

# together

DAS INFO-MAGAZIN DER REHATEC

together@rehatec.ch

## positionsfrage 02

Ergotherapie, Einheit, Einfühlungsvermögen  
Im Gespräch mit Diana Sigrist, Leiterin Ergotherapie SPZ Nottwil

## persönlich 05

Interview, Simon Fretz

## nachgefragt 08

Ergonomie am Arbeitsplatz

# positionsfrage

## Ergotherapie, Einheit, Einfühlungsvermögen

### Im Gespräch mit Diana Sigrist, Leiterin Ergotherapie SPZ Nottwil

„In der Ergotherapie muss die Gesamtheit der Einflüsse auf den Patienten betrachtet werden, um ein optimales Ergebnis zu erzielen“, dies ist eine der Kernaussagen bei unserem Gespräch über das Thema Sitzen im Rollstuhl mit Diana Sigrist, Leiterin Ergotherapie des SPZ Nottwil.

Es ist neun Uhr morgens und Diana Sigrist empfängt uns herzlich. Sie sieht sehr erholt und entspannt aus und wir bekunden sogleich unsere Dankbarkeit darüber, dass der Termin möglich war, denn die Leiterin der Ergotherapie ist erst einen Tag vorher aus den Ferien zurückgekehrt und hat einen vollen Terminkalender. Die Ergotherapie des SPZ Nottwil übernimmt einen wichtigen Part in der Wiedererlangung der Selbstständigkeit der Patienten und macht natürlich alle nötigen Sitzabklärungen und -anpassungen. Die Ergotherapeuten sind aber nicht nur durch die Patienten mit dem Thema Sitzen konfrontiert. Sie unterstützen auch die Mitarbeiter des SPZ Nottwil bei der Ergonomie am Arbeitsplatz. Das heisst, sie geben auf Wunsch Empfehlungen über die richtige



Tischhöhe, die Einstellungen des Bürostuhls, die Lichtquelle, die Lärmbelastung und auch das restliche Umfeld ab, auch hier wird wieder das Ganze betrachtet.

Ein Grossteil der Patienten, die in der Ergotherapie betreut werden, sind neu gelähmte stationäre Patienten, hinzu kommen Patienten, die ambulante Abklärungen und Therapien beanspruchen oder auch Patienten, die nach längerer Zeit wieder einen stationären Aufenthalt brauchen. „Wenn frisch verletzte Patienten zu uns kommen, ist ihnen oft noch nicht wirklich bewusst, dass sie ab sofort im Rollstuhl sitzen werden, viele haben sich zum Ziel gesetzt, wieder laufen zu lernen“, erklärt die erfahrene Ergotherapeutin. „Erst im Laufe der Rehabilitation lernen sie, sich mit der neuen Situation auseinanderzusetzen und mit den gestellten Herausforderungen umzugehen.“

Im Umgang mit Patienten, die erst am Anfang der Rehabilitationsphase stehen, sind also sehr viel Einfühlungsvermögen und Fingerspitzengefühl gefragt. Zur Unterstützung der Therapeuten verfügt das SPZ über ein grosses Angebot an psychologischer Betreuung, wobei auch der Austausch mit anderen Betroffenen, z. B. beim Basketball, angeboten wird. Im Verlauf der Rehabilitation bekommen die Patienten auch sehr viele Informationen über die neuen Herausforderungen, unter anderem auch über das Thema Dekubitus.

Während der Rehabilitationsphase im SPZ ist das Ziel der Ergotherapie, die Patienten am Ende möglichst selbständig entlassen zu können. Die Patienten sollen sich so unabhängig wie möglich

bewegen können, den Transfer vom Rollstuhl ins Auto oder in den Duschrollstuhl selber meistern und auch „banale“ Alltags-Aktivitäten, wie z. B. das Anziehen, alleine schaffen. Dies wird vor allem dadurch erreicht, dass die Patienten praktisch von Anfang an mit alltäglichen Situationen konfrontiert werden. Die Therapeuten helfen aber auch mit, evtl. bauliche Massnahmen an der Wohnung oder im Haus einzuleiten oder ein geeignetes Fahrzeug zu finden.

Ganz wichtig für das Wohlbefinden eines Rollstuhlfahrers ist auch die Sitzhaltung im Stuhl. „Ziel ist es, von Beginn an bei allen Patienten eine aktive Sitzhaltung zu fördern und am Ende der Rehabilitation die optimale Sitzposition erreicht zu haben, dafür wird der Stuhl immer wieder zentimeterweise angepasst. Zu diesem Prozess gehören die Einstellung des Rollstuhls, der Rückenlehne, der Sitztiefe, der Positionierung des Beckens und der Füsse, aber auch die Wahl des richtigen Sitzkissens.“ Die Ergotherapeuten zeigen dem Patienten aber auch auf, wie er sitzt. Diese Visualisierung hilft den Patienten, die Sitzposition zu verändern und zu verbessern. Diana Sigrist erläutert weiter: „Während der Rehabilitation lernt der Patient mit der Behinderung umzugehen und baut mehr Muskeln in den für das Sitzen wichtigen Körperteilen auf, das unterstützt ihn beim Erreichen der bestmöglichen Sitzposition.“ Nach der Entlassung aus der stationären Rehabilitation werden die Patienten in bestimmten Abständen im so genannten Recall-System für die Kontrolle aufgeboten. Zuerst nach drei, dann nach sechs Monaten, später nach einem Jahr oder auch nur noch alle zwei Jahre. In diesen ambulanten Therapien wird die Sitzposition überprüft und gegebenenfalls ange-

passt. „Bei den Kontrollterminen fragen wir, wie es dem Patienten geht und was er für Ziele hat.

Meistens sehen wir auch gleich, wo die Sitzposition verbessert werden kann. Es ist oft auch hilfreich, wenn wir die Patienten im Gang „abfangen“, dann sieht man, wie sie normalerweise sitzen. Denn wenn sie auf uns warten, nehmen sie natürlich immer die Idealposition ein“, erzählt Diana Sigrist mit einem Schmunzeln.

Bei der Suche nach der optimalen Sitzposition unter Berücksichtigung der körperlichen Gegebenheiten müssen aber oft auch Kompromisse eingegangen werden. Die Leiterin der Ergotherapie begründet das so: „Gewisse Patienten brauchen für die optimale Sitzposition eine Sitzschale, dies würde jedoch bedeuten, dass der Patient den Transfer vom Rollstuhl ins Auto evtl. nicht machen könnte und er dadurch ein grosses Mass an Selbständigkeit verlieren würde, oder wenn ein Patient ein Sitzkissen mit Kontur braucht, dies bei ihm aber zu einer Uretrakompression führt. In diesen Fällen machen wir Kompromisse und suchen nach dem besten Mittelweg.“

Das Team der Ergotherapeutinnen und Ergotherapeuten am SPZ Nottwil umfasst 23 Therapeuten. Bei einer so grossen Gruppe ist eine gute Organisation wichtig. Zudem wird natürlich auch die Qualität der Therapie in Nottwil sehr gross geschrieben und es soll gewährleistet werden, dass die ergotherapeutische Behandlung ganzheitlich ausgerichtet ist. Jede therapeutische Massnahme ist auf die individuellen Bedürfnisse des Patienten abgestimmt. Daher ist das Behandlungsprogramm des SPZ Nottwil an die „International Classification of

Function, Disability and Health“ (ICF) der WHO angelehnt. Die Prozesse sind klar definiert und es gibt Leitfäden, z. B. für den Ablauf der Erstabklärung oder bei ambulanten Abklärungen. Ausserdem arbeitet die Ergotherapie eng mit der Physiotherapie, dem Orthopädietechniker und -mechaniker, dem Orthopäden und dem Paraplegiologen zusammen. Sei es nun während interdisziplinären Fallbesprechungen oder mal kurz auf dem Gang, auch hier wird der Patient wieder als Ganzes betrachtet und alle Einflüsse werden mit einbezogen.

Wie alle im Gesundheitswesen spürt auch die Ergotherapie des SPZ den Kostendruck: „Er fängt bei der Dauer des Aufenthalts der Patienten an und geht bis zur Finanzierung der Hilfsmittel, es wird immer schwieriger, den Patienten eine optimale Rehabilitation zu garantieren“, zeigt Diana Sigrist auf. Dennoch erarbeitet die Ergotherapie des SPZ in Zusammenarbeit mit anderen Abteilungen ein Kompetenzzentrum für Sitzen und Mobilität. „Heute werden die Sitzpositionen immer komplexer und es ist sinnvoll, Patienten, Fachpersonen und Institutionen besser und detaillierter beraten zu können.“ Zudem werden die Prozesse intern noch optimiert, um mit dem neuen Kompetenzzentrum umfassende und qualitativ hochwertige Leistungen erbringen zu können. Denn nur wenn effizient und ganzheitlich gearbeitet wird, können Folgekosten vermieden werden, und davon profitieren alle.

Angesprochen auf die Entwicklung der Ergotherapie in den nächsten Jahren erwähnt Diana Sigrist vor allem die Innovativität bei den Hilfsmitteln, z. B. dass die Elektrorollstühle immer mehr Funktionen haben, die Rückensysteme ein-

facher zu montieren sind oder die Rollstühle und Sportgeräte je länger je mehr aus stabilem, aber sehr leichtem Carbon gefertigt werden. Allgemein gesehen hätten der Fortschritt und die Verbreitung des Internets und der E-Mails sich sehr positiv auf die Rollstuhlfahrer ausgewirkt. Aber die Entwicklung hat laut der Ergotherapeutin auch Nachteile: „Mit der zunehmenden Massenproduktion wird es schwieriger, individuellen und nicht so häufig vorkommenden Anforderungen gerecht zu werden, da es sich für die Produzenten nicht mehr lohnt, diese Hilfsmittel herzustellen, und das macht unsere Arbeit nicht einfacher.“

In Zukunft wird es dadurch und infolge des steigenden Kostendrucks vielleicht noch wichtiger sein, dass ein Ergotherapeut neben einem ausgezeichneten Fachwissen auch Organisationstalent, die Fähigkeit, Abläufe zu koordinieren und das Flair für administrative Aufgaben mitbringt und seine Funktion als Drehscheibe zwischen allen Beteiligten wahrnimmt. Nur so kann am Ende der Rehabilitationsphase im SPZ Nottwil gewährleistet werden, dass alles Nötige vorhanden ist und der Patient so selbständig wie möglich in sein „anderes“ Leben entlassen werden kann.

**Weitere Informationen über die Ergotherapie des SPZ Nottwil finden Sie unter:**

**[www.spz.ch/sw37029.asp](http://www.spz.ch/sw37029.asp)**

# wort und bild

Editorial, Jean-Marie Filz

## Welche Körperhaltung ist unnatürlicher als das Sitzen?

Jean-Marie Filz



Wenn Sie schon einmal den Körperbau des Menschen studiert haben, können Sie sicher nachvollziehen, dass die geschwungene Wirbelsäule und das Becken nicht unbedingt auf längeres Sitzen, sondern eher auf das Gehen oder das Laufen ausgerichtet sind. Aber wir verbringen dennoch 12% unseres Lebens im Sitzen.

Die Belastung des Körpers in der Sitzposition ist gross und kann über die Jahre zu Schmerzen, Verletzungen oder Deformationen führen, die zuerst nur sporadisch und schwach auftreten, dann aber stärker bis unerträglich werden und eine Korrektur nötig machen.

Rückenschmerzen verursachen übrigens am meisten Krankentage und sind auch ein Grund, warum jemand vorzeitig aufhört zu arbeiten. Diese Rückenschmerzen kommen heute oft von den vermehrt sitzenden Tätigkeiten, also von einem Mangel an Bewegung während der Arbeit. Dessen müssen wir uns bewusst sein und mehr Bewegung in unseren Alltag einbauen, sonst kann das mehr oder weniger gravierende Folgen haben. In Zukunft müssen wir sicher mit Spätfolgen für die sitzende Gesellschaft rechnen.

Eigentlich ist es paradox, dass wir je länger desto mehr sitzen, aber doch wissen, dass der Mensch dafür nicht gebaut ist und es keine optimale Sitzposition für längere Zeit gibt. Dies stellt natürlich

auch für die Produzenten von Sitzprodukten wie Bürostühlen, Sesseln, Sitzkissen, Rollstühlen oder anderen Stühlen eine echte Herausforderung dar. Diese Fachleute versuchen mit ihrem Wissen und der Forschung das physische Wohlbefinden und die intellektuellen Fähigkeiten der Benutzer zu verbessern. Aber genau darin besteht der Widerspruch: wir versuchen etwas, das uns nicht entspricht, bequemer zu machen.

Wir von der Rehatec bieten im Dienste behinderter Menschen Lösungen für das Sitzen im Rollstuhl an. Das Sortiment umfasst Produkte für Erwachsene wie auch für Kinder und jedes Produkt kann mithelfen, die Lebensqualität des Betroffenen zu verbessern.

Nicht alle Probleme können mit einem ergonomischen Stuhl gelöst werden. Unsere moderne Gesellschaft muss sich dieser Herausforderung zuerst noch bewusst werden und eine Lösung dafür finden.

Herzlich, Ihr Jean-Marie Filz

# persönlich

**Die richtige Sitzposition macht es aus!**



Simon Fretz

Seit dem Jahr 2002 ist Simon Fretz Mitglied des Swiss Disabled Ski Teams und seit etwas mehr als einem Jahr unterstützt ihn die Rehatec, damit er sein ehrgeiziges Ziel – eine Teilnahme an den Paralympics 2010 in Vancouver – erreicht. „Mein Trainer sagt, es fehle mir noch an der letzten Kaltblütigkeit in den Toren, daran arbeite ich jetzt intensiv“, erzählt der 24-jährige Ostschweizer.

Simon Fretz ist mit einem offenen Rücken, auch Spina bifida oder Myelomeningocele genannt, zur Welt gekommen. Dabei handelt es sich um eine Fehlbildung der Wirbelsäule und des Rückenmarks, die in verschiedenen Schweregraden auftreten kann. Die Beschwerden können von einer Beeinträchtigung des Gehvermögens bis zu Querschnittlähmung reichen und umfassen dann auch Störungen der Blase und des Darms. Es kann auch zu anderen körperlichen oder geistigen Beeinträchtigungen kommen.

Durch die Spina bifida ist Simon Fretz an den Rollstuhl gebunden und dadurch stark vom Thema Sitzen betroffen. Darauf angesprochen, entgegnet er: „Ich kenne nichts anderes, Sitzen ist für mich

ganz normal.“ Im Moment ist Simon Fretz sogar sehr froh, dass er wieder sitzen kann. Während den vergangenen sieben Monaten litt er unter starkem Dekubitus und musste deshalb viel liegen. Nun heilt der Dekubitus langsam aber sicher und der junge Sportler kann wieder länger sitzen. „Während zwei Monaten war es aber so schlimm, dass ich gar nicht aus dem Haus konnte. Das war eine schlimme Zeit, mir ist fast die Decke auf den Kopf gefallen“, erinnert er sich. Das Wichtigste für ihn beim Sitzen ist ein gutes Sitzkissen für den Rollstuhl.

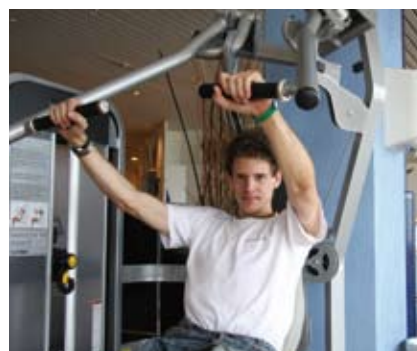
Gäbe es den Dekubitus nicht, wäre das Sitzen im Alltag kein Thema für Simon Fretz. Im Sport aber schon. „Die richtige Sitzposition ist entscheidend, vor allem in Bezug auf die Geschwindigkeit und die Kontrolle in den Toren“, erklärt der sympathische Sportler. Er fährt als Mitglied des Swiss Disabled Ski Teams Slalom, Riesenslalom und Super-G im Skibob. Am meisten muss er dabei auf seinen Oberkörper achten. Unterdessen spürt er selbst, wenn er zu aufrecht im Skibob sitzt, das hat aber einiges an Übung gebraucht. Die Sitzposition wird zudem von der Rückenlehne beeinflusst, aber auch da weiss Simon Fretz, wie er sie einstellen muss, damit er der Idealposition so nahe wie möglich kommt. Eine grosse Rolle spielt natürlich auch das Sitzkissen. Es darf nicht zu hoch sein und muss natürlich speziell an die Sitzschale angepasst werden. Zum Schutz des Sportlers kommen noch weitere Hilfsmittel wie ein Helm, Brust-, Rücken-, Schulter-, Oberarm- und Unterarmschutz dazu. Dennoch bleiben die Schultern und die Ellbogen die Körperteile, die am meisten gefährdet sind. Es kommt hin und wieder zu ausgereckten Schultern oder Ellbogen. Wenn man in der Sitzschale aber bei grosser Geschwindigkeit stürzt, kommt es meist zu noch schlimmeren Verletzungen. Simon Fretz ist dies bis jetzt aber zum Glück noch nicht passiert. Das Schlimm-

ste war bis heute eine Gehirnerschütterung.

Im Moment hat Simon Fretz gerade Sommerpause und macht regelmässig Krafttraining. „Der Aufwand, im Sommer Skibobfahren zu gehen, ist einfach zu gross und der Schnee ist sowieso zu weich. Ausserdem fahre ich von Ende August bis Ende März so viel, dass mir diese Pause gut tut.“ Aber natürlich freut er sich bereits jetzt auf die ersten Trainings und die Teamkollegen. Ab Ende August geht es los, von da an ist Simon Fretz wieder fast jedes Wochenende für vier Tage unterwegs. Zuerst zu den Trainings in Saas-Fee oder Österreich, danach für die weiteren Trainings und die Europa Cup Rennen zudem auch in Spanien, Frankreich, Österreich, Schweden und Italien.

Die grössten Herausforderungen für Simon Fretz beim Skibobfahren bestehen darin, die richtige Sitzposition zu erreichen, sich und dem Material zu vertrauen und keine Angst vor der Geschwindigkeit zu haben. Das mit dem richtig Gas geben möchte er in dieser Saison noch besser umsetzen und somit seine persönliche Bestleistung, einen 9. Rang im Europa Cup Riesenslalomfinal der Saison 2006/2007 in Spanien, wiederholen. Wenn er in zwei Jahren an die Paralympics nach Vancouver will, muss er noch viel mehr Top 15 und sogar Top 10 Plätze erreichen als bisher.

Wir glauben daran: Trau Dich, gib Gas Simon!



# hipp

## Richtig sitzen von Anfang an

Das Thema Sitzen wird bei der Rehatec auch bei den Kleinen gross geschrieben. Das Sortiment umfasst Therapiestühle, Sitztrainer, modulare Sitzeinheiten, Autokindersitze, einen Buggy und Unterge-

stelle. Die Produkte überzeugen durch ihre individuelle Anpassungsfähigkeit, die hohe Qualität und die vielen Accessoires. Hier sehen Sie alle Produkte im Überblick:

Sitzorthesen Delfi/Sharky



Thearapiestuhl INA



Therapiestuhl SiiS



Therapiestuhl Beta



Therapiestuhl Gamma



Therapiestuhl Zeta



Therapiestuhl Bee



Therapiestuhl Whale



Therapiestuhl Giraffe



Detaillierte Informationen über unsere Produkte finden Sie auf unserer Website unter [www.rehatec.ch](http://www.rehatec.ch)

Für ein persönliches Beratungsgespräch stehen wir Ihnen natürlich gerne auch unter Tel. 061 487 99 11 zur Verfügung.

Sitztrainer Ladybird



Sitztrainer Turtle



Sitztrainer Cornerseat



Autokindersitz Recaro



Autokindersitz Carseat



Autokindersitz Nico



Buggy Jazz Easys



# nachgefragt

## Ergonomie am Arbeitsplatz

In der heutigen Dienstleistungsgesellschaft sitzen weltweit Millionen von Menschen vor dem PC. Jeden Tag. Stundenlang. Und das obwohl der Mensch von der Anatomie her eigentlich gar nicht für längeres Sitzen gebaut ist. Worauf muss man also achten, damit man nach einem Arbeitstag im Büro nicht mit Rückenschmerzen und einem verspannten Nacken nach Hause geht?

Wir haben uns mit Bernhard Glesser, Geschäftsführer des Ergonomie- und Rückenforums Forum Suisse Group in Basel, über das richtige Sitzen am Arbeitsplatz unterhalten. Herr Glesser hat uns aufgezeigt, dass man, wenn man bequem und gesund auf dem Bürostuhl sitzen will, nicht nur an den Stuhl denken darf, sondern die Ergonomie des gesamten Arbeitsplatzes prüfen muss.

„Der Stuhl und seine Einstellungen nehmen einen zentralen Platz in der Ergonomie des Arbeitsplatzes ein. Heute gibt es Stühle, die optimal einstellbar sind. Man kann also die Sitztiefe und den Sitzwinkel verstellen, die Armlehnen können nicht nur in der Höhe, sondern auch in der Tiefe reguliert und gedreht werden. Wichtig ist zudem, dass die Sitzfläche bis zu einem gewissen Verhältnis mitgeht oder sich in einem bestimmten Grad mitbewegt, wenn man sich zurücklehnt“, erklärt Bernhard Glesser. Auf dem ideal eingestellten Stuhl sitzt man mit einem Knie- und Hüftwinkel von mehr als 90°, das Kniegelenk liegt unter dem Hüftgelenk und die Ellbogen können auf den Armlehnen abgestützt werden. Somit wird ermöglicht, dass das Becken nach vorne kippt, die Brust sich nach oben dreht und die Halswirbelsäule gestreckt ist. Aber auch auf einem optimal eingestellten Bürostuhl kann es

unbequem werden. Das Wichtigste ist nämlich, dass man sich regelmässig bewegt und die Sitzposition verändert. Der erfahrene Ergonomie-Berater erläutert: „Man muss das Sitzen ins Bewusstsein aufnehmen. Wenn man telefoniert, kann man sich zurücklehnen oder aufstehen, dies ist nur ein Beispiel, wie man mehr Bewegung in den Büroalltag bekommt.“

Beim Tisch sollte man darauf achten, dass er in der Höhe einstellbar ist, sowie dass die Form körperangepasst geschwungen und nicht gerade oder eckig ist. Herr Glesser begründet dies so: „Wir sind ja auch nicht eckig gebaut und durch die Wölbung ergibt sich eine bessere Arbeitsintimsphäre, wie wir das nennen. Zudem hat man durch die anatomische Form die Möglichkeit, die Ellbogen auf dem Tisch abzustützen, was die Handgelenke und die Schultern entlastet.“

Auch die Organisation auf dem Pult kann das Wohlbefinden beeinflussen. „Dinge, die man ständig braucht, wie z. B. die Tastatur, den Kugelschreiber oder den Block, sollte man zentral anordnen. Darum herum werden in Kreisform die anderen Hilfsmittel platziert, geordnet nach Priorität. Der Schrank mit den Ordnern oder der Drucker sollte mehrere Meter vom Arbeitsplatz entfernt stehen, damit man zwischendurch auch aufstehen und ein bisschen laufen muss,“ rät Bernhard Glesser. Wer oft von Vorlagen abschreibt, ist besonders gefährdet, am Abend mit Nackenschmerzen nach Hause zu gehen. „Dafür gibt es heute ideale Hilfsmittel“, weiss der Fachmann. „Wichtig ist, dass die Vorlage zwischen der Tastatur und dem Bildschirm platziert werden kann, damit man den Kopf nicht drehen und senken muss.“ Nicht zu unterschätzen ist auch die Positionierung des Bildschirms. Dieser sollte ca. 60 cm vom Be-



Bernhard Glesser

nutzer entfernt stehen und man sollte, damit die Halswirbelsäule schön gestreckt ist, bei geradem Blick 4–6 cm über den oberen Bildschirmrand blicken.

Neben den erwähnten Punkten sind aber auch die äusseren Einflüsse auf den Menschen an seinem Arbeitsplatz zu berücksichtigen: „Kommt das Licht bei Rechtshändern von links und bei Linkshändern von rechts? Sitzt der Mitarbeiter nicht mit dem Rücken zum Fenster oder der Türe? Wie warm oder kalt ist das Zimmer? Wie ist die Qualität der Luft? Wie hoch ist die elektromagnetische Belastung?“ fragt der Experte seine Kunden oft.

Soweit die Theorie und die Empfehlungen, die Bernhard Glesser abgibt. Wie viel davon kann er aber während der täglichen Arbeit wirklich umsetzen? Und wie bewusst ist den Unternehmen überhaupt, dass mit einem optimalen Arbeitsplatz nicht nur das Wohlbefinden der Mitarbeiter, sondern auch die Produktivität und die Identifikation mit der Firma gesteigert werden können? „Oft lassen sich aus baulichen, strukturellen oder finanziellen Gründen nicht alle Massnahmen umsetzen. Leider ist es auch so, dass viele Unternehmen das Potenzial, das in einem gut eingerichteten Arbeitsplatz steckt, noch nicht entdeckt haben.“

# wieso weshalb warum



Termine, Tipps & Links



28. September Lions Juggathlon & Walkathlon Zürich 2008  
Zugunsten der MS-Gesellschaft, Zürich  
[www.myhandicap.ch/ch-veranstaltungen.html](http://www.myhandicap.ch/ch-veranstaltungen.html)

26. Oktober NHC Lausanne Marathon, Lausanne  
[www.lausanne-marathon.ch](http://www.lausanne-marathon.ch)

06./07. November 17. Pflegesymposium Querschnittlähmung, SPZ Nottwil  
[www.spz.ch](http://www.spz.ch)



07. November APO Kongress 2008, Thema Sport und Alter, Cham  
[www.a-p-o.ch](http://www.a-p-o.ch)

21. November SVSP Kongress 2008, Thema Schulter und Sport, Bea Bern Expo  
[www.sportfisio.ch](http://www.sportfisio.ch)



11./14. Dezember Special Olympics Nationale Winterspiele, Lenzerheide  
[www.specialolympics.ch/deutsch/news/Lenzerheide08.htm](http://www.specialolympics.ch/deutsch/news/Lenzerheide08.htm)

25. März 2009 5. Trendtage Gesundheit, Qualität im Gesundheitswesen – Machbarkeit, Finanzierbarkeit, Ethik, KKL Luzern  
[www.trendtage-gesundheit.ch](http://www.trendtage-gesundheit.ch)

15./19. Juli 2009 IWAS Athletics 2009, Junioren WM, Nottwil  
[www.rollstuhlsportevents.ch](http://www.rollstuhlsportevents.ch)

# ¡hola! what?

## Ist das Sitzen ein Zitat wert?

Entscheiden Sie selbst. Wir haben eine Auswahl an Zitaten von bedeutenden und weniger bedeutenden Persönlichkeiten zusammengestellt, in denen das Wort «sitzen» vorkommt. Interessant, lustig, wahr, speziell – lassen Sie sich überraschen.

«Besserwisser sind Leute, die einem Pferd die Sporen geben, auf dem sie gar nicht sitzen.»

Alain Peyrefitte, Politiker und Schriftsteller

«Alles gackert, aber wer will noch still auf dem Neste sitzen und Eier brüten?»  
Friedrich Nietzsche, Philosoph, Dichter und Philologe

«Das Stillsitzen und der Müßiggang pflegen adelige tapfere Leiber nicht anders als der Rost das Eisen zu verderben.»

Maximilian I., römischer Kaiser

«Denn Bank an Bank gedrängt sitzen, es brechen fast der Bühne Stützen, herbeigeströmt von fern und nah der Griechen Völker wartend da.»

Friedrich von Schiller, Dichter, Dramatiker, Philosoph und Historiker

«Eines der Probleme beim Fußball ist, dass die einzigen Leute, die wissen, wie man spielen müsste, auf der Presse-tribüne sitzen.»

Robert Lembke, Journalist und Fernsehmoderator

«Es geht den Büchern wie den Jungfrauen. Gerade die besten, die würdigsten bleiben oft am längsten sitzen. Aber endlich kommt doch einer, der sie erkennt und aus dem Dunkel der Verborgenheit an das Licht eines schönen Wirkungskreises hervorzieht.»

Ludwig Feuerbach, Philosoph

«Hüte dich, niedrig zu sitzen und in die Höhe zu schauen! Nur zu leicht kannst du Staub in die Augen bekommen.»

Zitat aus Schwaben

«Im Leben lernt der Mensch zuerst Gehen und Sprechen. Später lernt er dann still zu sitzen und den Mund zu halten.»

Marcel Pagnol, Schriftsteller, Dramaturg und Regisseur

«Jeder Mensch schafft sich seine eigene Größe. Zwerge bleiben Zwerge, wenn sie auch auf Alpen sitzen.»

August von Kotzebue, Dramatiker und Schriftsteller

«Sitze nicht, wo die Spötter sitzen, denn sie sind die elendsten unter allen Kreaturen.»

Matthias Claudius, Dichter und Journalist

«Wer die Arbeit mag, kann ohne diese nicht still sitzen.»

Zitat aus Russland

«Wenn alles sitzen bliebe, was wir in Hass und Liebe so voneinander schwatzen; wenn Lügen Haare wären, wir wären rauh wie Bären und hätten keine Glatzen.»

Wilhelm Busch, Dichter

«Wer nicht auf gute Gründe hört, dem werde einfach zugekehrt die Seite, welche wir benützen, um drauf zu liegen und zu sitzen.»

Wilhelm Busch, Dichter



# frei & zeit

**Kochen und Geniessen sind wieder auf dem Vormarsch!**

Kochen ist im Trend! Fast jeder Fernsehsender hat heute eine Kochshow, in der Hobbyköche gegeneinander oder gegen Profis antreten oder Köche Gerichte vorkochen. Das Internet ist voll von Kochportalen mit Rezepten, Tipps, Videos etc. Man findet Rezepte für Anfänger, für Fortgeschrittene oder für Gourmets, traditionelle Gerichte, Fusion Kitchen oder molekulare Küche, kurz gesagt, es ist für jeden etwas dabei.

Eigentlich erstaunlich in einer Zeit, in der Fertiggerichte Hochkonjunktur haben und eine Mahlzeit möglichst schnell beendet sein sollte, damit man zum nächsten Termin hetzen kann. Vielleicht kommen wir aber auch genau deshalb wieder auf den Geschmack eines tollen Essens mit allem Drum und Dran, sprich einem schön gedeckten Tisch, Familie oder Freunden und vor allem viel Zeit, zum geniessen. Bei vielen Mitarbeitern der Rehatec wird das Kochen und Geniessen auch grossgeschrieben.

„Schon als Kind war das gemeinsame Essen für mich wichtig, das war die Zeit am Tag, wo die ganze Familie versammelt war und wir plaudern und erzählen konnten“, erklärt Nicole Gmür. Auch heute noch sei ein gemeinsames Essen etwas Besonderes: „Ich freue mich, mir Gedanken zu machen, womit ich meine

Gäste kulinarisch verwöhnen möchte. Der kreative Teil, wie z. B. die Tischdekoration und die Präsentation des Essens, macht mir auch sehr viel Spass. Ich finde das zusammen Essen und Geniessen etwas Gemütliches, Fröhliches und eine wunderbare Art, vom Alltag abzuschalten. Zudem bietet das Beisammensein auch die beste Gelegenheit für gute Gespräche.“ Auch Dominique Gondy kocht gerne und zelebriert das Essen, ganz nach dem Spruch von Theodore Zeldin: „Die Kunst der Gastronomie ist es, Lebensmittel in Glück zu verwandeln.“ Er kocht gerne mit einfachen und saisonalen Produkten und geniesst das Zusammensein beim Essen: „Man serviert die Gerichte, die Düfte der feinen Speisen verbreiten sich im Raum, alle geniessen das Essen – das bedeutet Glück!“

Nehmen Sie sich also Zeit und kochen Sie wieder mehr. Ob geübter Hobbykoch oder Anfänger, auf den folgenden Websites finden alle viele hilfreiche Tipps sowie Videos, und natürlich viele leckere Rezepte. Das Rehatec Team wünscht Ihnen viel Genuss und schöne Stunden!

[www.m-cooking.ch](http://www.m-cooking.ch)  
[www.waskochen.ch](http://www.waskochen.ch)  
[www.chefkoch.de](http://www.chefkoch.de)  
[www.essen-und-trinken.de](http://www.essen-und-trinken.de)

## Das Rehatec Rezept zum Nachkochen: Zucchetti-Jalousien mit Coppa

### Zutaten für 4 Personen

**2 Zucchini, möglichst gleichmässig  
1 rechteckiger Blätterteig,  
ausgewallt  
16 Scheiben Coppa  
250 g Mascarpone  
1 Zweig Rosmarin  
3 Zweige Thymian  
Salz aus der Mühle  
Pfeffer aus der Mühle  
Olivenöl, Balsamicocreme**

Zucchini waschen und in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Scheiben beidseitig mit Olivenöl bestreichen, mit Salz und Pfeffer würzen, beiseite stellen. Backofen auf 200° vorheizen, Blech mit Backpapier belegen, Teig ausrollen, in 8 Rechtecke schneiden und auf das Backpapier geben. Blätterteigrechtecke mit Mascarpone bestreichen, restlichen Mascarpone beiseite stellen. Coppa zu Rosetten formen und mit den Zucchinis auf den Blätterteigrechtecken verteilen. Blech in den Ofen geben und Jalousien 20 Minuten knusprig backen. In der Zwischenzeit Kräuter waschen, hacken und mit dem restlichen Mascarpone, etwas Salz und reichlich Pfeffer mischen. In einen Spritzsack mit gezackter Tülle füllen. Jalousien nach 20 Minuten aus dem Ofen nehmen und je zwei auf einem Teller anrichten, mit Mascarpone und Balsamicocreme anrichten, sofort servieren.

**Zubereitung: 20 Minuten  
Backen: 20 Minuten**





In der nächsten Ausgabe:  
20 Jahre Rehatec AG

**Impressum**

**Herausgeber:** Rehatec AG, Ringstrasse 15, 4123 Allschwil,  
Tel. 061 487 99 11, Fax 061 487 99 10, E-Mail [together@rehatec.ch](mailto:together@rehatec.ch)

**Redaktion:** Andrea Meerwein

**Auflage:** deutsch 1500, französisch 600 Exemplare

**Konzept und Grafik:** [www.dialogluckylack.ch](http://www.dialogluckylack.ch)

