



Thema:
Wieder gehen lernen
in der Berner Klinik Montana
ab Seite 4



Rezept:
Ein frühlingshaftes
Aufeinandertreffen
der Geschmäcker
Seite 10



Simone Niggli-Luder im Interview:

«Ziele zu haben,
tut gut.»

ab Seite 8



«Wenn Gehen zur Herausforderung wird, hat die Berner Klinik Montana die richtigen Werkzeuge.»

Woran denken Sie, wenn Sie morgens zur Arbeit gehen? Woran, wenn Sie einen Spaziergang machen oder einen Gang durch den Supermarkt? An eines ganz bestimmt nicht: Daran, was es bedeutet, die Beine zu bewegen um vorwärtszukommen. Gehen ist die natürlichste Art der Fortbewegung, mit der wir von einem Ort zum anderen gelangen. Doch ist es so selbstverständlich?

Für viele unserer Patientinnen und Patienten ist Gehen eine grosse Herausforderung. Nach einer langen Bettlägerigkeit oder nach einem Sturz fühlen sie sich nicht mehr sicher auf ihren Füessen. Gleichgewicht, Koordination, Kraft und Ausdauer nehmen ab, und die Angst zu stürzen ist gross. Häufig müssen Patientinnen und Patienten das Gehen regelrecht neu lernen – eine Herausforderung, mit der wir täglich konfrontiert sind.

Glücklicherweise steht uns eine Vielzahl an Hilfsmitteln zur Verfügung. Dies sind einfache Utensilien wie Stöcke und Rollatoren, aber auch komplexe computergesteuerte Geräte, wie unsere neueste Errungenschaft, der «Vector». Sie alle dienen dazu, unseren Patientinnen und Patienten möglichst schnell wieder auf die Beine zu helfen und ihre Gangsicherheit zu fördern. Wie in der Berner Klinik Montana aus kleinen, unsicheren Schrittschritten wieder grössere, standfeste Schritte werden, zeigen wir Ihnen ab Seite 4.

Wie weit einen die eigenen Beine tragen können, zeigt unsere Interviewpartnerin. Simone Niggli-Luder ist die erfolgreichste Orientierungsläuferin aller Zeiten. Was sie antreibt und was Bewegung für sie ausmacht, das erfahren Sie im Gespräch ab Seite 8.

Ich wünsche Ihnen eine anregende Lektüre!

Karin Bayard, Leiterin Physiotherapie



Ausflugstipp: Entlang der Bisse du Ro



Kurz hinter Crans-Montana wartet die Bisse du Ro darauf, entdeckt zu werden.

Montana ist reich an Ausflugszielen. Besonders spektakulär ist die «Bisse du Ro» – eine der historischen Wasserleiten des Wallis, auch Suonen oder Bissen genannt. Im 15. Jahrhundert erbaut, hat sie noch bis 1946 Crans-Montana mit Wasser versorgt. Heute ist die Bisse du Ro ein unterhaltener Wanderweg, der durchs Ertentse-Tal zur Barrage de Tseuzier führt. Für die gut 10 km Dis-

tanz von Crans-Montana zur Barrage de Tseuzier müssen rund 3 Stunden und 15 Minuten eingerechnet werden, in die Gegenrichtung eine halbe Stunde weniger. Von der Barrage de Tseuzier verkehren Postautos zurück nach Montana. Doch Achtung: Der Weg ist zwar gesichert, jedoch stellenweise ausgesetzt. Er bleibt deshalb schwindelfreien Personen vorbehalten.

Verstärkung des Ärzteteams



Die Berner Klinik Montana freut sich über zwei neue medizinische Fachpersonen im Team. Frau Dr. med. Joelle Chabwine ist seit Januar 2016 als Leitende Ärztin Neurologie in der Berner Klinik Montana tätig. Seit November 2015 gehört ebenfalls Herr med. pract. Joé Holtzem, Oberarzt Medizin, zum Team.

Erfolgreiche Rezertifizierung

Erneut ist die Berner Klinik Montana von SW!SS REHA, dem Verband der führenden Rehabilitationskliniken der Schweiz, zertifiziert worden. Damit hat sie erneut in den Bereichen muskuloskelettale Rehabilitation, neurologische Rehabilitation und internistisch-onkologische Rehabilitation die strengen Kriterien der Qualitätskommission von SW!SS REHA erfüllt. Die Berner Klinik Montana ist 2012 in den Verband aufgenommen worden und ist mit der Rezertifizierung für vier weitere Jahre Vollmitglied.



bis 10. Juli

Ausstellung

Maurice Zermatten – Aux sources de l'inspiration

Hommage an den Walliser Schriftsteller in der Fondation Pierre Arnaud

► Weitere Informationen: fondationpierrearnaud.ch

17. Juni bis 26. Juli

Konzerte

Ambassadors of Music USA

Gratiskoncert von Amerikanischen Studenten mit Chören und Orchestern von 150 bis 350 Personen

► Weitere Informationen: crans-montana.ch



28. bis 31. Juli

Reitsport-Anlass

Jumping Longines Crans-Montana

Treffen der besten Sportreiter Europas in Crans-Montana

► Weitere Informationen: jumpingcransmontana.ch

12. bis 13. August

Freiluftkonzert

Blues@the Moubra Lake

Kostenloses Mini-Festival am Moubra-See. Von Jazz bis Rock ist alles dabei.

► Weitere Informationen: campingmoubra.ch

1. bis 4. September

Sportveranstaltung

Omega European Masters

Das renommierte Golfturnier findet dieses Jahr zum 70. Mal statt

► Weitere Informationen: omegaeuropeanmasters.com

Schritt für Schritt

Der «Vector» schützt vor Stürzen bei der Therapie. So können Patientinnen wie Bethli Kernen [r.] schon früh im Therapieverlauf freie Gehtrainings absolvieren.

Laufen ist eine Selbstverständlichkeit. Doch was, wenn es wieder erlernt werden muss? Zwei Beispiele zeigen, wie diese Herausforderung in der Berner Klinik Montana gemeistert wird.

Andrea Berchtold meint es ernst mit ihrer Patientin: «Wir müssen ein bisschen bremsen.» Denn Bethli Kernen läuft heute schneller als sonst. Langsam setzt sie einen Fuss vor den anderen, die Hände fest am Rollator. Bethli Kernen ist seit sechs Wochen in der Berner Klinik Montana. Nach mehreren Operationen an der Wirbelsäule, bei denen einzelne Segmente sukzessive versteift wurden, hat ihre Gehfähigkeit immer mehr abgenommen. Nun läuft sie langsam durch den Gang im ersten Stock, aufmerksam beobachtet von Physiotherapeutin Andrea. Frau Kernen ist motiviert und zeigt täglich neuen Tatendrang. «Ich möchte bald nach Hause», sagt sie. Ihr Daheim ist ein Haus in der Lenk, das sie damals mit ihrem Mann aufgebaut hat. Doch bis es so weit ist, hat Bethli Kernen noch ein

Stück Arbeit vor sich. Zunächst gibt ihr Andrea aber eine Verschnaufpause: «Die Beine brauchen wir später noch.»

Qualität vor Quantität

Die nächste Patientin wartet bereits: Annina-Francescina Amleto Bianco ist erst seit einer Woche in der Klinik. Grund für den Aufenthalt ist ein Sturz auf der Treppe, bei dem sie sich eine Schambeinastfraktur zugezogen hat. Beim Eintritt in die Klinik war an Laufen nicht zu denken. Doch heute gehe es ausgezeichnet, sagt sie. Andrea begleitet ihre Patientin zur Treppe, wo sie das Stufengehen an Stöcken üben. Nach einigen Auf- und Abstiegen beendet Andrea die aktive Therapieeinheit und geht zur Behandlung der Weichteile über. «Qualität kommt vor Quantität», erklärt Andrea. Es gehe nicht darum, dass eine Patientin oder ein Patient eine Übung möglichst lang mache, sondern lange genug, um die trainierte Bewegung kontrolliert ausführen zu können. Ihre drei Wochen Aufenthalt in Montana geniesst Frau Amleto Bianco: «Ich liebe die Berge.» Sie hat schon erste Schritte ausserhalb der Klinik unternommen. Überhaupt, die Berge: Die erinnern sie an ihre alte Heimat Kalabrien.

Die Freiheit erarbeiten

Auch Physiotherapeutin Andrea kennt den Wert der Landschaft in Montana. In einer anderen Umgebung als zu Hause blühen viele auf. Den grössten Mehrwert bietet die Berner Klinik Montana ihren Patientinnen und Patienten jedoch im Haus. Unzählige Hilfsmittel ►



Auch Alltagshandlungen wie Treppensteigen gehören zur Therapie. Schliesslich ist die Rückkehr in den Alltag das Ziel – auch von Annina-Francescina Amleto Bianco (r.).



«Ich lasse die Patienten gerne mitentscheiden.»

Andrea Berchtold ist Physiotherapeutin in der Berner Klinik Montana. Es ist ihr ein Anliegen, dass ihre Patientinnen und Patienten die Verantwortung bei der Therapie mittragen.



Das Gehen im Flachen ist eine komplexe Bewegung für Patientinnen und Patienten, die wieder gehen lernen.

Das «Alter-G»-Laufband vereinfacht das Gehen, indem es die Schwerkraft vermindert – ideal für Patientinnen und Patienten, die nur unter Schmerzen gehen können.

- und Therapiemöglichkeiten sowie therapeutische Bäder dienen dem Training des Bewegungsapparates. Nach dem Abschluss ihrer Ausbildung ist für Andrea der Weg in die Rehabilitation klar gewesen: «Als Therapeutin kann ich mich hier ausleben.» Und natürlich sei es eine sehr persönliche Angelegenheit, jemandem das Laufen wieder beizubringen. Denn «Laufen bedeutet Unabhängigkeit», so Andrea. Diese Unabhängigkeit müsse aber oft langsam erarbeitet werden. Zeit sei deshalb ein wichtiger Faktor in der Reha. Fortschritte seien manchmal langsamer zu beobachten als gewünscht. Da müsse man flexibel bleiben.

Wie von Zauberhand

«Hält alles?» Andrea kontrolliert die Gurte. Bethli Kernens zweite Therapieeinheit an diesem Tag findet im grossen Saal statt. Oben an der Decke hängt der «Vector», ein neues Therapiegerät der Berner Klinik Montana und das erste seiner Art in der Schweiz. Die Patientin wird durch ein Seil gesichert und ist so vor Stürzen geschützt. «Beim ersten Mal habe ich gedacht, die hängen mich auf», erinnert sich Bethli Kernens. Nach vier Behandlungen hat sie sich aber an das Gerät gewöhnt: «Man muss sich konzentrieren. Aber dann ist es wie laufen.» Langsam läuft Bethli Kernens vorwärts, nur gestützt auf ihre Stöcke.

Andrea geht nebenher, die Hand an der Fernbedienung, um im Notfall einzugreifen. Doch das muss sie nicht. Der Vector folgt dem Gang von Bethli Kernens eigenständig, bereit Stürze abzufangen. Auch wenn die Unterstützung durch die Technik gross ist, wäre ein solches Training vor ein paar Wochen für Bethli Kernens noch undenkbar gewesen. Ist sie stolz auf diesen Verlauf? Sie relativiert: «Das sagen meine Kinder immer, wenn sie mich besuchen. Aber ich will es noch besser können.»

Auf dem Mond

Eine halbe Stunde später und einen Stock tiefer steht Annina-Francescina

Amleto Bianco im Trainingsraum und zieht eine kurze Neoprenhose an. Sie lächelt verschmitzt. «Jetzt gehen wir auf den Mond.» Die Rede ist vom Alter-G, einem Gerät, das durch Luftdruck das eigene Körpergewicht reduziert – ähnlich einem Mondspaziergang. Die Neoprenhose verbindet Frau Amleto Bianco mit dem Gerät, sodass die Luftkammer dicht bleibt. Frau Amleto Bianco läuft los. Andrea erklärt ihr, mit welchen Knöpfen Geschwindigkeit und Neigung eingestellt werden. «Ich lasse die Patienten gerne mitentscheiden.» So würden diese besser auf ihren Körper hören und die Verantwortung für die Therapie mittragen. Frau Amleto Bianco ist sichtlich begeistert: «Das ist ein unglaubliches Gefühl.» Ihren Kindern habe sie gesagt, sie bräuchten sie nicht zu besuchen – es gehe ihr ausgezeichnet hier. Vor allem das Personal sei so: Ihre Hand formt das Zeichen für «grandios».

Eine dankbare Aufgabe

Im Foyer sitzt Bethli Kernén beim Kaffee. Als Andrea kurz dazustösst, sagt sie scherzhaft: «Zuerst dachte ich, sie ist Ingenieurin.» Ja, die Technik mache die Reha auch für Therapeuten immer anspruchsvoller, bestätigt Andrea. «Doch sie hilft den Patienten auch schneller auf die Beine.» Schliesslich kämen diese mit immer komplexeren Fällen in die Reha. Und letztendlich sei es eine unglaublich dankbare Erfahrung, wenn jemand nach erfolgreicher Therapie wieder gehen könne. Dieses Ziel gelte auch für Frau Kernén, so Andrea: «Wenn sie unsere Klinik verlässt, soll sie selber durch die Tür laufen.»



Dr. med. Bernhard Christen

ist Facharzt für Orthopädische Chirurgie und Traumatologie des Bewegungsapparates. Er ist Belegarzt am Salemspital Bern, wo er seit 2013 die Christenortho AG leitet. Bernhard Christen ist Mitglied der Experten-Gruppe Knie (EGK) der Schweizerischen Gesellschaft für Orthopädie (SGOT), Founding Member der European Knee Society (EKS) sowie Mitglied des Stiftungsrates der Berner Klinik Montana.

Expertenmeinung: Therapiemöglichkeiten bei verminderter Gehfähigkeit

Die Gehfähigkeit und damit die eigene Mobilität steht ganz weit oben auf der Liste der Fähigkeiten, welche Patienten und auch wir selber verlangen. Dies ist einer der Gründe, warum Gelenkprothesen für Hüfte und Knie oder die Versorgung einer Oberschenkelfraktur mit einer möglichst belastungsfähigen Lösung eine derartig wichtige Bedeutung erlangt haben. In vielen Fällen kann das neue Gelenk oder der mit einem Nagel versorgte Knochenbruch von Beginn weg wieder voll belastet werden, die Nachbehandlung ist relativ einfach und meistens ambulant möglich.

Falls die sofortige Belastung nicht möglich ist oder der Patient sie wegen koordinativer Störungen, einem neurologischen Leiden oder zusätzlicher Erkrankungen nicht umsetzen kann, wird die stationäre Rehabilitation unumgänglich. Traditionell wird eine Teilbelastung mit Hilfsmitteln wie Stöcken umgesetzt, die Physiotherapie unterstützt die Bemühungen der Patienten. Vielerorts steht ein Gehbad zur Verfügung, in dem dank des Auftriebs eine Teilbelastung umsetzbar ist. Allerdings kommen etliche Patienten, gerade auch früh nach der Operation, für die Therapie im Wasser nicht in Betracht.

Neue Möglichkeiten wie Alter-G oder Vector erlauben eine sehr zuverlässige und sichere Behandlung der eingeschränkten Gehfähigkeit. Bewegt sich der Patient im Alter-G in einem Luftkissen unter Abnahme der Schwerkraft, ermöglicht der Vector das Gehen unterstützt mit einem auf Schienen geführten Deckengerät, das Stürze auffängt. Mit dem Vector kann der Patient sogar auf unebenem Gelände oder auf Treppen üben. Angebote wie Alter-G und Vector ermöglichen das Trainieren des Gehens zu einem Zeitpunkt, an dem dies mit konventionellen Mitteln nicht oder nur sehr eingeschränkt umsetzbar wäre. Sie erleichtern damit letztendlich die Wiedererlangung der Gehfähigkeit.

► Weitere Informationen: christenortho.ch



Ein Leben in Bewegung

Sie ist die erfolgreichste Orientierungsläuferin aller Zeiten. Auch nach ihrem Rücktritt aus dem Weltcup ist Simone Niggli-Luder nicht stehen geblieben. Ein Gespräch über aktuelle und ferne Ziele und über die Faszination Orientierungslauf (OL).

Simone Niggli-Luder, es ist über zwei Jahre her, seit Sie Ihre Profi-Karriere beendet haben. Was machen Sie heute? Der OL hat mich noch nicht losgelassen. Ich trainiere noch einmal am Tag, allerdings nicht mehr so intensiv. Ausserdem habe ich quasi die Seite gewechselt: Ich betreue zwei Athletinnen, eine davon ist an der Weltspitze. Sie zu beobachten, ist sehr spannend. Ein grosses Projekt ist die Junioren-OL-WM, die im Sommer im Engadin stattfindet. Mein Mann und ich sind Event-Director, das gibt viel zu tun. Daneben gebe ich Spinning-Lek-

tionen und arbeite in einem Café. Und dann ist da noch die Familie – mir ist noch nie langweilig geworden.

Das klingt nach einem sehr vollen Leben. Kommen Sie zu Ruhepausen?

Ich bin ein Mensch, der immer etwas vorhat. Einen halben Tag daheimsitzen und ein Buch lesen, das gibt es nicht.

Sie laufen immer noch ganz vorne mit. Letztes Jahr haben Sie die OL-Schweizer-Meisterschaft gewonnen. Was ist Ihr Geheimnis?

Einerseits ist mein läuferisches Niveau nicht extrem gefallen, weil ich mein Training aufrechterhalten habe. Andererseits habe ich Erfahrung. Die ist im OL-Sport sehr wichtig. Das Zusammenspiel von Laufen und Kartenlesen habe ich nicht verlernt.

Ist es nicht frustrierend für den Nachwuchs, zu sehen, dass die eigene Trainee immer noch unerreichbar ist?

Ich denke, die Elite fasst das positiv auf. Ich bin nahe dran und kenne den Betrieb. Ausserdem laufen wir nicht mehr so viel gegeneinander. Natürlich wird es umso schwieriger für die Anderen, dass ich vorne mitlaufe, je länger mein Rücktritt her ist. Aber deswegen höre ich nicht einfach auf (lacht).

Mit Ihren Erfolgen haben Sie auch den OL-Sport einem breiten Publikum nahegebracht. Was fasziniert Sie am OL?

Es ist wie gesagt ein Zusammenspiel: Man muss zwar schnell rennen, aber nur so schnell, dass man noch genug

«Draussen zu sein, ist für mich das Wichtigste.»

Simone Niggli-Luder, Rekord-Orientierungsläuferin und Biologin

Kapazität im Kopf hat, um Entscheidungen zu treffen. Ausserdem fasziniert mich, dass OL in der Natur stattfindet. Man weiss nie ganz genau, was einen erwartet, gerade wenn man an die Vielfalt der Wälder in der Schweiz denkt.

Sie sind diplomierte Biologin und engagieren sich unter anderem für ökologische Themen. Gehören Sport und Natur zusammen?

Es ist das, was ich liebe. Wenn ich draussen laufe, ist es nicht nur das Training, das ich suche, sondern die Naturerfahrung. Die Jahreszeiten nimmt man nie so intensiv wahr, wie beim Laufen. Ins Fitness-Center gehe ich auch, aber das könnte ich nicht jeden Tag.

Ein New York Marathon würde Sie nicht interessieren?

Als Erlebnis schon. Aber dann müsste ich viel auf dem Asphalt trainieren. Deshalb sage ich dann doch: «Lieber nicht.»

Laufen als Sport beansprucht den Körper. Beugen Sie Fehlbelastungen vor?

Ich merke, dass ich jetzt vor allem laufe und den Rest etwas vernachlässige: Krafttraining, den Rumpf stabilisieren und Stretching fallen gerne mal weg. Denn wie gesagt: Draussen zu sein, ist für mich das Wichtigste.

Was bedeutet Bewegung für Sie?

Bewegung gehört zu mir. Wenn ich mich bewege, fühle ich mich wohl. Nach dem Training fühle ich mich viel fitter als vorher, auch im Kopf. Jetzt, mit den Kindern, lerne ich Bewegung noch einmal ganz neu kennen. Es ist unglaublich, wie sich Kinder bewegen, und welche Fantasie sie dabei an den Tag legen.

Einige unserer Leserinnen und Leser können nur noch eingeschränkt oder gar nicht mehr gehen. Haben Sie schon einmal daran gedacht, wie es wäre, Ihre Beine nicht mehr einsetzen zu können?

Als Mensch, der – glücklicherweise – gesund laufen kann, kann ich mir das nicht vorstellen. Doch wer dieses Schicksal hat, muss sich damit auseinandersetzen. Auch wenn es bestimmt unglaublich viel Energie braucht, finde ich es toll, wenn Menschen nach so einem Einschnitt wieder eine eigene Bewegungsart finden. Viele Beispiele von Rollstuhlsportlern zeigen, was alles möglich ist. Aber natürlich: Wenn man mir morgen sagen würde, dass ich nicht mehr laufen kann, wäre das eine riesige Einschränkung.

Sie haben alles gewonnen, was es zu gewinnen gibt. Haben Sie trotzdem noch sportliche Ziele?

Im Moment sind diese Ziele recht klein, denn so, wie ich aktuell trainiere, kann ich meine Form nicht gross steigern. Ich könnte mir schon vorstellen, einmal den Jungfrauamathon auf Zeit zu laufen. Aber im Moment fehlt mir dazu der Wille. Denn wenn ich so etwas mache, dann richtig, mit Trainingsplan. Und das schränkt den Alltag sehr stark ein.

Gibt es etwas, das Sie aus Ihrer Profi-Zeit vermissen? Das Reisen zum Beispiel?

Das Reisen weniger. Gerade mit der Familie ist das eher etwas viel geworden. Vielmehr vermisse ich die Vorbereitung auf eine Weltmeisterschaft: Man macht sich ein Jahr lang Gedanken, wie man reüssieren kann und legt das Training darauf aus. Dann geht man an den Start und weiss, man hat alles getan. Wenn dann der Plan aufgeht: Dieses Gefühl habe ich nicht mehr.



Zur Person: Simone Niggli-Luder

Simone Niggli-Luder ist 1978 in Burgdorf geboren. Im Orientierungslauf hat sie mehr Medaillen gewonnen, als jeder andere. Sie ist 23-fache OL-Weltmeisterin und 3-fache Schweizer Sportlerin des Jahres. Heute wohnt sie mit ihrem Mann und drei gemeinsamen Kindern in Münsingen.

► Weitere Informationen:
simoneniggli.ch; jwoc2016.ch

Ihr lang anhaltender Erfolg wäre unmöglich ohne Ehrgeiz. Ist der noch da?

Der ist sicher noch da, der steckt in mir. Aber ich kann ihn nicht mehr so ausleben, da ich andere Ziele habe. Ich merke, dass ich mich manchmal etwas zurücknehmen muss. In die Junioren-WM kann ich mich aber total reingeben. Da kommt mein Perfektionismus wieder zum Zug.

Brauchen Sie diesen Ehrgeiz als Antrieb? Auch wenn Sie im Café arbeiten?

Natürlich. Das Café ist allerdings ein Sonderfall: Das ist eine soziale Einrichtung in Münsingen. Dort ist vor allem Sozialkompetenz gefragt. Aber sonst stimmt es: Ziele zu haben, tut gut. Gerade nach meinem Karriereende musste ich mir gut überlegen, wie weiter. Am Anfang freut man sich vielleicht über die Freiheit, aber dann muss man sich Ziele setzen. Aber mir kommt immer wieder etwas in den Sinn (lacht).

Piemonteser Pouletbrust-Roulade mit Steinpilzsauce, Frühlingsgemüse und Safran-Kartoffelcreme

Für 4 Personen

Pouletbrust

Pouletbrust ohne Haut 250 g
Geräucherter Speck, geschnitten 60 g
Trockenfleisch, geschnitten 60 g
Zitronensaft 1/2 Zitrone
Balsamico-Essig 1 TL
Petersilie, gehackt 5 Prisen
Rosmarin, gehackt 1 Prise
Thymian, gehackt 2 Prisen
Olivenöl 1 EL
Salz und weisser Pfeffer

Steinpilzsauce

Brauner Kalbsfond 70 g
Weisswein 2 cl
Schalotten 10 g
Steinpilze, getrocknet 4 g
Olivenöl 1 TL

Nährwertangabe

Pro Person: Energiewert 417 kcal, Eiweiss 28,6 g, Fett 19,9 g, Kohlenhydrate 26,5 g, Ballaststoffe 5 g

Frühlingsgemüse

Karotten 120 g
Zucchetti 120 g
Spargeln 120 g
Kohlrabi 120 g
Olivenöl 1 EL
Salz

Safran-Kartoffelcreme

Kartoffeln, geschält 440 g
Vollmilch 8 cl
Butter 20 g
Safran, Pulver 2 Messerspitzen
Salz 2 Prisen



Der Kontakt, das Teilen und der Austausch bereichert die Kochkunst. Dieses Gericht ist Ausdruck einer Erfahrung, eines Erlebnisses, aber vor allem auch der Freude, einen starken Moment weiterzugeben.
Fulvio Paseri, Koch

Zubereitung

Pouletbrust: Pouletbrust halbieren. Zwischen 2 Vakuumbuteln auf ca. 7 mm flachklopfen. Rand abschneiden, um ein Rechteck zu erhalten. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Zitrone beträufeln. Speckscheiben nebeneinander darauflegen. Die Trockenfleischscheiben ebenso darüber verteilen. Gehackte Kräuter über die ganze Länge streuen. Pouletbrust straff einrollen und zusammenbinden. Mit Salz und Pfeffer würzen, in der Bratpfanne anbraten und im Ofen während 10 Minuten bei 185°C garen.

Steinpilzsauce: Trockene Steinpilze in Wasser einweichen, Schalotten in Olivenöl andünsten. In kleine Würfel geschnittene Steinpilze hinzufügen, mit Weisswein ablöschen und braunen Kalbsfond dazugeben. Abschmecken.

Frühlingsgemüse: Karotten, Zucchetti und Kohlrabi in regelmässige Stücke schneiden. Spargeln schälen. Gemüse separat in Salzwasser kochen, mit Salz und Olivenöl abschmecken und beiseitestellen.

Safran-Kartoffelcreme: Kartoffeln in Salzwasser kochen. Abtropfen und die noch heissen Kartoffeln zu Püree verarbeiten. Nacheinander Butterflocken, heisse Milch und Safran dazugeben, umrühren und glattstreichen. Mit Salz abschmecken.

Unser Weinempfehlung:

Pinot Noir

Serge Roh, Vétroz

Vinifizierung

Abbeeren, Maischegärung, Pressen, zweite Gärung.

Degustation

Die Samtigkeit und die Feinheit verbinden sich wunderbar mit den Tanninen zu einem angenehmen und strukturierten Wein. Edle Tannine.

Passt zu

Rohem Fleisch, Geflügelterrine, Schwein, Lamm, Rindsfilet, gebratenem Geflügel, Entenfilet. Alkoholgehalt 13,5% Vol., servieren bei 14–16°C.



Sechs Fragen für Aufmerksame

Unser aktuelles Rätsel richtet sich an alle, die genau lesen. Die Antworten zu den sechs Fragen finden sich im Heft. Reiht man die zugeordneten Buchstaben aneinander, erhält man das Lösungswort. Doch Vorsicht: Nicht immer ist die naheliegendste Lösung richtig!



Gewinnen Sie ein Fitness-Armband!

Die Gewinnerin / der Gewinner des Wettbewerbs erhält ein Fitbit Charge HR. Das geniale Armband zeichnet körperliche Aktivität und den Puls auf und gibt es an Computer oder Smartphone weiter. Ideal für Sportler oder alle, die sich einfach mehr bewegen möchten.

1

Wie heisst das Skitourenrennen zwischen Zermatt und Arolla, welches alle zwei Jahre stattfindet?

- | | |
|----------------------------------|---------------------------|
| B Défi des Faverges | A Bisse du Ro |
| V Patrouille des Glaciers | B Route du Vermala |

2

Welches Tal liegt neben Montana?

- | | |
|-----------------------|--------------------------|
| N Val d'Hérens | E Ertentse-Tal |
| O Turtmantal | A Vallon de Réchy |

3

Wo wohnt Simone Niggli-Luder?

- | | |
|-------------------|--------------------|
| L Burgdorf | Z Bern |
| N Scuol | C Münsingen |

4

Welches Trainingsgerät simuliert das Gehen unter verringerter Schwerkraft?

- | | |
|------------------|------------------|
| E Armeo | V MTT |
| T Alter-G | N Lokomat |

5

Wie nennt man die historischen Walliser Wasserleiten auch?

- | | |
|------------------|------------------|
| E Tesseln | O Suonen |
| R Binen | N Triibel |

6

Für wie viele Rehabilitationsbereiche ist die Berner Klinik Montana durch SW!SS REHA zertifiziert?

- | | |
|------------|------------|
| R 3 | E 4 |
| O 1 | N 6 |

Lösungswort:

1

2

3

4

5

6

Senden Sie uns die richtige Lösung bis zum **30. Juni 2016** an: Berner Klinik Montana, Stichwort «Rehavita-Rätsel», Impasse Palace Bellevue 1, 3963 Crans-Montana oder per E-Mail an 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 «9 Uhr». Gewonnen hat Ursula Wittwer. Wir gratulieren zum Gewinn: Einem 3-Gang-Menü im «Restaurant de la Plage».

Im Sport die Balance gefunden



Martine Crettaz ist Akupunkteurin an der Berner Klinik Montana und leidenschaftliche Sportlerin.

wieder in der Natur, sei es beim Klettern, Skitourengehen oder Wandern. Doch woher kommt der Bewegungsdrang? Vielleicht ist es ihr beruflicher Hintergrund, meint Martine Crettaz: «Vor meiner zweiten Ausbildung zur Akupunkteurin war ich Physiotherapeutin. Da bringt schon der Beruf Sport und Dynamik mit.» Höhepunkte habe es danach viele gegeben, jedoch haben diese selten etwas mit Wettkämpfen zu tun gehabt. Sie erklärt: «Natürlich, ein Marathon ist eine Leistung. Doch ein wirklicher Höhepunkt ist etwas anderes; wie beispielsweise ein Berggipfel.» Aktuell steht für sie das Training für verschiedene Sommerbergläufe im Vordergrund. Doch wenn Martine Crettaz davon erzählt, dann nur mit ihrer ruhigen Art: «Ich mache mir keinen Druck.»

Als erfahrene Akupunkteurin ist Martine Crettaz eine ruhige Natur. Doch wenn sie von ihrer Freizeit erzählt, macht sich Hochachtung breit. Den New York Marathon ist sie schon mitgelaufen, und an der Patrouille des Glaciers, dem berühmten Skitourenrennen von Zermatt nach Arolla, hat sie mehrmals teilgenommen. Was treibt sie

zu diesen sportlichen Höhenflügen? «Mit dem Sport finde ich meine Balance. Ich fühle mich wohl, wenn ich mich zu aussergewöhnlichen Leistungen bringe.» Sie relativiert aber gleich, dass es ihr nicht ums Gewinnen gehe, sondern um die Bewegung und darum, die eigenen Grenzen auszuloten. So trifft man Martine Crettaz auch immer

Ihre Fragen und Anregungen

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



Berner Klinik Montana
Impasse Palace Bellevue 1
3963 Crans-Montana
Telefon 027 485 51 21
Fax 027 481 89 57
bm@bernerklinik.ch
www.bernerklinik.ch

SWISS
REHA



Rehavita

Ausgabe 01 | 2016

Impressum

Redaktion Berner Klinik Montana, Crans-Montana

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

Druck Rub Media AG, Wabern

Auflage 7250 Exemplare (4750 deutsch, 2500 französisch)

Bildnachweis Interview und Thema, sowie S. 2 (Ärzte) und S. 12: Peter Schneider, fotoschneider.ch; S. 2 (rechts): istockphoto.com; S. 3 (Bisse du Ro): Roland Baumgartner, bgr.ch; S. 3 (Agenda, Jumping Longines): © Crans-Montana Tourisme & Congrès/Denis Emery; S. 9: Keystone/Roni Rekoma; S. 2 (links), 7, 10 und 11: zVg