



**Thema:**  
Die Herausforderungen  
in der muskuloskelettalen  
Rehabilitation

ab Seite 4



**Rezept:**  
Herbstliche Farben  
auf dem Teller und  
im Glas

Seite 10



Sir Roger Moore im Interview:

«Zuhause ist,  
wo immer  
ich bin.»

ab Seite 8



«Wir können auch auf die Herausforderungen eingehen, die komplexe Patientenvorgeschichten an uns stellen.»

Freuen Sie sich auch schon auf den Winter? Die kalte Jahreszeit bringt uns wunderschöne Winterlandschaften und die dazugehörigen Freizeitaktivitäten – und leider manchmal auch Stürze und Unfälle. Selbst bei einem Winterspaziergang kann es zu Unfällen kommen, die Funktionseinschränkungen des Bewegungsapparates zur Folge haben. Die bestmögliche Wiederherstellung der Funktionen und die Wiedereingliederung in den Alltag sind nach solchen Verläufen das Ziel der muskuloskelettalen Rehabilitation.

Wir kümmern uns in diesem Bereich der Rehabilitation aber nicht nur um unfallbedingte Knochenbrüche, klassische Hüft- und Knieprothesen oder operative Eingriffe an der Wirbelsäule, sondern auch um die teils komplexen Nebendiagnosen unserer Patienten. Es kann vorkommen, dass ein onkologischer Patient aufgrund eines operativen Eingriffs zu uns in die Klinik kommt – so wie in unserer Titelgeschichte auf Seite 4.

Dank unserer Infrastruktur können wir auch auf Patienten mit komplexen Vorerkrankungen eingehen. Unsere zwei Bäder bieten Liftanlagen für den erleichterten Einstieg und gute Möglichkeiten für eine angepasste Therapie im Wasser. Wir haben mehrere Gehtrainer, wie das Antigravitations-Laufband «Alter-G»®. Unser Krafraum (MTT) bietet Möglichkeiten zum Aufbaustraining. Zudem können die Patienten in Gruppentherapien umfassend betreut werden und sich gegenseitig motivieren.

Ein Freund des Winters ist auch unser Interviewgast, Sir Roger Moore, Schauspieler von Weltrang und Kosmopolit. Er lebt während der kälteren Jahreshälfte in Montana und hat uns besucht. Das kurzweilige Gespräch lesen Sie ab Seite 8.

Ich wünsche Ihnen eine spannende Lektüre!

Nina Forkel, Leitung Therapie



## Neue Zertifizierung für die Berner Klinik Montana

Als erste Rehabilitationsklinik der Schweiz wurde die Berner Klinik Montana von SWISS REHA, dem Verein der führenden Rehabilitationskliniken der Schweiz, für das Fachgebiet der internistisch-onkologischen Rehabilitation zertifiziert. Das entsprechende Zertifikat wurde im August übergeben. Nach der neurologischen und der muskuloskelettalen Rehabilitation ist dies der dritte Fachbereich der Berner Klinik Montana, welcher durch SWISS REHA zertifiziert wurde. Die Zertifizierung steht am Ende einer zehnjährigen Aufbauarbeit durch die Berner Klinik Montana. Die onkologische Rehabilitation erhält damit erstmals klare Rahmenbedingungen und Qualitätsstandards, die angesichts der Interdisziplinarität in diesem Fachbereich nötig sind (vgl. Artikel im *Rehavita* 01/2015).

## Gesund und fit am Arbeitsplatz



Seit April 2014 auch für Mitarbeitende geöffnet: der MTT-Raum der Berner Klinik Montana

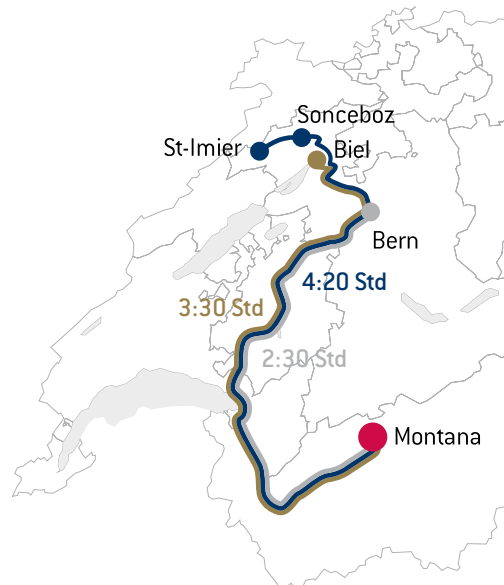
Die Berner Klinik Montana sorgt sich nicht allein um das Wohl der Patientinnen und Patienten, sondern fördert auch die Gesundheit ihrer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. Deshalb besteht seit letztem Jahr die Möglichkeit, im neu renovierten MTT-Raum (Raum für medizinische Trainingstherapie) von Montag bis Donnerstag am

Abend zu trainieren. Alle Interessenten werden vorgängig durch einen Sport- oder Physiotherapeuten der Klinik instruiert. Bis heute wird von diesem Angebot rege Gebrauch gemacht. Die Berner Klinik freut sich, dass ihr Angebot auch im privaten Rahmen auf Anklang stösst und wünscht allen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern gute Gesundheit!

## Shuttledienst aus dem Kanton Bern

Es gibt viele Arten für Patientinnen und Patienten, die Berner Klinik Montana bequem zu erreichen. Dazu gehört auch unser regelmässiger Shuttleservice zwischen der Berner Klinik und dem Inselspital Bern, dem Spitalzentrum Biel und St-Imier (via Sonceboz). Die drei Kurse verkehren auf Voranmeldung und in beide Richtungen jeweils Montag bis Freitag (Bern), Dienstag und Donnerstag (Biel) und Mittwoch (St-Imier/Sonceboz).

► Fahrpläne und Tarife finden Sie unter: [bernerklinik.ch](http://bernerklinik.ch) > Ihr Aufenthalt > Transport



### 28. – 31. Januar

#### Kongress

#### Quadrimed

Gemeinsamer Kongress der vier Rehakliniken von Crans-Montana

► Weitere Informationen: [quadrimed.ch](http://quadrimed.ch)



### 6. und 7. Februar

#### Gastronomie-Messe

#### Choc'Altitude

Die besten Chocolatiers der Schweiz treffen sich im Kongresszentrum Le Régent von Crans-Montana

► Weitere Informationen: [chocaltitude.ch](http://chocaltitude.ch)

### 13. Februar – 4. März

#### Sportveranstaltung

#### FIS Damen-WM

Das jährliche Stelldichein der Weltelite des Damen-Skisports

► Weitere Informationen: [skicm-cransmontana.ch](http://skicm-cransmontana.ch)



### 19. März

#### Sportveranstaltung

#### Défi des Faverges

11. Ausgabe des populären Skitourenrennens rund um den Mont Bonvin

► Weitere Informationen: [defidesfaverges.ch](http://defidesfaverges.ch)

### 20. – 26. März

#### Öffentliches Skirennen

#### Mont-Lachaux-Trophäe

Der Super-G auf der Chetzeron-Piste zählt zu den ältesten Skirennen der Schweiz und steht allen offen.

► Weitere Informationen: [sms04.ch](http://sms04.ch)

# Gemeinsam an einem Strang ziehen



Rehabilitation ist das Zusammenspiel eines Teams. Gerade bei der muskuloskelettalen Rehabilitation zeigt sich, wie viele Leistungen – auch diejenige des Patienten – zum Erfolg beitragen. Der Fall von Jürg Rentsch ist ein Beispiel dafür. Eine Gesprächsrunde.

Vorbei sind die Tage, da eine Sportverletzung automatisch zu einem Reha-Aufenthalt geführt hat. Die heutigen Anforderungen an die muskuloskelettale Rehabilitation sind hoch, da die Patienten oft nach komplexen Operationen oder mit kombinierten Diagnosen überwiesen werden. Jürg Rentsch aus Thun ist ein solcher Patient. Seit 2011 bei ihm Leukämie festgestellt worden ist, ist sein Leben durchsetzt von Stationen im Spital.

### Die Rettung und ihre Folgen

Jürg Rentsch hat zunächst vier Chemotherapien am Insepspital Bern absolviert, bis man ihn für eine Fremdstammzelltransplantation nach Basel überwiesen hat. Dieser Schritt hat Jürg Rentsch das Leben gerettet: Seit acht Monaten ist der Blutkrebs nicht mehr feststellbar. Jedoch hat die Behandlung mit Kortison ihre Spuren hinterlassen: Jüngst ist ►



### Jürg Rentsch, Pfarrer aus Thun

«Seit meiner Diagnose vor vier Jahren spielt sich mein Leben hauptsächlich in Kliniken ab. Da mein Immunsystem geschwächt ist,

lebe ich in ständiger Angst vor Infektionen. Dadurch werden Beziehungen distanzierter, aber auch tiefer. Ich bin froh, in der Berner Klinik zu sein. Die Therapien, das Essen – alles ist auf meine Bedürfnisse zugeschnitten. Ich war schon viermal hier und habe bis jetzt jedes Mal profitiert. Hier kann ich frische Energie tanken, auch wenn die Therapien teils anstrengend sind. Durch meine Krankheiten bin ich ohnehin erschöpft, da bin ich froh, abends wenigstens etwas getan zu haben. Und natürlich habe ich noch Ziele: Es wäre schön, wenn ich wieder Velofahren könnte, so wie früher.»

Beim Eintrittsgespräch auf dem Patientenzimmer sind bereits alle Schlüsselpersonen einer Reha beteiligt: Rehacoach, Pflege und Ärzte (von links)

- ▶ der Hüftkopf «abgestorben» und hat sich durch die verminderte Durchblutung und einen veränderten Stoffwechsel verformt. Die Ursache dafür ist eine Durchblutungsstörung im Knochen gewesen.

### Rehabilitation im vertrauten Umfeld

Mittlerweile ist Jürg Rentsch operativ ein künstliches Hüftgelenk eingesetzt worden. Als Folge davon verbringt er mehrere Wochen in der Berner Klinik Montana. Es ist nicht sein erster Aufenthalt in der Klinik, die er schon im Rahmen einer onkologischen Behandlung besucht hat. Ein Team von Experten begleitet ihn auf dem Weg durch die muskuloskeletale Rehabilitation.



### Nadine Schmitt, Physiotherapeutin

«Ein Patient mit einer Vorgeschichte wie Herr Rentsch hat viele Baustellen, auf denen man therapeutisch arbeiten kann. Zurzeit liegt der Schwerpunkt auf seiner noch nicht voll funktionsfähigen Hüfte. Alltagsaktivitäten wie Transfers, An- und Ausziehen, Waschen oder Treppensteigen müssen neu erlernt werden, auch unter Anwendung von Hilfsmitteln. Dabei darf man die Symptome der onkologischen Erkrankung nicht ausser Acht lassen, was die Behandlung so komplex macht. Zu Beginn befürchtete ich, dass Herr Rentsch aufgeben würde, da er sagte, dass der Grad zwischen «nicht mehr können» und «nicht mehr wollen» immer schmaler wird. Doch er hat seine Motivation im Laufe der Zeit wiedergefunden. Herr Rentsch besitzt ein gutes Körpergefühl, kann sich einschätzen und gibt Rückmeldungen zur Therapieintensität.»



### Nike Riedel, Oberärztin

«Ich kenne Herrn Rentsch noch von seinen früheren Besuchen. Dennoch müssen wir uns beim Eintritt ein Bild machen, welches die aktuellen Probleme sind. Gerade bei chronisch Kranken müssen wir die aktuellen Defizite, die zur Selbstständigkeit des Patienten fehlen, durch eine gute Untersuchung aus der oft komplexen Anamnese herausarbeiten. Kombiniert-onkologische Patienten wie Herr Rentsch können jedoch schnell «kippen», weshalb wir so spontan wie ein Akutspital sein müssen. Aktuell ist sein Zustand stabil, sodass wir uns ganz auf die muskuloskeletale Rehabilitation konzentrieren können.»



### Karin Bayard, Leiterin Physiotherapie und Rehacoach

«Als Rehacoach habe ich die Aufgabe, die einzelnen Therapien für einen Patienten zu planen und zu koordinieren. Hierzu stehen uns definierte Therapieprogramme zur Verfügung, welche unter anderem auf onkologische und muskuloskeletale Erkrankungen ausgerichtet sind. Aufgrund des Aufnahmegesprächs und der gesetzten Ziele haben wir uns für ein Programm entschieden, welches von Anfang an auf die Bedürfnisse von Herrn Rentsch adaptiert wurde. Wegen der Komplexität seiner Erkrankung besteht sein Programm zunächst vor allem aus Einzeltherapien und bei gutem Verlauf vermehrt aus Gruppentherapien. Natürlich können wir die Therapien jederzeit anpassen, wenn ein Patient unterfordert oder zu schwach ist. Herr Rentsch ist motiviert und will die gemeinsam definierten Ziele erreichen – das ist die optimale Voraussetzung für einen erfolgreichen Rehabilitationsaufenthalt.»





### Julien Rappaz, Fachangestellter Pflege

«Herr Rentsch war schon früher mein Patient. Er ist ein ausgesprochen freundlicher und aufgeschlossener Mensch, was die Arbeit mit ihm sehr einfach macht. Das ist auch wichtig, da wir in der Pflege den Patienten sehr nahe kommen – sei es beim Toilettengang oder beim Ankleiden. Trotz aller Vertrautheit darf man natürlich nicht vergessen, dass wir zum Ziel haben, die Autonomie der Patienten zu wahren. Eine Herausforderung bei Leukämiepatienten wie Herrn Rentsch ist auch das Infektionsrisiko. Natürlich sind unsere hygienischen Standards bei jedem Patienten gleich hoch, aber bei Herrn Rentsch wären die Konsequenzen eines Fehlers grösser. Das zeigt, dass wir auf unsere Patientenversorgung stolz sein können.»



Obwohl viele Therapien der Berner Klinik Montana gruppenbasiert sind, ist die persönliche Begleitung des Patienten zentral für den Erfolg einer Rehabilitation.



**Prof. Dr. med.**

### Klaus Siebenrock

ist Chefarzt und Leiter der Universitätsklinik für Orthopädische Chirurgie und Traumatologie am Inselspital Bern und seit 2005 Mitglied der Kommission für Weiterbildung der Schweizerischen Gesellschaft für Orthopädie und Traumatologie (Swiss Orthopaedics) und weiterer Expertenkommissionen.

## Expertenmeinung: Wer braucht eine muskuloskelettale Rehabilitation?

In den letzten Jahren konnten die orthopädische Chirurgie und die Medizinaltechnik grosse Fortschritte verzeichnen. Dadurch können immer mehr Menschen durch orthopädische Eingriffe ihre Mobilität und ihre Selbstständigkeit erhalten. Gerade ältere Menschen mit schweren Begleiterkrankungen profitieren zunehmend von orthopädischen Eingriffen.

In vielen Fällen ist nach der Operation keine Nachbetreuung notwendig, und die Patienten können ambulant versorgt werden. Eine stationäre Rehabilitation wird aber nötig, wenn Menschen durch grössere Funktionsstörungen in ihrer Selbstständigkeit im Alltag signifikant behindert werden. Dies können Verletzungen, Tumore, Wahnoperationen wie Knie- oder Hüftprothesen oder rheumatische Erkrankungen sein.

Einschränkungen entstehen häufig auch, wenn mehrere behandlungsbedürftige Erkrankungen zusammenfallen. Dies ist bei einer zunehmenden Zahl an Patienten der Fall. Ihre Rehabilitation ist wichtig, aber auch sehr anspruchsvoll. Auch bestimmte Wohnverhältnisse, wie eine lange Treppe, können nach einer Operation oder Verletzung die Rückkehr nach Hause behindern.

Soll eine Rehabilitation erfolgreich sein, so muss sie zunächst zielgerichtet die Funktion des Bewegungsapparates wiederherstellen. Wenn diese Funktion schliesslich effizient wieder in wichtige Alltagsfunktionen des Patienten integriert werden kann, dann hat die muskuloskelettale Rehabilitation ihr Ziel erreicht.

► Weitere Informationen: [orthopaedie.insel.ch](http://orthopaedie.insel.ch)



## Ein Mann von Welt auf der Terrasse Europas

Sein Gesicht ist allen bekannt: Sir Roger Moore spielte «The Saint» und «James Bond». Heute engagiert er sich für humanitäre Zwecke und geniesst das Leben in Crans-Montana. Für Rehavita hat er sich einen Moment Zeit genommen.

**Danke, dass Sie vorbeigekommen sind, Sir Roger. Wir sind hier in Ihrer zweiten Heimat. Warum lebt Roger Moore überhaupt in Crans-Montana?**

Zuvor wohnte ich in Gstaad und fand das Leben dort viel zu «sozial». Hier kann man sehr privat leben – vor allem während der Saison, wenn die Touristen da sind. Natürlich habe ich in den guten alten Tagen beim Skifahren viele Menschen getroffen, die mich erkannt haben. Abgesehen davon muss man sich selten auf formellen Events präsentieren.

**Wie kann man sich Ihren Alltag vorstellen?**  
[Lacht] Ich hoffe, das können Sie nicht, sonst müsste ich ja Bad und Schlafzim-

mer verdunkeln. Nach dem Frühstück, das mir meine Frau am Bett serviert – ich bin sehr verwöhnt – beantworte ich Mails, sitze meistens viel zu lange vor dem Computer, und dann geht es zum Mittag. Wir haben hier ausserordentlich viele erstklassige Restaurants.

**Gibt es andere Dinge, die Sie an Crans-Montana schätzen?**

Es wird seinem Ruf als Terrasse von Europa gerecht. Manchmal hat man mitten im Mai Schnee, aber ansonsten scheint fast immer die Sonne. Ich schätze, dass es gute Geschäfte gibt, obwohl meine Frau sich mehr dafür interessiert als ich. Ich selber mag vor allem gutes Essen.

**Sie sprachen das Skifahren an. Verfolgen Sie die Rennen noch?**

Wir können fast nicht anders, denn wir leben gleich unterhalb der «Nationale»-Piste. Die Fahrer kommen zwar nicht durch unser Küchenfenster, aber wir können sie sehen.

**Demnächst reisen Sie nach Monaco, wo Sie den Sommer verbringen. Wo ist eigentlich Ihr Zuhause?**

Wo immer ich bin, solange mein Laptop und meine Frau bei mir sind. Oh, das war die falsche Reihenfolge: Wo immer meine Frau ist. [Flüstert] Sie hat gesagt, ich solle das so sagen.



## «Man lernt jeden Tag, dass man mehr Glück hat, als die meisten.»

Sir Roger Moore, Schauspieler und UNICEF-Botschafter

**Die meisten Menschen kennen Sie als James Bond. Spricht man Sie im Café darauf an?**

Ja. Dann lächle ich und sage «Danke». Denn ich bin dankbar, dass sich die Leute noch an meine Filme erinnern, auch nach über 30 Jahren. Ich selber finde es manchmal komisch, dass man sich nach all den Jahren nicht gross anders fühlt, obwohl man nicht mehr die Treppen hoch und runter rennen kann.

**Sie haben nicht nur einen britischen Geheimagenten gespielt, sondern engagieren sich seit fast 25 Jahren bei UNICEF. Was tun Sie genau?**

Ich bin ein «Goodwill Ambassador». Ich helfe beim Fundraising, indem ich Aufmerksamkeit herstelle. Weite Reisen mache ich aufgrund meines Alters nicht mehr, aber ich versuche immer noch, sicherzustellen, dass die Leute wissen, dass es UNICEF gibt.

**Was konnten Sie als erfolgreicher Schauspieler bei der Arbeit für UNICEF noch lernen?**

Man lernt jeden Tag, dass man mehr Glück hat als die meisten Menschen auf der Welt.

**Ist es nicht unangenehm, diesen Kontrast zu erleben?**

Es ist nicht unangenehm, aber es macht demütig. Unter welchen Umständen wir leben, hängt vom Schicksal ab, vom Fall der Würfel. Obwohl ich an vielen Orten der Welt war, kann ich mir nicht vorstellen, wie es ist, ohne Ausbildung aufzuwachsen, keinen registrierten Namen zu haben, ohne Zugang zu Medizin und Trinkwasser zu leben, in äusserster Armut. Ich habe all das gesehen, aber ich

kann nicht sagen, wie sich dieses Leben anfühlt. Und ich verstehe, dass man Neid empfindet, wenn man so geboren wurde und sieht, wie andere leben.

**Aber Sie retten dennoch die Welt – wenn auch nur indirekt und nicht als 007. Entkommt man als Schauspieler seiner Rolle nie ganz?**

Wenn ich nicht das Glück gehabt hätte, als Schauspieler eine gewisse Bekanntheit zu erlangen, wäre ich für UNICEF keine grosse Hilfe. Wir Schauspieler haben keine Berufe, die wirklich nützlich sind, wie Doktoren, Krankenschwestern oder Lehrer. Aber ich bin zufälligerweise bekannt, und das macht es mir leicht, Zugang zur Presse oder zu den Büros einflussreicher Leute zu erhalten.

**2003 wurden Sie mit dem Ritterorden der Britischen Krone geehrt. War das wichtig für Sie?**

Ich weiss, dass ich nicht für mein Talent zum Ritter geschlagen wurde, sondern für die Arbeit, die ich für UNICEF mache – übrigens nicht als einziger.

**Wie behalten Sie bei all den Reisen den Überblick?**

Ich habe eine Frau, die mich mit den Füssen auf dem Boden hält.

**Interessieren Sie sich noch für das Leben in Hollywood? Schliesslich haben Sie es in seiner goldenen Zeit erlebt.**

Früher gab es grosse Studios, die einem Verträge und damit ein regelmässiges Salär gaben. Für einen Schauspieler gibt es nichts Schöneres, obwohl er sich dadurch wertvoller wähnt, als er wirklich ist. Ich hatte grosses Glück, schon zu Beginn meiner Karriere bei den Grossen



### Zur Person: Sir Roger Moore

Sir Roger Moore wurde 1927 im englischen Stockwell geboren. Seine Karriere als Filmschauspieler beginnt 1945. Zu seinen berühmtesten Rollen gehören Simon Templar in «The Saint» und James Bond 007, den er in sieben Filmen gespielt hat – mehr als jeder andere Darsteller. Moore ist in vierter Ehe verheiratet und hat drei Kinder. Er lebt in Crans-Montana und Monaco.

unter Vertrag zu stehen. Sie merkten aber schnell, dass ich nutzlos war, deshalb blieb ich nie lange. Ich hatte viele Einflightickets zurück nach England, aber ich habe viel gelernt. Das sieht man zwar nicht, aber es stimmt.

**Und warum haben Sie sich nicht in Hollywood niedergelassen?**

Nachdem ich längere Zeit dort gelebt hatte, dachte ich, das Leben drehe sich nur um Samstagabende am Pool mit Rum und Barbecue. Als ich dann für einen Dreh nach Europa kam, wurde ich zurück in die Realität geholt. Ich bin nicht amerikaphob – ich mag Los Angeles und Kalifornien – aber ich bevorzuge den kontinentalen Lebensstil. Und so bin ich zurückgekommen.

**Nun sind Sie in der Schweiz. Finden Sie es hier nicht manchmal etwas humorlos?**

[Scherzhaft] Ihr habt doch Kühe erfunden, wie kann man da keinen Humor haben? Ich kenne keinen anderen Ort der Welt, wo Kühe gegeneinander kämpfen. Letzte Woche habe ich sogar von einem Ziegenkampf gehört. Hoffentlich kämpfen nicht irgendwann die Menschen gegeneinander.

# Kürbisrisotto

## mit Walliser Speck und Kräuter-Bouquet

### Zutaten für 2 Personen

#### Risotto:

Reis Arborio	100 g
Kürbis	200 g
Walliser Speck	100 g
Rote Schalotte	30 g
1 Knoblauchzehe	
Parmesan oder alter Walliser Käse	40 g
Butter	15 g
Gemüsebouillon	4 dl
Rapsöl	5 g
1 dl Weisswein	

#### Kräuter-Bouquet:

Glatte Petersilie	15 g
Schnittlauch	15 g
Kerbel	15 g
Rucola	15 g

#### Nährwertangabe

Energiewert: 1152 Kcal,  
4726 KJ Eiweiss 54,4 g,  
Fett 62 g,  
Kohlenhydrate 97 g



Die für diesen Risotto verwendeten Zutaten sind ideal geeignet für den Herbst. Er lässt sich aber je nach Saison auch mit anderem Gemüse zubereiten. Das Gericht kann als Hauptgang, aber auch als Vorspeise oder Häppchen serviert werden.  
Guillaume Granier, Koch



### Vorbereitung

Kürbis in ca. 1 cm lange Würfel schneiden. Schalotte und Knoblauch fein schneiden, Speck in feine Streifen schneiden, Gemüsebouillon zum Sieden bringen (damit sie für die Zubereitung des Risotto heiss ist). 2 Speckstreifen zwischen 2 Blechen und Backofenpapier im Ofen knusprig backen (während 8 Min. bei 200 °C).

### Zubereitung

Schalotte, Knoblauch, Speck und Kürbis im Rapsöl leicht anbräunen. Reis hinzufügen und glasig werden lassen. Danach mit dem Weisswein ablöschen und reduzieren. Nach und nach mit einer Schöpfkelle Bouillon dazugeben. Der Risotto muss mindestens 18 Minuten köcheln. Dabei konstant umrühren, damit er nicht an der Pfanne kleben bleibt. Risotto vom Herd nehmen und am Schluss den Käse und die Butter darunterühren. Nach Belieben mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kräuter mit etwas Olivenöl und einer Messerspitze Fleur de Sel würzen.

### Anrichten

Risotto in einem passenden Teller anrichten (Suppenteller, Schale usw.). Kräuter auf die Mitte des Risotto geben und mit dem Knusperspeck dekorieren.

### Unser Weintipp

## Or Rose L'Orpailleur

Assemblage aus roten Traubensorten  
Im Eichenfass ausgebaut  
Frédéric Dumoulin, Uvrier

#### Traubensorte

Assemblage aus Syrah und Cabernet Franc (Mazeration 12 Std.). Ein Teil der Produktion wird während 6 Monaten in Eichenfässern ausgebaut.

#### Degustation

Or Rose ist ein eleganter, aromatischer Gastronomiewein in der Art eines Roséweins der Provence. Er hat eine schöne Säure im Abgang und wird auch jene überzeugen, die sonst keinen Roséwein trinken.

#### Kommentar

«Roséwein passt ideal zu allen Risotto-Gerichten (auch im Herbst) und bringt etwas Abwechslung.»



# Unser Zahlenrätsel für Sportfreunde

**Ein Winterausflug mit Tücken:** Stefanie, Rita und Luc planen zusammen einen sportlichen Vormittag in Moubra. Stefanie ist mit Langlaufskiern unterwegs, Rita hat sich den Vita-Parcours vorgenommen und Luc hat die Nordic-Walking-Stöcke im Gepäck.

Um 12 Uhr haben die drei einen Tisch im Restaurant de la Plage reserviert. Da es kalt ist, möchte niemand länger als 5 Minuten auf die anderen warten; als Zeitvertreib bietet sich aber ein Spaziergang um den See an.

Alle drei wollen gleichzeitig starten, und jeder kann mehrere Runden absolvieren. Die Sportart zu wechseln, nur spazieren zu gehen oder eine Runde abzubrechen ist nicht möglich.


Wann müssen Stefanie, Rita und Luc spätestens starten, um nicht zu spät im Restaurant zu sein?

- A) 11 Uhr
- B) 10 Uhr
- C) 9 Uhr
- D) 8 Uhr



## Ausflugstipp: Moubra

Im Süden von Crans-Montana liegt das Plateau von Moubra. Ein Besuch lohnt sich immer: Im Sommer locken Wassersport auf dem See, der Golfplatz und ein Outdoor-Fitness, und im Winter führen vier Langlaufloipen an der Moubra vorbei. Zudem sind zahlreiche Wander- und Walking-Routen im nahen «Grand Zour»-Wald das ganze Jahr hindurch zugänglich. Ganzjährig geöffnet ist auch der Campingplatz am See.



Zeitbedarf:

- Langlauf: 13,5 Min.
- Walking: 43 Min.
- Vita-Parcours: 45 Min.
- Spaziergang um den See: 13 Min.



**Gewinn: Der Restaurant-Tipp von Sir Roger Moore!**



Genuss für Kenner: Die Gewinnerin/der Gewinner erhält einen Gutschein für ein 3-Gang-Menü für 2 Personen im «Restaurant de la Plage» am Etang de la Moubra – dem kulinarischen Geheimtipp von Sir Roger Moore in Crans-Montana.

Senden Sie uns die richtige Lösung bis zum **10. Januar 2016** an: Berner Klinik Montana, Stichwort «Rehavita-Rätsel», Impasse Palace Bellevue 1, 3963 Crans-Montana oder per E-Mail an [rehavita@bernerklinik.ch](mailto:rehavita@bernerklinik.ch). Bitte Adresse und Wohnort angeben. Die Gewinnerin/der Gewinner wird postalisch benachrichtigt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Mitarbeitende der Berner Klinik Montana und ihre Familien sind von der Teilnahme ausgeschlossen.

Die Lösung des Rätsels der letzten Ausgabe lautete «Adelboden». Gewonnen hat Ernst Oppliger. Wir gratulieren zum Gewinn: Einem genüsslichen Abendessen im Bergrestaurant «Le Chetzeron»!

# Teamgeist statt Weihnachtsstress

Am «Course Titzé de Noël», dem traditionellen Weihnachtslauf von Sitten, laufen Jahr für Jahr Teilnehmerinnen und Teilnehmer aus der ganzen Schweiz und aus aller Welt mit. Die Gründer Otto Titzé und Georges Hischier gingen im Jahr 1969 noch mit 68 Mitstreitern an den Start. Heute ist der Weihnachtslauf einer der grössten Volksläufe der Schweiz und ein Breitensportereignis für Gross und Klein. Letztes Jahr nahmen fast 4000 Läuferinnen und Läufer die knapp 1.8km lange Strecke durch die Sittener Altstadt unter die Füsse, darunter auch 700 Teilnehmer, die in Gruppen starteten.

Zu ihnen gehörten auch 9 Sportbegeisterte der Berner Klinik Montana. Initiiert haben die Laufgruppe Céline Huet und Nathalie Vautier aus der Therapie. Die passionierten Läuferinnen hatten schon mehrmals den Frauenlauf in Bern bestritten und 2014 zum ersten Mal einen Halbmarathon absolviert. Mit ihrer Leidenschaft für den Laufsport konnten sie schnell andere Mitglieder des Klinikteams anstecken. So waren die Läuferinnen und Läufer der Berner Klinik Montana am 13. Dezember 2014 voller Elan im vorweihnachtlichen Sit-



Das Team der Berner Klinik Montana am 45. Course Titzé de Noël (v.l.n.r.): Nicolas Reverchon, Nathalie Vautier, Olivier Bonvin, Katharina Stalder, Karin Bayard, Birthe Ellegaard, Céline Huet, Jarek Dudczak, Séverine Evéquoq

ten unterwegs und belegten mit einer durchschnittlichen Laufzeit von 14 Minuten den 34. Rang der teilnehmenden Teams.

Die nächste Ausgabe des Weihnachtslaufs steht vor der Tür, und die Laufgruppe der Berner Klinik Montana ist bereits in den Vorbereitungen. Man gibt sich motiviert und wartet gespannt, ob sich noch der eine oder andere Teilnehmer findet – Freiwillige vor!

► Weitere Informationen: [coursedenoeel.ch](http://coursedenoeel.ch)

### Ihre Fragen und Anregungen

Senden Sie uns Verbesserungsvorschläge, Lob und Rückfragen an: [rehavita@bernerklinik.ch](mailto:rehavita@bernerklinik.ch)



**Berner Klinik Montana**  
Impasse Palace Bellevue 1  
3963 Crans-Montana  
Telefon 027 485 51 21  
Fax 027 481 89 57  
[bm@bernerklinik.ch](mailto:bm@bernerklinik.ch)  
[www.bernerklinik.ch](http://www.bernerklinik.ch)

SWISS  
REHA



## Rehavita

Ausgabe 02 | 2015

### Impressum

Redaktion Berner Klinik Montana, Crans-Montana

Konzept, Text und Gestaltung Werbelinie AG, Bern und Thun, [www.werbelinie.ch](http://www.werbelinie.ch)

Druck Rub Media AG, Bern

Auflage 5000 Exemplare (3000 deutsch, 2000 französisch)

Bildnachweis Interview und Thema: Peter Schneider, [fotoschneider.ch](http://fotoschneider.ch); S. 2, 3, 10 und 12: zvg;

S. 3 (Agenda, Défi des Faverges): Gérard Berthoud, [berthoudphoto.ch](http://berthoudphoto.ch); S. 3 (Chocaltitude):

[lindaphoto.ch](http://lindaphoto.ch); S. 11 (La Moubra): [pha10019/flickr.com](http://pha10019/flickr.com); S. 11 (Restaurant de la Plage): [badi-info.ch](http://badi-info.ch)