert. Heute setzt man auf

einen naturnahen und möglichst schonenden Einsatz der Schutzmittel gegen Krankheiten, wie Rotbrenner, Echter Mehltau, Falscher Mehltau etc. In Gegenden, wo dies möglich ist, wird mit Nützlingen oder der so genannten «Verwirrmethode» gegen den Einbindigen und den Bekreuzten Falter, der später den Sauer- bzw. Süsswurm heranwachsen lässt, und das Traubengut schädigt, gearbeitet.

Bei den Kellerarbeiten achtet Armin vor allem auf die Sauberkeit. Vorbei sind die Zeiten als der Hobbywinzer im dunklen, staubigen Keller, wo geraucht wurde, die Speckseiten und Hammen zum Trocknen aufgehängt wurden und der Käse noch sein volles Aroma im Käseständer entfalten konnte, den Wein produzierte. Die modernen Kelleranlagen von heute gleichen eher einem Operationssaal, denn einer Vorratskammer. Die Inox-Fässer mit ihren «schwimmenden» Deckeln garantieren für mehr Hygiene und Sauberkeit. Holzfässer, wer nicht gerade einen «Barrique» ausbaut, dienen heute eher zur Dekoration und Verschönerung des Kellers, nicht mehr als Arbeitsgerät.

Die gemütlichen Stunden kommen bei Armin und Norbert jedoch nicht zu kurz. Die Kellerarbeiten ziehen immer auch Kollegen und Gleichgesinnte an, mit denen man über dieses und jenes Problem der Weinbereitung bei einem guten Tropfen diskutieren und fachsimpeln kann. Denn es ist bekannt, «9 Winzer – 10 Meinungen».

So hat sich die Qualität der Weine der Selbsteinkellerer und Hobbywinzer in den vergangenen Jahren stetig verbessert und hat heute ein beachtliches Niveau erreicht.

Arnold Bittel

Rebgut und Kellerei Bielen Gampel

Der Rebberg

Das Rebgut BIELEN, 4 ha, befindet sich westlich des Dorfes Gampel im Oberwallis, in einer Höhe von 650 bis 750 Meter über Meer. An den sonnigen Hängen, die nach Süden ausgerichtet sind, reifen Trauben, gepflegt von fachkundigen Händen. Eine optimale Lage sowie die Bodenbeschaffenheit und das Walliser Klima geben den Weinen ein eigenes Bouquet und bürgen für gute Qualität.

Die Vergangenheit

Die erste Abfüllung in der Kellerei erfolgte im Jahre 1982. Der Walliser Weine war damals nicht unbedingt der Beste, wurde doch mehr auf Quantität statt auf Qualität gesetzt. Doch dieses sollte sich rasch ändern und die Mengenbeschränkung wurde auf kantonaler Ebene eingeführt. Dies war unbedingt notwendig, wollte man der ausländischen Konkurrenz in Sachen Qualität die Stange halten, ja sie «übertrumpfen». Aufgrund einer breiten Anpflanzung der Reben (1,80 m) ergab diese Massnahme für uns keine grossen Probleme. Die Reben in den BIELEN wurden ab sofort integriert bearbeitet und mit einem umweltschonenden Verfahren behandelt. Ende der 90er Jahre kamen so unsere ersten Spezialitäten auf den Markt.

Der Weg zu Neuem

Dem Grundsatz folgend «Tradition und langjährige Erfahrung verbinden mit der neuesten Entwicklung» hat die Kellerei 2001 einen jungen Oenologen angestellt. Seine Verantwortung liegt in der Vinifizierung unserer Weine. Schon Jahre später kamen folgende Spezialitäten auf den Markt.

Assemblage blanche: eine Assemblage mit einer lebhaften und harmonischen Note aus den Weinsorten Fendant, Riesling und Johannisberg.

1 Norbert Passerraub (links)
Armin Passerraub (rechts)
2 Rebhut und Kellerei Bielen



Auch die Sonnenblumen sind geerntet...

Assemblage rouge: ein rotvioletter Wein, rund, fruchtig und elegant aus den Weinsorten Blauer Burgunder, Merlot und Garanoir.

Pinot barrique: ein rubinroter Wein, gewonnen aus den besten Trauben des Blauen Burgunders des Rebberges, fruchtig, ausgewogen und herrlich ausgebaut, 1 Jahr im Eichenfass.

Spätlese Pinot: ein Blauer Burgunder von dreissigjährigen Reben, max. 700 gr|m², der später eingekeltert wird. Seine Ausgewogenheit und Fülle mit einem süsslichen Abgang sowie seine rubinrote Farbe lassen ihn zum Spitzenwein der Kellerei werden.

Zukunft

Die oben genannten Spezialitäten werden, nebst den offenen Weinen, auch zukünftig auf der Weinpalette der Kellerei zu finden sein. Zum erstenmal wird im November 2006 ein Eiswein abgefüllt. Die Trauben wurden Mitte Dezember 2005 in einer Temperatur von minus 10 Grad gelesen. Zusätzlich werden nächstes Jahr ein Merlot und ein Cornalin auf den Markt kommen. Bereits dieses Jahr eingekeltert wird ein Spezialwein, eine Neuheit im Oberwallis. Nebst der Kellerei haben sich weitere drei Kellereien bereit erklärt, die in einer Charta festgelegten Bedingungen zu diesem Spitzenwein zu erfüllen. Er wird 2008 zu kaufen sein.

Mit fachkundiger Pflege der Reben durch den langjährigen Mitarbeiter Antonio Morais und einer gekonnten Vinifizierung des Oenologen Elmar Schnyder will auch weiterhin der Kundschaft Qualitätsweine auf hohem Niveau anbieten.

David Schnyder

*Seit ein paar Jahren bereichert eine intensive gelbe Blüte im Sommer das landschaftliche Mosaik aus Wiesen und Feldern des Oberwalliser Talgrundes. An mehreren Orten erblühen Seen von Sonnenblumen (*Helianthus annuus*). Die grossen Blüten folgen mit ihren Köpfen dem Lauf der Sonne und manch staunender Passant rätselt über das Schicksal dieser aufgereihten Blütengarde. Hinter der gelben Farbenpracht steht jedoch ein rein wirtschaftliches Ziel.*

Im April, wenn der Boden die Temperatur von mindestens 8°C in drei Fingern Tiefe erreicht hat, säen die Bauern mit Einzelkornsämaschinen die Körner in Reihen von 50 cm Abstand, einzeln und in genauer Distanz zueinander ins Erdreich. Daraus entwickeln sich ca. 60 000 einzelne Blütenkörbe je Hektare, im Gegensatz zu den mehrköpfigen Blumen in den Hausgärten. Die Sonnenblumen lieben die warme und trockene Region, die den tiefliegenden Nebel während den Herbstmonaten nicht kennt.

In Gampel werden Sonnenblumen als willkommene Abwechslung in der Fruchtfolge nach Mais oder Getreide mehrteils biologisch angebaut, also ohne Kunstdünger oder Pflanzenschutzmittel. Die Pflege erfolgt somit rein mechanisch. Für den Landwirt ist trotz des entstehenden Minderertrages der Anbau mit Hilfe der finanziellen Förderung auch wegen der Aufwertung des Bodens durch den genügsamen Pfahlwurzler interessant.

Gefahr droht den Sonnenblumen durch Krankheiten wie dem falschen Mehltau, Graufäule oder Sonnenblumenkrebs. Die Pflanzen stehen aber auch auf der Speisekarte von Schnecken, Insekten und Vögeln. Das Risiko des totalen

Verlustes durch Vogelfrass soll mit Parzellen von mindestens 1,5 Hektar vermindert werden.

Wenn zwischen September und Oktober der Feuchtigkeitsgehalt der Körner unter 15% sinkt und die Blüten sich in tellergrosse, grün-braune Kissen voller Kerne entwickelt haben, können die gedörrten Pflanzen geerntet werden. Die Kunst der Ernte besteht darin, nur die einzelnen Kerne aus den Körben herauszupicken. Der Landwirt schneidet dazu mit der Erntemaschine die Bestände unterhalb der Köpfe ab und die Maschine befördert die Kerne über ein Trommel- und Siebsystem in den Tank. Die Pflanzenreste werden als organisches Material dem Kreislauf wieder zugeführt.

Die Kerne können an qualifizierten Abnahmestellen, wie der Landi in Steg, geliefert werden. Was nicht als ganze Kerne in den Handel geht, wird als kaltgepresstes Sonnenblumenöl verkauft (Ölausbeute liegt bei ca. 30%). Die ausgepressten Kuchen dienen als willkommenes Tierfutter.

Ein Rahmenabkommen zwischen den Ölwerken und dem schweizerischen Getreideproduzentenverband bestimmt in den Kantonen die kontingentierte Fläche, die angebaut und somit verkauft werden kann. Dieses Abkommen beeinflusst also das landwirtschaftliche Mosaik unserer Region, wenn man so will, das biologische Gesamtkunstwerk, in dem wir leben.

Leo Martig

friizeit

1 Oberwalliser
Bogenschiützenverein Gampel
2 Oberwalliser Turnfest



Oberwalliser Bogenschützenverein Gampel

G a m p e l . – Das Wissen um einen guten Schuss erzeuge eine nahezu unbeschreibliche Zufriedenheit, heisst es. Bogenschiessen kann jeder lernen, denn Bogenschiessen ist Geschicklichkeit mit einer dazugehörenden mentalen Komponente verbunden.

Geschicklichkeit eignet man sich an durch «Ausprobieren» und «Üben». Um beides richtig anzugehen, braucht es ein gewisses Vorgehen, dass heisst, eine gründliche Schulung durch einen tüchtigen Trainer. Der am 24. November 1998 gegründete «Oberwalliser Bogenschützenverein Gampel» mit Sitz in Gampel, bringt all diese Voraussetzungen mit sich. Erfreulich ist die Tatsache, dass die Gründung des einzigen Bogenschützenvereins im Oberwallis durch die Initiative von Rollstuhlfahrer Robert Lehner ausging. Zu seiner Rehabilitationszeit im Paraplegiker Zentrum in Basel wurde das Bogenschiessen zu therapeutischen Zwecken angewendet. Seither hat er sich in diese interessante Sportart recht verliebt.

300 km|h schnell!

Auf kantonaler Ebene bestehen noch vier weitere Clubs. Dank der guten Infrastruktur der Gemeinde Gampel ist es uns möglich, diesen Sport auch bei uns auszuüben. Trainiert wird im Winter in der OS-Turnhalle jeweils am Mittwoch von 15.00 – 20.00 Uhr und am Samstag von 9.00 – 12.00 Uhr auf einer Distanz von 18 Metern. Im Sommer trainiert man auf der schönen Sportanlage beim Schulhaus auf Distanzen von 30, 50, 70 und 90 Metern. Der Pfeil erreicht dabei die schier unglaubliche Geschwindigkeit von bis zu 300 km|h.

Derzeit hat der Verein einen Mitgliederbestand von 25 Lizenzierten, 19 Aktiven ohne Lizenz sowie ein Passivmitglied. Finanziert wird der Verein vorab durch Mitgliederbeiträge. Hier be-

zahlen Jugendliche, Studenten und Lehrlinge CHF 60.– pro Vereinsjahr. Für Erwachsene wird ein Betrag von CHF 120.– fällig. Da der Verein dem Schweizerischen Bogenschützenverband angeschlossen ist, braucht ein jeder wer Inter- oder nationale Wettkämpfe bestreitet eine gültige Jahreslizenz, welche jeder Schütze zusätzlich selber bezahlen muss. Der Verein konnte in den letzten Jahren auf kantonaler und schweizerischer Ebene mehrere Meistertitel erringen. Auch bei verschiedenen Events, Firmenanlässen und Dorffesten war der Verein sehr gefragt. Vor allem bei den Jungen ist dieser Sport sehr beliebt. Jeder, der es einmal ausprobiert hat, ist fasziniert von diesem Sport.

Schnupperkurse

Möchten Sie über das Bogenschiessen mehr wissen? Dann legen Sie ihre Hemmungen bei Seite und besuchen Sie den Schnupperkurs, welcher wir von Oktober bis November bei uns durchführen. Der Verein stellt Ihnen unter kundiger Anleitung Bogen und Pfeil zur Verfügung. Wer mehr über diese faszinierende Sportart wissen möchte, kann sich im Internet unter der Adresse www.ow-bogenschuetzen-gampel.ch informieren.

Robert Lehner

Rückblick auf das Oberwalliser Turnfest

G a m p e l . – Mehr als 60 Vereine, darunter 40 Gastvereine, folgten der Einladung des STV Gampel zum 65. Oberwalliser Turnfest. Der Turnverein Gampel machte sich diesen Anlass zur Aufgabe und zugleich zum Geschenk seines 75-Jahr-Jubiläums. Die ca. 1600 Turnerinnen und Turner erlebten einen tadellos organisierten Anlass, fanden optimale Infrastrukturen vor, und dankten dies dem zahlreich erschienen Publikum mit Top-Leistungen in Gymnastik, Team-Aerobic, Leichtathletik, Kunstturnen, etc. Als sportlicher Höhepunkt galt der Jubiläumscup am Sonntagnachmittag, wo die Vereine nochmals all' ihr Können unter Beweis stellten.

Das O.K. unter Philipp Hildbrand liess sich auch für das Rahmenprogramm so einiges einfallen. So wurden unter anderem eine Chill-out-Zone sowie ein 24-Stunden-Zelt mit einer langen Feststrasse betrieben. Hier wurde nach dem turnerischen Pflichtteil die wohlverdiente Kür nicht zu knapp zelebriert.

Dass am VIP-Apéro Oskar Freysinger anstelle von Adolf Ogi anwesend war, störte niemand. Man war sich einig, dass der Oskar, zumindest rhetorisch, ziemlich mehr auf dem Kasten habe. Alles in allem war der Anlass ein unvergessliches Erlebnis und das alles wurde durch das Wetter noch zusätzlich aufgewertet.

Das O.K. dankt nochmals allen Helferinnen und Helfern, die vor, während und nach dem Anlass in Fronarbeit zum Gelingen dieses Jubiläumscup-festes beigetragen haben.

Samy Schnyder

Fotos: Erich Schnyder www.schnyderphoto.ch



1 Gampel Tigers Selects
2 Schülersporttag



Saisonrückblick der Gampel Tigers 2006

Gampel. – Neben den traditionellen Gampjer Sportvereinen hat sich in den letzten Jahren ein weiterer Club im Walliser Sportgeschehen etabliert: Die Gampel Tigers. Mittlerweile spielen gar zwei Mannschaften um die Punkte in der Oberwalliser Inlinehockeyliga (OIL): Die Gampel Tigers und sie Gampel Tigers Selects. Ein Rückblick auf die Saison.

Gampel Tigers

Die junge, unerfahrene Mannschaft der Tigers aus Gampel hat das Saisonziel Play-off souverän erfüllt und die Erwartungen übertroffen. Mit einem neuen Torhüter, dem jüngsten Spieler der OIL, 2 Frauen der Damenmannschaft des EHC Visp und vielen auswärtigen Spielern gemischt mit einheimischen Spielern aus Gampel hatte man mit einem sehr guten Teamgeist die Saison in Angriff genommen. Mit Disziplin und Kampfgeist reichte es zwar nicht gegen die Topteams zu gewinnen, aber man konnte sehr viel von diesen Spielen und Spielern lernen und gegen die Teams in unsere Reichweite Siege einfahren. Mit 12 Punkten haben die Tigers die Qualifikation auf dem 7. Rang beendet und somit gegen die Indians aus Naters das Viertelfinale ausgetragen.

In den beiden Spielen hat man sehr gut gespielt, – aber am Ende musste man dem besseren Team gratulieren. Die Playoffs, die neuen unerfahrenen Spieler an den Inlinesport heranzuführen und den Teamgeist zu fördern, waren Saisonziele, die die Tigers erfolgreich umsetzen konnten. Sie freuen uns schon auf die nächste Saison – wenn es dann wieder heisst: Let's go Tigers!

Gampel Tigers Selects

Wieder einmal waren Selects in der Qualifikation die stärkste Mannschaft der OIL, wie bereits in den vergangenen drei Jahren.

Doch wie es der Modus der Oberwalliser Inlinehockeyliga will, kann man an einem Wochenende im Jahr alles gewinnen oder eben, wie im Fall der Selects, alles verlieren.

Durch die Absenzen der NLA- und NLB-Eishockeyspieler sowie die Absenzen von drei weiteren Spielern konnten die Selects am ersten Finaltag gerade noch mit einer kompletten Linie antreten.

Am zweiten Finaltag hatten die Selects wenigstens einen Auswechselspieler. Im Play-Off Viertelfinale konnten sie den auch den IHC Raron bezwingen. Doch die zwei Spiele gingen natürlich an die Substanz.

Am Sonntag wurden dann die Halbfinals gespielt, wo die Selects auf die Rolling Stones aus Kalpetran trafen, welche im Viertelfinale überraschenderweise die Turtig Young Stars bezwangen. Im ersten Spiel gewannen die Gampjer gegen den 5. der Vorrunde noch mit 6:3. Anschliessend machten sich wieder erste Müdigkeitserscheinungen bemerkbar und so unterlag man im zweiten Spiel 4:8 und im dritten und entscheidenden Spiel mit 4:6 und schied somit im Halbfinale aus.

Zur Zeit nehmen die Selects an den Halbfinals der Inlinehockey Schweizermeisterschaft statt. Allfällige Finaldaten stehen noch nicht fest.

Bruno Prumatt | Patrick Marty

Raiffeisen-Schülersporttag

Steg. – Am 20. Juni 2006 fand zum dritten Mal der Raiffeisenschülersporttag auf dem Fussballplatz von Steg statt. Der Sporttag wird für die Primarschulen Gampel, Steg, Lötschen, Niedergampel, Erschmatt | Bratsch und Guttet-Feschel organisiert.

Die Schulen wetteiferten einen ganzen Tag um Punkte und ein ansehnliches Preisgeld. Die Klassen wurden in verschiedene Kategorien aufgeteilt: Die 1. und 2. Klasse, die 3. und 4. Klasse sowie die 5. und 6. Klasse bildeten jeweils eine Kategorie. Nun gab es Mannschaftswettkämpfe, Klassenwettkämpfe und Gruppenwettkämpfe zu bestreiten. Im Rahmen der Mannschaftswettkämpfe wurde Fussball und Netzbball gespielt. Zu den Klassenwettkämpfen gehörte der Wassertransport, der Wasser-Hindernislauf sowie der Wasserzielwurf. Jeder musste an zwei Disziplinen teilnehmen. Mit den einzelnen Resultaten wurden dann die Durchschnittswerte der Klasse berechnet. Die Schüler, die nicht in einer Fussball- oder Netzbballmannschaft beteiligt waren, bestritten die Gruppenwettkämpfe. Hier waren Sommer- und Plausch-Spiele angesagt. Die Sportler hatten in diesem Wettkampf drei oder vier Disziplinen zu vollziehen. Zuletzt gab es noch das grosse Stafettenfinale, bei welchem die Gewinner für ihre Leistungen direkt belohnt wurden. Die Schlussrangliste sieht folgendermassen aus:

1. Rang	Sonnenberge	CHF	1500.–
2. Rang	Gampel	CHF	1000.–
3. Rang	Lötschen	CHF	800.–
4. Rang	Steg	CHF	700.–

Der Schülersporttag war ein erfolgreicher Anlass, der sowohl Schüler wie auch Lehrer begeistert hat. Die Beteiligten freuen sich bereits auf das nächste Jahr!

friizeit



«Der Zieleinlauf ist ein grossartiger Moment»

Gampel-Steg. – Drei Sportarten, eine Disziplin. Triathlon ist ein Ausdauerwettkampf, der einem viel abverlangt, aber auch einiges zu geben vermag, wie der Steger Hans Aschlier und der Gampjer Alain Zengaffinen zu erzählen wissen. Hans Aschlier blieb beim Zürcher Ironman mit einer Gesamtzeit von 9 Stunden, 59 Minuten als einziger Walliser unter 10 Stunden. Alain Zengaffinen erreichte eine Zeit von 10 Stunden, 12 Minuten.

Wieso entscheidet man sich, eine Sportart auszuführen, die einem alles abverlangt und an die Grenzen, sowohl der physischen wie auch der psychischen, bringt?

Hans Aschlier: In erster Linie ist Triathlon für mich eine faszinierende, vielseitige und abwechslungsreiche Sportart, von der ich sehr begeistert bin. Ironman-Rennen sind aufgrund der grossen Distanzen schon eine Herausforderung. Interessant dabei ist für mich, langfristig gesteckte, persönliche sportliche Ziele zu erreichen. Mit gezieltem Training versuche ich meine Leistungsgrenze nach oben zu verschieben und sie im Rahmen meiner persönlichen Fähigkeiten zu erweitern, ohne das System (Körper|Familie|Umfeld) zu überlasten. Mit einer guten Vorbereitung überschreite ich in einem Wettkampf kaum meine körperlichen und mentalen Grenzen und ein Langdistanzrennen wird so auch nicht zu einem Abenteuer. Und schliesslich das Wertvollste für mich im Triathlonsport: das Training der drei Sportarten Schwimmen, Velofahren und Laufen ist einfach gesund!

Alain Zengaffinen: Angefangen hat alles mit einem kleinen Laufwettkampf über 11 km. Ich habe mich dabei gut gefühlt und gemerkt, dass Ausdauersport wohl meinen körperlichen Voraussetzungen besser entspricht als Kugelstossen. Dann bin ich im

Umfeld des Triathlon-Clubs Hergiswil immer weiter in die Sache hineingerutscht. Irgendwann landet man dann, sofern der Körper die Belastung erträgt, beim Langdistanz-Wettkampf. Ein Finish bei einem Ironman war für mich immer mit guten Gefühlen und Befriedigung verbunden, auch wenn ich bei einem oder dem anderen Rennen Probleme hatte und die Zeitvorstellungen laufend revidieren musste.

Immer schon gerne «gsecklut»?

HA: Nach einem Kreuzbandriss musste ich mit 20 Jahren mit Fussball aufhören. Ausdauersportarten haben mich immer schon fasziniert, und daher lag es nahe, dass ich für meine Fitness mit gelenkschonendem Sport begann. Heute kann ich trotz operiertem Knie beschwerdefrei Wettkampfsport betreiben.

AZ: Laufen ist mir nie schwergefallen, und ich habe die 12-Minuten-Läufe in der Schule und im Militärdienst nicht gehasst, aber die Begeisterung kam erst später. Als Sportlehrer habe ich Verständnis dafür, wenn Jugendliche nicht gerne laufen, als Gymnasiast hatte ich auch andere Interessen.

Kann man einen Wettkampf eigentlich auch geniessen oder fragt man sich da manchmal: «Was mach ich hier eigentlich?»

HA: Ein Wettkampf macht Spass und wird zu einem positiven Erlebnis, wenn man spürt, dass die Form stimmt. Man entscheidet sich ja fast ein Jahr im voraus zur Teilnahme an einem solchen Wettkampf und da hat man auch die Zeit, sich richtig auf die Herausforderungen einzustellen. Und schliesslich ist der Zieleinlauf in der Ironman-Arena ein grossartiger Moment.

AZ: Das schliesst sich ja nicht aus. Je nach Vorbereitung geht es halt etwas einfacher

oder nicht. Hochs und Tiefs wechseln sich bei mir ab. Es gibt klar Momente des Genusses: Wenn man die schöne Landschaft wahrnimmt, wenn man von Bekannten angefeuert wird, wenn man merkt, dass es gut läuft, wenn man Kollegen überholt... Während dem Marathon kann das aber schon brutal sein. Das Schönste war wohl das Schwimmen in Hawaii, ein Genuss.

Wie sieht die Vorbereitung für einen Ironman aus?

HA: Wie alle Sportarten braucht eine erfolgreiche Teilnahme an einem Ironman jahrelanges, regelmässiges Aufbautraining. Die Vorbereitung zum diesjährigen Ironman begann im November 2005. In erster Linie geht es um ein gezieltes Grundlagen-Ausdauertraining. Zudem achte ich auf die Ernährung, baue erholende Massnahmen wie Stretching, Sauna, etc. ins Training ein und bereite mich auch mental auf das Rennen vor. Die Zeit bis zum Wettkampf ist in Phasen mit verschiedenen Schwerpunkten eingeteilt. Im Winter ersetzt Langlauf idealerweise das Radtraining. In dieser Phase kommt auch gezieltes Krafttraining hinzu. Wichtig während der Wintermonate ist das Schwimm-Techniktraining. Im Frühjahr wird dann die Trainingsbelastung laufend erhöht. In der Endphase vor dem Ironman beanspruche ich dann jeweils die Trainingsberatung meines Freundes, Teamgründers und erfolgreichen Triathleten Dani Weil. Ziel ist es, am Wettkampftag topfit zu sein.

Unsere Region bietet die besten Voraussetzungen fürs Triathlontraining. Die Laufstrecken auf dem Rottubord oder am Jeiziberg sind reizvoll und auch das Velofahren ist ein Genuss. Mit dem Hallenbad in Steg und dem Fitnesscenter Lötschberg haben wir optimale Einrichtungen fürs Training.

Hans Aschilier und Alain Zengaffinen
beim berühmten Iron-Man



AZ: Nach einer Pause im Oktober beginne ich im November wieder mit Schwimm- (2 mal pro Woche ca. 3 km) und Lauftrainings (2 – 3 mal 1 – 1,5 Stunden). Der zeitliche Aufwand nimmt dann mit Beginn des Velotrainings im Frühjahr zu und bewegt sich zwischen 10 und 15 Stunden pro Woche. In den zwei Monaten vor dem Wettkampf trainiere ich fast täglich 2 mal – das bedeutet auch, dass ich nach 3–5stündigen Radtrainings noch ein Lauftraining anhänge.

Welches sind die schwierigsten Momente während eines Wettkampfes?

HA: Für mich sind ganz klar der Schwimmstart und die letzten Kilometer des Marathons die anspruchvollsten Momente. In diesen Augenblicken ist vor allem mentale Stärke gefragt.

AZ: Für mich gibt es zwei schwierige Momente. Zuerst der Schwimmstart: Es ist oft schwierig, die gute Startposition zu erwischen. Man sollte den besseren Schwimmern nicht im Weg sein, sonst wird man regelrecht überschwommen, andererseits ist es mühsam, wenn man in einem Pulk ist und nicht sein ideales Tempo schwimmen kann. Der zweite schwierige Moment kommt dann, wenn man eigentlich schneller laufen möchte und aus der Sicht des Herz-Kreislaufsystems auch könnte, aber die müden Beine nach fünf Stunden auf dem Velo und schon einiger Zeit auf dem Marathon das nicht zulassen.

Ein Triathlon besteht aus drei Sportarten?

Welches ist die Lieblingssportart? Wo liegen die Stärken? Wo sind die Schwächen?

HA: Mittlerweile habe ich keine bevorzugte Sportart mehr. Alle drei Disziplinen machen mir gleich viel Spass. Das Schwimmen war für mich früher die grösste Herausforderung. Mittlerweile konnte ich ein «Gleichgewicht» der drei Disziplinen finden. Meine Stärke habe ich zunehmend im Laufen und konnte

sie auch am diesjährigen Ironman mit 3.30 Std. im abschliessenden Marathon ausspielen.

AZ: Seit dem Beginn vor 14 Jahren versuche ich immer an meiner Schwäche zu arbeiten. Früher war Schwimmen eher ein Stärke von mir, heute ist es klar die schwächste Disziplin. Laufen war einmal meine Stärke, heute ist es das Radfahren. Ich sollte also nun das Schwimmen wieder etwas ins Zentrum rücken. Nun habe ich aber festgestellt, dass der Aufwand, 4 oder 5 Minuten schneller zu schwimmen so gigantisch ist, dass ich diese Zeit lieber ins Lauftraining investiere.

Wie verpflegt ihr euch während dem Rennen?

HA: Auf der Rennstrecke hat es offizielle Verpflegungsposten mit ausreichendem Angebot.

AZ: Ich verpflege mich vor allem auf der Velostrecke. Die Flüssigkeitsmenge hängt sehr stark vom Klima und der Temperatur ab. Ich versuche, immer nach 30 Minuten Kohlenhydrate in Form von Riegeln oder Gels zu mir zu nehmen. Dazu kommen isotonische Getränke und Wasser. Cola nehme ich nur, wenn ich schon auf dem Velo eine Krise habe. Während des Marathons kann ich nicht essen. Ich habe das oft versucht. Ich bringe die feste Nahrung nicht runter. Mit Gels wird es auch schwierig, meine Verdauung wird so angeregt, dass ich ein WC-Häuschen aufsuchen muss. Die besten Erfahrungen habe ich gemacht, wenn ich während des Laufens nur noch trinke. Zuerst Isotonisches und Wasser, dann nach etwa 20 km auch noch Cola.

Armin Bregy



Name: Hans Aschilier
Beruf: Schulischer Heilpädagoge
Geb.-Dat.: 22. September 1966
Zivilstand: verheiratet
Frau: Bettina Aschilier-Wüthrich
Kinder: Nico Elia Aschilier
Wohnort: Visp
Hobbys: Triathlon und Singen



Name: Alain Zengaffinen
Beruf: Gymnasiallehrer (Deutsch und Sport)
Geb.-Dat.: 4. Mai 1963
Zivilstand: verheiratet
Frau: Regula Büttiker
Kinder: keine
Wohnort: Sachseln (OW)
Hobbys: Rock- und Jazzmusik, Deutsche Literatur

friiizit

1 Widdermarkt Gampel
2 Lonzamarkt Gampel



«Misswahlen» und Schäfer-Party zum 50 Jahre Jubiläum der Genossenschaft Weisses Alpenschaf

G a m p e l . – Am 14. Oktober 2006 treffen sich in den Gassen von Gampel wieder traditionell die Liebhaber von Marktschreieren, Kunsthandwerk und Freilicht-Kultur. Die bisherige Marktkommission hat die Trägerschaft des bekannten Anlasses auf ein breiteres Fundament gestellt und das Patronat an den Gewerbeverein Gampel–Steg übergeben. Das vielfältige Tagesprogramm erfährt sein besonderes Gewicht durch das 50-Jahre-Jubiläum der WAS-Genossenschaft Gampel, die in Ihrem Festprogramm die Marktbesucher am Abend zu einer landwirtschaftlichen Party einlädt.

Erstmals hat der Gewerbeverein Gampel–Steg für den 31. «Lonza-Märt» eine eigene Marktkommission zusammengestellt. Wuest Kurt, Präsident der Kommission sowie der langjährige und verdiente Chef des Marktes, Daniel Kaufmann, werden für einen reibungslosen Ablauf sorgen. Der Gewerbeverein sieht diesen Anlass auch als Startschuss für den Aufbau seines neuen Erscheinungsbildes und zwar im Einklang mit der neuen Marketingstrategie von Gampel und den drei benachbarten Gemeinden.

Aufbauend auf dem bewährten Konzept des letzten Jahres, soll dem Marktbesucher vermehrt Handwerk in künstlerischer Form näher gebracht werden.

Beginnt man die Tour bei der Strassenbrücke nach Steg, reihen sich die bunten Marktstände der Lonza entlang. Vorbei am Platz des alten Schulhauses geht's durch die engen Gassen der Kreuzstrasse wieder zurück zur Brücke. Auf dem Weg wird man für einmal die Herstellung der bekannten Lötschentaler Masken ausserhalb ihres ursprünglichen Entstehungsortes bestaunen können. Bunte Verpflegungsstände und die Küchen der Restaurants sorgen mit ihren Markt-

Spezialitäten für die Wahl an kulinarischer Abwechslung. Alphornbläser, Kirmes, Tombola und an die hundert Marktstände garantieren Gross und Klein einen abwechslungsreichen Tag am Lonzstrand.

Für Freunde und Kenner des Weissen Alpenschafes hält die Genossenschaft WAS Gampel anlässlich Ihres Jubiläums auf dem Areal der ehemaligen Bauunternehmung Hildbrand Daniel schon ab dem frühen Morgen ein interessantes Programm bereit:

08.00 Uhr	Auffuhr der Tiere und Kantinenbetrieb
09.00 Uhr	Beurteilung der Schafe
11.00 Uhr	Öffnung des «Schäferkellers»
12.00 Uhr	Apéro für Züchter und Gäste
13.00 Uhr	Mittagessen
15.00 Uhr	Vorführung der Tiere «Misswahlen»
17.00 Uhr	Abfuhr der Tiere

Ab 16.00 Uhr lädt der bekannte Musiker Paul Bauer im Festzelt die Marktbesucher zur abschliessenden Jubiläums-Party ein. Mit währschafter Küche und moderner, landwirtschaftlicher Musik leitet die Genossenschaft WAS über zum feierlichen Teil des Jubiläums am 31. «Lonza-Märt», am Ort, wo man Freunde trifft.

Leo Martig

Ausflug Gemeinderat Gampel nach Eglisau

G a m p e l . – Am Wochenende des 9./10. September 2006 lud der Gemeinderat von Eglisau den Gampjer Gemeinderat mit seinen Partnerinnen und Partner zu sich nach Eglisau ein. Treffpunkt Eglisau: 11.00 Uhr beim Gemeindehaus. Das Apéro bot Gelegenheit, sich gegenseitig kennen zu lernen. Anschliessend wurde das Eglisauer-Museum vorgestellt. Ein schönes, altes Fachwerkhaus, das vor Jahren aus Kostengründen abgebrochen werden sollte. Dank dem riesigen Einsatz und Engagement des damaligen Gemeinderates konnte die Finanzierung sichergestellt und das Gebäude renoviert werden. Ein gemütliches Nachtessen mit regem Gedankenaustausch beendete den ersten Tag. Am folgenden Tag stand eine kleine Rheinschiffahrt mit Besuch zum Elektrizitätswerk auf dem Programm. Für die berggewohnten Gampjerrinnen und Gampjer war dies eine willkommene Abwechslung. Das Mittagessen beendete den sympathischen Ausflug. Besten Dank an die Gemeinde Eglisau.

Wie kam es zu dieser Einladung? Im Jahre 2003 war die Stützpunktfeuerwehr Gampel auf der Suche nach einem neuen Tanklöschfahrzeug. Durch die Vermittlung von Walter Pfammatter vom Schweizerischen Feuerwehrverband wurde dieser erste Kontakt mit der Feuerwehr von Eglisau hergestellt. Der Feuerwehrstützpunkt Gampel erhielt viel nützliches Feuerwehrmaterial der Gemeinde Eglisau. Zum Dank wurde der Gemeinderat von Eglisau zum Heimatfest 04 nach Gampel geladen. Bei der Neuuniformierung der Musikgesellschaft «MG-Lonza» im letzten Jahr, wurde die Musikgesellschaft von Eglisau mit den Gemeindevertretern erneut nach Gampel eingeladen. Die Gemeindepräsidenten kamen nun überein, das Treffen in dieser Art sehr wertvoll für beide Gemeinden sind und diese auch künftig fortgesetzt werden sollten.



Die Schafe kommen!

Dass der Herbst Einzug hält, ist auch unschwer daran zu erkennen, dass man im ganzen Dorf wiederum das Bimmeln der Schafglocken vernimmt. Die Schafe sind von den Alpen zurück!

Traditionsgemäss finden im Monat September landauf – landab die Schafzeichnungen statt. Dabei werden den Experten natürlich nur die schönsten Tiere präsentiert. Jeder Schäfer und jede Genossenschaft hofft dabei natürlich auf möglichst viele Maximum-Tiere. Die Schafzuchtgenossenschaft Niedergampel, die von Arnold Schnyder präsiert wird, verbindet diesen Anlass jeweils mit einem Fest. Auch in Steg haben die Züchter um Präsident Werner Aschilier zum gemütlichen Zusammenhocken geladen.

Niedergampel

Das Aufstellen des Schäferzelts kündigt die Schafzeichnung während der ganzen Woche an. Viele Schäferfreunde aus Nah und Fern treffen sich zum Stelldichein der «Gehörnten». Wobei damit die Schwarznasenschafe und nicht etwa deren Besitzer gemeint sind. Die Genossenschaft von Niedergampel zählt derzeit 11 Schäferkollegen, die zusammen an die 250 Herdentiere besitzen. Dieses Jahr wurden den Experten insgesamt etwa 70 Tiere vorgeführt, wobei 15 Tiere in 6 Kategorien mit der Maximum-Note ausgezeichnet wurden. Wiederum ein grosser Erfolg für die Niedergampjer, deren Genossenschaft 1972 gegründet wurde und somit im nächsten Jahr bereits auf 35 Jahre Bestehen zurückblicken kann.

Steg

Die Schwarznasenschafzucht-Genossenschaft Steg zählt fünf Mitglieder. Neben Präsident Werner Aschilier sind dies der Kassier und Vizepräsident Hubert Roth, Zuchtbuchführer

Roman Roth sowie Bernhard Roth und Jakob Rieder. Die Genossenschaft wurde 1947 gegründet. Seit 1953 sind Protokolle vorhanden und jährlich wird eine GV abgehalten.

Wichtige Landschaftspflege

Auch in Zeiten, wo Schlagworte wie «Wolfsansiedlung», «Subventionskürzungen» oder «Abschaffung der Inlandwollzentrale» im lokalen aber auch im schweizerischen Blätterwald für Aufmerksamkeit sorgen, erfüllen gerade die Kleintierhalter einen wichtigen Auftrag in der Landschaftspflege und -gestaltung. Eine Arbeit, die nicht zuletzt einem der wichtigsten Wirtschaftsfaktoren unseres Kantons, dem «Tourismus» zu Gute kommt.

Das Schwarznasenschaf

Beim Schwarznasenschaf handelt es sich um eine genügsame Landrasse, die den Bedingungen des Gebirges sehr gut angepasst ist. Diese einmalige Rasse ist im Oberwallis beheimatet. Diese Rasse besteht wahrscheinlich seit dem 15. Jahrhundert. Heute gibt es 13 700 Herdebuchtiere. Die Reproduktionsleistung beträgt 1,6 Lämmer pro Jahr. Die schwarze Nase bis zur Kopfmittle gibt dem Schwarznasenschaf seinen Namen. Die schwarze Färbung zieht sich weiter ohne Unterbruch bis zu den Augen. Ebenfalls sind die Ohren bis an den Kopf schwarz. Zusätzlich finden wir schwarze Flecken an den Sprunggelenkhöckern und an den Vorderknien. Zudem sind die Beine kurz schwarz gestieft. Die weiblichen Tiere verfügen über einen Schwanzfleck. Typisch für das Schwarznasenschaf sind die spiralenförmigen Hörner. Eine bedeutende Rolle kommt der Wolle zu, das heisst, der ganze Körper, der Kopf und die Beine sollten gleichmässig bewollt sein.

Arnold Bittel, Armin Bregy



1 Sammeln der Schafe
2 Arnold Schnyder
3 Werner Aschilier

glöibu



1



2

OUT OF AFRICA

G a m p e l . – Zur Zeit präsentiert Tony Nwachukwu seine Kunstwerke im Saal Milimattu in Gampel. Der Künstler ist 1959 in Nigeria geboren, verheiratet und Vater von vier Kindern. Er hat sein Kunststudium an der Universität von Nigeria Nsukka absolviert und wirkte dann als Dozent, Kurator und Lektor in Afrika.

Seit 1987 arbeitet er als selbstständiger Künstler in Nigeria, wo er auch eine Kunstgalerie besitzt und als Batikkursleiter für die Nigerianische Kunstkommission und die Mission Kärnten amtiert.

Zwischen Tradition und Innovation

Nach vielen erfolgreichen Einzel – und Gruppenausstellungen in Deutschland, Österreich, der Schweiz und Slowenien ist Herr Nwachukwu als afrikanischer Künstler in den «Smithsonian Institution Libraries» in Amerika eingetragen, was als grosse Ehre zu werten ist. Seine Arbeit ist somit Zeugnis einer erfolgreichen Vermittlung zwischen der traditionellen afrikanischen Kultur und dem modernen Afrika. Dabei spielen christliche Themen eine besondere Rolle, was sich in vielen Kreuzwegdarstellungen niederschlägt.

Eine Bereicherung

Nachdem unsere Region seelsorgerisch schon von verschiedenen afrikanischen Priestern betreut wird, ist dies eine weitere wichtige Chance, andere Kulturen kennen zu lernen. Es bietet sich diesmal der Weg zum Herzen über die Kunst. Es ist für alle eine grosse Bereicherung, wenn möglichst viele diesen gemeinsamen Weg unter die Füße nehmen und die Kunstwerke von Herrn Nwachukwu in der Woche vom 7. bis 15. Oktober 2006 im Milimattu in Gampel bestaunen.

Kultur an der Lanza

Kirchenlotto Gampel

G a m p e l . – Am 12. November 2006 findet im Anschluss ans Sonntagsamt in der Aula der OS Gampel das Kirchenlotto statt.

Anlässlich der Messe vom 12. Aug. 2006 konnte Pfarrer Kenneth die neue Kirchenheizung einweihen. Die Arbeiten konnten termingerecht erfolgen. Im Kirchenschiff sind Elektroheizungen installiert, welche in drei unabhängigen Sektoren beheizbar sind. Das Chor wird durch eine Bodenheizung aufgewärmt. Auf der Empore wurde bisher bewusst auf eine grössere Installation einer Zusatzheizung verzichtet. Hier sollen vorerst die künftigen in der Praxis erprobten Werte über die erforderlichen Massnahmen Aufschluss geben. Diese Installation wird, falls sie sich als nötig erweisen sollte, mit einem geringen Aufwand zu bewerkstelligen sein. Wenn die Installationsarbeiten nun auch abgeschlossen sind, verlangt die Regulierung und Einstellung gewisse Erfahrungswerte. Sollte bei der ersten Heizperiode noch kein optimales Resultat erzielt werden, bitten wir die Kirchgänger schon heute um Nachsicht.

CHF 66 000!

Die Abrechnung zur neuen Kirchenheizung ist noch nicht im Detail erstellt. Es darf jedoch bereits heute festgestellt werden, dass die Aufwendungen unter dem Kostenvoranschlag liegen. Die Pfarrei Gampel lebt. Dies belegen auch die Einzahlungen von über 130 Spenderinnen und Spendern.

Bis heute sind auf dem Spendenkonto für die Kirchenheizung, wie man dem Spendenbarometer beim Kircheneingang entnehmen kann, über CHF 66 000 eingegangen. Ein herzliches Dankeschön allen Spendern für die grosszügige Unterstützung.

Jugend serviert Mittagessen

Da trotz dieser grossartigen Spendefreudigkeit noch eine Restschuld bleibt, dient der Erlös des kommenden Kirchenlotos der Tilgung derselben. Das Lotto hat in seiner letztjährigen Form grossen Anklang gefunden, so dass der Kirchenrat beschlossen hat, diese weiterhin zu pflegen. Das Rahmenprogramm wird im laufenden Jahr gestrichen, so dass ein schneller Ablauf des Lottos zusammen mit einem gemütlichen Mittagessen, welches wiederum von unserer Jugend zubereitet und serviert wird, in Aussicht steht. Das Lotto beginnt direkt nach dem Sonntagsamt und verspricht neben den üblichen Preisen zahlreiche Leckerbissen der aussergewöhnlichen Art. Ausserdem profitieren Sie in jeder Serie von einem zusätzlichen fünften, kleinen Trostpreis. Das Mittagessen ist nicht mehr im Kaufpreis der Lottokarte inbegriffen.

Vorverkauf läuft

Der Vorverkauf läuft über den Pfarreirat und den Messdienerverein. Sollten Sie keinen Besuch der Lottokartenverkäufer erhalten, zögern Sie nicht, sich an diese beiden Gruppen zu wenden oder machen Sie von der Kaufmöglichkeit am Lotto selber Gebrauch. Pfarrei- und Kirchenrat danken schon heute für Ihre grosszügige Unterstützung.

agseit

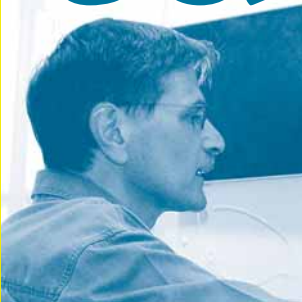
- 1 Afrikanische Impressionen
2 Dorfkirche von Gampel



Oktober 2006 bis Januar 2007

Datum		Veranstaltung	Ort
01. April	Samstag	MG Benken – Jahreskonzert	Turnhalle Steg
07. – 15. Oktober		Out of Africa – Ausstellung Kultur an der Lonza	Milimattu
14. Oktober	Samstag	Herbstmarkt & 50 Jahre WAS Gampel, Traditioneller Lonzamarkt	Gampel
14. Oktober	Samstag	Ziegenschau, SH-Ziegengenossenschaft	Bratsch
15. Oktober	Sonntag	6. Jeizi-Bärglauf, beliebter, wunderschöner Berglauf. Integriert im Oberwalliser Laufcup! Hildbrand Benno Telefon 027 932 32 29 www.jeizinen.ch Skiclub Jeizinen	Jeizinen
27. Oktober	Freitag	GV der Musikgesellschaft Elite Niedergampel	Niedergampel
29. Oktober	Sonntag	Kirchenchor Lotto	Hohtenn, MZH
04. November	Samstag	GV Skiclub Niven	Bratsch
05. November	Sonntag	Spaghettiplausch	Cäcilienchor Niedergampel
11. November	Samstag	Laternenumzug	FMG Gampel Steg
12. November	Sonntag	Kirchenlotto	Aula OS Gampel
17. November	Freitag	GV Skiclub Jeizinen	Schmiedstube Gampel
18. November	Samstag	Bogenschiessen Clubmeisterschaften	Turnhalle OS Gampel
25. & 26. November		Verkauf Adventskränze	Trachtenverein Steg
02. Dezember	Samstag	75-Jahr Jubiläum	STV Gampel
08. Dezember	Freitag	Kirchenchor Lotto	Turnhalle Steg
17. Dezember	Sonntag	MG Benken und Kirchenchor: Messe und Konzert	Kirche Steg
26. Dezember	Dienstag	Weihnachtskonzert Kirchenchor Ferden	Kirche Jeizinen
14. Januar	Sonntag	Sternsingen	Pfarrei Gampel

blädäregg



Illustrationen
Andreas Henzen

GESUNDHEIT UND ALTER



.. UND ALLMÄHLICH WIRD ... BEI DEN MAHLZEITEN DER MEDIKAMENTENANTEIL

CHOLESTERIN, VITALITÄT, BLUTDRUCK, PROSTATA, DEPRESSION, GEDÄCHTNISCHWÄCHE
KREISLAUF, WECHSELJAHRE, VERSTOPFUNG, DURCHFALL, OSTEOPOROSE,
VERDAUUNGSSTÖRUNG, HAARAUSFALL, VERGESSLICHKEIT, HARNTREIBEND
BERUHIGEND, SCHLAFSTÖRUNG, HERZINSUFFIZIENZ, ANTRIEBSCHWÄCHE
SEHSTÖRUNG, MÜDIGKEIT, ALTERSBESCHWERDEN, LIBIDOVERLUST,
ARTHROSE, BLÄNNEN
VERJÜNGUNG



HÖHER ALS DER NAHRUNGSMITTELANTEIL!