

STUDIO!SUS

AUSGABE 05 // OKTOBER 2005 // CHF 5.- // **gesundheit**



Vorderansicht

Fig. 7.

Rückansicht

editorial

«Gesundheit ist nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts!»

(Arthur Schopenhauer).

Gesundheit ist ein Teil der Bühne, auf der unser Leben spielt. Ihr Zustand beeinflusst alle Ebenen unseres Alltags und alle Phasen unseres Lebens – ein guter Grund sich mit ihr auseinander zu setzen.

Was aber hat die Gesundheit mit Nachhaltigkeit zu tun? Dieser STUDIO!SUS wirft einen Blick auf den Menschen und seine Umgebung und stellt die Frage, was der gesunde Zustand eigentlich ist. Wir zeigen, woran die Gesundheitspsychologie forscht, was sanfte Geburt ist und was Gesundheitsförderung konkret bedeutet. Ein Homöopath und ein tibetischer Arzt erklären, wo sich traditionelle und Schulmedizin gegenseitig befruchten können. Ein Gespräch mit H.-P. Studer und R. Dahinden beleuchtet das Problemfeld Krankenkassen. Am Schluss steht die Frage, wie man nachhaltig stirbt und durch das Heft verstreut sind Gedanken verschiedenster Persönlichkeiten zur Gesundheit.

Der STUDIO!SUS wird ausschliesslich von Organisationen und Firmen finanziert. Neu haben wir einen Abo-Service eingerichtet. Damit unterstützen Sie den STUDIO!SUS finanziell und erleichtern uns die Arbeit sehr (Informationen auf Seite 55 und unter www.studiosus.project21.ch).

Diese Ausgabe zum Thema Gesundheit wurde freundlicherweise von der Zürcher Kantonalbank, dem Departement Umweltwissenschaften der ETH Zürich, Ernst Basler + Partner und ETHsustainability unterstützt.

Für das STUDIO!SUS-Team
Stéphanie Engels und Raphael Fasko

Von:

[project 21]

Unterstützt durch:



Ernst Basler + Partner



D UWIS
Departement
Umweltwissenschaften



worum es geht

- 06 **Gesundheit – eine Frage der Nachhaltigkeit.** Katharina Serafimova und Raphael Fasko

Das Thema Gesundheit bewegt sich im Spannungsfeld zwischen wissenschaftlicher Überprüfbarkeit, gesellschaftlichen Visionen und persönlicher Erfahrung. Ein möglicher Einstieg in das komplexe Thema.

wissen und forschen

- 10 **Denk nach, dann bleibst du gesund!** Raphael Fasko und Katharina Serafimova

Der Schlüssel zur Gesundheit liegt im Verständnis der eigenen Absichten, Gewohnheiten und im Verständnis der Funktionsweise unseres Geistes, sagt Dr. Khenrab Gyamtso, Lehrer am Tibetan Medical College in Dharamsala.

- 14 **Freude, die beste Medizin?! Yannick Misteli**

Über Gesundheit macht man sich keine Gedanken, man ist einfach gesund – oder eben nicht. Dass unser geistiges Wohlbefinden und unser Umfeld einen grossen Beitrag dazu leisten, wird oft vernachlässigt. Die Gesundheitspsychologie untersucht genau diese Einflüsse.

- 18 **Homöopathie – heilende Information.** Stefan Pfenninger

Funktionierende Alternativtherapie oder bloss geschickt vermarktete Irrlehre? Vor allem im Bereich der chronischen Krankheiten wird die Homöopathie zusehends die Schulmedizin verdrängen, meint Dr. Andres Bircher, bekannter Arzt und Homöopath.

- 23 **Komplementärmedizin – die günstige Alternative?** Stefan Schmid

Die Kosten unseres Gesundheitssystems wachsen. Studio!Sus sprach mit dem Gesundheitsökonom Dr. H.-P. Studer und mit Dr. R. Dahinden von der CSS über die Ursachen und möglichen Gegenmassnahmen. Wir wollten wissen, ob die Komplementärmedizin zur Kostenreduktion beitragen kann.

anwenden und handeln

- 26 **Gebären dürfen und nicht nur entbunden werden.** Rebecca Mettler

Die anthroposophische Medizin setzt sich dafür ein, die Geburt natürlich ablaufen zu lassen und so wenig wie möglich einzugreifen. Dr. Angela Kuck, Chefärztin der Geburtshilfe am Paracelsus-Spital in Richterswil, gibt Auskunft über die sanfte oder natürliche Geburt.

- 30 **Von denen lernen, die gesund bleiben.** Katharina Serafimova

«Wir alle begegnen Lebensumständen, die für unsere Gesundheit ein Risiko darstellen. Wenn wir trotzdem gesund bleiben oder werden möchten, müssen wir Eigenverantwortung übernehmen und gleichzeitig gesunde Rahmenbedingungen schaffen», meint Dr. Med. Bertino Somaini.

- 34 **Wie sterbe ich am nachhaltigsten?** Frank-Elmar Linxweiler

Die letzten Stunden unseres Lebens sind oft die teuersten. Frank-Elmar Linxweiler zeigt, dass Palliativmedizin nicht nur den Patienten selber helfen kann, sondern auch ein Wohlfahrtsgewinn für die Gesellschaft ist.

kolumne

- 37 **Gesundheit = Zeit für sich.** Susanna Fassbind

Susanna Fassbind schreibt über die Wichtigkeit der Förderung von Entschleunigung, Fehlertoleranz und Eigenverantwortung für die Nachhaltigkeit in der Gesundheitsfrage.

guide

- 38 **Dolce Vita.** Sven Andreas Collett und Maria Tarcsay

- 40 **Die Vision einer Welt im Fliessgleichgewicht.** Cristian Köpfl

[project 21], die studentische Organisation für nachhaltige Entwicklung, stellt sich vor.

- 41 **Annual Meeting der WSCSD 2006 – «Mind, Knowledge & Sustainability».**

Arto Schürch und Cristian Köpfl

- 42 **[TibMed]: Tibetische Medizin erhalten.** Stephan Kölliker

- 43 **Die Zukunft managen: Oikos.** Gian Gersbach

- 44 **Gesund, schnell und billig kochen.** Stefanie Huber

- 46 **Veranstaltungen**

- 48 **Ausgewählte Lehrveranstaltungen an der ETH Zürich im WS05/06**

- 50 **Ausgewählte Lehrveranstaltungen an der Universität Zürich im WS05/06**

- 52 **Buchtipps**

- 54 **Nachhaltigkeit Online**

- 55 **ETHsustainability**

- 58 **Abonnement**

- 59 **Impressum**

gesundheit — eine frage der nachhaltigkeit

DAS THEMA GESUNDHEIT BEWEGT SICH IM SPANNUNGSFELD ZWISCHEN WISSENSCHAFTLICHER ÜBERPRÜFBARKEIT, GESELLSCHAFTLICHEN VISIONEN UND PERSÖNLICHER ERFAHRUNG. KATHARINA SERAFIMOVA UND RAPHAEL FASKO ZEIGEN EINEN MÖGLICHEN EINSTIEG IN DAS KOMPLEXE THEMA.

Katharina Serafimova und Raphael Fasko

ALLE SUCHEN GESUNDHEIT

Früher war der Arzt der Gott in Weiss mit einem Monopol in Gesundheits- und Krankheitsfragen – und der Patient hat ihm vertraut. Immer mehr (wissenschaftliche) Fakten über Gesundheit stehen uns heute zur Verfügung, und mittlerweile begegnet ein Arzt nicht selten dank Internet bestens informierten Patienten. Laut Roche-Chef Franz Humer sucht jeder dritte erwachsene Surfer im Internet nach Antworten auf Fragen des körperlichen Wohlbefindens. Gleichzeitig finden viele es schwierig, bei so viel Information den Überblick zu behalten. Viele Fragen bleiben offen: Bedeutet gesund sein, keine körperlichen Gebrechen zu haben? Wie steht es mit der psychischen Gesundheit und wie hängen Körper und Geist zusammen? Werden wir krank, wenn wir nicht das tun, was uns Freude macht? Kann es gesund sein, zu sterben?

DER VERSUCH EINER SYSTEMANALYSE

Die WHO teilt das komplexe System Mensch in drei Ebenen: Die körperliche, geistige und soziale. Diese Ebenen beeinflussen sich gegenseitig. Wenn der Körper krank ist, ist der Geist unzufrieden und das hat Einfluss auf das soziale Wohlbefinden. Umgekehrt kann Isolation zur Depression führen, die sich über längere Zeit auch physisch manifestiert.

Das System Mensch ist nahtlos und untrennbar in seine Umwelt eingebunden. Wir nehmen Nahrung auf, schmecken, fühlen, sehen, hören und riechen. Wir sind in ein soziales Netz eingebunden und unser Geist wird durch all diese

Inputs angeregt. Ebenso beeinflussen wir unsere Umwelt: Unser Körper scheidet Abfallstoffe aus und sondert Düfte ab, wir tauschen uns mit anderen Menschen körperlich und geistig aus und die Kreativität und Ideen unseres Geistes finden ihren Ausdruck in Kunst, Kultur und Technik. Wir sind also in konstantem Austausch mit unserer Umwelt.

GESUNDHEIT

Die WHO definiert Gesundheit als das körperliche, geistige und soziale Wohlergehen. Sie wird nur erreicht, wenn unsere Bedürfnisse auf allen drei Ebenen erfüllt sind. Das bedeutet, dass das System Mensch die Inputs, die es braucht, erhält und alle nötigen Outputs möglich sind. Wir müssen zum Beispiel essen und ausscheiden und wollen lieben und geliebt werden.

Bedürfnisse sind individuell in ihrer Ausprägung und verändern sich ununterbrochen, schon im Verlauf eines einzigen Tages. Wir wollen essen, uns bewegen, reden, brauchen Ruhe und möchten schlafen. Bedürfnisse verändern sich aber auch über die Jahre oder bei veränderten Lebensumständen. Die Anforderungen eines Säuglings sind anders als die einer behinderten Person oder einer Person kurz vor dem Sterben.

Ignorieren wir eines unserer Bedürfnisse, zum Beispiel das Schlafen, über längere Zeit, so werden wir krank – das System Mensch fällt aus dem Gleichgewicht. Der vollständig gesunde Zustand ist die Erfüllung aller körperlichen, geistigen und sozialen Grundbedürfnisse in jedem Augenblick.

«Nachhaltiges Handeln deckt die momentanen Bedürfnisse ohne die Möglichkeiten zu schmälern, zukünftige Bedürfnisse zu decken.» (Brundtland-Kommission)

DAS GLEICHGEWICHT FINDEN

Um gesund zu bleiben oder zu werden, muss der Mensch sich selber in seiner Ganzheit und seiner Einbindung in die Umwelt betrachten. Alle Ebenen müssen berücksichtigt werden, die Anzeichen für ein Ungleichgewicht gefunden und die Ursachen beseitigt werden. Denn solange ein Mensch in inneren oder äusseren Strukturen oder Zwängen lebt, die seine wahren Bedürfnisse nicht abdecken, wird er krank. Gesundheit ist also eine Frage des konstanten nachhaltigen Handelns.

DIE QUAL DER WAHL

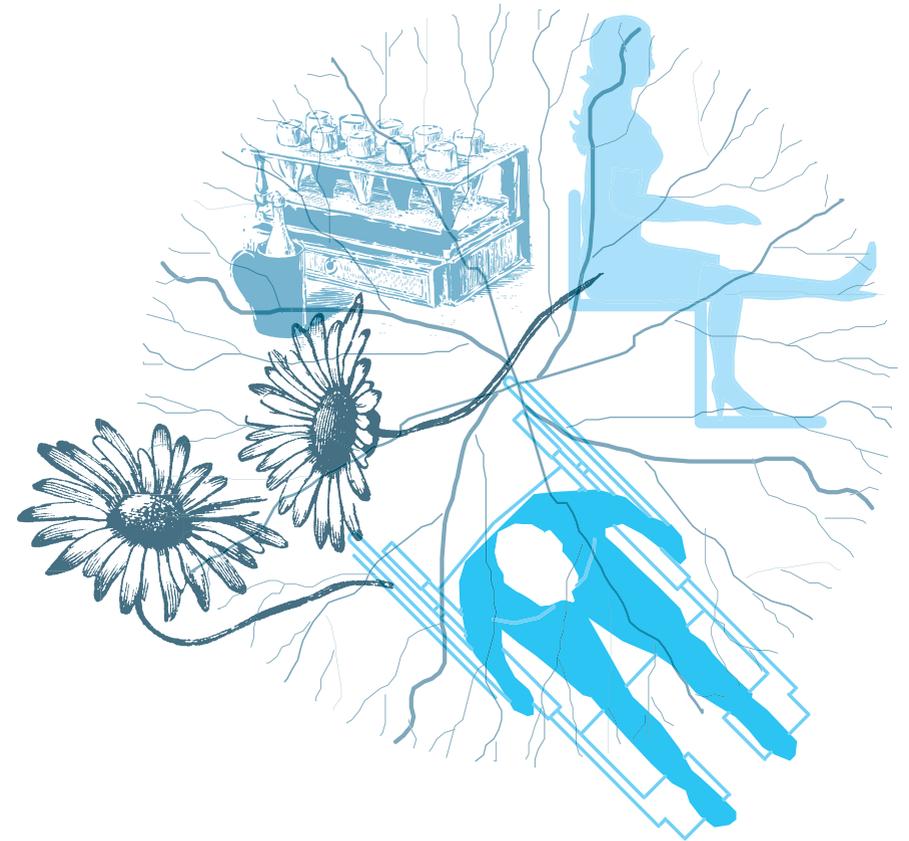
In der Wissenschaft arbeiten wir mit Hypothesen und suchen nach reproduzierbaren Ergebnissen. Wenn wir heute, beispielsweise im Internet, Informationen

zur Gesundheit suchen, dann begegnen uns von der Homöopathie über tibetische Medizin bis zur Ohrenkerzenthherapie unterschiedlichste Heilmethoden. Aus dem bunten Strauss alternativmedizinischer Ansätze gilt neben der westlichen Medizin das Wenigste als wissenschaftlich gesichert. Kein Erfahrungsbericht und keine kulturelle Überlieferung kann als wissenschaftliches Argument benutzt werden oder Experimente und Statistik ersetzen. Gleichzeitig müssen wir uns bewusst sein, dass dem Einzelnen bei der Erfüllung seiner Bedürfnisse im Hinblick auf Gesundheit mit der Statistik allein wenig geholfen ist. Trotz fehlender Evidenz für die Wirksamkeit entscheiden sich zunehmend Menschen für alternativmedizinische Behandlungen, viele fühlen sich dort stärker aufgehoben und als ganze Menschen mit ihren Bedürfnissen verstanden.

DER BLICK ÜBER DEN TELLERRAND

Zwischen Vertretern der (wissenschaftlichen) westlichen Medizin und Vertretern alternativmedizinischer Ansätze haben sich in der letzten Zeit regelrechte Grabenkämpfe abgespielt. Die einen weisen darauf hin, dass das Angebot alternativmedizinischer Ansätze unübersichtlich ist und deren Wirksamkeit nicht belegt werden kann, dass Scharlatane ihr Unwesen treiben und gutgläubigen Patienten Geld aus der Tasche ziehen. Die andere Seite gibt zu bedenken, dass bei einer wissenschaftlichen Wirksamkeitsprüfung das komplexe System Mensch auf einige wenige, kontrollier- und messbare Parameter reduziert wird. Kann in einem Studienansatz mit wenigen Parametern das Phänomen Gesundheit – gemäss WHO-Definition – überhaupt abgebildet werden?

Wenn wir in Forschung und Lehre den Anspruch haben, das Phänomen Gesundheit zu verstehen und dem Einzelnen Grundlagen zu liefern, um die Wahl aus dem Überangebot an Information zu erleichtern, dürfen wir auf jeden Fall nicht bei Erklärungen einzelner Abweichungen von statistisch bestimmten Gesundheitsnormen stehen bleiben. Der Blick über den Tellerrand der bisherigen Krankheitsforschung hinaus kann hierfür der Schritt in eine gesunde Richtung sein. ○



Gesundheit ist nach heutigem Verständnis nicht einfach «der Zustand vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens» (WHO 1976). Gesundheit meint, dass die eigene Lebensgestaltung an die wechselnden Belastungen des Umfeldes angepasst werden kann, zudem den Einklang mit den genetischen, physiologischen und körperlich-seelischen Möglichkeiten herstellt und dabei individuelle Selbstbestimmung sichert (nach Hurrelmann, 1991).
_Felix Gutzwiller (Nationalrat, Kommission für soziale Sicherheit und Gesundheit)

denk nach, dann bleibst du gesund!

DER SCHLÜSSEL ZUR GESUNDHEIT LIEGT IM VERSTÄNDNIS DER EIGENEN ABSICHTEN, GEWOHNHEITEN UND IM VERSTÄNDNIS DER FUNKTIONSWEISE UNSERES GEISTES, SAGT DR. KHENRAB GYAMTSO, LEHRER AM TIBETAN MEDICAL COLLEGE IN DHARAMSALA.

Raphael Fasko und Katharina Serafimova

DIE FÜNF ELEMENTE

Die tibetische Medizin (TM) basiert auf dem Realitätsbegriff und Menschenbild des Buddhismus. Die physische und geistige Welt sind nicht voneinander getrennt. Körper, Geist und Umwelt sind aus denselben fünf «Elementen» aufgebaut. Diese Grundbausteine jedes Lebens haben positive, negative, innere (geistige) und äussere (materielle) Aspekte.

- ↳ **Erde** ist Entstehung und Form;
- ↳ **Wasser** bringt Zusammenhalt und Vermehrung;
- ↳ **Feuer** bewirkt Reifung und Vollendung;
- ↳ **Luft** ist Bewegung, Verteilung der Energie; und
- ↳ **Raum** schafft die Basis für das Wirken der anderen Elemente.

KRANKHEIT, DIAGNOSE, HEILUNG

Jede Krankheit beruht auf einem Ungleichgewicht dieser Elemente. Der tibetische Arzt ermittelt hauptsächlich durch Pulsdiagnose, Gespräch und Urinanalyse, welche Elemente gestört sind. Dabei werden acht Typen von Krankheitsauslösern unterschieden: Unangemessenes Denken (Begierde, Hass und Ignoranz sind die Wurzel alles Leidens), unangemessenes Verhalten (Leiden verursachendes Verhalten), unangemessene Ernährung, Alter und Konstitution, ungünstiges Klima, ungünstige kosmische Einflüsse, ungünstiges Karma (Auswirkungen früherer negativer Handlungen) und Dämonen.

Ebenso gibt es acht Gruppen von Behandlungsweisen: Buddhistisches Leben, rechtes Verhalten, rechte Ernährung, pflanzliche Heilmittel, Massagen

und Wasseranwendung, «kleine Chirurgie» (z.B. Akupunktur und Schröpfen), Meditation und spirituelle Therapie (z.B. Gebete und Rituale).

Tibetische Medikamente bestehen aus Kombinationen von Heilpflanzen, deren Herstellung von spirituellen Ritualen voller Gebete begleitet wird.

Im Rahmen des von [TibMed] (siehe Seite 40) organisierten Vortrags von Dr. Khenrab Gyamtso zur tibetischen Medizin, führte der Studio!Sus ein dreistündiges Gespräch mit ihm. Im Folgenden ist das Interview übersetzt und gekürzt wiedergegeben.

STUDIO!SUS: Wie entstand Ihr Kontakt zur westlichen Medizin?

↳ Ich hörte häufig Vorträge seiner Heiligkeit des Dalai Lama. Bei einem Vortrag vor Studenten auf einer Abschlussfeier gab er den Hinweis, unser medizinisches System von zwei Seiten zu betrachten: Wir studieren die traditionellen, authentischen Texte, die uns gewisse Erklärungen für die Gründe von Krankheiten liefern. Wenn wir diese Texte lesen, dann verstehen wir einen Bruchteil dessen, was als Ganzes in diesem Text steckt. Auf der anderen Seite fehlen uns die vielen modernen Technologien der westlichen Medizin. So kam ich zu dem Gedanken, moderne Technologie und tibetisches Wissen miteinander zu verbinden.

STUDIO!SUS: Wie war Ihre Erfahrung mit westlichen Medizinerinnen, waren sie ebenfalls offen, von Ihren Gedanken zu lernen?

↳ Meiner Erfahrung nach sind die westlichen Mediziner nicht sehr beeindruckt von unseren Heilmethoden, während ich persönlich die fortschrittlichen Technologien aus dem Westen sehr bewundere. Es sind einzelne, die sich für tibetische Heilmethoden interessieren.

Die geistige Offenheit der Ärzte hängt sehr vom einzelnen Individuum ab. Es gibt jene, die sich mit tibetischer Medizin aus Karriereüberlegungen beschäftigen und solche, die eine echte Zusammenarbeit wichtig finden. Ich habe viel Energie und Kraft in die Zusammenarbeit mit Medizinerinnen investiert, die offen für neue Gedanken sind, insbesondere für Themen der Natur. Bei den anderen vermag ich nicht zu sagen, ob sie sich für unsere Gedanken interessieren oder nicht.

STUDIO!SUS: Wie sieht Ihre Zusammenarbeit mit Ärzten aus dem Westen aus?

↳ Unser Ziel ist dasselbe: die Krankheit zu finden. Auf der Ebene der Symptome würde ein Arzt aus dem Westen vermutlich dasselbe beschreiben, wie ein tibetischer Arzt: ein trockener Mund, ein schmerzendes Bein... Die Unterschiede liegen dort, wo es um das Interpretieren der Gründe für die Symptome geht.

Die Frage ist nicht, ob das tibetische Verständnis von Krankheiten ein tieferes oder besseres ist; das einzig Wichtige ist ein gutes Resultat.

STUDIO!SUS: In ihrem Vortrag sprachen Sie von 4000 unterschiedlichen Medikamenten in Ihrer «Medizinbox» und dass sie derzeit nur ca. 150 davon produzieren. Was sind die Gründe?

↳ In dieser grossen Zahl an Medikamenten sind die unterschiedlichen Kombinationen von Pflanzen enthalten. Wir kennen 60–70 unterschiedliche Störungen. Wenn wir beispielsweise eine Erkältung haben, so kann diese leicht, mittel oder schwer sein. Für jeden Schweregrad jeder Störung kennen wir eine eigene Kombination an Pflanzen. Aus einer Vielzahl praktischer Gründe haben wir dieses komplexe System vereinfacht und generalisiert: derzeit produzieren wir nur ein Medikament für leichte, mittlere oder schwere Erkältung.

Dr. Khenrab Gyamtso ist einer der acht Dozenten am Tibetan Medical & Astrological Institute of H.H. The Dalai Lama in Dharamsala.



STUDIO!SUS: Was ist das Besondere an Ihren Medikamenten?

↳ In unserer Tradition und Kultur wird das Medikament für den jeweiligen Patienten und seine Krankheit hergestellt und nach der Produktion direkt eingesetzt. Einer der bekannten Vorteile der tibetischen Medizin ist, dass sie keine Nebenwirkungen verursacht. Wenn wir beispielsweise ein Medikament für eine Leberstörung verabreichen, dann steht die Heilung der Leber im Vordergrund; gleichzeitig betrachten wir aber die Natur der Niere. Ein Medikament kann eine Kombination aus 20–25 Pflanzen enthalten, weil wir auch alle benachbarten Organe berücksichtigen, um eventuelle Störungen dort zu vermeiden.

STUDIO!SUS: Welche Bedeutung hat die Prävention in der tibetischen Medizin?

↳ Bei der Prävention von Krankheiten geht es darum, die Gewohnheiten zu verstehen, die auf unseren Körper wirken. Prävention und Heilung sind dann möglich, wenn wir unsere geistigen Absichten und die Funktionsweise unseres Geistes verstehen. Wenn eine Person bereits krank ist, dann beschäftigt sich ein Arzt mit den Symptomen.

STUDIO!SUS: Einige Krankheiten stehen im Zusammenhang mit Umweltbelastungen, wie z.B. der Luftverschmutzung. Welche Änderungen der Umweltbedingungen wünschen Sie sich, damit wir gesünder werden?

↳ Wenn wir eine Strasse bauen möchten, dann fällen wir Bäume. Das Thema ist so kompliziert, dass ich nicht sagen möchte, was gut oder schlecht ist. In einem buddhistischen Verständnis wird unser Geist von Störungen der Umwelt beeinflusst. Hilfreich wäre es, wenn wir verstehen, wie die Dinge der physischen Umwelt mit unserem Inneren zusammenhängen. Wir müssen die Gesellschaft für die Zusammenhänge zwischen einer gesunden Umwelt und einem gesunden Geist sensibilisieren.

Solange wir die Funktionsweise unseres Geistes nicht verstehen, lassen wir uns von negativen Emotionen beeinflussen. Unser Potential für Gesundheit und für ein Leben in einer gesunden Umwelt wird durch diese Gifte der negativen Emotionen reduziert. Um als Mensch und als Gesellschaft in Frieden und Gesundheit zu leben, müssen wir diese Gifte – Wut, Hass, Eifersucht und Konkurrenz – überwinden. Auch wenn es uns schwierig erscheint, sollten wir uns darin üben und die Gesellschaft darin bestärken.

STUDIO!SUS: Welche Vision haben Sie über die zukünftige Bedeutung der tibetischen Medizin im Westen?

↳ In meiner Vision begegnen Mediziner ihren Patienten mit Liebe und Zuneigung. Wenn zumindest dieser Gedanke sich durchsetzen würde, dann wäre schon viel Positives erreicht. Ich bin überzeugt, dass die tibetische Medizin vielen Menschen helfen kann und ich setze mich dafür ein. Wenn wir in der Medizin Ehrlichkeit, Respekt, Hilfsbereitschaft und die Bereitschaft zur Zusammenarbeit entwickeln können, kommen wir dieser Vision näher. ○



Der Besitz des bestmöglichen Gesundheitszustandes bildet eines der Grundrechte jedes menschlichen Wesens. __WHO



Gesundheit erlaubt mir, meine körperlichen, geistigen und seelischen Kräfte weitgehend unbelastet zu entwickeln. Krankheit erinnert mich daran, anders mit meinen Kräften umzugehen. __Jacqueline Fehr (Nationalrätin)



Gesundheit kauft man nicht im Handel, denn sie liegt im Lebenswandel. __Karl Kötschau

freude, die beste medizin?!

ÜBER GESUNDHEIT MACHT MAN SICH KEINE GEDANKEN, MAN IST EINFACH GESUND – ODER EBEN NICHT. DASS UNSER GEISTIGES WOHLBEFINDEN UND UNSER UMFELD EINEN GROSSEN BEITRAG DAZU LEISTEN, WIRD OFT VERNACHLÄSSIGT. DIE GESUNDHEITSPSYCHOLOGIE UNTERSUCHT GENAU DIESE EINFLÜSSE.

Yannick Misteli

Ich bin gerade aus meinen erholsamen Semesterferien zurückgekehrt. Ich fühle mich gut und wie neu geboren. Das salzige Meerwasser hat meine Haut gereinigt und die warmen Sonnenstrahlen haben meinen Körper gebräunt. Ich fühle mich wohl. Bin ich nun gesünder als zuvor? Was ist schon gesund?

Gesundheit ist mehr als nur die Abwesenheit von Krankheit. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) definiert Gesundheit als Zustand des vollkommenen körperlichen, seelischen und sozialen Wohlbefindens. Doch wie genau wirkt das Seelische und Soziale auf unsere Gesundheit? Eine Institution, die sich diese Frage stellt, ist die gesundheitspsychologische Abteilung der Universität Zürich. Weiter beschäftigen sich die Verhaltensmedizin und Public Health mit diesem Themenkreis. Doch wie unterscheiden sich diese Forschungsgebiete?

Public Health ist die Wissenschaft und Praxis der Krankheitsverhütung, Lebensverlängerung und der Förderung psychischen und physischen Wohlbefindens einer Bevölkerung. In diesem stark interdisziplinären Gebiet erarbeiten Epidemiologen, Soziologen, Sozialmediziner, Psychologen und Pädagogen gemeinsame Richtlinien und Massnahmen zur Verhütung und Eindämmung von Krankheiten. Die **Verhaltensmedizin** ist ein interdisziplinäres Fach. Sie untersucht Verhaltensmuster, welche eine wesentliche Rolle bei der Entstehung und Bewältigung von Krankheiten spielen. Die Entstehung, Prävention und Behandlung stehen bei der Verhaltensmedizin im Mittelpunkt. Sie ist stark der klinischen Verhaltenstherapie verpflichtet und sieht sich als Schnittstelle zwischen Medizin und

Sozialwissenschaft. Die **Gesundheitspsychologie** hingegen ist ein Integrationsfach innerhalb der Geisteswissenschaften. Sie beschäftigt sich mit psychischen und gesellschaftlichen Risikofaktoren für die Gesundheit, die Entstehungsbedingungen und Präventionsmöglichkeiten von Krankheiten. Aus dem riesigen Gebiet der Gesundheitspsychologie werden an der Universität Zürich fünf Schwerpunkte herausgegriffen.

GESUNDHEITSVERHALTEN UND GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Wie beeinflussen unser Verhalten und unsere Erlebnisse die Gesundheit? Unsere Lebensmuster und unsere persönliche Wahrnehmung können einen wichtigen Beitrag zur Gesundheitsförderung oder Rekonvaleszenz beitragen. Die Aufgabe der gesundheitsfördernden Institutionen ist es, gezielte Massnahmen dazu zu definieren und einzuleiten.

GESCHLECHT UND GESUNDHEIT

Warum leben Frauen im Schnitt länger, obwohl sie öfter krank sind? Dieses Paradoxon hat nicht nur biologische Ursachen. Ökonomische, kulturelle und psychosoziale Faktoren tragen einen grossen Anteil dazu bei. Jeder dieser Faktoren wirkt unterschiedlich auf die Geschlechter. Nicht nur das Gesundheitsverhalten von Frauen und Männern unterscheidet sich, sondern auch die Gesundheitsrisiken.

Ein weiteres Forschungsobjekt ist die Beziehung zwischen Arzt und Patient. Erste Ergebnisse haben gezeigt, dass die Kommunikation zwischen Arzt und Patient einen grossen Einfluss auf die Heilung ausüben. So werden beispielsweise Ärzte mit einem sozioemotionalen Kommunikationsstil oft weniger wegen Kunstfehlern eingeklagt als solche mit direkterer Kommunikation.

SEXUELLE GESUNDHEIT

Warum setzen sich Menschen einem Übertragungsrisiko des HI-Virus aus? Was bewegt sie zu ungeschütztem Geschlechtsverkehr oder Needle-sharing? Nicht nur Wissen, Einstellung und Überzeugungen sind Punkte, die hier eine wichtige Rolle spielen. Auch das soziale Umfeld, Gruppenzugehörigkeit und geltende Normen tragen ihren Teil bei.

Falsch wäre es aber, Sexualität nur als Gesundheitsrisiko zu betrachten. Sie ist extrem vielseitig und umfasst körperliche, kognitive, emotionale sowie soziale und kulturelle Aspekte. So wird Sexualität von einzelnen Gruppen unterschiedlich erlebt und gestaltet und es existieren durchaus Verbindungen zu anderen Lebensbereichen. Bekannt ist, dass sexuelle Aktivitäten unser Immunsystem stärken. Sex erhöht die Zahl der weissen Blutkörperchen auf das Doppelte.

Zudem setzt der Körper beim Sex eine Reihe von Hormonen und Botenstoffen frei, die nicht nur gesund, sondern begehrenswert machen. Das ehemalige Tabuthema Sexualität bietet ein breites Forschungsfeld und wird vermutlich noch einige interessante Resultate im Bezug zur Gesundheit liefern.

GESUNDHEIT UND ENTWICKLUNG

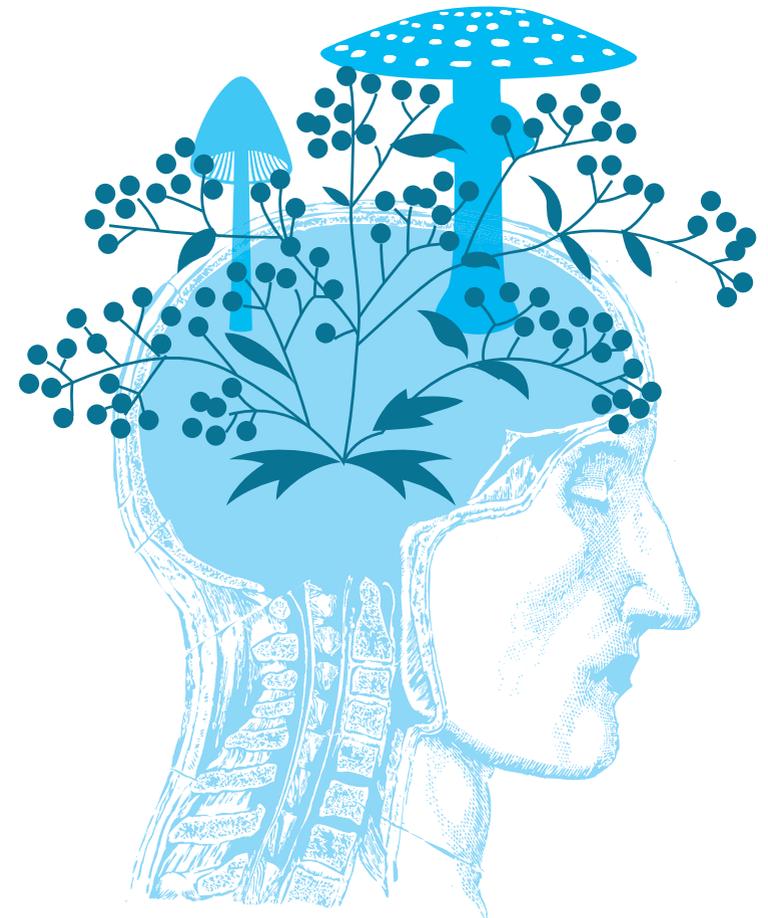
In verschiedenen Lebensphasen ändert sich auch unsere Vorstellung und Definition von Gesundheit. So wird beispielsweise «Gesundheit» erst ab dem mittleren Erwachsenenalter als eines der drei wichtigsten Lebensziele genannt. Keinesfalls ist sie ein statischer Zustand, sondern vielmehr ein dynamisches Ausbalancieren, das fortlaufend geschehen muss. Das Durchleben verschiedener Lebensphasen oder Krisen fordert die Gesundheit immer wieder von neuem heraus. Doch der Körper lernt dazu und entwickelt gar ein Gedächtnis. Dieses wiederum beeinflusst die zukünftige Entwicklung eines Menschen. Bestimmte dieser Gesundheitsrisiken treten hauptsächlich in spezifischen Lebensphasen auf, was es umso wichtiger macht, entwicklungspezifischen Ansätze zu berücksichtigen.

EVALUATIONSFORSCHUNG

Wie wirkt sich eine zielgerichtete Informationskampagne aus und was ist der Nutzen der ausgelösten Verhaltensveränderungen? Gibt es überhaupt einen Bedarf? Die Evaluationsforschung wendet sozialwissenschaftliche Methoden an, um genau diesen Fragen nachzugehen. Die praxisorientierte Evaluation ist ein wichtiger Punkt in Präventions- und Aufklärungsarbeit.

Die sehr junge Gesundheitspsychologie ist ein spannendes Feld und hat das Potential, ein immer wichtigerer Teil der Gesundheitsbetrachtung zu werden. Eine spannende Frage ist, wie sich die Alternativmedizin durch die Psyche auf den Körper auswirkt. Spannend deshalb, weil dies ein wissenschaftlicher Ansatz sein könnte, um schulmedizinische Zweifel auszuräumen.

Dass der Arzt irgendwann durch den Psychiater ersetzt werden kann, wird wohl kaum der Fall sein. Aber schliesslich geht es auch nicht darum, sondern um Grundlagenforschung im Zusammenhang mit Erkrankungen, gesundheitlichen Risiken und Präventionsmassnahmen. Für mich ist klar, falls ich weiterhin so gesund leben möchte wie bis anhin, dann brauche ich weder Arzt noch Psychiater – nur bald wieder Ferien... 



Gesundheit ist für mich ein körperlicher und seelischer Zustand des Wohlbefindens, der mir ermöglicht, Freude und Liebe zu empfinden und hat weniger mit Abwesenheit von Beeinträchtigungen zu tun. _ Verena Diener (Vorsteherin Gesundheitsdirektion, Kanton Zürich)



Gesundheit ist weniger ein Zustand als eine Haltung, und sie gedeiht mit der Freude am Leben. _ Thomas von Aquin

homöopathie — heilende information

**FUNKTIONIERENDE ALTERNATIVTHERAPIE ODER BLOSS
GESCHICKT VERMARKTETE IRRLEHRE? VOR ALLEM IM BEREICH
DER CHRONISCHEN KRANKHEITEN WIRD DIE HOMÖOPATHIE
ZUSEHENDS DIE SCHULMEDIZIN VERDRÄNGEN, MEINT
DR. ANDRES BIRCHER, BEKANNTER ARZT UND HOMÖOPATH.**

Stefan Pfenninger

Die Homöopathie wurde Ende des 18. Jahrhunderts von Samuel Hahnemann, einem deutschen Arzt, begründet. Er entdeckte, dass man Krankheiten mit Stoffen entgegenwirken kann, die bei Gesunden ähnliche Symptome hervorrufen, wie sie bei Kranken zu finden sind. Bei der Herstellung einer Arznei wird die Ursprungssubstanz schrittweise stark verdünnt und verschüttelt. Von der Substanz sind dabei keine Moleküle mehr in der Lösung nachweisbar – die Lösung soll nur mit der «Information» der Ursprungssubstanz geprägt werden.

Bei der homöopathischen Behandlung werden die ganze Persönlichkeit und die Lebensumstände des Patienten miteinbezogen. Der ganze Zustand des Menschen soll genau bestimmt werden, auch auf psychischer Ebene. Nur so, glaubt die Homöopathie, kann eine erfolgreiche Heilung erfolgen. Krankheit wird als Verlust des natürlichen Gleichgewichts im biologischen System begriffen und man versucht ordnend einzugreifen um die natürliche Balance des Organismus wiederherzustellen. Insbesondere geht es dabei auch darum das Immunsystem anzuregen, also die Selbstheilungskräfte des Menschen zu aktivieren.

Die Homöopathie ist stark umstritten. Skeptiker pochen auf die mangelnde Wissenschaftlichkeit – bis anhin konnte erst in wenigen wissenschaftlichen Studien eine Wirkung über den Placebo-Effekt hinaus nachgewiesen werden. Homöopathen kontern, mit dem klassischen wissenschaftlichen Doppelblindversuch werde zuviel für die Homöopathie Wichtiges ausgeklammert – das Gespräch mit den Patienten, die Einbeziehung ihrer Lebensumstände zum Beispiel. Ausserdem verweisen sie auf ihre Heilerfolge in der Praxis und die wachsende Beliebtheit sowohl bei Patienten als auch Ärzten. Kritik- und Angriffspunkte

an der Homöopathie gibt es viele. Tatsächlich sind die ihr zugrunde liegenden Prinzipien im Moment wissenschaftlich kaum erklärbar – allerdings wird auch wenig daran geforscht. Zukünftige wissenschaftliche Erkenntnisse könnten die Heilungsphänomene erklären und der Homöopathie einen Platz unter den anerkannten Therapien sichern. Ein Erklärungsversuch bedient sich der Tatsache, dass in polaren Lösungsmitteln lose, durch Wasserstoffbrücken gebundene Molekülverbände, sogenannte Clusterstrukturen, entstehen. Bei homöopathischen Mitteln ist die Wirksubstanz aufgrund der starken Verdünnung physisch zwar nicht mehr im Medikament nachweisbar, es besteht nur noch aus dem Lösungs- bzw. Trägermittel. Allerdings werden je nach anfänglich zugefügter Heilpflanze unterschiedliche Clusterstrukturen gebildet. Dies könnte heissen, dass das verabreichte Lösungsmittel dem Körper die richtigen Informationen zur Heilung – in den Clusterstrukturen gespeichert – liefert.

Schon Voltaire sagte, die Kunst der Medizin bestehe darin den Patienten zu unterhalten, während die Natur seine Krankheit heile. Ist die Homöopathie mehr als blosser Unterhaltung? Um Genaueres zu erfahren besuchten wir Dr. Andres Bircher in seiner neuen Klinik im waadtländischen Jura. Im Gespräch wollten wir mehr wissen über die Homöopathie, ihre zunehmende Popularität und ihre Chancen für die Zukunft.

STUDIO!SUS: Welches Menschenbild liegt der homöopathischen Heilmethode zu Grunde?

➤ Die Homöopathie arbeitet ganzheitlich, die gesamte Persönlichkeit wird mit einbezogen. Wenn man das nicht tut, findet man das richtige Mittel nicht. Der Zustand des Menschen muss also ganz genau bestimmt werden, das ist sehr wichtig. Die Homöopathie ist eine regulative Therapie in dem Sinne, dass sie eine «Programmdiskette» zur Löschung der Fehlinformation, also der Krankheit ist. So bezeichne ich das eigentlich als Ordnungstherapie, also die Wiederherstellung der ursprünglich gegebenen biologischen Ordnung. Die Krankheit lässt sich so als entstehende Unordnung im biologischen System verstehen.

Mit allen möglichen ordnenden Einflüssen wird sie geheilt, so auch mit der Selbstheilungskraft des Organismus. Arbeitet man hingegen allopathisch, was manchmal ja unumgänglich ist, verschiebt man normalerweise die Probleme nur und man unterdrückt irgendein Störungssymptom.

www.lsbu.ac.uk/water/homeop.html – Artikel über wissenschaftliche Ansätze zur Homöopathie. Informationen zu H₂O-Clustern auf der Website. Von Martin Chaplin, Professor an der London South Bank University.

Der Körper reagiert darauf, was als Nebenwirkung empfunden wird und mit einem weiteren Medikament bekämpft wird, so dass am Schluss mehrere Medikamente eingesetzt werden müssen. Also, ohne wertend sein zu wollen: Die nicht-ordnenden Therapien sind symptombekämpfend, also eigentlich gegen das biologische System.

STUDIO!SUS: Die Lungenentzündung ist also Symptom einer Störung des «Programms» des menschlichen Körpers.

↳ Viren und Bakterien kann man am besten verstehen als «Informatikteilchen», mit einem gewissen Informationsgehalt drin, sie geben eine Information in den Körper und wenn der Körper genug geschwächt ist, läuft dann dieses Programm ab – es werden Symptome sichtbar. Wenn wir nun ein ganz bestimmtes homöopathisches Mittel einsetzen, das diese Symptome in gewisser Masse bei Gesunden erzeugen kann, ist es möglich das Programm des Virus zu löschen.

STUDIO!SUS: Dies passiert aber nicht chemisch?

↳ Nein, es ist nur ein Trägermedium nötig, das aber stark polar sein muss, wie Wasser, oder Alkohol. Dieses Medium nimmt die Information auf, wie eine Diskette, und überträgt sie. Damit lässt sich auch bildhaft erklären, wieso die Mischung homöopathischer Mittel eine Abschwächung ergibt: Wenn man die 5. mit der 3. Symphonie mischt, hat man mehr Symphonie, aber der Informationsgehalt ist nicht mehr klar – genau dasselbe passiert bei der Homöopathie.

STUDIO!SUS: Sie haben Medizin studiert, waren unter anderem auch Oberarzt am Triemlispital, und sind erst später zu alternativen Heilmethoden gekommen.

↳ Die technische Spitalmedizin hat mich fasziniert. Es ist alles so konkret, und ich habe viel und intensiv daran gearbeitet. Als ich dann aber in die Praxis kam, habe ich gemerkt, dass die Heilung schlecht ist – nach drei Wochen ist vieles wieder da. Was ich als Werkzeug in der Hand hatte von meiner sehr guten Ausbildung, hat in vielen Fällen zur Heilung einfach nicht gereicht, vor allem bei chronischen Krankheiten wie Arthrose, Asthma, usw. Genau bei diesen Krankheiten kann man aber mit regulativen therapeutischen Methoden viel erreichen. Das war eigentlich der Grund nach sehr kurzer Zeit weiterzugehen und all diese regulativen Methoden zu erlernen. Dann hat sich auch herauskristallisiert, welche Methode in welcher Situation am effizientesten ist, die Homöopathie alleine hat nicht genügt.

Dr. Andres Bircher **studierte in Zürich Medizin, arbeitete als Oberarzt im Triemlispital Zürich und führte in Küsnacht und am Genfersee eine eigene Klinik. Er hat sich unter anderem in Akupunktur und Homöopathie weitergebildet. Seit 1998 baut er eine «Klinik für wissenschaftliche Naturheilkunde» am Lac de Joux im waadtländischen Jura auf.**



STUDIO!SUS: Viele Ärzte bieten inzwischen auch alternative Methoden in ihren Praxen an – aus dem Bedürfnis heraus ihren Patienten bessere Heilung anzubieten?

↳ Meinen Beobachtungen zufolge ist es so, dass diese Ärzte wirklich weitergesucht haben, weil sie nicht zufrieden waren mit den ihnen zur Verfügung stehenden Methoden; das ist verständlich, wenn man für chronische Krankheiten immer wieder ein neues Rezept ausstellt, aber der Zustand wird immer schlechter. Jetzt wo die Homöopathie aus der Grundversorgung rauskommt, denke ich, dass man recht schnell sehen wird, wer weitermacht und wer nicht – diejenigen mit einem echten Auftrag werden weitermachen und ich denke, dass nur sehr wenige aufhören werden.

STUDIO!SUS: Ist denn nicht die Beliebtheit der Homöopathie auch schlicht ein Ausdruck des Misstrauens gegenüber gesichtslosen globalen Pharmakonzernen?

↳ Es kann sein, dass das bei manchen Patienten eine Rolle spielt, ich habe jedoch bei vielen eher eine gewisse Angst vor Medikamentennebenwirkungen beobachtet. In den USA sind Nebenwirkungen ja eine der häufigsten Todesursachen. Auch die Erfahrung, dass gewisse Krankheiten von Medikamenten nur schlecht geheilt werden, spielt sicher eine grosse Rolle. Die Homöopathie bringt dort Abhilfe, denn sie hat einen sehr menschlichen Aspekt, nicht die Lungenentzündung, sondern der Mensch steht im Zentrum.

STUDIO!SUS: Sie bauen im Moment eine Klinik auf, deren eines Hauptanliegen der Brückenschlag zwischen der Schulmedizin und alternativen Heilmethoden wie der Homöopathie ist. Was können denn beide voneinander lernen?

↳ Ein wichtiger Punkt ist meiner Meinung nach, dass homöopathisch geschulte Ärzte zuvor auch eine klassische Medizinausbildung in Anspruch genommen haben. So kennen sie beide Welten und können wenn nötig beispielsweise auch Antibiotika verschreiben. Die klassische Medizin kann von der Homöopathie vor allem dort lernen, wo Krankheiten chronisch sind, dort fehlt es der klassischen Medizin nämlich an Werkzeugen; auch das Verständnis des Individuums, die Zeit

komplementärmedizin — die günstige alternative?

DIE KOSTEN UNSERES GESUNDHEITSSYSTEMS WACHSEN. STUDIO!SUS SPRACH MIT DEM GESUNDHEITSÖKONOMEN DR. H.-P. STUDER UND MIT DR. R. DAHINDEN VON DER CSS ÜBER DIE URSACHEN UND MÖGLICHEN GEGENMASSNAHMEN. WIR WOLLTEN WISSEN, OB DIE KOMPLEMENTÄRMEDIZIN ZUR KOSTENREDUKTION BEITRAGEN KANN.

Stefan Schmid

für das Individuum, das Zuhören. In der Ausbildung lernt man, was auch sehr wichtig ist, Laborresultate und klinische Untersuchungsbefunde, ganz einzelne anamnesische Angaben zu berücksichtigen und alles was vom Patienten an Gefühlen kommt, lernt man als subjektiv zu beurteilen. Aber dieses Subjektive ist eben gar nicht so nebensächlich. Es ist verständlich, dass das Emotionale als subjektiv beurteilt wird – in der Pharmazie möchte man ja ein Medikament, das bei jedem gleich wirkt. In der Homöopathie ist das eben nicht der Fall, das Individuelle am Patient soll berücksichtigt werden. Ich denke, dass es sehr wichtig für die Schulmedizin ist dem sogenannten Subjektiven wieder zuzuhören.

STUDIO!SUS: Als die Homöopathie vor rund 200 Jahren begründet wurde, hat man noch nichts gewusst von Viren, Bakterien, Atomen und Molekülen. Muss denn die Homöopathie nicht neuen naturwissenschaftlichen Erkenntnissen angepasst werden?

↳ Eine sehr interessante Frage. Eigentlich haben diese Erkenntnisse nur geholfen immer mehr der Phänomene der Homöopathie zu verstehen, zu akzeptieren. Ich denke da zum Beispiel an die Proteoglykanen im zarten Bindegewebe überall im Körper, die heute als Informatikleitungssystem verstanden werden.

STUDIO!SUS: Heute gibt es kaum wissenschaftliche Studien, die eine Wirksamkeit der Homöopathie belegen. Wäre es nicht wichtig, vor allem auch im Interesse der Homöopathen, dass solche Studien durchgeführt werden?

↳ Das ist sehr richtig und ein Zweck meiner Stiftung ist auch, solche Forschung zustande zu bringen. Der Hauptpfeiler des aktuellen wissenschaftlichen Paradigmas, der Doppelblindversuch, wird von der modernen Medizin zum einzigen gültigen Beweismittel hochstilisiert, aber das wird später ganz anders aussehen, es gibt nämlich auch andere Methoden.

STUDIO!SUS: Wie sehen Sie die Zukunft der Homöopathie?

↳ Man darf erwarten, dass die Homöopathie neben der Schulmedizin weiterbestehen wird, aber es ist zu erwarten, dass die Homöopathie besonders dort, wo Krankheiten einen gewissen chronischen Charakter haben, die Pharmakologie verdrängen wird, da sie regulativ und damit heilend wirkt. ○



Wir werden die wahre Gesundheit nur dann entdecken, wenn wir uns von der Menge trennen. Denn die Menschenmenge steht im Gegensatz zur rechten Vernunft und verteidigt ihre eigenen Übel und Leiden. Lasst uns fragen «Was ist das Beste» und nicht fragen «Was ist das Übliche».

__Seneca



Der Mann, der zu beschäftigt ist, sich um seine Gesundheit zu kümmern, ist wie ein Handwerker, der keine Zeit hat, seine Werkzeuge zu pflegen. __Aus Spanien

Dr. H.-P. Studer empfängt uns hoch über dem Bodensee, in Speicherschwendi. Im Rahmen des «Programms zur Evaluation in der Komplementärmedizin» (PEK) hat er fünf alternative Behandlungsverfahren auf ihre Wirtschaftlichkeit geprüft. Es sind dies die Anthroposophische Medizin, die Homöopathie, die Neuraltherapie, die Phytotherapie und die Traditionelle Chinesische Medizin. Die «Wirksamkeit, Zweckmässigkeit und Wirtschaftlichkeit» einer Medizin sind gemäss Artikel 32 des Bundesgesetzes über die Krankenversicherung (KVG) Voraussetzung für eine Aufnahme in den Leistungskatalog der obligatorischen Grundversicherung.

«Diese wissenschaftliche Beurteilung ist international einzigartig», sagt Studer. Doch das Unterfangen sei komplex und sehr aufwendig, insbesondere da es bis jetzt in der Schweiz – ausser der schweizerischen Gesundheitsstatistik – nur wenige Daten gebe. Um die Wirtschaftlichkeit zu überprüfen, verglich Studer unter anderem die empirisch ausgewiesenen Kosten von Ärzten mit und ohne komplementärmedizinischem Fachausweis. Anhand dieser Zahlen alleine sei allerdings noch keine Aussage möglich. Vielmehr sei es nötig, verschiedene Variablen, welche den Vergleich verzerren könnten, zu finden und statistisch zu berücksichtigen. So sind es laut Studer zum Beispiel oft jüngere Patienten, die zum Komplementärmediziner gehen, was sich generell positiv auf die Kosten auswirkt.

Auch eine Prüfung der Wirksamkeit sei schwierig. Der «Goldstandard» ist laut Studer die sogenannte Doppelblindstudie. Dabei werden die Patienten zufällig in zwei Gruppen aufgeteilt, wobei eine mit einem Medikament und die

andere mit einem Placebo behandelt wird. Der Arzt weiss dabei auch nicht, zu welcher Gruppe der Patient gehört. «Solche Tests sind schon für klassische medizinische Methoden sehr aufwendig. Zur Beurteilung von komplementärmedizinischen Ansätzen kommt aber noch die Schwierigkeit hinzu, dass der Effekt des Arzt-Patienten-Gesprächs und der individuellen Mittelwahl nicht berücksichtigt werden kann», meint Studer. Gerade dies sei aber oft ein wesentlicher Bestandteil der Therapie.

Aufgrund seiner bisherigen Analysen kommt Studer zum Schluss, dass die Komplementärmedizin oft günstiger sei als die Schulmedizin und auch eine höhere Patientenzufriedenheit erreiche. Gleichzeitig hält Studer jedoch weitere Untersuchungen für nötig, um seine Thesen abschliessend beweisen zu können.

Dr. oec. HSG H.-P. Studer ist Gesundheitsökonom und Publizist. Zu seinen Büchern gehören «Gesundheit in der Krise. Fakten und Visionen» und «Jenseits von Kapitalismus und Kommunismus».



In Luzern möchten wir von Dr. Dahinden wissen, ob die CSS-Versicherung ebenfalls die Erfahrung gemacht hat, dass die Komplementärmedizin zur Kostenreduktion beitragen kann. Dahinden erklärt, die CSS hätte nicht die Mittel, um entsprechende Studien durchzuführen, und er deshalb weder über die Wirtschaftlichkeit noch die Wirksamkeit der Komplementärmedizin Aussagen machen könne. «Solche Studien können sich nur Chemiekonzerne oder staatliche Organisationen leisten, wobei sich bei ersteren die Frage nach der Objektivität stellt.» Die Analyse von eigenen Daten sei auch nur beschränkt möglich: Die Rechnung eines Kunden enthalte nur die Angabe, ob es sich um Krankheit, Unfall oder Mutterschaft handle. Sie gebe sonst aber keine Informationen zur tatsächlichen Diagnose oder Behandlungsmethode.

Persönlich denkt er aber nicht, dass die permanente Aufnahme der Komplementärmedizin in die Grundversicherung helfe, Kosten zu sparen. Einerseits sei der Anteil der komplementärmedizinischen Behandlungen immer noch sehr klein. Und andererseits würden Patienten bei Krankheit häufig nicht zwischen Komplementär- und klassischer Medizin wählen, sondern stattdessen von beiden Methoden Gebrauch machen.

«Um die Kosten des Gesundheitssystems in den Griff zu bekommen, wären andere Schritte wichtiger», sagt Dahinden. «Falsche Anreize für Ärzte, Patienten und Versicherer führen dazu, dass das aktuelle System kaum nachhaltig ist.» Aufgrund der Vertragspflicht der Versicherer sei es nicht möglich, wirt-

schaftliche und effiziente Ärzte zu bevorzugen. Um dem ein wenig entgegen zu wirken, hat die CSS das sogenannte «Care Management» eingeführt. Dies ist eine kostenlose Betreuung, bei der gemeinsam mit dem Kunden versucht wird, eine günstige und wirksame Behandlungsmethode zu finden. Dabei werden konkret Ärzte vorgeschlagen, mit denen die CSS gute Erfahrungen gemacht hat. In diesem Sinne begrüsst Dahinden auch das «Capitation Model», an dem ein Arzt freiwillig teilnimmt und nur eine Pauschale pro Versicherten bekommt: Dadurch übernimmt er die Verantwortung, die entsprechenden Leistungen kostengünstig und effizient zu erbringen.

Aber auch für Kunden bestünden falsche Anreize, oder «moral hazards», wie Dahinden sie nennt. Statt die Versicherung als Sicherheit in Notsituationen zu sehen, würde sie zum Teil eher als Selbstbedienungsladen betrachtet. Unabhängig vom tatsächlichen Gesundheitszustand würde versucht, bis Jahresende möglichst alle Leistungen zu beziehen.

Schliesslich sei auch die Situation bei den Versicherern selbst unbefriedigend. Konkret kritisiert Dahinden die Entsozialisierung bei den Grundversicherungen: «Die Schweiz hat – im Vergleich zu Holland zum Beispiel – ein sehr schlechtes Risikoausgleichssystem, da kleinere Versicherer oft eine Risikoselektion betreiben. Dabei werden – zum Teil über Broker – möglichst junge, gesunde Leute akquiriert, um tiefere Prämien anbieten zu können.»

Dr. oec. HSG R. Dahinden ist Mitglied der Geschäftsleitung der CSS Versicherungen.



Abschliessend fordert Dahinden, dass neben der Komplementärmedizin nun auch die Leistungen der klassischen Schulmedizin auf Wirtschaftlichkeit, Zweckmässigkeit und Wirksamkeit untersucht werden: «Die Grundversicherung ist eine grosse Errungenschaft. Sie darf auf keinen Fall durch Entsozialisierung oder einen zu grossen Leistungskatalog verwässert werden.» Bei der Verabschiedung fügt Dahinden hinzu: «Als ich noch bei der Swiss Re arbeitete, dachte ich, die Analysen, die wir dort durchführten, seien schwierig. Inzwischen weiss ich, dass unser Gesundheitssystem noch viel komplexer ist.» ○



Die Erhaltung der Gesundheit beruht auf der Gleichstellung der Kräfte. Gesundheit dagegen beruht auf der ausgewogenen Mischung der Qualitäten. __Hippokrates



Die Gesundheit aller Völker ist eine Grundbedingung für den Weltfrieden und die Sicherheit. __WHO

gebären dürfen und nicht nur entbunden werden

DIE ANTHROPOSOPHISCHE MEDIZIN SETZT SICH DAFÜR EIN, DIE GEBURT NATÜRLICH ABLAUFEN ZU LASSEN UND SO WENIG WIE MÖGLICH EINZUGREIFEN. DR. ANGELA KUCK, CHEFÄRZTIN DER GEBURTSHILFE AM PARACELUS-SPITAL IN RICHTERSWIL, GIBT AUSKUNFT ÜBER DIE SANFTE ODER NATÜRLICHE GEBURT.

Rebecca Mettler

STUDIO!SUS: Frau Dr. Kuck, was versteht man unter «Sanfter Geburt»?

↳ Diese Art von Geburtshilfe ist in den achtziger Jahren des letzten Jahrhunderts entstanden. Im 19. und 20. Jahrhundert wurde die Geburt immer medizinischer und operativer. Die Frau war dem Geschehen während des Gebärens einfach ausgeliefert, es war für sie ein passiver Akt. Der französische Arzt Frédéric Leboyer, auf den der Begriff «Sanfte Geburt» zurückgeht, sah die Geburt jedoch als einen Prozess an. Seiner Ansicht nach kann ein Kind auch zur Welt gebeten, es muss nicht geholt werden. Der Übergang vom Mutterleib zur Welt soll für das Kind so sanft wie möglich sein. Zudem erkannte er, dass die Frau zur Geburt selber etwas beitragen kann und diese nicht über sich ergehen lassen muss.

Für mich ist die sanfte Geburt ein natürliches Gebären. Sie hat viel mit Rhythmus zu tun. Auch hängt die Dynamik des Vorgangs sehr stark vom Kind ab. Wie wir heute wissen, gibt dieses selber den Impuls zur Geburt. In diesem Zusammenhang haben wir festgestellt, dass zwei Drittel der Kinder sieben Tage und später als am errechneten Termin zur Welt kommen. Eigentlich müsste der Geburtstermin also verschoben werden. Eine sanfte oder natürliche Geburt kann allerdings sehr schmerzhaft und langwierig sein.

STUDIO!SUS: Was macht die sanfte Geburt besser als andere Gebärmethoden?

↳ Eine Geburt wird oft als etwas angesehen, das bestimmte Normen erfüllen muss. So sollte das Kind etwa innerhalb einer bestimmten Zeitspanne auf der

Welt sein. Ist dies nicht der Fall, wird von medizinischer Seite her sehr schnell eingegriffen. Bei der natürlichen Geburt schauen wir jedoch nicht auf einen Standard oder auf einen bestimmten Ablauf, sondern die Mutter wird im natürlichen Rhythmus und den ihr innewohnenden Kräften unterstützt. Wir versuchen, die Angst zu minimieren und sie nicht noch zu vergrössern. Indem die Mutter etwa zur Entbindung gedrängt oder in medizinische Entscheidungen involviert wird, weil sie auf eventuelle Komplikationen achten soll. Deshalb müsste die Geburt auch gar nicht unbedingt im Krankenhaus stattfinden.

Die Geburt ist ein Fest und wie jedes Fest in seinem Ablauf nicht fixiert. Es ist ein Prozess mit eigener Dynamik, die unterstützt werden muss. Bei dieser intensiven Erfahrung braucht es das Vertrauen auf die eigenen Ressourcen. In jeder Frau stecken nämlich sehr grosse Kräfte. Die Geburt lässt sich auch mit einer Bergtour vergleichen. Wenn man während des Laufens ständig Angst hat, weil man an all die Gefahren denkt, die auf dem Weg lauern, kann man eigentlich gar keinen Schritt mehr machen. Es ist zwar gut, um die Gefahren zu wissen, aber es darf nicht so weit kommen, dass man vor lauter Angst keinen Fuss mehr vor den anderen setzen kann.

STUDIO!SUS: Wie sind denn heute «nicht natürliche Geburten»?

↳ Sie sind eher ergebnisorientiert. Die Geburt soll im Allgemeinen so rasch, sicher und einfach wie möglich ablaufen. Wenn es dabei Schwierigkeiten gibt, wird schnell eingegriffen. Allerdings hat sich in den letzten zwanzig Jahren von der natürlichen Geburt einiges in die, wenn ich das so sagen darf, gewöhnliche Geburt eingeschlichen. Die Schulmediziner würden auch sagen, dass sie eine natürliche Geburt anstreben. Es scheidet sich dann, wenn es Schwierigkeiten gibt. Dem natürlichen Gebären wird die individuell nötige Zeit zugestanden, während die Schulmedizin ein rasches Zurweltkommen des Kindes anstrebt.

Natürlich greifen wir bei gefährlichen Komplikationen auch sofort ein. Es ist immer ein Arzt dabei, aber in der Hauptsache ist es die Hebamme, welche bei der Geburt hilft. Wir führen bei uns im Paracelsus-Spital auch Kaiserschnitte durch. Unser Anliegen ist es indes, die Geburt, so lange für Mutter und Kind keine Gefahr besteht, natürlich ablaufen zu lassen.

STUDIO!SUS: Woher kommt die natürliche Geburt?

↳ In der Schweiz gibt es eine lange Tradition der natürlichen Geburt. Früher hatte jedes Tal eine Hebamme. Diese Frauen waren bekannt und wurden unterstützt. Schon sehr früh gab es Hebammenschulen, die akzeptiert waren, anders als etwa in Südamerika, wo traditionelle Hebammen nicht anerkannt werden.

Bei der natürlichen Geburt greift man auf das dem Körper immanente Wissen zurück. Das heisst, der Körper weiss eigentlich, wie das Gebären geht. In diesem Prozess sollen die Hebammen die Frauen begleiten. Leider haben wir inzwischen vieles der Medizin abgegeben, und nicht mehr auf uns selber vertraut. Bei der Geburt geht es darum, gebären zu dürfen und nicht nur entbunden zu werden. Mutter und Kind sind dabei die Hauptpersonen, und nicht die Ärzte.

STUDIO!SUS: Gibt es Studien, welche die Vorteile einer sanften Geburt belegen?

↳ Das Karolinska-Institut in Schweden hat Frauen nach der Geburt zum Umgang mit den Wehen befragt. Kurz nach der Entbindung sagten diejenigen Frauen, die eine Periduralanästhesie (Betäubung des Rückenmarks) bekommen hatten, dass sie weniger Schmerzen verspürt hätten. Einige Wochen später hatten sie jedoch diese schlechter und schmerzhafter in Erinnerung, als Frauen, die eine natürliche Geburt hatten. Letztere mussten zwar Schmerzen aushalten, berichteten aber von viel mehr Glückserlebnissen. Zudem hatten die Frauen ohne Betäubung auch weniger Probleme im Wochenbett. Die Befragung zeigt, dass Schmerzmittel zwar im Moment eine Erleichterung bringen, dass dieser Vorteil aber im Nachhinein von schlechten Empfindungen überlagert sein kann.

Wir arbeiten im Paracelsus-Spital auch mit der Periduralanästhesie. Sie kann sehr hilfreich sein. Aber sie sollte individuell und gezielt eingesetzt werden, und nicht schon bei den ersten Problemen.

STUDIO!SUS: Wünschen sich Frauen eine natürliche Geburt?

↳ Den Frauen wird heute sehr viel Angst gemacht. Sie haben Angst, die Geburt alleine nicht zu schaffen und die Schmerzen nicht auszuhalten. Deshalb gehen viele lieber den einfacheren Weg. In Frankreich wird beispielsweise bei den ersten Wehen bereits eine Betäubungsspritze verabreicht. Dadurch nimmt man jedoch den Frauen das Geburtserlebnis.

Dr. Angela Kuck **Geboren in München. Musikstudium in München und Karlsruhe (Violoncello). Medizinstudium in Bochum und Bonn. Assistenzärztin, Oberärztin an der Abteilung für Frauenheilkunde der anthroposophisch orientierten Filderklinik bei Stuttgart. Leitende Oberärztin der anthroposophisch geführten Frauenabteilung am Kreiskrankenhaus Gernersheim (D). Seit 2001 Chefärztin der geburtshilflich-gynäkologischen Abteilung des Paracelsus-Spitals in Richterswil.**



Bezüglich der Schmerzen ist es für die Frauen wichtig zu lernen, dass sie ihnen nicht ausgeliefert sind. Sie können damit etwa besser umgehen, wenn sie die Wehenschmerzen veratmen. Auch Wasser hilft, ebenso wie Einreibungen. Zudem hält man sie besser aus, wenn man von der Hebamme begleitet und unterstützt wird. Natürlich ist das Gebären etwas sehr Anstrengendes, aber wenn die Frauen auf ihren Körper vertrauen, können sie gut mit den Schmerzen umgehen. ○



Gesundheit ist da, wenn vollkommene Harmonie zwischen Seele, Geist und Körper herrscht. __Edward Bach (Gründer der Bachblüten-Therapie)



Für ein gesundes Leben braucht es intakte ökologische und soziale Lebensbedingungen. Dazu gehören gute Arbeits- und Wohnbedingungen, saubere Luft, Lärmfreiheit und eine ausgewogene Ernährung. __Franziska Teuscher (Nationalrätin, Mitglied der Kommission für soziale Sicherheit und Gesundheit)



Die Menschen erleben von den Göttern Gesundheit und wissen nicht, dass sie in ihrer Hand liegt. __Demokrit

von denen lernen, die gesund bleiben

«WIR ALLE BEGEGNEN LEBENSUMSTÄNDEN, DIE FÜR UNSERE GESUNDHEIT EIN RISIKO DARSTELLEN. WENN WIR TROTZDEM GESUND BLEIBEN ODER WERDEN MÖCHTEN, MÜSSEN WIR EIGENVERANTWORTUNG ÜBERNEHMEN UND GLEICHZEITIG GESUNDE RAHMENBEDINGUNGEN SCHAFFEN», MEINT DR. MED. BERTINO SOMAINI.

Katharina Serafimova

Pest und Cholera versetzten die Menschen früher in Angst und Schrecken. Nahelegend, dass die Mediziner von damals sich insbesondere um die Bekämpfung von Infektionskrankheiten kümmerten. Die Erfolge der westlichen Medizin sind beachtlich; vieles, was früher als unheilbar galt, kann heute wie ein Routinefall behandelt werden. Im Vordergrund stand (und steht) dabei das Heilen einer Krankheit, die als Abweichung von einer messbaren biologischen Gesundheitsnorm definiert wurde.

Explodierende Kosten im Gesundheitswesen und weltweite Gesundheits-erhebungen zeigen: Heute lassen sich zwar viele Krankheiten heilen, aber den Stein der Weisen haben wir noch nicht gefunden. Seit einigen Jahrzehnten beschäftigen uns in den Industrieländern zunehmend so genannte Zivilisationskrankheiten, wie beispielweise Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Die Entstehung einer solchen Krankheit lässt sich häufig über Jahre zurückverfolgen und hat mehr als nur eine Ursache. Neben der Herausforderung, einen bereits eingetretenen Schaden zu beheben, wurde die Frage der Prävention immer wichtiger.

Aus unserem Alltag kennen wir viele Risikofaktoren, welche die Entstehung von Zivilisationskrankheiten begünstigen: Strassenlärm, Prüfungsstress, Streit in der Familie, zu wenig Schlaf oder Bewegung. Wie können wir es also schaffen, trotz gesellschaftlicher Risiken und belastender Lebensereignisse gesund zu bleiben? Welche Schutzfaktoren haben wir oder können wir entwickeln? Welche Lebensumstände sind ausschlaggebend, ob wir krank werden oder gesund bleiben? Diesen Fragen gehen Wissenschaftler und Praktiker aus dem Gebiet der Gesundheitsförderung nach. Einer von Ihnen ist Bertino Somaini.

Bertino Somaini ist Direktor der Gesundheitsförderung Schweiz, ehemals Vizedirektor des Bundesamtes für Gesundheit, Fachmann für Public Health.



STUDIO!SUS: Eine gesundheitsfördernde Politik betrifft nicht nur den Gesundheitssektor: Die Bildung und die Wirtschaft beispielsweise sind ebenso gefragt. Wo besteht Ihrer Meinung nach der grösste Handlungsbedarf, damit den Menschen in der Schweiz ein höheres Mass an Selbständigkeit über Ihre Gesundheit ermöglicht wird?

↳ Viele Menschen denken heute bei dem Wort Gesundheit an Krankheit oder bestenfalls an das Fehlen von Krankheit. Um ein höheres Mass an Selbständigkeit über die eigene Gesundheit zu erreichen, muss ein Umdenken stattfinden. Gesundheit ist ein Gut, in das ich selbst auch investieren muss! Im Vordergrund steht also – wie so oft – eine Einstellungsänderung. Jede und jeder (Person oder Organisation) kann aktiv die Lebensqualität verbessern und damit die Gesundheit fördern.

Die Umwelt, der so genannte Markt, könnte uns die Wahl für ein gesundheitsförderndes Verhalten erleichtern, aber der Trend geht in eine andere Richtung. In der heutigen Konsumgesellschaft ist es für uns immer schwieriger, gesundheitsfördernd und lustvoll zu leben. Das ist beängstigend für die Zukunft: Kinder ernähren sich immer mehr durch kaloriendichte Nahrungsriegel, begleitet von zuckerhaltigen Getränken. Obwohl dieses Essverhalten sich immer mehr von einem lustvollen Geniessen entfernt, werden die Kinder mit solchen Nahrungsmitteln beworben. Die Industrie verdient daran sehr gut. Es gibt genügend Evidenz, dass übergewichtige Kinder häufig zu übergewichtigen Erwachsenen werden und viel Lebensqualität einbüßen. Warum haben Grossverteiler und Lebensmittelgeschäfte all diese Snacks und Süssigkeiten in ihren Geschäften auf der Augenhöhe von Kindern platziert? Wäre es nicht «erleichternd» für alle und mit weniger Stress für die Eltern verbunden, wenn sie diese zuoberst auf dem Regal platzierten? Handlungsbedarf besteht also darin, eine gesunde Wahl zu erleichtern!

STUDIO!SUS: Um die Gesundheit zu fördern, können wir entweder beim Verhalten ansetzen oder die Rahmenbedingungen gesundheitsfördernder gestalten. Beide Wege sind anspruchsvoll: Niemand möchte mit erhobenem Zeigefinger auf das eigene Gesundheitsverhalten aufmerksam gemacht werden und auch auf dem Gebiet der Arbeit-, Umwelt- oder Bildungspolitik ist mit Widerstand

zu rechnen, wenn versucht wird, Gesundheitsziele stärker zu gewichten. Wo legen Sie als Gesundheitsförderung Schweiz Ihren Schwerpunkt, bei welchem Weg setzen Sie hauptsächlich an?

↳ In der Schweiz haben wir leider keine akzeptierten Gesundheitsziele. Somit machen alle von allem etwas. Das kostet immer mehr und bringt immer weniger an feststellbaren Erfolgen. Dies gilt für das ganze Gesundheitswesen, welches ja eigentlich ausschliesslich ein Krankenwesen ist.

Gesundheitsförderung Schweiz ist eine Stiftung der Kantone und Versicherer mit einer gesetzlichen Basis. Jede obligatorisch versicherte Person bezahlt jährlich Fr. 2.40 für Gesundheitsförderung und Prävention (als Vergleich bezahlt jeder jährlich etwas Fr. 3'000 für Krankenversicherungsprämien). Die Stiftung erhält dieses Geld für Projekte und Programme. Gesundheitsförderung Schweiz hat sich entschieden, drei Kernthemen gezielt anzugehen:

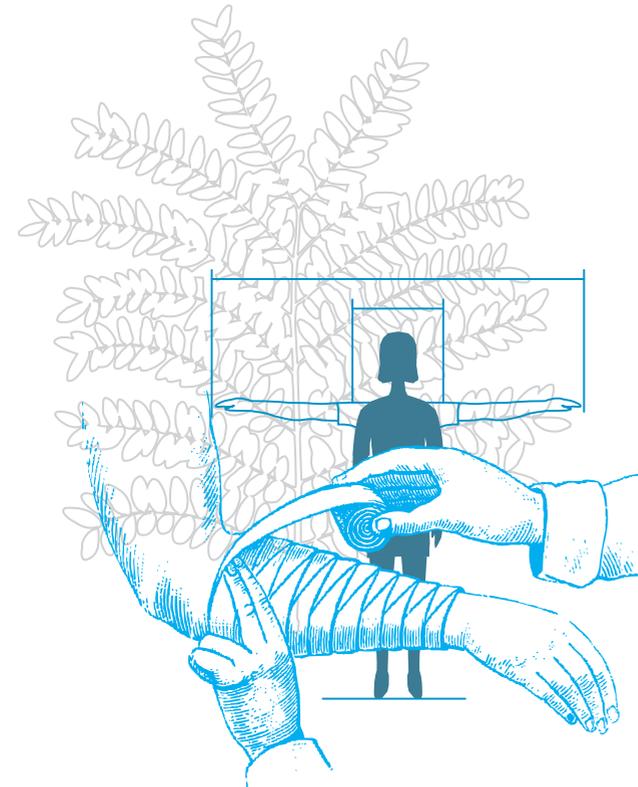
1. **Wir wollen Gesundheitsförderung und Prävention politisch und gesellschaftlich in der Schweiz besser verankern.**
2. **Gezielte Interventionen sollen den Menschen helfen, ein gesundes Körpergewicht zu behalten oder wieder zu erreichen.**
3. **Chronische Stresssituationen sollen reduziert werden, um die psychische Gesundheit zu verbessern.**

Für diese drei Kernthemen werden derzeit mit allen wichtigen Partnern in der Schweiz (Bund, Kantone, Versicherer, nichtstaatliche Institutionen) Interventionen erarbeitet, die ab 2007 umgesetzt werden. Dabei steht eine optimale Balance zwischen Verhalten und Verhältnissen im Vordergrund. Eigenverantwortung für Gesundheit wird gefördert und gesunde Rahmenbedingungen sollen geschaffen werden.

STUDIO!SUS: Welchen Beitrag könnten aus Ihrer Sicht Forschung und Lehre an den Hochschulen leisten, damit die Menschen in der Schweiz in Zukunft gesünder sind?

↳ Die heutige Gesundheitsforschung, und damit auch die Lehre, ist fast ausschliesslich auf Krankheiten fokussiert. Selten gibt es Forschungsprojekte, die fragen: Was hält eigentlich den Menschen gesund? Welche Faktoren (Gesundheitsdeterminanten) sind entscheidend? Uns würden Antworten auf solche Fragen weiterhelfen. Wir könnten viel lernen von Menschen, die gesund bleiben.

Hier besteht noch ein riesiger Nachholbedarf. Leider stehen bisher für die Beantwortung dieser Fragen nur geringe finanzielle Mittel zur Verfügung und folglich gibt es auch nur wenige Forschergruppen, die sich dieser Fragen annehmen. ○



Gesundheit ist die Fähigkeit, lieben und arbeiten zu können. __Sigmund Freud



Gesundheit verstehe ich als «Abwesenheit» von Krankheit, wobei Krankheit als gestörtes physisches, psychisches oder psychologisches Wohlbefinden sehr weit definiert werden kann. Unsere objektive und die subjective Wahrnehmung gehen dabei oft weit auseinander. Wenn sich die eine Person schwer krank fühlt, ist dies für eine andere durchaus noch ein «Normalzustand». __Trix Heberlein (Ständerätin, Mitglied der Kommission für soziale Sicherheit und Gesundheit)



Wenn wir jedem Individuum das richtige Mass an Nahrung und Bewegung zukommen lassen könnten, hätten wir den sichersten Weg zur Gesundheit gefunden. __Hippokrates

wie sterbe ich am nachhaltigsten?

DIE LETZTEN STUNDEN UNSERES LEBENS SIND OFT DIE TEUERSTEN. FRANK-ELMAR LINXWEILER ZEIGT, DASS PALLIATIVMEDIZIN NICHT NUR DEN PATIENTEN SELBER HELFEN KANN, SONDERN AUCH EIN WOHLFAHRTSGEWINN FÜR DIE GESELLSCHAFT IST.

Frank-Elmar Linxweiler

Es ist gewiss: wir alle werden sterben! Das ist keine düstere Vision zum Thema Klimaerwärmung im Lichte der Katastrophe am Golf von Mexiko, sondern die Erfahrung, die uns Menschen sagt, dass wir sterblich sind. Obwohl der Tod ein fester Bestandteil unseres Lebens ist, reagieren die Meisten mit Angst und Verdrängung. Einerseits fürchtet man den Verlauf des Sterbens, andererseits fürchtet man die Ungewissheit über das, was nach dem Tod geschieht. Die weitreichenden Konsequenzen dieser Furcht werden in diesem Artikel beleuchtet und es werden Denkanstösse gegeben, wie man Gewisses anders angehen könnte und dies sogar nachhaltiger wäre.

Für einmal steht dabei im Zentrum, dass die Nachhaltigkeit im Sinne von Brundtlandt nicht fordert, kommenden Generationen die Befriedigung ihrer Bedürfnisse zu ermöglichen, sondern, dass wir die Bedürfnisse **unserer** Generationen decken, ohne die kommenden Generationen zu belasten. Der Tod gehört ohne Zweifel zu einem nachhaltigen Leben, das in bester Gesundheit verbracht wird, gerade weil viele Menschen einen schmerzhaften Tod oder eine langwierige tödlich verlaufende Krankheit als grosse Ängste benennen. Der Abbau unserer Ängste steigert unser Wohlbefinden um den Preis, sich den Themen bewusst zu stellen und sie zu meistern.

Auch beim medizinischen Personal gibt es Bräuche, die sich der Realität des Todes verweigern. Mit dem Gelöbnis des Weltärztebundes verpflichtet sich der Arzt, die Erhaltung und Wiederherstellung der Gesundheit seines Patienten als oberstes Gebot zu betrachten. Dies wurde lange Zeit so interpretiert, dass der Arzt verpflichtet ist, bis zum letzten Atemzug eines Patienten jede nur

erdenkliche Massnahme zu treffen, die das Leben erhalten kann. Mit dem Fortschritt der medizinischen Technik wurde es selbstverständlich, mit Maschinen einen selbständig nicht mehr lebensfähigen Mensch am «Leben» zu halten.

Das ultimative Ziel, jeden Patienten so lange wie möglich am Leben zu erhalten, ist sehr teuer. Jede «technisch» mögliche Therapie wird durchgeführt. Das führt zu einem hohen Einsatz an Ressourcen und Kapital, welche in anderen medizinischen Bereichen nicht mehr zur Verfügung stehen. Dieser Aspekt ist von grosser Bedeutung in einer Zeit, in der Spitäler geschlossen werden, weil die Kosten des Gesundheitswesens gesellschaftlich nicht mehr tragbar sind. Die Leidtragenden sind aber nicht nur die Gesellschaft, sondern auch die Patienten. Es ist für die Patienten oft unangenehm, da sie Therapien «erleiden» müssen, die sie gar nicht wünschen. Die Angehörigen erwarten, dass alles Machbare getan wird. Lebensverdruss oder -müdigkeit wird ignoriert. Das Wohl des Patienten wird durch die Wünsche aus seinem Umfeld überlagert. Oft können die Patienten früher von ihrem Leben lassen als die Angehörigen. Dies nicht zuletzt deshalb, weil sie selber die Schmerzen und Nebenwirkungen einer Therapie erleben.

Frank-Elmar Linxweiler ist **Vorstandsmitglied von oikos-international** und hat eine **Unterrichtsassistenz für Volkswirtschaftslehre an der Universität St. Gallen**.



Die letzten Tage in unserem Leben gehören zu den teuersten, denn oft verbringt man sie in Intensivpflege. Im Kampf um Tage oder Stunden wird das medizinische Arsenal aufgefahren. Hohe Kosten, hoher Ressourcenverbrauch und eine hohe Umweltbelastung sind die Folge. Auch in aussichtslosen Fällen wird auf eine Heilung hingearbeitet. Die Patienten erleiden Angst, Stress, grosse Schmerzen und unangenehme Nebenwirkungen der Medikamente. Palliativ-Pflege wird unterlassen, weil Ärzte die medizinische «Niederlage» nicht akzeptieren, weil Angehörige das Unvermeidliche nicht annehmen. Bei der Palliativ-Pflege wird dem Patienten ein möglichst angenehmes Sterben ermöglicht. Weitere lebensverlängernde medizinische Eingriffe werden unterlassen und die Schmerzbekämpfung ist zentral. Der Patient wird nicht mehr auf der Intensiv-Station behandelt, sondern kann in einer ruhigen Umgebung, oft zu Hause, sein Lebensende erleben. Selbstverständlich führt dies dazu, dass im Schnitt einige Tage früher gestorben wird. Die Lebenstage, die verloren gehen, gehören aber kaum zu denen, die wir unbedingt erleben wollen.

Mit der Palliativ-Pflege hat der Patient die Möglichkeit ruhig, angst- und schmerzarm aus dem Leben zu gehen. Er wird von Pflegepersonal begleitet, das den Tod des Patienten nicht fürchtet und ihn daher auch mit weniger Hemmungen pflegen kann. Nicht alle Pflegenden können angstfrei mit einem Sterbenden umgehen. Einige sind nervös und meiden den Kontakt mit dem Patienten. Dieser Stress wird von den Patienten wahrgenommen. Krankenschwestern, die den Tod von Patienten akzeptieren können, berichten, dass Patienten mit dem Sterben gefühlsgemäss «warten», bis sie anwesend sind. Durch eine höhere Akzeptanz des Sterbens und den damit vermehrten Einsatz von Palliativ-Pflege können sowohl das Wohl des sterbenden Patienten verbessert werden, als auch Ressourcen aus aussichtslosen Kämpfen mit dem Tod in Bereiche fliessen, wo mehr Lebenszeit gewonnen wird.

Ein Tabu, das im engen Zusammenhang mit der Angst vor dem Sterben steht, ist die Frage der Rationierung von medizinischen Leistungen. Es ist noch nicht gesellschaftlich akzeptiert, dass der Einsatz kostspieliger Therapien vom Alter oder den Erfolgchancen eines Patienten abhängig gemacht wird. Wer offene Rationierung ablehnt, ignoriert, dass bei jeder Behandlung eine Rationierung stattfindet. Die geduldete Rationierung auf der Basis von «wer zuerst kommt, mahlt zuerst» maximiert aber nicht das Gemeinwohl. Jede Behandlung, die einem Patienten gewährt wird, kann keinem anderen Patienten gewährt werden. Eine Rationierung auf der Basis von medizinischen Erfolgchancen, unter Berücksichtigung des Alters, findet im Bereich der Organtransplantationen bereits statt. Mit diesen Ansätzen kann auch bei sterbenden Patienten eine wohlfahrtssteigernde Umverteilung der Mittel erfolgen. Wenn die Patienten dank dem gelassenen Umgang mit dem Tod vermehrt Palliativ- statt Intensiv-Pflege nutzen, sterben sie im Schnitt einige Stunden früher. Dadurch können in der teuren Intensiv-Pflege Mittel eingespart werden, wodurch eine grössere Zahl an Betten oder Pflegestunden in einem anderen Bereich finanziert werden kann.

Wenn wir gelassener mit dem Tod umgehen, können wir nicht nur den kommenden Generationen etwas Gutes tun, sondern wir tun auch uns etwas Gutes. Den sterbenden Patienten unserer Generationen ermöglichen wir mehr Lebensqualität und wir alle würden von einem verbesserten oder allenfalls auch verringerten Einsatz von Ressourcen und Mitteln im medizinischen System profitieren. ○

GESUNDHEIT = ZEIT FÜR SICH

SUSANNA FASSBIND

Leben bedeutet, jeden Tag ein ziemlich grosses Bündel an Herausforderungen anzunehmen und fast dauernd kleine und grosse Entscheide zu fällen. Je nach dem, wie Entscheide gefällt werden, befriedigen sie den Menschen – oder eben nicht. Wer sehr häufig und während Jahren Entscheide fällt, die gegen seine innere Stimme (wie immer man sie sonst noch nennen will) verstossen, wird spätestens nach 20, 30 Jahren gesundheitliche Probleme haben. Diese werden chronisch, wenn nicht grundsätzliche Lebensfragen geklärt und gelöst werden. Wir wissen darüber eigentlich recht viel – und doch: Warum steigen die Krankheitskosten bald ins Unermessliche? Nicht nur weil die Pharmaindustrie und die Ärzteschaft immer neue Krankheiten und Therapien finden und die Kranken alle Leistungen ohne grosses Hinterfragen konsumieren, sondern bestimmt auch, weil Eigenverantwortung für Gesundheit, im umfassendsten Sinne, kaum gelebt wird. Gesunde Ernährung, Bewegung und Entspannung sind die drei Schlüsselworte, die auch Schweizerin und Schweizer von der Theorie her meist kennen, aber kaum ins tägliche Leben umsetzen.

Um Körper, Geist und Seele, also den Menschen in seinem ganzen Wesen und Sein, gesund zu erhalten, braucht jeder Mensch zu allererst einmal Beachtung seiner selbst – jeden Tag! Wirklich in Ruhe bei sich sein, nichts tun, entspannen. Genau und nur dann kommen die guten

Ideen, Inspirationen und die Kraft für Entspannung im ganzen Leben. Sonst häufen sich die Burn-outs und «Hausfrauen-Depressionen», überhaupt die von der Gesellschaft verdrängten psychischen Krankheiten, die nun langsam auch in die Medien kommen. Vielfach lähmen sie uneingestandenermassen Familien und Firmen und verursachen viel Leid und hohe Kosten bei Privaten und dem Staat.

So ist Nachhaltigkeit in der Gesundheitsfrage heute meiner Meinung nach vor allem mit Entschleunigung, Fehlertoleranz und Eigenverantwortung zu fördern. Das braucht vielleicht vor allem von Seiten der Männer Mut, sich nicht mehr ausschliesslich über den hart erkämpften, materiellen Berufserfolg zu definieren. Die vedische Philosophie weiss schon seit etwa 5000 Jahren: «Der Mensch ist, was er verdaut.» Wir haben in unserer rein materiellen Sicht daraus geschlossen: «Der Mensch ist, was er isst.» Natürlich falsch, weil wir einzig dann gesund bleiben, wenn wir physisch und psychisch verdauen lernen, was wir uns zumuten und erleben. Und das braucht Ruhe und Gelassenheit, die auch erlernt sein wollen wie das Alphabet.

Susanna Fassbind **doziert über «Marketing für Nachhaltigkeit» an der ETH und arbeitet als freie Marketingexpertin.**



DOLCE VITA

Sven Andreas Collett (Text) und Maria Tarcsay (Illustrationen)

Du surfst auf einer Welle aus Geld – das Leben: Konstante Ferien mit Parasol-Drinks auf einem palmenbedeckten Strand... war's das schon?

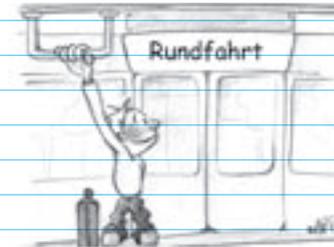
Warum tust du das alles? Gibt es dir einen konstanten Rush, stark genug um dich vor der eigentlichen Frage zu schützen? Die Frage, die alles antreibt:

↳ Was macht mich eigentlich glücklich?

Durch Konsum sucht der postmoderne Mensch nicht nur seine verlorene Identität, sondern glaubt auch dadurch das wahre Glück zu finden, wo er in Wahrheit doch seinen Glückshunger nur kurzfristig zufrieden stellt.

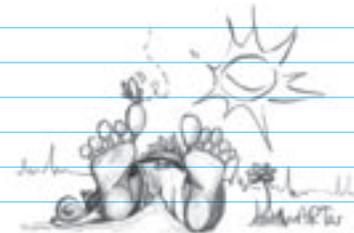
Wann bist du das letzte Mal ins Bett gegangen und dachtest; «Das war ein schöner Tag den ich nie vergessen werde.»? Oder noch besser; wann konntest du das letzte Mal nicht schlafen, weil du dich so auf morgen freutest? Sicherlich nicht, als am nächsten Tag eine ausgedehnte Shoppingtour geplant war. Nein – denn Glück hängt mit ganz anderen Dingen zusammen – denn Glück ist gratis!

Dein «Dolce Vita» fängt deswegen nicht erst nach einem harten Studium an, wenn du endlich viel Geld verdienst, sondern damit, dass du heute anfängst dein eigenes Glückspotential zu finden und zu geniessen. Der Guide dieses Semesters zeigt dir, wo du im Grossen dein Potential entfalten kannst – indem du nachdenkst, dich weiterbildest, engagierst, damit jeder Mensch auf diesem Planeten und auch künftige Generationen ein glückliches Dasein führen können.



Wie aber wirst du selbst, im Kleinen, glücklich? Wir schlagen dir eine kleine Liste vor mit Dingen und Tätigkeiten, die Glücksquellen anzapfen – unabhängig vom Geld. Kleinigkeiten, die doch eigentlich offensichtlich sind, denen man sich aber zuerst wieder bewusst werden muss – und die schliesslich zu einem nachhaltigen Glück führen können:

- ↳ Mit einem alten Freund Kontakt aufnehmen.
- ↳ Im Park liegen und die Wolken beobachten.
- ↳ Am Morgen ein bisschen länger im Bett bleiben.
- ↳ Einen Umweg nach Hause machen und die unbekannte Nachbarschaft entdecken.
- ↳ Jemanden, der dir etwas bedeutet, mit einem Frühstück im Bett überraschen.
- ↳ Sei Tourist im eigenen Land! Was bietet deine Heimatstadt?
- ↳ Probieren deine Kochkünste an etwas ganz Exotischem aus!
- ↳ Schreibe deine eigene Liste, und du entdeckst deine eigenen Glücksquellen!



DIE VISION EINER WELT IM FLIESSGLEICHGEWICHT

→ [project 21], die studentische Organisation für nachhaltige Entwicklung, stellt sich vor

Cristian Köpfl

Wir sind eine Gruppe Studierender aus verschiedenen Fachrichtungen der Universität und ETH Zürich, die den Horizont über das eigene Studium hinaus erweitern wollen und sich für eine nachhaltige Entwicklung einsetzen. Unsere Vision ist eine Welt im Fließgleichgewicht, in der sich Verbrauch und Regeneration der Ressourcen die Waage halten. Um dies zu erreichen, wollen wir die Leute zu langfristigem Denken und einem verantwortungsbewussten und sorgfältigen Umgang mit den sozialen, ökonomischen und ökologischen Ressourcen anregen.

Jeweils Mittwoch Abends, an den «Mittwochsspecials» diskutieren wir mit einer Fachperson über einen spezifischen Aspekt der Nachhaltigkeit. Vereinsweekends bieten die Gelegenheit zu vertieften Gesprächen und zur Generierung von Ideen. Einige davon werden später im Team so weiterentwickelt, dass sie realisiert werden können. Dazu gehören z.B. die Herausgabe des Studio!Sus oder unser Workshop am Tag der Lehre am 14. November an der ETH.

Als langfristiges Projekt setzt sich [project21] für die umfassende Erhaltung der tibetischen Medizin ein. In diesem Zusammenhang betreuen wir die Herausgabe einer «Einführung in die tibetische Medizin», organisieren Meetings mit Entscheidungsträgern und sind in die Vorarbeiten für eine neue tibetische Medizinuniversität in Indien involviert ([TibMed] Seite 42).

[project 21] ist in Kontakt mit gleich gesinnten Organisationen auf lokaler Ebene und ist Mitglied der World Student Community for Sustainable Development (WSCSD), in welcher Studentenorganisationen aus 6 Ländern zusammengeschlossen sind.

Interessiert? **Schau mal vorbei! Mehr über [project 21] und die laufenden Projekte erfährst du unter www.project21.ch und an unserer Infoveranstaltung am Mittwoch, 16. November 2005 um 19:15 im CCRS-Pavillion (Künstlergasse 15a, unterhalb der Uni Zentrum). Wir treffen uns während des Semesters jeweils Mittwochs um 19:15, entweder im CCRS-Pavillion zu einem Special oder in unserem Buero im LEA D6, ETH Zentrum, an der Leonhardstrasse 15 zu einer Sitzung.**

ANNUAL MEETING DER WSCSD 2006 – «MIND, KNOWLEDGE & SUSTAINABILITY»

Arto Schürch und Cristian Köpfl

[project 21] organisiert Ende März 2006 die Jahreskonferenz der World Student Community for Sustainable Development (www.wscsd.org). Während fünf Tagen werden sich etwa 70 Studierende aus aller Welt unter dem Titel «Mind, Knowledge and Sustainability» mit dem persönlich und gesellschaftlich verantwortungsvollen Umgang mit Wissen auseinandersetzen.

Gerade wir, als Studierende und zukünftige Forscher, Politiker, Reporter oder Lehrer sind verstärkt an der Entstehung, Selektion, Speicherung und Weitergabe von Wissen beteiligt, wodurch auf uns eine besonders grosse Verantwortung fällt. Ziel der Konferenz ist daher, diese Verantwortung im Umgang mit Wissen verstärkt wahrzunehmen und zu reflektieren.

Im Gegensatz zu vielen natürlichen Ressourcen wird sich die Ressource Information in Zukunft weiter vermehren. Man kann sich jedoch fragen, ob wir diesem Informationsanstieg gewachsen sind, denn die Verfügbarkeit von Information ist nicht gleichzusetzen mit Wissen, also einem tieferen Verständnis der Realität. Angesichts der wachsenden Datenmenge wird die Fähigkeit, wichtige Informationen herauszufiltern, immer wichtiger.

Die Konferenz bietet die Möglichkeit, grundsätzlichen Fragen nach Definition, Herkunft, Bewahrung und Verlust von Wissen vertieft nachzugehen. Gleichzeitig sollen aber auch anwendungsorientierte Fragen wie Forschungsverbote, Patent- und Urheberrecht, Open Source Software, Alphabetismus oder Zugang zu Information in Entwicklungsländern thematisiert werden.

Alle Themen sollen speziell auch aus der Perspektive der inneren Nachhaltigkeit betrachtet werden. Üblicherweise wird der Begriff der Nachhaltigkeit auf den Umgang mit äusseren, d.h. natürlichen Ressourcen angewendet. Doch nicht nur diese, sondern auch unsere eigenen körperlichen und geistigen Potenziale werden oft von uns selber oder von anderen rücksichtslos ausgebeutet. Nur ein ausgeglichenes Verhältnis zwischen Körper und Geist ermöglicht jedoch klares, langfristiges Denken, was die Basis für ein wirklich nachhaltiges Verhalten ist.

→ **Detaillierte Informationen zum Annual Meeting sind unter www.project21.ch zu finden.**

[TIBMED]: TIBETISCHE MEDIZIN ERHALTEN

Stephan Kölliker

[TibMed] ist – ähnlich der ebenfalls aus [project21] hervorgegangenen Initiative «myclimate» – ein langfristig und breit angelegtes Projekt. [TibMed] hat sich zum Ziel gesetzt, das Jahrtausende alte Wissen der tibetischen Medizin zu sichern und es der westlichen Wissenschaft und Gesellschaft zugänglich zu machen.

Das Wissen der tibetischen Medizin ist einerseits durch die Besetzung Tibets bedroht; die zentralen Aspekte der Tibetischen Medizin (das auf dem Buddhismus basierende, tiefe Wissen um die Interaktionen von Körper und Geist) können hier nicht mehr frei gelehrt werden. Im indischen Exil machen finanzielle, personelle und räumliche Limitierungen grosse Schwierigkeiten. Im Westen wiederum ist ein unvoreingenommenes Studium der Wirkung von tibetischen Arzneimitteln nur schwierig durchführbar, da sie hochaktive Pflanzen enthalten und somit die westlichen Wissenschaften vor unlösbare ethische Probleme stellen.

Es ist offensichtlich, dass das während Jahrtausenden im Himalaya überlieferte Wissen zumindest medizinhistorisch und kulturell ein wichtiger Schatz des Menschheitserbes ist, für dessen Rettung uns nur noch wenig Zeit bleibt. Zudem entspricht die tibetische Medizin weitgehend dem Ideal der Nachhaltigkeit, da die natürlichen Rohstoffe sehr schonend gesammelt und verarbeitet werden.

In den vergangenen Jahren hat [project21] Kontakte zu wichtigen schweizerischen und tibetischen Entscheidungsträgern geknüpft. Dabei geht es in erster Linie darum, im nordindischen Exil eine Medizinuniversität aufzubauen. Parallel dazu soll in Indien eine Produktion von tibetischen Arzneimitteln nach westlichen Richtlinien aufgebaut werden. Ein kleines Spital, an dem wissenschaftliche Studien gemacht werden, ergänzt den Plan, der auf den Anregungen des Dalai Lama beruht.

Anlässlich des Besuchs des Dalai Lama in Zürich hat [project21] im Rahmen von «ETH sustainability» zahlreiche Gespräche – darunter auch direkt mit dem Dalai Lama – organisiert, die für die nun beginnende Projektierungsphase von entscheidender Bedeutung sind. Hilfe aus verschiedensten Bereichen wird nötig sein, um aus der tibetischen Medizin wieder das zu machen, was uns allen von Nutzen sein kann: eine starke und lebendige Medizintradition.

DIE ZUKUNFT MANAGEN: OIKOS

Gian Gersbach

«Just do it» sagt der Präsident der Studierendeninitiative für Nachhaltige Entwicklung an der Universität St.Gallen (HSG). Langen Diskussionen sollen konkrete Taten folgen. Obgleich sonst wenig konservativ, schliesst Heiko Spitzreck damit sauber an 18 Jahre oikos-Tradition an. Seine Vorgänger brachten ÖBU hervor, die Schweizer Vereinigung für ökologisch bewusste Unternehmensführung mit heute rund 300 Unternehmen. Auf oikos geht die Gründung des Instituts für Wirtschaft und Ökologie an der HSG zurück – akademische Heimat sowohl des amtierenden Rektors als auch des aktuellen Prorektors der Kaderschmiede. Auch auf internationaler Ebene treiben oikes ihr Handwerk: Unter dem Label oikos International arbeiten heute 17 Studierendenorganisationen auf drei Kontinenten am Management für morgen. Ihr Ziel: Die Manager von Morgen sollen bei Ihren Entscheidungen neben ökonomischen auch soziale und ökologische Faktoren berücksichtigen. Nur so besteht eine reale Hoffnung, einer nachhaltigen Zukunft näher zu kommen.

Zu den grössten aktuellen St.Galler Projekten gehört die oikos-Konferenz. Hier entwickeln jedes Jahr Fach- und Führungskräfte aller Branchen mit Studierenden ihre Ansätze zu ökologischen und sozialen Herausforderungen weiter. Manager der BMW Group, der Swiss International Air Lines Ltd., der SBB AG und anderer Unternehmen standen dieses Jahr auf der Agenda. Souverän bewegt sich oikos auch auf wirtschaftspolitischem Parkett: Jährlich bringen oikes an die 100 Studierende aus aller Welt zusammen, um in St.Gallen eine WTO-Verhandlungsrunde zu simulieren und die Ergebnisse der Welthandelsorganisation in Genf vorzustellen. An der oikos Winter School schliesslich treffen internationale Managementstudenten mit hervorragendem Leistungsausweis auf die führenden Forschungs- und Lehrkräfte im Bereich Nachhaltigkeit.

Und was hat oikos mit Zürich zu tun? ETH-Spin-Off myclimate ist Permanent Partner von oikos. Mit [project21] bespricht sich oikos zum «Knowledge Transfer». Vielleicht kooperieren Zürcher Studierende künftig mit oikos im Rahmen eines Sustainability-Rankings von Top-Hochschulen weltweit? «Just do it!», was wird damit in Zürich bewirkt?

➔ Mehr Infos auf dem Web unter www.oikos-stgallen.org

GESUND, SCHNELL UND BILLIG KOCHEN

Stefanie Huber

Mensa, Fast Food oder selber kochen? **Immer Mensa kann's nicht sein. Fast Food ist nicht unbedingt billig und gesund in der Regel auch nicht. Aber selber kochen? Lohnt sich der Aufwand? Wir meinen: ja, und geben eine Einführung im Schnellzugtempo.**

GESUND: Basis der gesunden Küche sind Gemüse und Obst, Milchprodukte und Fleisch. Wichtige Regeln sind viel trinken (v.a. Fruchteees, gespritzte Fruchtsäfte, Mineralwasser) und mindestens fünfmal am Tag Obst und Gemüse essen, wobei dazu auch ein Glas Saft zählt.

Für Abwechslung auf dem Speiseplan und für einen gesunden Stoffwechsel sorgen Vollkornprodukte, verschiedene Getreidesorten, Sauermilchprodukte wie Joghurt und Quark und Seefische für bestimmte Fettsäuren. Leider gilt immer noch: möglichst wenig Zucker, Fett und Konservierungsstoffe.

Besser sind mehrere kleine als zwei oder drei grosse Mahlzeiten am Tag. Das Frühstück sollte ca. 25%, der Znüni 10%, das Mittagessen 30%, der Zvieri 10% und das Abendessen 25% des täglichen Energiebedarfs decken.

Beim Einkaufen gilt: saisonale Produkte statt exotische, so viel Bio wie möglich, so wenig Billigprodukte wie nötig, «low-fat» statt «light». («Light»-Produkte werden künstlich fettarm gemacht; lieber ab und zu eine richtige Schokolade geniessen.).

Ein paar Worte zur Zubereitung: Wok und Teflonpfannen sparen Fett und erhalten durch kurzes Erhitzen und Dünsten Vitalstoffe; auch der Dampfkochtopf ist eine gesunde Zubereitungsart. Fleisch sollte man möglichst heiss anbraten, um die Poren zu schliessen.

SCHNELL / BILLIG: Viele Gerichte brauchen in der Regel weniger als 30 min. Aufwand. Geschickte Planung im Ablauf verringert die Zeit. Eine grosse Hilfe ist der Dampfkochtopf, der die Garzeiten um ein Vielfaches reduziert und erst noch Energie spart.

Den Vorratsschrank einmal, dafür richtig füllen: Gewürze, Nudeln, Kartoffeln, Reis, Zwiebeln, Knoblauch, evtl. ein paar Dosen Tomaten, Gemüsemais,

Bohnen, Kapern, Pesto. Warum nicht gleich mehrere Packungen Nudeln kaufen, wenn sie Aktion sind?

Für den Tiefkühler bietet sich an: in Scheiben geschnittenes Vollkornbrot, frei portionierbare Kräuter, Käse (gerieben, portionenweise gefroren). Gemüse und Früchte für den Tiefkühler am besten saisonal einkaufen und in Portionen selber einfrieren schont das Budget, erhält die Nährstoffe und ist manchmal besser als ein paar Tage altes Gemüse aus dem Kühlschrank. Ganz frisches ist aber immer vorzuziehen.

Auf Vorrat kochen ist möglich: Der geputzte Salat (ohne Messer, sonst wird er braun) samt Salatsauce, Nudeln und andere Gerichte halten im Kühlschrank ein paar Tage. Ein paar erwähnenswerte Helfer sind Zwiebelhacker, Wiegemesser für Kräuter, Käse-/Rohkost-Reibe, Mixer, Saftpresse, scharfe Messer.

BIO: Das Bio-Angebot der Grossen wie Migros und Coop wird immer grösser, auch IP- und Regio-Produkte kommen immer mehr auf. Ein Abstecher in diese Abteilung liegt sicher bei vielen finanziell ab und zu drin. Ein Besuch im Bio-Lädli bietet dafür noch Entdeckungschancen, finden sich dort doch immer wieder spezielle Produkte. Meine Erfahrung: Vergleiche anstellen lohnt sich ebenso wie Überlegungen, ob ein Bio-Apfel aus Südafrika wirklich weniger graue Energie als ein normaler aus der Schweiz hat oder wie es mit Verpackungen und Spritzmitteln aussieht.

KONKRET: Such dir ein paar Rezepte heraus, die deinen Kriterien entsprechen und die man gut abwandeln kann. Mach dir eine Kopie und leg sie in Griffweite oder such dir ein kleines «Rezeptbuch der schnellen Gerichte».

Warum nicht mal eigenen Fastfood ausprobieren, wenn es denn schon schnell gehen soll: Pizza selber belegen, Hotdog mit Vollkornbrot, Tomatensauce zum Beispiel mit Gemüse oder Gewürzen aufpeppen etc.

Es lohnt sich auch, mal in ausländischen Kochbüchern zu schnuppern: Asiatische Wok-Gerichte, indische Curry-Gerichte oder gewisse Gerichte aus der Mittelmeerküche sind vielfältig und gehen in der Regel schnell.

Last but not least: Bewusst essen, sich Zeit nehmen und das Essen geniessen. En guete!

8. NOVEMBER 05 NATUREMADE ENERGIE ARENA 2005

Fachtagung zu Ökostrom-Marketing. Ziel ist die Stärkung von Kooperationen, die Verbesserung des Weges von der Ökostromproduktion bis zu den Endkunden und die Klärung der politischen Rahmenbedingungen.

Ort: Biel

www.naturemade.ch

11. NOVEMBER 05 NIDECO ANNUAL CONFERENCE

Die jährliche Konferenz des «Network for International Development and Cooperation» zum Thema «The Role of Science and Technology for Development».

Ort: ETH Zentrum, CHN, Lichthof, Universitätsstrasse 16

www.nideco.ethz.ch

16. NOVEMBER 05 INFOABEND ZU [PROJECT 21]

Vorstellung von [project 21] und der laufenden Projekte.

Ort/Zeit: CCRS-Pavillon, Uni Zürich, 19.15 Uhr

www.project21.ch

24. NOVEMBER 05 AEFU 12. FORUM MEDIZIN UND UMWELT

Thema: Klimaänderung

Ort: Olten, Hotel Arte, Riggerbachstr. 10

www.aefu.ch

26. NOVEMBER 05 WWF-EXKURSION: KOMPOGAS

Gas aus Kompost – wozu kann man es gebrauchen? An dieser Exkursion verfolgen Sie, wie aus Grünabfällen in grossem Stil Gas produziert wird und erfahren von Fachleuten, wie es verwendet werden kann.

Ort: Otelfingen AG

www.wwf.ch/de/newsundservice/news/events/

30. NOVEMBER 05 MITTWOCHSSPECIAL MIT BRUNO BASLER

Ein Vortrag von Bruno Basler, Verwaltungsratspräsident der Ingenieur- und Beratungsfirma Ernst Basler & Partner. Dieser Anlass ist Teil der Vortragsreihe «Sustainability Leaders» von [project 21].

Ort/Zeit: CCRS-Pavillon, 19.15 Uhr

www.project21.ch

1. DEZEMBER 05 TAGUNG NOVATLANTIS BAUFORUM

Am 24. Dezember 2005 veranstaltet Novatlantis zusammen mit der Pilotregion erneut eine Tagung des Novatlantis Bauforum zu den neusten Technologien.

Ort: Basel

www.novatlantis.ch

8. DEZEMBER 05 SUSTAINABILITY LEADER DIALOGUE

Peter Eigen, Chairman Transparency International

Ort/Zeit: Aula, Universität Zürich, 18.15 – 20.00

www.ccrs.unizh.ch/events/sustainabilitydialogue/

18. JANUAR 06 MITTWOCHSSPECIAL MIT PROF. D. IMBODEN

Ein Vortrag von Dieter Imboden, Professor an der ETH und Präsident des Schweizerischen Nationalfonds (SNF), mit dem Thema «Annäherung an die Nachhaltigkeit – Persönliche Erfahrungen». Dieser Anlass ist Teil der Vortragsreihe «Sustainability Leaders».

Ort/Zeit: CCRS-Pavillon, 19.15 Uhr

www.project21.ch

23. – 24. MÄRZ 06 PHIL.ALP: DIE ALPEN AUS DER SICHT JUNGER FORSCHENDER

Nachwuchsforschende präsentieren Ergebnisse ihrer Abschlussarbeiten.

Ort: Glarus

www.alpinestudies.ch/tagungen/philalp06/

[351-0387-00L | V |](#)

**CORPORATE SUSTAINABILITY
AND TECHNOLOGY**

Die Vorlesung beschreibt ökologische und soziale Herausforderungen für Unternehmen und zeigt praxisorientierte Handlungsoptionen auf.

Ein besonderer Fokus liegt auf der Schlüsselrolle von Technologie und deren nachhaltigkeitsorientierter Gestaltung. (Findet zum ersten Mal statt.)
Fr 15-17 | HG E1.2 | Hoffmann, V.

blemen für die Forschung, bei der Untersuchung und bei der In-Wertsetzung der Forschungsergebnisse stellen.

Mo 15-17 | CAB H 57 |

Hirsch Hadorn, G.

[851-0591-00L | V |](#)

**FREIE SOFTWARE UND NACHHALTIGKEIT
IN DER WISSENSGESELLSCHAFT**

Die Privatisierung einst öffentlichen Wissens zu Geistigem Eigentum droht Rechtsprechung und Regulierung abzuhängen. Als zentrale politische Gegenbewegung stellt «Freie Software» (z.B. GNU/Linux) eine sinnvolle Alternative für eine nachhaltige Wissensgesellschaft dar.

Di 15-17 | RZ F 21 | Dapp, M.

[701-0727-00L | G |](#)

**POLITICS OF ENVIRONMENTAL PROBLEM
SOLVING IN DEVELOPING COUNTRIES**

(Vorlesung in Englisch) Die Vorlesung geht von konkreten Fragestellungen der internationalen Entwicklungszusammenarbeit aus und lenkt den Blick vor allem auf jene Seiten der Mensch-Umwelt-Beziehungen, die nicht allein rational fassbar sind, sondern das Ausser-Rationale mit ins Spiel bringen. Das Ziel aller Überlegungen besteht darin, praktische Lösungen für komplexe

Probleme der Entwicklungsarbeit zu finden.

Di 17-19 | HG D 7.2 | Egger, P.

[351-0757-00L | G |](#)

UMWELT-MANAGEMENT

Von einem Unternehmen wird künftig erwartet, dass die umweltorientierte Leistung der eigenen Tätigkeiten, Produkte und Dienstleistungen kontinuierlich verbessert wird.

Mi 17-19 | HG D 7.2 | Züst, R.

[701-0725-00L | V |](#)

**UMWELTVERÄNDERUNG
UND SOZIALER WANDEL**

Die Vorlesung bietet eine historische Übersicht über die Veränderung in der Beziehung des Menschen zu seinem Lebensraum in verschiedenen Kulturkreisen und eine historische Übersicht über die Veränderung der zwischenmenschlichen Beziehung und deren Auswirkung auf die Umwelt.

Mo 17-19 | HG D 3.2 | Abt, T.

[851-0589-00L | V |](#)

SCIENCE, TECHNOLOGY AND PUBLIC POLICY

(Teilweise in Englisch) In der Vorlesung wird mit Hilfe der Theorie der politischen Ökonomie und konkreten Fallbeispielen aufgezeigt wie durch politische Interventionen die gesellschaftlichen Auswirkungen des

technologischen Wandels beeinflusst werden können.

Mo 10-12 | HG E 33.3 |

Aerni, P., Caduff, L.

[351-0717-00L | V |](#)

**UNTERNEHMENSFÜHRUNG:
PRAKTISCH UND SUSTAINABLE**

Die Vorlesung bietet eine Einführung in die Funktionsweise und den Aufbau von Unternehmen. Der Schwerpunkt liegt bei auf der Vermittlung von Kenntnissen zur Unternehmensführung sowie dem Kennen, Verstehen und Beurteilen von unternehmerischen Entscheiden und deren Umsetzung in die Praxis.

Fr 8-10 | HG G 3 | Fahrni, F., Frauenfelder, P., Hoffmann, V.

[701-0785-00L | V |](#)

**MEDIEN- UND ÖFFENTLICHKEITSARBEIT
FÜR WISSENSCHAFT UND UMWELT**

Die Studierenden sollen anhand konkreter Fallbeispiele Einsicht in die Strukturen und Prozesse des Umwelt- und Wissenschaftsjournalismus gewinnen sowie für die vielfältigen Aufgaben und Probleme von Medienarbeit, Informationskampagnen und Journalismus im Umweltbereich sensibilisiert werden.

Fr 13-15 | HG D 3.2 | Bonfadelli, H., Schanne, M.

[701-0657-00 | V |](#)

**RESSOURCENPOLITIK ZWISCHEN STAAT,
MARKT UND SELBSTORGANISATION**

Die TeilnehmerInnen dieses Kurses setzen sich intensiv mit der Theorie und Praxis der Produktion von Kollektivgütern (z.B. Umweltschutz, Verhinderung von negativen Externalitäten) auseinander.

Mo/2w 15-17 | HG F 26.3 |

Kissling-Näf, I.

[701-0015-00L | S |](#)

**TRANSDISZIPLINÄRES SEMINAR
ZUR NACHHALTIGKEIT**

Doktorierende lernen die Grundkonzepte der Nachhaltigkeit und die Herausforderungen Transdisziplinärer Forschung kennen, welche sich bei der Strukturierung von Umweltpro-

<p>1439 PSYCHOLOGIE SE UMWELTPSYCHOLOGIE UND NACHHALTIGKEIT – EINE EINFÜHRUNG</p> <p>Ziel dieser Veranstaltung ist es, sich wissenschaftlich abgestützte Beiträge der Sozialpsychologie sowohl zur Erklärung von Ursachen als auch zur Lösung ausgewählter Probleme im Themenfeld Umwelt bzw. Nachhaltigkeit zu erarbeiten. Ausserdem soll ein grober Überblick über die globalen und lokalen Umweltprobleme vermittelt werden.</p> <p>Do 8:15–10:00 Heinz Gutscher</p>	<p>459 WIRTSCHAFT SE UNGLEICHHEIT UND GLOBALISIERUNG</p> <p>Mi 12:15–14:00 Josef Falkinger, Josef Zweimüller, Volker R. Grossmann</p> <p>1085 PHILOSOPHIE KO DER MENSCHLICHE KÖRPER: LEIB ODER BODY</p> <p>Die Philosophie muss sich erneut mit dem menschlichen Körper beschäftigen, denn einerseits ist die oft beklagte «Körperfeindlichkeit» unserer Gesellschaft einem Körperkult gewichen und andererseits haben Erkenntnisse aus den Neurowissenschaften die Psychiatrie verändert. In diesem Kolloquium kommen Themen zur Sprache wie Leib/Seele vs. Körper/Geist, das Leiden an der Leiblichkeit, die Stellung des Christentums zum Leib etc.</p> <p>Do 18:00–19:30 Daniel Hell, Helmut Holzhey, Bernhard Küchenhoff, Daniel Strassberg</p>	<p>führt durch Beispiele in die Methodik der Rekonstruktion vergangener, natürlicher Umweltveränderungen ein. Dabei geht es um Energiekreisläufe, Ozeane, Klima etc.</p> <p>Mo 15:00–16:45, bis 05.12. Hans Rudolf Thierstein</p> <p>3168 UMWELTWISSENSCHAFTEN SE ANTHROPOGENE UMWELTVERÄNDERUNGEN</p> <p>Diese Lehrveranstaltung vermittelt Grundkenntnisse über anthropogene Umweltveränderungen und deren Auswirkungen auf Ökosysteme. Zudem wird die Darstellung dieser Sachverhalte in den Medien evaluiert.</p> <p>Mo 15:00–16:45, bis 05.12. Matthias Diemer</p>	<p>265 JUS VL UMWELTRECHT</p> <p>Nach einem Überblick über die Rahmenbedingungen und Grundprinzipien des Umweltrechts soll eine Einführung in verschiedene Bereiche gegeben werden (Lärm, Klima, Gewässer etc.). Instrumente wie die Umweltverträglichkeitsprüfung und das Verbandsbeschwerderecht werden vorgestellt.</p> <p>Mi 16:00–18:00 Alain Griffel</p>
<p>2474 ETHNOLOGIE PS ÖKOLOGIE UND WIRTSCHAFT I</p> <p>Nach einem ersten Block zu systemtheoretischen und akteurzentrierten Ansätzen zur Erklärung von Ressourcennutzung (Fallbeispiele zu Wildbeuter- und bäuerlichen Gesellschaften) behandelt der zweite Block anhand der «Neuen Institutionellen Ökonomie» Rahmenbedingungen der Ressourcennutzung. Abschliessend werden die geschlechterspezifische Dimension von Nutzungsrechten und die Wahrnehmung der Problematik durch die Bevölkerung behandelt.</p> <p>Di 14:15–16:00 Esther Leemann</p>	<p>3167 UMWELTWISSENSCHAFTEN VL GLOBALE UMWELTPROZESSE</p> <p>Diese Lehrveranstaltung vermittelt Grundkenntnisse über wesentliche globale Reservoirs und Transportwege wichtiger Materialien und</p>	<p>3171 UMWELTWISSENSCHAFTEN VL UMWELTÖKONOMIE</p> <p>Nach einer Einführung in die Grundlagen der Umweltökonomie (externe Effekte, Marktgleichgewicht, marktwirtschaftliche Instrumente etc.) wird auf aktuelle umweltpolitische Fragestellungen eingegangen.</p> <p>Mo 13:00–14:45, bis 05.12. Reto Schleiniger, Felix Schläpfer</p>	<p>3406 POLITIKWISSENSCHAFTEN VL INTERNATIONALE ENTWICKLUNGSPOLITIK: KONZEPTE DER NORD-SÜD- UND WEST-OST- ZUSAMMENARBEIT</p> <p>Die Vorlesung befasst sich mit der Entwicklungsproblematik in den Nord-Süd- und West-Ost-Beziehungen. Einleitend werden die wichtigsten Begriffe und Konzepte der Entwicklungstheorie dargestellt. Fallstudien ergänzen die Ausführungen. In einem zweiten Teil werden die Strategien, Möglichkeiten und Grenzen der multilateralen und bilateralen Entwicklungszusammenarbeit analysiert.</p> <p>Do 12:15–14:00 Stephan Kux</p>

↳ LIMITS TO GROWTH: THE 30-YEAR UPDATE

(Chelsea Green Publishing Company, 2004) von Donella H. Meadows, Dennis Meadows, Jorgen Randers

Vor rund 30 Jahren wurde im Auftrag des «Club of Rome» das viel beachtete Buch «Limits to Growth» veröffentlicht. Es basierte auf einer der ersten Forschungen zur Modellierung des rapide wachsenden globalen Ressourcenverbrauchs mit Computern. Das nüchterne Fazit war: Wenn das Wachstum unverändert weitergeht, droht der unvermeidliche Zusammenbruch. Nach rund 30 Jahren wagt das Forschertrio um Dennis Meadows nun eine Neueinschätzung. Obwohl die ursprünglichen Voraussagen nicht eingetroffen sind, bleiben die Perspektiven düster.

↳ DAS GESCHWÄTZ VOM WACHSTUM

(Orell Füssli, 2004) von Urs P. Gasche, Hanspeter Guggenbühl

Die Forderung «Wir brauchen mehr Wachstum» ist heute zum Dogma geworden, sie wird gebetsmühlenartig von links bis rechts wiederholt. Doch löst Wirtschaftswachstum unsere Probleme wirklich?

Die Autoren entlarven die Wachstumsforderung als Wunschdenken, sie zeigen anhand von fundierten Recherchen und konkreten Beispielen die Schattenseiten dieser Politik auf. Denn: Blindes Wachstum schadet mehr als es nützt.

↳ GLOBALISIERUNG UND GERECHTIGKEIT

(h.e.p. verlag, 2005) von Richard Gerster

Der Autor liefert eine Orientierungshilfe zur Globalisierung: Hintergründe und Folgen werden mit vielen übersichtlich präsentierten Daten sichtbar gemacht und mit konkreten Beispielen untermauert. Das von der DEZA unterstützte Buch richtet sich an alle politisch Interessierten und versucht sich zwischen den Fronten der Globalisierungsgegner und -befürworter zu bewegen. Für die 2. überarbeitete Auflage wurden viele der Daten und Grafiken auf den neuesten Stand gebracht.

↳ ONE PLANET, MANY PEOPLE: ATLAS OF OUR CHANGING ENVIRONMENT

(UNEP, 2005)

Das Umweltprogramm der UNO hat einen Atlas kreiert, der die dramatischen Veränderungen der Umwelt in den letzten Jahrzehnten anhand von Satellitenbildern dokumentiert. Das Wachstum von Millionenstädten in Amerika, die Auswirkungen von Grossstaudämmen, Garnelenzucht an den Küsten Südostasiens, Waldabholzung in Russland... die Bilder zeigen teils spektakuläre Veränderungen. Auf den über 300 Seiten wird das Bewusstsein um den Einfluss des Menschen auf die Umwelt gestärkt.

↳ TOPOGRAPHIE DES UNBEWUSSTEN

(Klett-Cotta, 2002) von Stanislav Grof

LSD und andere psychoaktive Stoffe als Werkzeuge der Tiefenpsychologie? Stanislav Grof versucht mit diesen Mitteln in Tiefen der Persönlichkeit vorzudringen, die sonst kaum zugänglich sind – das Experiment gelingt, und eine aussergewöhnliche Therapieform ist entstanden. Nicht zuletzt führt diese Forschung auch zu einem tieferen Verständnis von Religion und Kunst.

↳ KRANKHEIT ALS WEG

(Goldmann, 2000) von Thorwald Dethlefsen und Rüdiger Dahlke

Dethlefsen, der holistisch-humanistischen Psychologie verpflichtet, und der Mediziner Dahlke zeigen mit diesem Werk einen Weg zum tieferen Begreifen von Krankheit. So geht es den Autoren darum zu zeigen, was Infektionen, Kopfschmerzen, Unfälle, Herz- und Magenschmerzen, aber auch die grossen, noch immer tabuisierten Leiden wie Krebs und Aids uns sagen wollen. Denn alle Symptome haben einen tieferen Sinn für unser Leben: Sie übermitteln uns wertvolle Botschaften aus dem seelischen Bereich. Das Verständnis der verschiedenen Krankheitsbilder eröffnet jedem von uns einen neuen, besseren Weg, sich selbst zu finden.

organisationen und projekte	↳ www.ja-zum-wasser.de
↳ www.srzg.de	53 Tipps zum nachhaltigen Um- gang mit Wasser
Stiftung für die Rechte zukünftiger Generationen: Ein gemeinnütziger Think-Tank für Generationenge- rechtigkeit	nachhaltigkeit und technologie
↳ www.ecodesign-beispiele.at	↳ www.ecodesign-beispiele.at
↳ www.solutions-site.org	Beispiele für ökointelligente Pro- dukte und Dienstleistungen: Ener- gie, Mobilität, Wohnen, Freizeit...
Peer reviewed answers to prob- lems in environment, health, pop- ulation and development	↳ www.topten.ch
↳ www.wisions.net	Liste der energiesparendsten Pro- dukte fürs Büro und zu Hause
Visions of Sustainability: Infor- miert weltweit über beispielhafte Projekte und unterstützt vielver- sprechende neue Ideen	↳ www.sonnenseite.com
↳ www.alpmedia.net	↳ www.windinformation.de
Informationdienst zur nachhalti- gen Entwicklung in den Alpen in mehreren Sprachen	Grundlagen der Windkraftnutzung und viele Informationen dazu
nachhaltigkeit und ökologie	nachhaltigkeit und gesundheit
↳ www.msc.org	↳ www.noharm.org
Wo werden Fische nachhaltig, also mit Rücksicht auf die weltweiten Fischbestände, gefangen?	The Campaign for Environmentally Responsible Health Care
↳ www.eu-competition.org	↳ www.aefu.ch
Europäischer Wettbewerb für öko- logische Stadtsanierung	Ärztinnen und Ärzte für Umwelt- schutz
↳ www.vistaverde.de	
Portal für Umwelt – Natur – Nach- haltigkeit	

SUSTAINABILITY EDUCATION FOR THE WORLD

WORLD Y.E.S FORUM

students shaping the future

An educational initiative of ETH Zurich

With the completion of the International Consolidation Seminar this August, ETHsustainability, the Center for Sustainability at ETH Zürich, is approaching the end of the first year of its World Yes Forum (WYF) Project. The project, which was initiated with the aim to expand the Center's educational initiatives around the world, was started in the summer of 2004 as part of the group work conducted by the participants in that year's Youth Encounter on Sustainability (YES) sessions. ETHsustainability's vision is to bring the educational concept originating in YES, which was first implemented in Braunwald, Switzerland in 2000, to other regions. The current approach is based on the idea that for education for leadership and sustainability

to be effective, it must be based upon a thorough understanding of the particular regions' culture, history, and social development.

THE REGIONAL CHALLENGE

The initial project phase began with the formation of regional working groups, comprised of motivated YES alumni. The groups covered seven regions based on the global distribution of YES alumni. The seven groups (Africa; Asia; Europe; Japan; Latin America; North America, Australia, Canada and New Zealand; and Palestine) were each led by an alumnus/a chosen as the regional project manager. These project managers were hired by the Center to oversee the groups and ensure the submission of deliverables,

regional seminars



wyf consolidation seminar



symbolized the coming together of the regional projects into one and also marked a return to a place of many fond memories for all those present. With 3-5 members chosen per regional group to represent each region, the meeting allowed participants to truly see that they are part of a bigger visionary project and to learn about other groups' regions, their methodologies, and findings. In addition, it gave the ETHsustainability team and the participants the opportunity to get a preliminary idea of the commonalities and differences among regions and to envision how to best further use the findings from the regions and shape the final product.

youth encounter on sustainability (yes) – an initiative of ethsustainability

to develop leadership capacity for a viable future and allow for multidisciplinary and multicultural debate on sustainability issues, the ethsustainability, a founding partner of the alliance for global sustainability (ags), first created the course concept for the youth encounter on sustainability (yes) in 2000. the course has since been held bi-annually in braunwald, switzerland and is now in its 6th year. over the years, the program has attracted a highly diverse group of students to discuss global challenges and opportunities for future living and development. to date, more than 500 students from over 81 countries have been trained in the yes course and form the core of the strong and active network of alumni students. approximately 150 of these alumni have been involved in the wyf project.

most importantly the final reports, and remained in close contact with the ETH office throughout the year, both virtually and personally via regular meetings. The seven groups then spent a year working to identify the regional needs of sustainability education and to gather experience and make connections that could help

further future educational initiatives in their respective regions. The work across the groups was tied together by means of common, agreed upon research themes covering historical and culturally specific analyses, existing regional initiatives, and visions and priorities for the future.

A CELEBRATION OF UNIQUENESS

A focal milestone in the year-long project process was the regional seminars, which were held in the first half of 2005. Each one was hosted in a unique location chosen to represent its region. The seminars gave the members of the regional working groups the opportunity to meet and discuss their current concerns and findings in person and to continue working, at first together and later individually, with a clear view of the project goals. These seminars also allowed the groups to get professional information from invited experts and to present their work at a regional level.

UNITING REGIONS

The international meeting in Braunwald, Switzerland this August was a highlight of the WYF Project as it

SHAPING THE FUTURE

Over the next months, the findings of the regional projects will be compiled into one final publication, which will be a necessary information base for future educational ventures. The report will not only provide a solid foundation from which to continue the Center's vision in that it draws out regional priorities for education but also in that it reports on opportunities for collaboration within the different regions. Some initiatives have already been set in motion: A YES Latin America was held in Costa Rica from September 17 – October 2, 2005 and a YES Central and Eastern Europe is in planning for 2006. <

➔ Möchten Sie den STUDIO!SUS gerne für 1 Jahr abonnieren (zwei Ausgaben) oder uns finanziell unterstützen?

Dann schicken Sie das ausgefüllte Formular an:
Redaktion STUDIO!SUS | [project21] | LEA D6 |
Leonhardstrasse 15 | 8001 Zürich
oder füllen Sie das Online-Formular aus unter www.studiosus.project21.ch
...und der STUDIO!SUS wird Ihnen direkt nach Hause oder ins Büro geliefert.

Kontoangaben:

Vereinskonto Nr. 1100-0672.744 bei der Zürcher Kantonalbank.

- Leser-Abo für 12 Fr. im Jahr:**
Sie erhalten pro Ausgabe ein Exemplar des STUDIO!SUS.
- Leser-Abo (12 Fr.) + Sponsorbeitrag für total Fr. im Jahr.**
Sie erhalten pro Ausgabe ein Exemplar des STUDIO!SUS .
- Firmen-Abo für 100 Fr. im Jahr:**
Sie erhalten pro Ausgabe bis zu 10 Exemplare des STUDIO!SUS
(je nach Bedarf).
- Gönner-Beitrag ab 250 Fr. im Jahr:**
Sie werden offizieller Gönner des STUDIO!SUS mit namentlicher
Erwähnung oder Ihrem Logo auf der STUDIO!SUS-Webseite.
(Anzahl Ausgaben nach Vereinbarung)

➔ FIRMA

➔ TÄTIGKEIT

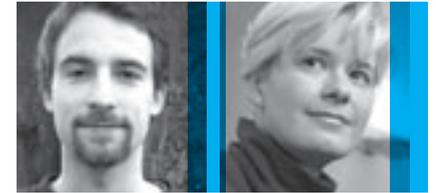
➔ ANREDE/TITEL

➔ VORNAME, NAME

➔ STRASSE

➔ POSTLEITZAHL, ORT

Bemerkung: Alle Mitarbeiter des STUDIO!SUS arbeiten ehrenamtlich,
Einnahmen werden lediglich zur Deckung der Unkosten verwendet.



STUDIO!SUS Redaktionsteam: (v.l.n.r.)

Raphael Fasko, Stéphanie Engels,
Yannik Misteli, Rebecca Mettler,
Stefan Schmid, Katharina Serafimova,
Stefanie Huber, Stefan Pfenninger.

Impressum

AUSGABE 05 DES STUDIO!SUS, OKTOBER 2005

Der STUDIO!SUS erscheint zweimal jährlich.
Die nächste Ausgabe erscheint im März 2006
zum Thema Energie.

Herausgeber

Der STUDIO!SUS ist ein Projekt von
[project21] und geht auf eine Initiative der
ETH sustainability zurück.

Redaktionsadresse

Redaktion STUDIO!SUS | [project21] |
LEA D6 | Leonhardstrasse 15 | 8001 Zürich
www.studiosus.project21.ch |
studiosus@project21.ch

- ➔ Wir freuen uns über Unterstützung,
Kommentare und Leserbriefe.
- ➔ Meldet euch einfach, falls ihr Lust habt
beim STUDIO!SUS mitzuarbeiten.

Redaktion

LEITUNG: Stéphanie Engels, Raphael Fasko
INHALT: Raphael Fasko, Stefanie Huber,
Frank-Elmar Linxweiler, Rebecca Mettler,

Yannik Misteli, Stefan Pfenninger,
Stefan Schmied, Katharina Serafimova
GUIDE: Stefan Pfenninger (Leitung),
Stefanie Huber, Cristian Köpfl, Christoph
Meier

Administration

SPONSORING: Stéphanie Engels, Julia Stahel
FINANZEN: Cristian Köpfl

Gestaltung

Esther Stüdli & Beatrice Kaufmann
www.gutundschoen.ch

Druck

ea Druck + Verlag AG, Einsiedeln.
Der STUDIO!SUS ist mit Sojafarben auf
100% Recyclingpapier gedruckt.

Auflage

3000 Exemplare

Die Beiträge im STUDIO!SUS geben nicht un-
bedingt die Standpunkte der Redaktion oder
von [project21] wieder.

Lassen Sie während des Studiums Ihr Geld arbeiten.



Vom ZKB Bildung plus-Konto profitieren Sie bis 30: mehr Zins, gratis ZKB Maestro- und ZKB Kreditkarte (VISA oder MasterCard), kultur_abo zum Spezialpreis, gratis Onlinebank und bis zu 6 Gratiskopien Ihrer Diplom-/Lizarbeit oder Dissertation.

www.zkb.ch/bildungplus

Die nahe Bank



**Zürcher
Kantonalbank**