

Bielertagblatt

heute:
Immomarkt

Seit 1850 die Zeitung für Biel und das Seeland

Donnerstag
11. April 2019
CHF 4.20

Dem Brexit ferner

Die EU ringt um einen späteren Austritt der Briten.

Ausland - Seite 11

Dem Final näher

YB gewinnt 3:1 gegen Luzern. Der Meistertitel ist greifbar.

Sport - Seite 18

Das Gamen vertieft

Der Apple-Konzern steigt in die Videospiele-Markt ein.

Kontext - Seite 27

www.bielertagblatt.ch

Keiner fühlte sich für Brücke zuständig

Verkehr Die einsturzgefährdete Wehrbrücke zwischen Brügg und Port wurde erst jetzt für Lastwagen gesperrt.

Seit letzte Woche die Wehrbrücke zwischen Brügg und Port für Lastwagen gesperrt worden ist, weicht der gesamte Schwerverkehr auf Nidau aus. Die Massnahme musste so schnell umgesetzt werden, dass sich der Kanton im Vorfeld nicht darum kümmern konnte, wie man mit den Konsequenzen umgehen wird.

Aktuell ist weiterhin unklar, wie der Schwerverkehr umgeleitet werden soll.

Der Bericht über den Zustand der über 80-jährigen Brücke verlangte nach einem schnellen Handeln: Es wurden unzählige Schäden gefunden, einige von ihnen «relativ prekär». Aus diesem Grund konnte das kantonale Tiefbau-

amt nicht mehr verantworten, dass täglich etliche 40-Tonnen-Lastwagen über die Brücke donnern. Der Ingenieur Daniel Fivian spricht gar davon, dass bei weiterer Untätigkeit tragende Brückenteile den Geist hätten aufgeben können.

Doch wie konnte es überhaupt so weit kommen? Um die Brücke ist ein regel-

rechter Zwist betreffend Zuständigkeit entbrannt. Sie gehört zwar dem Kanton, die Strasse darauf ist allerdings eine Gemeindestrasse. Und so fühlte sich während Jahren niemand dafür verantwortlich, die Brücke einem gründlichen Test zu unterziehen. *cst*

Region Seite 2

Heiratsstrafe: Volksentscheid aufgehoben

Lausanne Das Bundesgericht hat ein historisches Urteil gefällt: Erstmals in der Geschichte der Schweiz hob es einen nationalen Volksentscheid auf. Der Grund dafür sind falsche Zahlen im Abstimmungsbüchlein. Wie die Richter in der gestern erfolgten öffentlichen Urteilsberatung verdeutlichten, sei dadurch die Abstimmungsfreiheit verletzt worden.

Damit muss die CVP-Volksinitiative gegen die Heiratsstrafe wiederholt werden. Sie wurde vor gut drei Jahren vom Volk abgelehnt. Allerdings hatte der Bundesrat damals mit falschen Zahlen operiert, was die Richter in Lausanne gestern ausdrücklich rügten. Vor der Abstimmung im Februar 2016 hatte der Bundesrat mitgeteilt, rund 80 000 Zweiverdiener-Ehepaare seien steuerlich benachteiligt – ein Umstand, der von der CVP Heiratsstrafe genannt wird. Doch tatsächlich sind deutlich mehr Zweiverdiener-Ehepaare in der Schweiz schlechter gestellt, nämlich 454 000. Das aber teilte der Bundesrat erst zwei Jahre nach der Abstimmung mit.

CVP-Präsident Gerhard Pfister sagte nach der gestrigen Urteilsverkündung, zahlreiche Stimmbürger und Parlamentarier hätten sich wohl anders entschieden, hätten sie von vornherein korrekte Zahlen gehabt. Der Verdacht wiegt umso schwerer, als das Resultat knapp ausgefallen ist. Verworfen wurde die Initiative damals mit 1 664 224 Nein- gegen 1 609 152 Ja-Stimmen. *maz*
Schweiz Seite 10

Schülerinnen machen Zeitung



Projektwoche Eine Klasse der Fachmittelschule Biel-Seeland hat wie eine Zeitungsredaktion gearbeitet, eine Woche lang. 23 Schülerinnen planten, schrieben, fotografierten und korrigierten, bis ihre Beiträge druckreif waren. Das Resultat ist die Kontext-Titelgeschichte. *pst* **Kontext Seiten 21 bis 23** ZVG/NATASHA KRENGER

Übersicht

Klimawandel Der Leiter der Schulen Twann-Tüscherz/Ligerz wehrt sich. Es habe keine Klima-Panikmache vor Schülern gegeben.

Region - Seite 2

Sorgentelefon Hinter der Nummer 143 stecken Freiwillige. Sie werden von der Dargebotenen Hand ausgebildet. Im Sommer startet in Biel ein Lehrgang.

Region - Seite 4

5G Swisscom will bis Ende Jahr 90 Prozent der Schweiz mit dem neuen Handynetze abdecken.

Wirtschaft - Seite 7



Bahnhofplatz Montag beginnt der Aufbau der Robert-Walser-Sculpture von Thomas Hirschhorn.

Kultur - Seite 9

Philosophie Roberta Steuder hat sich dem Zen hingegeben. Dafür opferte sie ihre Karriere.

Kontext - Seite 24

Das Verdauen benötigt Zeit

Eishockey Das Aus im Halbfinal gegen den SC Bern ist für den EHC Biel bittere Kost. Sportchef Martin Steinegger war am Folgetag immer noch angesäuert. Eine schlüssige Erklärung für die Niederlage in der «Belle» hat er noch nicht gefunden.

Und dann war plötzlich alles vorbei, bevor es so richtig begonnen hatte. Der EHC Biel scheiterte am Dienstagabend im entscheidenden Playoff-Halbfinalspiel gegen den SC Bern bereits im ersten Drittel. Auch nach ein paar Stunden Schlaf hatte sich Martin Steineggers Gemütslage nicht sichtlich verbessert. Zu

frisch war der Schmerz der Niederlage gestern Vormittag noch, als dass der Bieler Sportchef ein dennoch positives Fazit über die ganze Saison hinweg hätte ziehen können. Er braucht noch ein paar Tage oder Wochen, um das Ganze zu verdauen.

Gleich äusserte sich Captain Mathieu Tschantré nach Spielschluss: «Im Moment ist die Enttäuschung zu gross, um positiv zu sein. Wir hätten alles, um in den Final zu kommen und Bern zu schlagen.» Auch Biels Playoff-Topskorer Damien Brunner war enttäuscht, er richtete den Blick aber bereits nach vorne: «Wir

haben viele junge Spieler und müssen deshalb vorwärts schauen. Es ist für viele in der Garderobe ein Lernprozess.»

Zu diesen Spielern gehört der auch während der Playoffs überragende Janis Moser. Der 18-jährige Verteidiger ist die Entdeckung der Saison. Umso wichtiger war es für den EHC Biel, das Talent halten zu können – was nun geglückt ist. Moser hat einen neuen Vertrag unterzeichnet, der ihn für kommende Saison fix an den EHC Biel bindet. Erst in einem Jahr kann er von einer Nordamerika-Ausstiegsklausel Gebrauch machen. *bil/sda*

Sport Seite 17

Jung, modern – hier kommt Rütli

Gemeindepolitik Mit digitaler Technologie will Theo Bösiger mehr junge Leute und vor allem Frauen für ein Amt in der Gemeinde motivieren. Der neue Gemeindepräsident über seine ersten 100 Tage.

Theo Bösiger weibelt bei der Rütiger Bevölkerung für den Gemeinderat. Ein öffentliches Amt, so sagt er, mache Spass, bedeute eine dauernde Weiterbildung, halte die grauen Hirnzellen fit und zudem bleibe man am Puls der Zeit. Der einzige Nachteil: Der Zeitaufwand hält Berufstätige vom Engagement ab. Er selber

hat sich früh pensionieren lassen und hat heute mit 63 genügend Zeit dafür. Seit sechs Jahren lebt er in Rütli, war erst Gemeinderat und ist seit 100 Tagen Gemeindepräsident. Der parteilose gebürtige Bieler möchte mehr junge Leute und Frauen motivieren, sich für Rütli als Mitglied einer Kommission oder als Gemeinderat einzusetzen. Dafür will er auf moderne Technologie bauen. Längerfristig will Bösiger den hohen Steuerfuss senken, die Infrastruktur optimal ausbauen sowie die Zusammenarbeit mit den Nachbargemeinden fördern. *tjg*
Region Seite 3

Kontext

Der zweite Bund des Bieler Tagblatts

Titelgeschichte

Leben wir uns krank?

Eine Fachmittelschulklasse am Gymnasium Biel-Seeland hat zum Thema «Unser Leben macht krank» recherchiert. Daraus ist diese Titelgeschichte entstanden. Die Schülerinnen berichten über Stress oder Handysucht und wie man damit umgehen kann.



Jugendliche sind dem Stress der Zivilisation teilweise schutzlos ausgeliefert. Obwohl die meisten mit aller Kraft versuchen, negativen Reizen standzuhalten, schaffen das nicht alle.

JANA WALSER

Asudenur Kirmizi, Sarah Estoppey, Jenna Widmer, Michelle Gassmann

Die Schulglocke läutet. Der Pausenplatz füllt sich mit Schülerinnen und Schülern. Sie reden, lachen und essen, während sie ihre 20 Minuten Pause in der Sonne geniessen: Die Stimmung am Gymnasium Biel-Seeland ist munter. Allerdings nicht bei allen. In dem Gewusel steht auch Ursula Gerber*. Sie ist eine von vielen, die von modernen Krankheitstypen betroffen ist.

Druck kommt von der Schule

Am Gymnasium gibt es zahlreiche Schüler und Schülerinnen, die unter sogenannten Zivilisationskrankheiten leiden. Die häufigsten Probleme sind Stress, Handysucht und Essstörungen. Um diese für Leserinnen und Leser verständlicher zu machen, werden

sie an einer fiktiven Person beschrieben, die gleich an allen drei Krankheiten leidet: Ursula Gerber.

Seitdem die Bielerin am Gymnasium ist, hat sie mit vielen Problemen zu kämpfen. Allein durch die hormonellen Veränderungen in der Pubertät und die ständigen Streitereien mit den Eltern hat es Ursula Gerber nicht leicht. Doch der Druck kommt hauptsächlich von der Schule. Das Gymnasium erwartet viel von den Jugendlichen. Sie müssen nicht nur regelmässig Prüfungen schreiben, sondern auch grosse Projekte erarbeiten. Zudem sollen sie fünf Tage in der Woche still sitzen, in Ruhe ihre Arbeit erledigen und den Lehrern zuhören. Sogar die Ferien können sie nicht mehr frei geniessen, denn oftmals müssen sie dann noch Projekte fertigstellen.

Aber nicht nur die Schule ist für Gerbers Stress verantwortlich,

sondern auch die neuen Medien sind es. Im Sekundentakt werden Unmengen von Informationen ins Internet hochgeladen und mit Push-Nachrichten an die Jugendlichen weitergesendet. Dazu kommen verschiedene Social-Media-Plattformen, über die auch Gerber mit ihren Freundinnen ständig in Kontakt steht. Dauernd erreichbar zu sein, ist für Ursula Gerber selbstverständlich. Wenn sie persönliche Nachrichten erhält, löst das in ihr Glücksgefühle aus. Dieses Phänomen hat dazu geführt, dass sie handysüchtig wurde.

Damit ist Gerber nicht allein. Ihr Problem ist am Gymnasium Biel-Seeland bekannt. Jedes Jahr führen Informatiklehrer mit einigen Klassen Umfragen zur Handynutzung durch. Die Ergebnisse werden meist nur klassenintern analysiert, sie sind Teil des Informatikunterrichts. Die Autorinnen erhielten jedoch Zugang zu den

Es gibt Jugendliche, die ihr Handy bis zu neun Stunden pro Tag benutzen.

Ergebnissen von zwei Klassen. Erkenntnis: Vor allem Social-Media-Plattformen wie Snapchat und Instagram werden häufig genutzt. Auch Streaming- und Videoportale wie Youtube und Netflix sind beliebt. Die Zeit, welche die Schüler an den Handys verbringen, variiert stark. So gibt es Jugendliche, die ihr Handy während eines Tages «nur» eineinhalb Stunden brauchen, während es andere bis zu neun Stunden täglich benutzen.

Schlechte Noten als Folge

Alle Jugendlichen gaben an, Personen zu kennen, von denen sie denken, dass sie handysüchtig sind. Jedoch fanden nur rund 15 Prozent der Befragten, selber süchtig zu sein. Sich zu viel und zu lange mit seinem Handy zu beschäftigen, kann negative Auswirkungen auf die Schüler haben: zum Beispiel in Form von Fami-

lienproblemen oder schlechteren Noten. Kurzfristig erfahren die Betroffenen auch vermehrt Stress, Wut, Ärger und Frustration.

Ursula Gerber ist aber nicht nur aufgrund ihrer Handysucht frustriert, sondern auch, weil sie nicht ihren Wunschkörper hat. Sie orientiert sich an Models, die sie auf Instagram verfolgt. Einen anscheinend so perfekten Körper möchte sie auch haben. Für Jugendliche, die bereits Probleme mit ihrem Selbstbewusstsein haben, ist das gefährlich.

«Das Internet kann der Anstoss sein für Essstörungen, aber die Gründe sind tieferliegend. Oft sind es mehrfache, komplexe Belastungen und die Fixierung auf das Essverhalten wird vorerst als Lösung empfunden», erklärt Psychologin Esther Holliger, die bei der Erziehungsberatung in Biel arbeitet.

Fortsetzung auf Seite 22

Der Weg zum Zen-Buddhismus

Sie hat ihr Leben neu ausgerichtet: Roberta Steuder aus Wengi liess sich zur Zen-Nonne ausbilden.

Seite 24

Wenn es im Büro zu heiss wird

Zubetonierte Böden, zu wenig Bäume und dichtes Bauen heizen uns ein: Grossrat Rupp fordert Taten.

Seiten 25

Sehen süss aus, aber stinken

Der Geruch erinnert an faule Eier und Knoblauch. Sogar grosse Tiere wie Kojoten meiden Stinktiere.

Seite 26

Apple will mitspielen

Der iPhone-Hersteller will in die Game-Branche einsteigen und mit besonderen Inhalten punkten.

Seite 27

Titelgeschichte

Fortsetzung von Seite 21

Eine Ursache für eine Essstörung können Internet-Challenges sein wie die Bikini-Bridge-Challenge. Bei dieser geht es um die Hüftknochen, die stark herausstechen sollen. Solche Trends sind sehr gefährlich für Jugendliche wie Gerber. Eine Essstörung entwickelt sich langsam. Das Umfeld der Betroffenen entdeckt die Krankheit meistens zu spät. Das ist auch ein Grund, wieso sich Betroffene selber oft sehr spät Hilfe holen. Sie leiden teilweise jahrelang an einem verzerrten Körperbild und sehen sich als viel dicker, als sie tatsächlich sind.

Nur ein Drittel ist zufrieden

Auch Gerber ist normalgewichtig, sie hat einen gesunden Body-Mass-Index (BMI). Trotzdem ist sie unzufrieden. Damit ist sie nicht allein. Laut einer Studie der Organisation Gesundheitsförderung Schweiz aus dem Jahr 2015 ist nur ein Drittel der weiblichen Jugendlichen zufrieden mit ihrem Körper.

Das liegt sicher zu einem Teil an den Sozialen Medien, in denen es fast nur um Selbstdarstellung geht; die Realität wird verzerrt. Crash-Diäten oder intensiver Sport sind zwar Möglichkeiten, wie man schnell abnehmen kann, allerdings können sich daraus eben auch Essstörungen wie Magersucht entwickeln. Wenn man sich etwa Schokolade verbietet, kann dies zu Heissungerattacken führen, die wiederum Schuldgefühle auslösen können. Dadurch kann sich, wie bei Ursula Gerber, eine Bulimie, also eine Ess-Brechsucht entwickeln.

Schule soll unterstützen

Erst als eine Freundin sie darauf hinwies, dass sie ein ernsthaftes Problem hatte, holte sie sich endlich Hilfe. Gerber ging zu einer Psychotherapeutin und zu einer Ernährungsberaterin. Dank der Hilfe der Psychotherapeutin kann sie heute besser mit Stress umgehen. Die Bieler Psychotherapeutin Anna Dorothea Keller sagt denn auch, die Schule solle die Schüler bei der Stressbewältigung stärker unterstützen.

Man müsste neue Fächer einführen, um den Schülern Lern-techniken beizubringen. Zudem sollen den Schülerinnen und Schülern Möglichkeiten aufgezeigt werden, wie sie sich in Stresssituationen selbst beruhigen können. Selbsthypnose sei dafür eine nützliche Methode, sagte Keller. Zudem hilft es immer, wenn man alles gut organisiert.

Eine Essstörung entwickelt sich langsam. Das Umfeld der Betroffenen entdeckt die Krankheit meistens zu spät.

Mit Handysucht kennt sich der Suchtberater und Therapeut Enrico Odermatt aus. Er arbeitet bei der Stiftung Berner Gesundheit in Biel. Diese beschäftigt sich mit Gesundheitsförderung und Prävention sowie Suchtberatung und -therapie. «In einer Verhaltens- und Gesprächstherapie geht es darum, über Sucht zu informieren und das sogenannte Suchtmuster aufzuzeigen», erklärt Odermatt.

Einige Menschen merken bereits dann, was an ihrem Verhalten veränderungswürdig wäre. «Wenn eine süchtige Person ihre Situation reflektiert und das eigene Verhalten beobachtet, verhilft das zu einem besseren Verständnis darüber, was geschieht. Dies unterstützt und fördert die gemeinsame Lösungssuche», sagt er.

Das Leben wieder im Griff

Um einer Sucht vorzubeugen, empfiehlt Odermatt, handyfreie Zeiten einzuplanen, Prioritäten zu setzen und sich daran zu halten. Seit sich Ursula Gerber Hilfe geholt hat, machen sich deutliche Fortschritte bemerkbar. Um den Überblick über ihre Stressfaktoren zu behalten und ihre Gedanken zu ordnen, schreibt sie sich oft «To-do»-Listen. Ab und zu gönnt sie sich auch eine Auszeit, um sich zu entspannen. Dadurch reduziert sie den Stress.

Da sie nun ihr Leben besser im Griff hat, verbessert sich auch ihr Verhältnis zu ihrem Handy. Sie ist jetzt in der Lage, Prioritäten zu setzen und sieht ein, dass das Handy in ihrem Leben längst nicht mehr an erster Stelle steht. Auch die Gespräche mit ihrem Therapeuten helfen ihr sehr. Sich auszusprechen, tut ihr gut. Sie ist nun imstande, ihre eigenen Fortschritte zu beobachten und festzuhalten.

* Name von der Red. erfunden



Manche Jugendliche hungern sich für ein Erfolgsgefühl bis auf die Knochen runter.

SOPHIE KRIEG



Projektwoche – Schülerinnen machen Zeitung

Die Klasse 20v der Fachmittelschule Biel-Seeland hat in der letzten Woche die ersten drei Seiten dieser «Kontext»-Ausgabe produziert, mithilfe der Redaktion des «Bieler Tagblatt» und zwei Lehrpersonen. Die Klasse besteht aus 23 Schülerinnen im Alter zwischen 17 bis 19 Jahren. In den Wochen zuvor setzten sie sich mit verschiedenen Arten von Zivilisationskrankheiten auseinander. Die ausschliesslich weiblichen Jugendlichen schrieben zu ihren ausgewählten Themen zu zweit oder zu dritt sogenannte «Mini Selbstständige Arbeiten.» Dafür bekamen sie im Projektunterricht Zeit. Diese Arbeiten haben einen Umfang von 10 bis 23 Seiten.

In der Projektwoche galt es, diese Arbeiten in journalistische Texte umzuwandeln. Zu diesem Zweck baute die Klasse in der Schule eine Redaktion auf, sodass sich die verschiedenen Gruppen auf ihre Aufgaben fokussieren konnten. Die Schülerinnen schrieben, verwarfen, korrigierten und überarbeiteten ihre Texte. Ausserdem ent-

worfen und färbten sie Karikaturen, drehten und schnitten Filme, fotografierten und bearbeiteten ihre Fotos.

Die Redaktionsmanagerinnen organisierten täglich Redaktionssitzungen, um die Klasse über den neusten Stand zu informieren. Die Verpflegung organisierten die Redaktionssekretärinnen. Die BT-Online-Redaktion berichtete täglich über das Projekt.

Diese Projektwoche ermöglichte den Schülerinnen der Klasse 20v einen Einblick in die Arbeitswelt des Journalismus. Berufserfahrungen können die Fachmittelschülerinnen und Fachmittelschüler sonst nur in Praktika in den Bereichen Soziale Arbeit, Pädagogik und Gesundheitswesen sammeln. Die Fachmittelschule ist eine weiterführende Schule, die sich auf diese drei Bereiche fokussiert.

Noëmi Küderti, Larissa Löffel

Das Video zum Making-of finden Sie unter www.bielertagblatt.ch/FMS-Zeitung

«Das Leben macht uns krank» – dazu haben 23 Schülerinnen elf Arbeiten verfasst

Die Klasse 20v der FMS Biel-Seeland hat sich in den letzten acht Wochen intensiv mit Zivilisationskrankheiten auseinandergesetzt und dazu elf «Mini Selbstständige Arbeiten» verfasst:

- **Allergien:** «Pollenallergie» von Elenia Coco, Larissa Löffel und Sofia Gomes Amorim. Im Zentrum ihrer Arbeit standen die Behandlungsmöglichkeiten.
- **Alzheimer:** «Die Krankheit der Zukunft» von Livia Gassner und Noëmi Küderti. Sie untersuchten die Umwelteinflüsse bei der Entstehung von Alzheimer.
- **Brustkrebs:** «Die Folgen unseres Daseins» von Flavia Wernli und Jana Walser. Sie untersuchten, wieso nicht alle Menschen von Diabetes betroffen sind.
- **Essstörungen:** «Wie wirkt sich Social Media auf das Essverhalten aus?» von Asudenur Kirmizi und Natacha Krenger. Sie fragten sich, wie die Kontrolle des Gewichts zu einer Sucht werden kann.

- **Mysophobie:** «Wie unsere Lebensweisen unsere Ängste beeinflussen» von Jenna Widmer und Sonja Egger befasste sich mit dem panischen Umgang mit Bakterien im Alltag.
- **Nackenschmerzen:** «Allgegenwärtige Begleiter» von Iria Fernandez-Gallego und Julia Gnägi thematisierte, wie Nackenschmerzen entstehen.
- **Skoliose:** «Ist Skoliose (k)eine Zivilisationskrankheit?» von Alessia Burri und Joëlle Rohrer untersuchte, was Skoliose mit unserer Gesellschaft zu tun hat.
- **Stress:** «Das Phänomen Stress» von Molly Giminiani und Sarah Estoppey befasste sich mit der Frage, wie Stress entsteht und welche Auswirkungen er hat.
- **Sucht:** «Handysucht» von Michelle Gassmann und Rute Rodrigues Batista fragte nach den Ursachen der Handysucht und wie man damit umgehen kann.
- **Übergewicht:** «Zivilisation macht krank – Übergewicht» von Amina Asani und Nino Ambarandishvili untersuchte die Frage, wie Übergewicht entsteht. Alessia Burri, Lena Kunz

Impressum

REDAKTION DER TITELGESCHICHTE

Management: Asudenur Kirmizi, Elenia Coco, Flavia Wernli, Lena Kunz, Livia Gassner, Michelle Gassmann, Natacha Krenger, Noëmi Küderti, Sarah Estoppey, Sonja Egger

Text: Alessia Burri, Asudenur Kirmizi, Elenia Coco, Flavia Wernli, Iria Fernandez-Gallego, Jana Walser, Jenna Widmer, Joëlle Rohrer, Larissa Löffel, Lena Kunz, Livia Gassner, Michelle Gassmann, Noëmi Küderti, Sarah Estoppey

Foto: Flavia Wernli, Jana Walser, Julia Gnägi, Natacha Krenger, Rute Rodrigues Batista, Sophie Krieg

Karikatur: Nino Ambarandishvili, Sofia Gomes Amorim
Film: Amina Asani, Rute Rodrigues Batista, Sonja Egger, Lena Kunz

Gestaltung: Michael Lüdi (Bieler Tagblatt)

Projektleitung: Brigitte Kammer, Urs Hudritsch (Lehrpersonen), Peter Staub («Bieler Tagblatt»)

Adresse der Schule:
FMS Biel-Seeland,
Ländtestrasse 12, 2503 Biel/Bienne
www.gymbiel-seeland.ch/fms

Titelgeschichte

Was das Essen mit Alzheimer zu tun hat

Leiden wie Nackenschmerzen und Krankheiten wie Alzheimer werden immer häufiger. Ein Grund könnte unsere Ernährung sein. Wie Menschen mit Alzheimer gepflegt werden, zeigt ein Besuch in der Demenzabteilung des Ruferheims in Nidau.

Iria Fernandez, Livia Gassner, Jana Walsler, Alessia Burri

Unser Alltag macht uns krank: So begünstigt langes Sitzen in schlechter Haltung Probleme wie Nackenschmerzen. Davon sind viele Menschen betroffen. Ebenfalls eine Zivilisationskrankheit, allerdings eine ganz andere, ist Alzheimer. Diese Krankheit beschäftigt unsere Gesellschaft vermehrt: Weil heute viele Menschen bis ins hohe Alter leben, erkranken immer mehr daran.

Neben der Tatsache, dass von beiden Leiden viele Menschen betroffen sind, scheinen Nackenschmerzen und Alzheimer aber nicht viel miteinander zu tun zu haben.

Forschung steht noch am Anfang

Dennoch gibt es ein Element, das sie verbindet. Die Forschung hat herausgefunden, dass sowohl Nackenbeschwerden wie auch Alzheimer teilweise durch die Ernährung verursacht werden. Wenn man beispielsweise viel Fleisch, Milch- und Getreideprodukte zu sich nimmt, wird die Säureproduktion angeregt, was die Muskeln verhärtet und zu Nackenproblemen führen kann. Wie gross der Einfluss der Ernährung auf die Entstehung von Alzheimer ist, ist noch nicht abschliessend geklärt, denn die ganze Alzheimerforschung steht noch am Anfang.

Dass die Ernährung aber eine Rolle spielt, wurde bereits durch diverse Studien bewiesen. Speziell der Zuckerkonsum nimmt einen Einfluss auf die Entstehung der Krankheit. Wird Zucker im Übermass konsumiert, sind die Gehirnzellen anfälliger auf Beschädigungen. Solche entstehen durch Eiweiss-Ablagerungen, die wiederum typisch für Alzheimer sind und bei von der Krankheit Betroffenen im Gehirn vorkommen.

Mehr als ein Aspekt als Ursache

Diese Erkenntnis darf aber nicht einfach als bare Münze genommen werden. Nur weil man irgendwo liest, dass Zucker Alzheimer auslöst, heisst das nicht, die ultimative

Krankheitsvorbeugung sei es, den Zucker wegzulassen. So einfach ist es nicht. Die Ursachen für eine Krankheit, egal um welche es sich handelt, sind meistens verschieden. Dazu kommen nicht beeinflussbare Faktoren wie zum Beispiel die Erbanlagen, die ebenfalls einen Einfluss haben.

Auch sind die Forschungsergebnisse nicht immer eindeutig. Eine gesunde Ernährung ist wichtig, aber sie ist keine Garantie dafür, nicht an Alzheimer zu erkranken oder keine Nackenschmerzen zu bekommen.

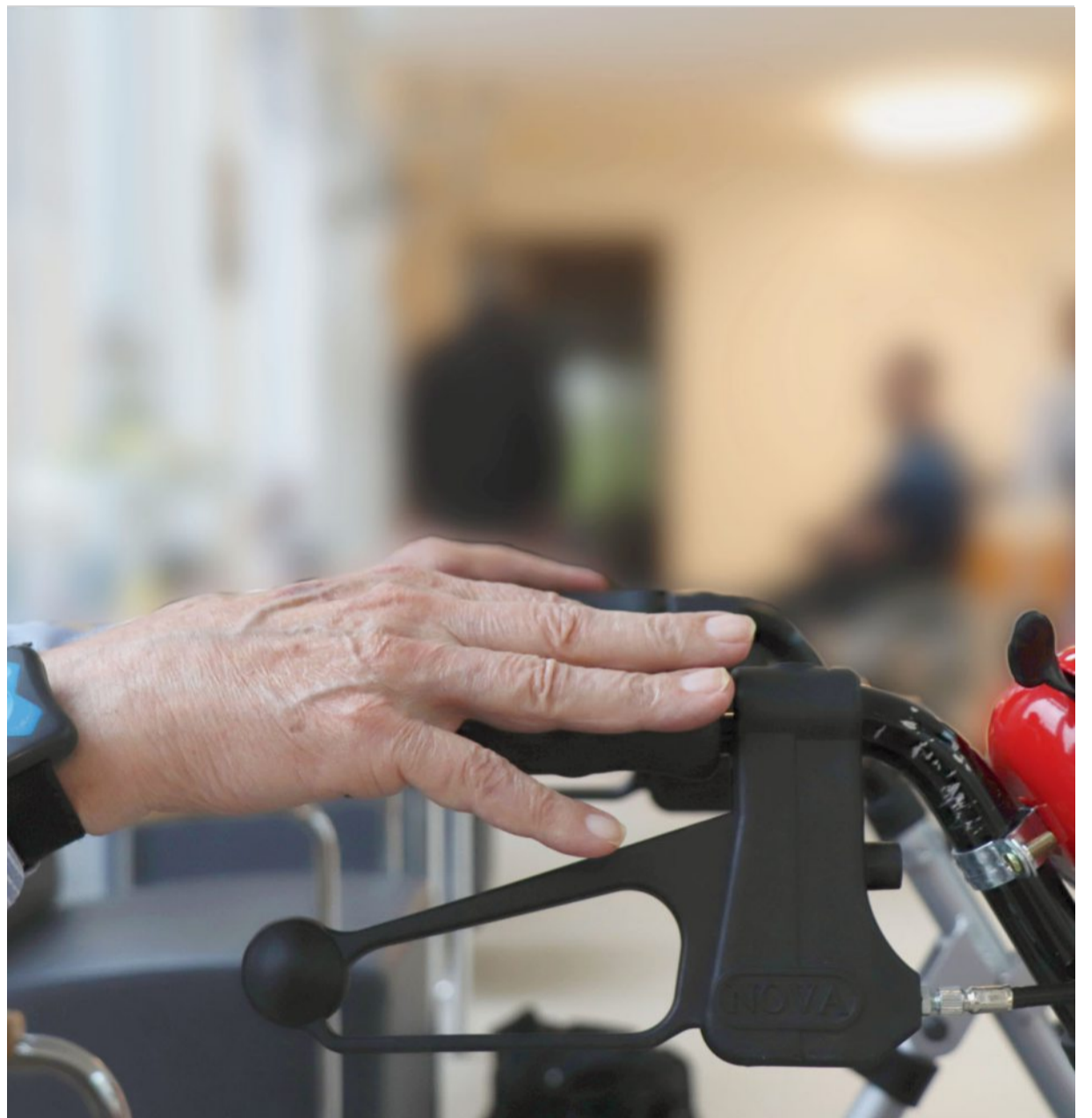
Die Demenzabteilung im Ruferheim

Weil Alzheimer dazu führt, dass die Betroffenen ihre Eigenständigkeit verlieren, bedeutet das, dass sie Menschen brauchen, die sie begleiten und pflegen. So eine Fachperson ist Jaqueline Froidevaux. Sie ist Pflegefachfrau und Stationsleiterin der Demenzabteilung im Ruferheim in Nidau. Die Autorinnen dieses Artikels haben sie im Heim besucht und mit ihr über ihre Arbeit gesprochen. Sie konnte über die Ursachen von Alzheimer zwar keine Auskunft geben, dafür umso mehr über den Umgang mit den Betroffenen auf ihrer Abteilung.

Die Demenzstation im Ruferheim ist abgegrenzt von den anderen Stationen. Deren Bewohner nehmen grundsätzlich nicht am restlichen Heimleben teil. Für Demente ist es nämlich wichtig, dass sie immer von denselben Gesichtern umgeben sind. «Das gibt ihnen Sicherheit und das brauchen sie», sagt Froidevaux. Aus diesem Grund ist das Team der Demenzabteilung auch relativ klein.

Aktiv zu bleiben, ist wichtig

Mit den Bewohnern der Demenzabteilung werden diverse Aktivitäten wie Backen, Spaziergehen oder Gartenarbeiten unternommen. Auch die Gestaltung des Alltags ist wichtig, denn für die Betroffenen ist es von Vorteil, wenn sie aktiv bleiben. Wie die meisten Experten ist auch Jaqueline Froidevaux der Überzeugung, dass dies hilft, um den Verlauf der Krankheit zu verlangsamen.



Demenz tritt vor allem in der älteren Generation auf. Betroffene Menschen brauchen Halt und Unterstützung. JANA WALSER

Haben wir denn nichts Besseres zu tun?

Rückenschmerzen, Übergewicht, Diabetes oder Allergien – das sind alles Zivilisationskrankheiten. Das soll bedeuten, dass unsere heutige Gesellschaft schuld an vielen Leiden ist, die uns plagen. Zivilisationskrankheiten werden also durch unser eigenes Verschulden herbeigeführt. Okay, das ist komplexer als man denkt. Damit wir uns ernähren können, «gehen» wir zur Arbeit. Wobei gehen nicht der richtige Ausdruck ist. Wir «setzen» uns in die Fortbewegungsmittel unserer heutigen Zeit. Somit bewegen wir uns weniger, was körperliche Beschwerden nicht reduziert und dazu noch eine schöne Portion CO₂ zur Klimaerwärmung beiträgt. Als ob der Treibhauseffekt nicht schon stark genug wäre. Durch diesen wird die Vegetationszeit der Pflanzen und Bäume verlängert, sie gedeihen besser und die Produktion der allergieauslösenden Pollen nimmt zu. Die Pollenallergiker unter uns können davon ein Lied singen. Für die Entwicklung der Medizin ist das allerdings nur ein allzu günstiger Fall, da sie sich von unseren Beschwerden ernährt. Medikamente gegen Bluthochdruck oder Pillen, die das Abnehmen unterstützen, sowie allerlei Wirkstoffe gegen Allergien jeglicher Art gibt es wie Sand am



Elenia Coco (links) und Joëlle Rohrer.

Die Dinosaurier haben den lieben langen Tag gefressen, geschlafen und alles auf sich zukommen lassen.

Meer. Auch bei der Arbeit kommen wir nicht richtig ins Schwitzen, Computerarbeit und moderne Maschinen sei Dank. Seine Muskeln braucht man einer mehr in seiner Freizeit, wenn er sich denn bewusst dafür entscheidet. Oder eher dagegen, wenn er vom Sofa aus lieber Netflix guckt.

Damit wir der Medizin nicht noch mehr Arbeit bescherten und die Gesundheitskosten niedrig halten, haben wir uns dafür entschieden, auch etwas für unsere Gesundheit oder vielmehr für unseren Körper zu tun. In unserer Gesellschaft ist es ein Trend geworden, fit zu sein. Sei es durch ein Abo im Fitnessstudio oder dadurch, «gesund» zu essen. Dafür essen wir viel Gemüse und verzehren vor allem Früchte, die in der Region gar nicht wachsen. Also lassen wir diese einfliegen. Was offensichtlich schädlich ist für die Umwelt, ist ironischerweise gesund für uns.

Körperliche Beschwerden wie eine Laktoseintoleranz, Glutenallergie oder Eisenmangel werden mittlerweile zum Trend. Oder etwachen nicht? Haben wir wirklich nichts Besseres zu tun, als uns irgendwelche Beschwerden einzubilden oder einzureden? Warum? Wir sterben an Langeweile.

Wir sind dabei, uns fortlaufend an die sich ständig verändernde Umgebung anzupassen.

Unser Körper ist darin geübt, sich zu modernisieren und somit zu überleben. «Survival of the fittest», also nur die fittesten überleben, wie Charles Darwin so schön sagen würde. Diesen Zug haben die Dinosaurier verpasst. Sie haben den lieben langen Tag gefressen, geschlafen und alles auf sich zukommen lassen. Wir jedoch wollen immer mehr, suchen für alles Gründe und dazu eine passende Lösung. Und doch haben wir Zivilisationskrankheiten. Paradox.

Die Entwicklung hat ihre positiven Aspekte, da die Medizin fortlaufend besser wird. Früher ist man etwa an einer Lungenentzündung gestorben, die sich heute leicht behandeln lässt. Uns geht es gut, trotzdem beschweren wir uns. In Entwicklungsländern wäre man froh darüber, hätte man doch etwas Getreide und hier, in den Industrieländern, denken wir, dass dieser Rohstoff ungesund sei. Aber was ist denn jetzt wirklich ungesund? Getreide oder nichts zu essen? Wir haben die Möglichkeit, uns zu entscheiden, welchen Weg wir nehmen. Gesund oder bequem? Wir wollen alles und haben trotzdem nie genug! Sei es, gesund zu leben, gut zu essen oder schön zu sein. Zivilisationskrankheiten sind ganz klar ein Luxusproblem.

Elenia Coco, Joëlle Rohrer

Leben mit Diabetes

Julie Morel* ist Diabetikerin. Die 24-jährige Lehrerin arbeitet in Biel. Sie erzählt, wie sie mit ihrer Krankheit umgeht.

Vor knapp fünf Jahren hat Julie Morel* die Diagnose Diabetes Typus 1 erhalten. Vor dem Ausbruch der Zuckerkrankheit gab es bei ihr dafür keine Anzeichen. Weder Fehlernährung noch Übergewicht waren für sie ein Thema. Warum die Krankheit ausbrach, ist unklar. Erstmals erkannte Morel eine Anomalie, als sie Krämpfe in ihren Waden spürte. Diese stufte sie jedoch als Stresssymptome ein.

Panische Angst vor Nadeln

Als junge Frau besuchte sie damals die Fachmittelschule in Solothurn. Sie war kurz davor, ihre Abschlussprüfungen zu absolvieren. Als Morel dann eines Morgens nicht mehr aus dem Bett steigen konnte, wusste sie, dass es an der Zeit war, zum Arzt zu gehen. Dort nahm man ihr Blut ab. So erkannte man den hohen Blutzuckerwert. Aus diesem Grund wurde sie sofort hospitalisiert. Die Ärzte meinten, dass es ein Wunder war, dass sie noch auf eigenen Beinen stand.

Julie Morel hatte panische Angst vor Nadeln. Die Blutabnahme und die Spritzen waren für sie deshalb der reinste Horror. So wurde sie früher beim

Impfen immer ohnmächtig. Morel wurde nach knapp einer Woche aus dem Krankenhaus entlassen und besuchte einmal täglich einen Spezialisten in einer Diabetologie, bei dem sie regelmässig kontrolliert wurde. Ihn konnte sie auch jederzeit anrufen; er ist bis heute ihr medizinischer Begleiter.

Auf den Körper hören

Die grössten Veränderungen in ihrem Leben erfolgten nach der Diagnose. Sie musste sich nun viel mehr mit der Gesundheit und der Funktion ihrer Organe auseinandersetzen und auf ihren Körper hören. «Ich musste mich zuerst eingewöhnen», erzählt Morel. Sie lernte mit der Zeit genau, was sie zu sich nehmen durfte, wie viele Kohlenhydrate oder wie viel Zucker in einem Produkt enthalten waren. Sie war gezwungen, von jedem Nahrungsmittel die Menge an Zucker zu kennen, um anschliessend die Menge an Insulin zu dosieren.

Julie Morel lernte, von blossen Augen ihre Mahlzeiten einzuschätzen. Gleichzeitig musste sie diese abwägen und dazu Tabellen führen. Dafür brauchte sie viel Disziplin. Die 24-Jährige arbeitet heute als Lehrerin in Biel. Sie kann mit der Krankheit gut leben. Flavia Wernli

* Name von der Red. geändert.