



Fokus
Den Körper bewegen,
die Freude entfachen
Seite 4



Rezept
Rändentatar und
geriebene Rüeblen
Seite 14



Para-Skisport

Théo Gmür auf Medaillenkurs

ab Seite 6



Ein harmonisches Zusammenspiel

Geschätzte Leserinnen und Leser

Zwischen dem Nervensystem und der Musik gibt es Ähnlichkeiten, das sehen wir in der Neurologie. Denn genau wie bei der Musik produziert das Gehirn Wellen, die durch das Anbringen von Elektroden auf der Schädeloberfläche aufgezeichnet werden können. Es sind die peripheren Nerven, die die Rolle der Musiker übernehmen, während das Gehirn die Funktion des Dirigenten erfüllt. Manchmal verstimmen sich die Instrumente jedoch, zum Beispiel wenn eine neurologische Verletzung auftritt.

Bei der Rehabilitation wird versucht, die bestehenden Nervenverbindungen wiederherzustellen bzw. zu stärken, damit die Musik wieder harmonisch, präzise und koordiniert klingt. Dieses Ziel verfolgen auch die verschiedenen Therapien unserer Klinik, die ein gezieltes Rehabilitationstraining auf muskulärer Ebene ermöglichen, wie beispielsweise das Aquabike, der Vector für das Gehtraining oder die Hippotherapie, die auf den Rumpf abzielt. Alle diese Therapien ermöglichen es, ein bestimmtes neurologisches Segment zu trainieren, damit das Gehirn den Körper wieder voll einsetzen kann, insbesondere nach einer neurologischen Verletzung.

In dieser Ausgabe von Rehavita möchte ich Ihnen einen Einblick in die Arbeit unserer Teams geben, die diese Harmonie wiederherzustellen versuchen, damit die Musik wieder klingen kann.

Ich wünsche Ihnen eine unterhaltsame Lektüre.

André Zacharia,
Chefarzt Neurologie

Willkommen im Team!

Dem Leitungsteam der Berner Klinik Montana gehören zwei neue Personen an. Eine davon ist **Julia Snoei De Castro**. Sie war bereits von 2008 bis 2009 als Unterassistentin in der Klinik tätig und bildete sich in verschiedenen Krankenhäusern und Kliniken in Deutschland in den Bereichen Neurologie und Innere Medizin weiter, bevor sie 2018 an unsere Klinik zurückkehrte. Am 1. August 2022 wurde sie zur Oberärztin Neurologie befördert.

Bei der zweiten Person handelt es sich um **Dr. Fulvia Gheorghita**, Fachärztin für Neurologie. Sie hat von 2007 bis 2008 ihre Assistenzzeit in unserer Klinik absolviert und ist nach verschiedenen Ausbildungen in Neurologie und Innerer Medizin am Universitätsspital Lausanne, an der Bethesda-Klinik und am Hôpital du Jura zu uns zurückgekehrt. Sie wurde ebenfalls zur Oberärztin bzw. stellvertretenden Chefärztin für Neurologie befördert. Sie ist perfekt zweisprachig und gewährleistet damit eine optimale Betreuung der Patienten auf Deutsch und Französisch.

«Ich bin ein Glückspilz»

Michel Crépin gelangte nach einem Schlaganfall zuerst ins CHUV und dann in die Berner Klinik Montana. Der 80-Jährige strotzt vor Zuversicht und freut sich über seine vielen Fortschritte, die er innerhalb weniger Monate auf 1500 m.ü.M erzielen konnte.

«Es ist fast unfassbar, wie viel Terrain ich dank intensiver Therapie in wenigen Monaten wieder wettgemacht habe», freut sich Michel Crépin. Der ehemalige Polizeihauptmann wird nicht müde, die Fachkräfte in Medizin, Therapie und Pflege zu rühmen – für ihre Professionalität und die Freundlichkeit, der er in der Klinik täglich begegne. Auch für ein Spässchen sei immer jemand zu haben.

Übung macht den Meister

Es war ein Kraftakt, ein eigentlicher Marathon, den er in den letzten drei Monaten absolviert hat: Aufgrund der linksseitigen Körperlähmung musste Michel Crépin erst einmal wieder mit den «Basics» beginnen – essen und sprechen lernen. Der Erfolg liess nicht lange auf sich warten: Nach mehrmonatigem Training ist seine Artikulation praktisch wieder tadellos und auch sein Wunsch, das Singen wieder aufzunehmen, wird immer realistischer.

Auch körperlich sind mittlerweile Dinge möglich, die zu Beginn des Rehabilitationsaufenthalts reines Wunschdenken waren. «Heute Morgen konnte ich ein kurzes Stück auf meinen Beinen gehen», sagt der muntere Pensionär, der in zwei Chören singt und in elf Vereinen aktiv ist. Das Gleichgewicht und sein Bewegungsradius wurden von Tag zu Tag besser – dank den intensiven Therapien und den vielen Trainingsmöglichkeiten.

«Es ist fast unfassbar, wie viel Terrain ich dank intensiver Therapie in wenigen Monaten wieder wettgemacht habe.»

Michel Crépin

Noch bleiben einige Wochen, um an der Verbesserung der Körperfunktionen und der Stabilität weiterzuarbeiten.

Michel Crépin ist optimistisch, dass er auf Erfolgskurs bleibt. Ein Glückspilz sei er, dass er hier gut umsorgt werde und sich keine Sekunde langweile. Letzteres auch dank den fast täglichen Besuchen von ehemaligen Berufskollegen, Verwandten und Freunden.



Den Körper bewegen, die Freude entfachen



Welche Funktion hat Bewegung während eines Rehabilitationsaufenthalts? Für Florian Coppex, seines Zeichens Sporttherapeut, gibt es keinen Zweifel: Die Arbeit mit dem Körper vermag vieles in Bewegung zu setzen – nicht nur auf physischer Ebene.

Mit zwei schwarzen Boxpratzen dämpft Florian Coppex die Stösse der Boxhandschuhe, die in Sekundenschnelle auf ihn einprasseln. Er ermuntert die Patientin, sich nochmals in die Zeit des Klinikeintritts zurückzusetzen, in die Emotionen, die sie damals begleiteten. Während sie weiterboxt, bleibt er im Dialog, ruft innere Bilder ab und stimmt das Training auf jene Themen ab, die die Psychologin mit der Patientin in der letzten Sitzung durchgegangen ist. Wahrnehmen, loslassen, Platz schaffen, Vertrauen und Kontrolle gewinnen: Jeder Kick erhält eine Bedeutung.

«Mit einem Sport wie dem Boxen lassen sich teils unbewusste, eher abstrakte Emotionen auf körperlicher Ebene erfassen», hält Florian Coppex fest. Auch dysfunktionale Verhaltensweisen wer-

den für die Patienten besser fassbar, was gerade bei psychosomatischen Beschwerden wichtig sein kann. «Wie der Pinsel in der Kunsttherapie kann die Bewegung in der Sporttherapie die Brücke zwischen Körper und Geist schlagen», erklärt der diplomierte Sporttherapeut, der sich gerade in der Ausbildung für ein CAS in Psychosomatik befindet. Welche körperliche Aktivität im Rahmen der Therapie gewählt wird und auf welchem Niveau der Patient sie beherrscht, spielt dabei keine Rolle. Florian Coppex: «Das Ziel für den Patienten ist es, zu spüren, was ihm guttut, gewisse Grenzen zu erkennen und zu lernen, die eigenen Ressourcen zu nutzen».

Interdisziplinäres Setting

Es gehe in erster Linie darum, dass die Patienten zu neuen Erkenntnissen über sich selbst gelangen und autonomer in ihrem Alltag werden, so Florian Coppex. So kann das Tempo, das ein Patient an der Kletterwand einschlägt, ein Hinweis darauf sein, wie er generell im Leben Herausforderungen anpackt. «Menschen mit einem Burnout wird zum Beispiel beim Klettern unter Umständen bewusst, dass sie beim Aufstieg kaum Pausen einlegen, ihr hohes Tempo nicht immer zielführend ist bzw. zu einem Sturz führen kann.»

Für die Patienten sei es auch gut zu wissen, dass das interdisziplinäre Team (Ärztenschaft, Pflegepersonal, Psycho-, Physio- und Ergotherapeuten usw.) in ständigem Kontakt steht und gemeinsam die nächsten Schritte bespricht. «Durch diese enge Zusammenarbeit aller Berufsgruppen können die grössten Fortschritte erzielt werden», sagt der Sporttherapeut.

► Die Berner Klinik Montana bietet Sporttherapie im Einzel- oder Gruppensetting und in den unterschiedlichsten Disziplinen an. Mehr Infos:



Wie gelingt es, mehr Bewegung in den Alltag zu bringen?

Drei Tipps von Sporttherapeut Florian Coppex

1 Jede Bewegung zählt! Um den grösstmöglichen Nutzen zu erzielen, sollten Sie mit Ihrem Arzt bzw. Ihrer Ärztin besprechen, welche Aktivitäten (Dauer, Intensität, Häufigkeit) für Sie am besten geeignet sind.

2 Der erste Schritt ist der schwierigste. Doch Sie brauchen weder eine teure Ausrüstung noch zeitraubende Vorbereitungen, um mehr Bewegung in Ihr Leben zu bringen. Probieren Sie verschiedene Arten von körperlichen Aktivitäten aus, bis Sie diejenige gefunden haben, die Ihnen am besten gefällt. Der Spassfaktor ist sehr wichtig, damit die neue Aktivität zur Routine wird.

3 Bleiben Sie am Ball. Setzen Sie sich Ziele, die auf Ihre Situation zugeschnitten sind. Experimentieren Sie und freuen Sie sich über jeden Fortschritt.





«Skifahren ist mein Leben»

Théo Gmür wollte bereits als Zweijähriger die Piste hinunterbrettern – trotz halbseitiger Lähmung. Sein eiserner Wille und seine Passion für den Sport haben ihm nicht nur bei der Bewältigung von schweren Schicksalsschlägen geholfen, sondern ihn auch mehrmals aufs Podest geführt. Letztmals an der Ski-Alpin-WM im spanischen Espot.

Herzliche Gratulation zur jüngsten Silbermedaille! Was bedeutet Ihnen diese Auszeichnung?

Théo Gmür: Es war vor allem eine Überraschung, hatte ich doch in den letzten Monaten mit den Folgen einer Meniskusverletzung zu kämpfen. Das hat sich natürlich auf die Vorbereitungen auf die Ski-Alpin-Weltmeisterschaft ausgewirkt. Klar ist: Die Medaille gibt mir einen neuen Motivationsschub. Sie bestärkt mich darin, weiterzumachen, hatte ich doch nach den Paralympics in PyeongChang daran gedacht, meine Karriere auf Eis zu legen.

Genau dann, als Sie auf Goldkurs waren?

In der Tat. Nach drei Mal Gold bei den Paralympics und weiteren Medaillen am Gesamtweltcup stellte ich mir die

Frage, ob ich diese Leistung überhaupt noch toppen kann. Doch ich entschied mich fürs Weitermachen und habe jetzt ein neues, grosses Ziel: die Teilnahme an den Paralympics 2026 in Mailand-Cortina. Ich setze alles daran, für diese Spiele fit und startklar zu sein.

«Von meiner Behinderung liess ich mich nie bremsen.»

Théo Gmür

Wie stark werden Ihre Erfolge in der Öffentlichkeit wahrgenommen?

Das mediale Echo nach den Paralympics in PyeongChang war überwältigend, meine Siege wurden ausgiebig gefeiert, vor allem auch im Wallis. Doch abgesehen von den Paralympics steht der Behindertensport relativ selten im Rampenlicht.

Woher rührt Ihre Passion fürs Skifahren?

In Nendaz, wo ich aufgewachsen bin, ist es die natürlichste Sache der Welt, schon als kleiner Knirps auf der Piste zu stehen. Mit zwei Jahren versuchte ich es das erste Mal, die Leidenschaft für diesen Sport hat mich seither nicht mehr losgelassen. Ich habe auch viele andere Sportarten wie Fechten, Fussball oder Eishockey ausgeübt, bin ich doch in einer sehr sportlichen Familie gross geworden. Und doch: Beim Skifahren war es Liebe auf den ersten Blick – das ist der Sport, der einfach am besten zu mir passt. Heute kann ich sagen: Skifahren ist mein Leben.

Welche Rolle hat Ihre Behinderung dabei gespielt?

Von meiner Behinderung liess ich mich nie bremsen, im Gegenteil: Schon als kleiner Junge lehnte ich Hilfe ab, wenn ich Tätigkeiten selbst ausüben konnte. ►

Ich habe mich beim Sport viel mit Menschen ohne Behinderung gemessen. Zu merken, dass ich nicht dasselbe Niveau wie sie erreiche, war nicht immer einfach. Gleichzeitig realisierte ich, dass ich dank dieser steten Praxis selbst immer besser wurde. Und genau auf diesen persönlichen Fortschritt konzentrierte ich mich in der Folge.

Sie hatten mit mehreren unfallbedingten Verletzungen zu kämpfen.

Bis jetzt bin ich von grösseren Verletzungen verschont geblieben. Zum Glück, denn ich brauche aufgrund meiner Behinderung etwas länger für die Genesung. Das Risiko gehört aber zu jedem Sport dazu, das muss ich in Kauf nehmen wie jeder andere Athlet. Für mich war es nie ein Grund, es mit dem Leistungssport sein zu lassen.



Auf Medaillenkurs

Théo Gmür (*8. August 1996) ist aufgrund eines Schlaganfalls im zweiten Lebensjahr halbseitig gelähmt. Seit seiner Silbermedaille an der WM 2017 ging die Karriere des jungen Wallisiers steil nach oben. Mit drei Goldmedaillen an den Paralympics in PyeongChang 2018 (in Abfahrt, Super-G und Riesenslalom) krönte er seinen rasanten Aufstieg und erlangte innerhalb kürzester Zeit nationale Berühmtheit.
www.theogmur.ch

«Ich will weitermachen, mich auf die schönen Seiten im Leben konzentrieren und nach vorne blicken.»

Théo Gmür

Was unterscheidet ein Skirennen im Behindertensport von anderen?

Es geht beide Male um den Wettkampf. Aber bei uns ist die mediale Aufmerksamkeit kleiner, und auch die personellen Ressourcen, die uns zur Verfügung stehen, sind moderater. Wir versuchen dies zu ändern, indem wir den Behindertensport weiter professionalisieren. Was vielleicht auch noch etwas anders ist: Unter den Athleten ist Freundschaft ebenso wichtig wie der eigentliche Wettkampf. Wir lachen auch mal zusammen vor dem Start.

Sie engagieren sich als Botschafter für den Behindertensport. Was sind hierbei Ihre Ziele?

Ich engagiere mich bei diversen Projekten. Zum Beispiel im heilpädagogischen Bereich, wo ich mithilfe, Programme

für Schülerinnen und Schüler mit Behinderung zu entwickeln. Handlungsbedarf sehe ich noch vielerorts, damit Menschen mit Behinderung aktiv am gesellschaftlichen Leben teilnehmen können, sei es beim Sport oder bei anderen Tätigkeiten.

Was sind Ihre Ziele und Träume nach der Sportkarriere?

Ich hoffe, dass ich später meine bisherigen Erfahrungen in meine berufliche Tätigkeit einfließen lassen kann. Gewisse Türen haben sich bereits geöffnet. Sicher werde ich sportlich aktiv bleiben und mich dafür engagieren, dass der Behindertensport weiter an Bedeutung gewinnt. Ich wünsche mir, dass die Integration von Menschen mit Behinderung weitergeht und eines Tages selbstverständlich ist.

Sie sind in Ihrem Leben mit mehreren schweren Schicksalsschlägen konfrontiert worden. Wie haben Sie in solchen Ausnahmesituationen Mut gefasst?

Es musste einfach weitergehen, ich hatte keine andere Wahl. Als ich als 15-Jähriger von einem Bus angefahren und dabei schwer verletzt wurde und wenig später noch zwei Todesfälle in der Familie zu verkraften hatte, wusste ich: Ich will weitermachen, mich auf die schönen Seiten im Leben konzentrieren und nach vorne blicken.



Gute Aussichten für die Genesung

Neben einem umfassenden diagnostischen und therapeutischen Angebot verfügt die Berner Klinik Montana über eine topmoderne Infrastruktur und spezialisierte Fachleute, damit Patientinnen und Patienten auf ihrem Genesungsweg optimal begleitet werden. Auf den kommenden vier Seiten stellen wir vier Ansätze etwas genauer vor.

Vector: Schritt für Schritt hin zu mehr Autonomie

Vector, das Gerät zum Training des Gleichgewichts und Gehens, verschafft Patientinnen und Patienten genau jene Sicherheit, die sie für die ersten Schritte brauchen. Der verlässliche Begleiter passt sich ihren Fortschritten sukzessive an.

Zusammen mit einem weiteren Therapeuten legt Arianna Sobrero der Patientin im Rollstuhl die Gurte an, die Teil eines ausgetüftelten Sicherungssystems sind. Eine Art überdimensionierter Barren ist die erste Station des Parcours. Schritt für Schritt geht es voran. Die Füße suchen ihren Platz auf dem Boden, die Beine stabilisieren sich zusehends. Arianna Sobrero folgt konzentriert jeder Bewegung, motiviert die Patientin zum Weitergehen, freut sich mit ihr über jeden Meter.

«Dank dem Vector können sich unsere Patienten in einem sicheren Rahmen bewegen», sagt die Physiotherapeutin. Nach einem Unfall, einem Schlaganfall oder bei einer Krankheit des Nervensystems sei die Angst vor einem Sturz manchmal immens und das Vertrauen in den eigenen Körper oft geschwunden. In solchen Situatio-

Elektroenzephalographie: Hirnströme sichtbar machen

Mittels Elektroenzephalographie – kurz EEG – lässt sich die Aktivität des Gehirns messen. Die Untersuchung kommt in der Berner Klinik Montana vor allem bei epileptischen Erkrankungen zum Einsatz und liefert eine wichtige Grundlage, um die Medikamente besser einzustellen.



nen ist die stabilisierende Funktion des robotergestützten Gangtrainers Gold wert: Er bereitet auf das freie Gehen vor und passt sich automatisch an die Fortschritte der Patientinnen und Patienten an.

«Dank dem Vector können sich unsere Patienten in einem sicheren Rahmen bewegen.»

Arianna Sobrero, Physiotherapeutin



Von einfach bis anspruchsvoll

Das Sturzrisiko kann das Gerät durch die Befestigung an der Decke und dank des eingebauten Sicherheitssystems bannen. Mehr noch: Der Vector unterstützt den Patienten dynamisch bei allen Aktivitäten und erlaubt es, Bewegungsabläufe ganz gezielt zu trainieren.

«Das Gerät hilft, wieder Autonomie über die eigenen Bewegungen zu erlangen», bringt es Arianna Sobrero auf den Punkt. Der Weg dorthin beginnt mit dem Wiederaufbau von Vertrauen und setzt sich mit gezieltem Training für mehr Stabilität, Kraft und Sicherheit fort. Für Fortgeschrittene stehen eine Treppe und instabile Untergründe bereit. «Ich staune immer wieder über die Fortschritte, die dank Vector möglich sind», sagt die Physiotherapeutin.



Wir befinden uns im zweiten Stock der Klinik: André Zacharia, Chefarzt Neurologie, blickt konzentriert auf den Monitor. Da sind über 20 Kurven mit den unterschiedlichsten Amplituden, Farben und Formen – die Ergebnisse eines EEGs, wie sie in der Abteilung Neurologie an der Tagesordnung sind. Die rund 20-minütige Untersuchung kommt vor allem bei Patienten mit Epilepsie zum Einsatz. Sie ist schmerzlos, ungefährlich und wird im Sitzen oder Liegen durchgeführt. Dabei werden die Elektroden mithilfe einer Haube auf dem Kopf des Patienten angebracht, ein Gel sorgt dafür, dass der Kontakt zwischen dem Schädel und den Elektroden gesichert ist. «Die Elektroden zeichnen die elektrische Aktivität der Neuronen auf und geben sie in Form von Wellen digital wieder», erklärt der Chefarzt

der Neurologie. Diese Wellen werden dann von einem Neurologen auf einem Computerbildschirm gelesen und interpretiert.

«Dank dieser Untersuchung können wir die Medikation so einstellen, dass der Patient im Alltag wieder stabil ist.»

Dr. med. André Zacharia, Chefarzt Neurologie



Wichtige Hinweise für die Therapie

Das EEG erlaubt es, nicht nur den Ort eines epileptischen Herdes zu bestimmen, sondern auch das Muster und die Ausbreitung einer abnormalen elektrischen Entladung. «Dank dieser Untersuchung können wir die Medikation so einstellen, dass der Patient im Alltag wieder stabil ist», sagt André Zacharia. Ziel sei es, die medikamentöse Behandlung anzupassen und Überdosierungen zu vermeiden, damit eine gute Basis für die Rehabilitation vorliege. Geprüft werde ebenso, ob die Epilepsie eine Komplikation eines Schlaganfalls sein könnte. «Es geht in erster Linie darum, epileptische Anfälle zu verhindern und sicherzustellen, dass die Patienten überhaupt erst an den Therapien teilnehmen und daraus maximalen Nutzen ziehen können», hält der Chefarzt Neurologie fest.



Hippotherapie: Muskulatur lockern, Sinne anregen

Sie sind die heimlichen Stars auf dem Gelände der Berner Klinik Montana: Carla und Sascha. Die beiden folgsamen, muskulösen Irish-Cob-Pferde verhelfen Patientinnen und Patienten zu ganz neuen Sinnes- und Bewegungseindrücken.

Aquabike: den Körper neu erleben

Sie sehen aus wie klassische Hometrainer, sind aber am Boden des Therapiebades befestigt. Die Aquabikes, auf denen mehrmals die Woche Gruppentrainings durchgeführt werden, ermöglichen ganzheitliche, spielerische und abwechslungsreiche Trainings.

Clément Gelineau dreht die Musik laut auf und tritt in die Pedale. Die sechs Patientinnen, die heute mit von der Partie sind, tun es ihm gleich. Kopf und Schultern sind in der Luft, der Rest des Körpers im Wasser. Die Musik wird dynamischer, das Training nimmt Fahrt auf. Was ganz leichtfüßig beginnt, wird von Minute zu Minute anstrengender.

«Beim Aquabike integrieren wir den ganzen Körper ins Training.»

Clément Gelineau, Sporttherapeut



Per Rollstuhl auf die Rampe und dann ab auf den Pferderücken. Mithilfe der zwei anwesenden Fachpersonen und speziellen Vorrichtungen schafft es der Patient fast mühelos in den Sattel. Der zwölfjährige Sascha bleibt geduldig stehen, bis die Hippotherapie-Assistentin das Kommando zum Aufbruch gibt. Sie ist es, die das Pferd in der 30-minütigen Therapiesequenz lenkt und instruiert, damit sich Sami Lmaimouni ganz auf den Patienten konzentrieren kann. «Die eigentlichen Therapeuten auf unseren Runden sind aber ganz klar Carla und Sascha», sagt der Physio- und Hippotherapeut lachend.

Psychische und physische Benefits

Was macht diese Therapie so speziell? «Die Bewegungen des Pferdes übertragen sich auf das Becken des Reitenden

«Der Patient übernimmt in der Hippotherapie quasi den Schritt des Pferdes.»

Sami Lmaimouni, Physio- und Hippotherapeut



und lockern die Muskulatur. Der Patient übernimmt in der Hippotherapie quasi den Schritt des Pferdes.», erklärt Sami Lmaimouni, selbst ein passionierter Reiter. Besonders Menschen mit Multipler Sklerose profitieren von diesen Bewegungsimpulsen, die das Pferd mit jedem Schritt vorgibt.

Aber auch Patienten mit anderen Krankheitsbildern ziehen aus der Hippotherapie grossen Nutzen: Das Training für Gleichgewicht und Beweglichkeit des Rumpfes, die nonverbale Kommunikation und der Körperkontakt mit diesen sanftmütigen, in sich ruhenden Tieren haben nicht nur auf den Körper, sondern auch auf die Psyche einen positiven Einfluss. «Viele Patienten berichten, die Hippotherapie sei die schönste unter allen Therapien», so Sami Lmaimouni. Die mediationsähnliche Fortbewegung und der Platz im Freien täten das Übrige, um die Sinne zu stimulieren und eine Art Flow-Zustand herbeizuführen. Dabei gehen Zeit und körperliche Beschwerden fast vergessen.

«Beim Aquabike integrieren wir den ganzen Körper ins Training», erklärt Sporttherapeut Clément Gelineau. Was sich auf verschiedenen Ebenen positiv auswirkt: Die Herzfrequenz wird erhöht, die Lendenmuskulatur gestärkt und die Körperwahrnehmung gesteigert. Für die Rehabilitation ist es daher ein ideales Trainingsgerät. Die einzige Voraussetzung für die Teilnahme an einer solchen Aquabike-Einheit ist eine ausreichende Mobilität. Bei offenen Wunden oder Inkontinenz sind die Trainings keine Option.

Wohltuende Umgebung für ein effektiveres Training

Clément Gelineau schreibt auch dem Wasser selbst eine wichtige Rolle zu. Einerseits kann der mit dem Wasser empfundene Widerstand je nach der durch den Rhythmus der Musik be-

einflussten Tretfrequenz verändert werden. Andererseits erleben Patienten Schmerzen im Wasser oft weniger intensiv. «Im Schwimmbad ist das Körpergefühl bei Bewegungen anders und manchmal angenehmer», erklärt der Sporttherapeut. Das könne helfen, Freude an der Bewegung zu entdecken oder wiederzugewinnen.

Ob das Tempo zu intensiv sei, fragt Clément Gelineau in die Runde. Kopfschütteln von allen Seiten. Einige sind ausser Atem, andere nehmen es gemüthlicher. Es geht weiter, diesmal stehend in den Pedalen, später hinter oder neben dem Sattel. Koordination und Kondition sind gefragt, es wird gelacht, ausprobiert, balanciert, diskutiert. «Viele Patienten mögen das Spielerische an diesem Training», so Gelineau. Das gehe ihm genau gleich.



Randentatar und geriebene Rüebli mit Limettenvinaigrette

Rezept für 4 Personen

Für das Randentatar

- 200g Sérac
- 2 TL Kapern
- 5 Cornichons
- Einige Zweige Estragon
- 1 Schalotte
- 2 EL grobkörniger Senf
- 1 TL Worcestersauce
- Tabasco
- 10 ml Limettensaft
- Olivenöl
- 300 g gekochte Randen

Für die geriebenen Rüebli mit Limettenvinaigrette

- 1 Handvoll Haselnüsse
- 3 EL Olivenöl
- 2 EL Akazienhonig
- 10 ml Limettensaft
- 1 Handvoll Rosinen
- Petersilie
- 1 Apfel Granny Smith
- 4 Rüebli
- Salzblüten zum Garnieren



Zubereitung Randentatar

- Den Sérac in einer Schüssel mit einer Gabel zerdrücken. Mit Salz und Pfeffer würzen, etwas Olivenöl dazugeben und kühl stellen. Kapern, Cornichons und Estragon hacken, Schalotte fein schneiden. Grobkörnigen Senf, Worcestersauce, einige Tropfen Tabasco, Limettensaft und Olivenöl zugeben und alles gut verrühren. Die gekochte Rande in sehr feine Würfel schneiden und alles gut mischen. Probieren und bei Bedarf nachwürzen.
- Richten Sie zuerst den Sérac (ein Drittel der gesamten Höhe) und dann die Randen (zwei Drittel) kreisförmig auf dem Teller an.
Hinweis: Tatar wird traditionell pikant zubereitet. Wenn das Tatar im Voraus hergestellt wird, sollte es gekühlt werden.

Zubereitung geriebene Rüebli mit Limettenvinaigrette

- Rösten Sie die Haselnüsse in einer Pfanne bei starker Hitze unter ständigem Rühren. Nach einigen Minuten entwickeln die Haselnüsse ein intensives Aroma. Die Nüsse abkühlen lassen. Aus dem Olivenöl, dem Akazienhonig und dem Limettensaft eine Vinaigrette herstellen; die Sauce sollte homogen sein. Die Rosinen in der Sauce rehydrieren. Petersilie fein hacken, Granny Smith Apfel schälen und in 5 mm grosse Würfel schneiden. Die Rüebli raspeln, die Haselnüsse zerkleinern und alles zusammen gut mischen. Mit Pfeffer aus der Mühle würzen und mit Fleur de Sel bestreuen.
- Das Ganze gut gekühlt mit getoasteten Brotscheiben und grünem Salat servieren.



«Ohne Liebe kann man nicht kochen.»

Benoît Berceron, Koch

Sehen Sie rot?

Lassen Sie Ihr Gehirn arbeiten und finden Sie mithilfe der folgenden Erklärungen die richtige Anzahl an Tomaten heraus.

1. In dieser Tomatenkiste befinden sich weniger als 80 Tomaten.
 2. Wenn Sie Päckchen mit 4 Tomaten machen, bleibt keine einzige Tomate übrig.
 3. Wenn Sie Päckchen mit 5 Tomaten machen, bleibt eine Tomate übrig.
 4. Wenn Sie schliesslich Päckchen mit 6 Tomaten machen, bleibt ebenfalls keine übrig.
- Frage: Wie viele Tomaten sind in der Kiste?

*Teilnehmen
und gewinnen!*



Gewinnen Sie ein saisonales Früchte- und Gemüsepaket für 2 Personen im Wert von CHF 50 von MagicTomato, einem umweltbewussten Unternehmen, das hochwertige Produkte mit kurzen Transportwegen im Angebot hat und so Lebensmittelverschwendung und Plastikverpackungen weitgehend vermeidet.

welcome.magictomato.ch

Schicken Sie uns Ihre Antwort bis zum **30. Juni 2023** per Post an folgende Adresse: Berner Klinik Montana, Rubrik «Rehavita-Rätsel», Impasse Palace Bellevue 1, 3963 Crans-Montana, oder per E-Mail an rehavita@bernerklinik.ch. Bitte geben Sie Ihren Namen, Ihre Adresse und Ihren Wohnort an.

Der Gewinner/die Gewinnerin wird schriftlich benachrichtigt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Mitarbeiter der Berner Klinik Montana und deren Angehörige sind nicht teilnahmeberechtigt.

In der letzten Ausgabe des Magazins waren folgende 7 Fehler zu finden: **1.** persönliche Gegenstände im Schrank links, **2.** die Desinfektionsmittelflasche, **3.** das grüne Heft, **4.** der Kugelschreiber, **5.** das Schrankschloss, **6.** die Farbe der Medikamentenschachtel, **7.** der rote Saum auf dem weissen Kittel.

Unter allen richtigen Antworten wurde Frau **Nicole Zelnicek** ausgelost, die ein Pulsoximeter erhalten wird. Herzlichen Glückwunsch!



Bestnote für die Berner Klinik Montana

In diesem Jahr hat die Handelszeitung zusammen mit der französischsprachigen Schwesterzeitschrift PME Magazine erneut eine Analyse der Spitäler und Kliniken der Schweiz durchgeführt. In der Kategorie der Rehabilitationskliniken belegt die Berner Klinik Montana mit einem Ergebnis von über 91 Prozent den ersten Platz.

«Dieses Ergebnis ist auf die harte Arbeit und das tägliche Engagement aller Teams zurückzuführen», sagt Benoît Emery, Direktor der Berner Klinik Montana. «Angesichts der Schwierigkeiten, qualifiziertes Personal für die optimale Betreuung unserer Patienten zu rekrutieren, bin ich besonders stolz auf diesen Erfolg. Er zeigt, dass unsere Vision der Rehabilitation und unsere topmoderne Infrastruktur den Bedürfnissen und Erwartungen der Bevölkerung entsprechen.»

Die Nominierung steht im Einklang mit den verschiedenen Artikeln in dieser Ausgabe des Re-

havita-Magazins, die Ihnen einen kleinen Teil des therapeutischen und medizinischen Angebots vorstellen, das zu diesem Status als beste Rehabilitationsklinik der Schweiz geführt hat.

Weitere Informationen zu den Ergebnissen der Umfrage finden Sie hier:



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 +41 27 485 51 21
Fax +41 27 481 89 57
bm@bernerklinik.ch
www.bernerklinik.ch



Rehavita

Ausgabe 01 | 2023

Impressum

Redaktion Berner Klinik Montana, Crans-Montana

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

Druck rubmedia AG, Wabern

Auflage 7100 Exemplare (3600 deutsch, 3500 französisch)

Bildnachweise Titelbild, S. 6 – 7: Swiss Paralympic/Gabriel Monnet, S. 2 – 5, S. 8 – 14:

Carolina Piasecki, blende.ch, S. 15: Brands&People und zvg, S. 16: Peter Schneider, fotoschneider.ch