

XUND



Oper Zürich: Besuch bei Andreas Homoki

- Vorgehen bei Blasenentzündungen
- Demenz und ihre Therapiemöglichkeiten
- Zürcher Spielzeugmuseum: Staunen garantiert
- Schneeschuhtour auf den Monte Bigorio



EDITORIAL

Liebe Leserin, lieber Leser

Blasenentzündungen machen vor allem vielen Frauen zu schaffen – und das besonders in der kalten Jahreszeit. Zur **Vorbeugung** sollten insbesondere die Lendengegend, der Unterbauch und die Beine durch **warme Kleidung** geschützt werden. Eine weitere wirksame Massnahme ist **häufiges Trinken**, wodurch die Harnwege regelmässig durchgespült werden. Tritt eine Blasenentzündung auf, gibt es gegen die schmerzhaften Beschwerden verschiedene **Behandlungsoptionen**. Immer mehr werden für die Therapie kombinierte **pflanzliche Produkte** eingesetzt. Lesen Sie im Beitrag von Professor Walter Riesen alles, was Sie über die Prävention und Behandlung von Blasenentzündungen wissen sollten.

Haben auch Sie manchmal den Eindruck, dass eine **Wunde lange nicht verheilt**? Bei einer Verletzung setzt die Heilung zwar bereits **wenige Minuten** nach erfolgter Wundsetzung ein. Danach finden mehrere Phasen der Wundheilung statt, bis die Wunde erst nach **mehrmonatigem Prozess** komplett abgeschlossen ist. In unserem Beitrag erfahren Sie, wie die erstaunlichen **Selbstheilungskräfte** des Menschen das grösste Organ, die Haut, wieder «instand» stellen.

Das Opernhaus Zürich ist der weitaus grösste Kulturbetrieb der Schweiz. Noch zwei Jahre ist der vielfach und international ausgezeichnete **Andreas Homoki** Intendant des Opernhauses. Neben seiner Intendanz hat er **als Regisseur** in den letzten 11 Jahren zwei Mal jährlich mit Bravour eine Oper inszeniert, aktuell die «Götterdämmerung» von Richard Wagner. **Im Exklusiv-Interview mit XUND** verrät der **eloquente und humorvolle Homoki** unter anderem, welche Arbeit ihm am liebsten ist, ob es für eine erfolgreiche Operninszenierung ein Rezept gibt und wie man Opersänger oder Statistin an der Oper wird.

Als **Ausflugstipp** für die Festtage oder als Schlechtwetterprogramm empfehlen wir das **Zürcher Spielzeugmuseum**. Jung und alt stauen über teilweise mehrhundertjährige, originelle und kostbare Spielzeuge. Die **Zukunft des Spielzeugmuseums** ist wegen der Übernahme von Franz-Carl Weber durch einen Drogeriemarkt ungewiss. Vielleicht haben Sie jetzt die letzte Chance, es zu besuchen.

Wir wünschen Ihnen wundervolle Festtage und einen XUNDen Start in die bevorstehenden Wintermonate!

Herzlichst,

Eleonore E. Droux
Verlegerin

www.medinfo-verlag.ch/xund

XUND IM GESPRÄCH

10 Interview mit Andreas Homoki

Der Intendant des Opernhauses Zürich gibt Antworten auf Fragen, die ihm nicht jeden Tag gestellt werden



Foto: Adrin Fretz
Foto Titel: Frank Blaser

XUND

4 Wundheilung

Die Heilung von Wunden erfolgt in vier Phasen. Bis eine Wunde ganz verheilt ist, dauert es mehrere Wochen



5 Demenz

Es gibt etwa 50 verschiedene Formen von Demenz. Die Alzheimer-Demenz und die vaskuläre Demenz sind die häufigsten Formen. Wir berichten über die Diagnose von Demenz und über deren Therapiemöglichkeiten

7 Blasenentzündungen

Vor allem Frauen leiden oft mehrmals pro Jahr an Blasenentzündungen. Bei Männern treten sie im Alter gehäuft auf. Lesen Sie, wie Blasenentzündungen entstehen, wie man der schmerzhaften Erkrankung vorbeugt und wie sie behandelt werden kann

PANORAMA

14 Zürcher Spielzeugmuseum

Warum sich ein Besuch lohnt und warum er jung und alt zum Staunen bringt



KOCHTIPP

9 Rezepttipps vom Profikoch Maurizio Vannozi



16 Vergiftungsgefahr für Katzen

Unter anderem der in festtäglichen Wohnungen häufig verbreitete Weihnachtsstern ist für Katzen giftig. XUND nennt ausserdem weitere Pflanzen und Nahrungsmittel, die Katzen (schwer) krank machen können



WANDERTIPP

18 Monte Bigorio Schneeschuhtour im Winterlicht der Birkenwälder

Heilt die Natur alle Wunden?

Die Heilung einer Wunde ist der körpereigene biologische Prozess, mit dem eine oberflächliche Beschädigung der Haut oder der Schleimhaut durch Wiederherstellung des beschädigten Körpergewebes verschlossen wird. Dieser natürliche Prozess vollzieht sich im Wesentlichen ohne Eingriff, kann aber therapeutisch optimiert werden.

Die Wundheilung ist ein natürlicher biologischer Prozess, der bereits Minuten nach der Wundsetzung beginnt. Es lassen sich 4 Phasen der Wundheilung unterscheiden, die weitgehend parallel ablaufen.

1. Die exsudative Phase, die in den ersten Stunden abläuft. Sie wird auch Reinigungsphase genannt. Sie leitet den Heilungsprozess ein und stoppt die Blutung. Diese Phase geht mit einer hohen Menge an austretender Flüssigkeit mit Zelltrümmern und Bakterien einher. Der Wundspalt wird durch Exsudation von Fibrin (einem wasserunlöslichen Eiweiss) und geronnenem Blut aufgefüllt. Das Fibrinnetz bildet zusammen mit den Blutplättchen und den Blutzellen den Wundschorf, der die Wunde nach außen gegen Krankheitserreger abschirmt.
2. Die Resorptions- oder Granulationsphase, die vom ersten bis zum 3. Tag abläuft. In dieser Phase wachsen neue Zellen vom Wundrand in die Wunde ein und eine neue Zellstruktur wird gebildet. Das geronnene Blut wird phagozytiert. Es entsteht das sogenannte Granulationsgewebe, welches die Wunde füllt und die Wundränder zusammenzieht.
3. Die Epithelisierungs- oder Proliferationsphase, die vom 4.–7. Tag abläuft. In dieser Phase wird die Wunde

vollständig verschlossen. Dazu wird das Granulationsgewebe in zunehmendem Masse flüssigkeitsärmer und es werden verstärkt Kollagenfasern gebildet, die sich vernetzen und stabilisieren

Epithelisierungsphase und Granulationsphase werden insbesondere durch Hyaluronsäure und entsprechende Produkte gefördert bzw. moduliert.

4. Die Reparationsphase. Sie tritt ab dem 8. Tag ein. In dieser Phase entsteht das endgültige Narbengewebe, das Plattenepithel der Haut erneuert sich durch Einwachsen neuer Epithelzellen von den Wundrändern her. «Epithel», aus dem Altgriechischen, bezeichnet das Dachgewebe, das die äusseren und meisten inneren Oberflächen von ihrer Umgebung abgrenzt. Das entstehende Narbengewebe besitzt weder Talg- noch Schweißdrüsen und erscheint weiss-perlmutterartig auf der Haut.

Darauf folgt dann als mehrmonatiger Prozess die Maturation, die etwa 3 Wochen nach der Verletzung eintritt. Sie ist durch die schrittweise Restrukturierung der Kollagenfasern und durch die Festigung des Narbengewebes gekennzeichnet.

Prof. Dr. Dr. h.c. Walter F. Riesen





VOLKSKRANKHEITEN

Demenz: Die unheimliche Krankheit

In der Schweiz leben schätzungsweise gegen 153 000 Menschen mit Demenz. Jährlich kommen rund 32 900 Neuerkrankungen hinzu (2023, dies die Daten des Bundesamts für Gesundheit, BAG).

Unter Demenz versteht man jede Beeinträchtigung der kognitiven Fähigkeiten die so stark sind, dass sie das unabhängige Funktionieren im Alltag beeinträchtigen. Demenz ist keine eigentliche Krankheit, sondern eher ein Syndrom. Syndrom bezeichnet das Zusammenkommen verschiedener Symptome die typischerweise gleichzeitig und gemeinsam auftreten. Dieser Symptomverband tritt meistens überzufällig auf, so machen typische Symptome zusammen ein Syndrom aus. Demenz kommt sehr häufig vor, aufgrund der höheren Lebenserwartung von Frauen überwiegt bei den Demenzpatient:innen der Anteil der Frauen.

Demenzformen

Es existieren etwa 50 verschiedene Formen von Demenz. Dabei gibt es aber 2 Formen die den Grossteil der Demenzerkrankungen ausmachen. Es sind dies die Alzheimer-Demenz und die vaskuläre Demenz. Die Alzheimer-Demenz ist die häufigste Form. Sie macht ca. 60 – 65 Prozent aller Demenzerkrankungen aus. Die vaskuläre Demenz ist mit ca. 20 – 30 Prozent die zweit häufigste Demenzerkrankung. Sie ist im Volksmund als «Arterienverkalkung» bekannt. Alzheimer-Demenz und vaskuläre Demenz zählen zu den primären Demenzerkrankungen, d.h. die Krankheit tritt direkt im Gehirn auf zählen beide zu den sogenannten «primären Demenzformen», bei denen die Krankheit direkt im Gehirn und nicht durch andere Grunderkrankungen ausgelöst wird. Weitere primäre Demenzformen sind die Lewy-Körper-Demenz und die frontotemporale Demenz.

Lewy-Körper-Demenz

Die Lewy-Körper-Demenz ist nach der Alzheimer-Demenz die zweithäufigste neurodegenerative Demenz. Sie kommt bei ca. 10-15% aller Demenzen vor. Sie ist durch das Auftreten von Lewy-Körperchen im Gehirn gekennzeichnet. Das Hauptmerkmal der Lewy-Körper-Demenz ist die Abnahme der geistigen Fähigkeiten im Alltag. Dies betrifft anfänglich vor allem die Orientierung. Das Gedächtnis bleibt zunächst noch einigermaßen erhalten. Es treten aber weitere Symptome

auf, wie optische Halluzinationen, Bewegungsstörungen, Verhaltensstörungen im Schlaf, Depressionen, Apathie und Aufmerksamkeitsprobleme. Die Lewy-Körper-Demenz zeigt eine auffällige Ähnlichkeit mit der Parkinson-Krankheit. Die Symptome treten meistens nach dem 60. Lebensjahr auf. Die Parkinson-Krankheit äussert sich durch motorische Symptome, wie eine Verlangsamung der Bewegungen und Zittern.

Frontotemporale Demenz

Die frontotemporale Demenz betrifft etwa 5% aller Demenzen und kommt vor allem bei jüngeren Patienten (etwa 50. Lebensjahr) vor. Sie wird durch eine Schrumpfung des Stirnlappens bzw. der Schläfenlappen verursacht. Auffällig bei der frontotemporalen Demenz ist eine Wesensveränderung. In speziellen Fällen kann es auch zu einem isolierten Verlust oder einer Beeinträchtigung der Sprache kommen.

Weitere Ursachen für Demenz

Bei bestimmten Depressionen, die meist in höherem Lebensjahr auftreten, kann es zu Beeinträchtigungen des Gedächtnisses kommen. Diese kognitiven Beeinträchtigungen können, sofern sie zutreffend erkannt werden, mit antidepressiv wirkenden Medikamenten erfolgreich behandelt werden. Weitere Ursachen einer Demenz können chronischer Alkoholismus, Schädel-Hirn-Verletzungen, Hirntumore, eine Unterfunktion der Schilddrüse, sowie entzündliche Erkrankungen des Nervensystems, wie z.B. Multiple Sklerose oder AIDS sein. Auch ein Schlaganfall kann neben körperlichen Einschränkungen zu kognitiven Defiziten führen.

Diagnose und Therapiemöglichkeiten

Wichtig ist, dass bereits bei den ersten Anzeichen von Symptomen für eine Demenz die richtige Diagnose gestellt wird und die entsprechenden Fachpersonen konsultiert werden. Bei frühem Erkennen können medikamentöse und andere Massnahmen möglicherweise helfen, ein Fortschreiten der Erkrankung einzudämmen.

Prof. Dr. Dr. h.c Walter F. Riesen



Blasenentzündung?

Canephron® lindert typische Beschwerden einer unkomplizierten Blasenentzündung*

Bewährte Wirkpflanzen-Kombination:
Rosmarinblätter, Tausendgüldenkraut, Liebstöckelwurzel



Typische Beschwerden einer unkomplizierten Blasenentzündung:



**Brennen beim
Wasserlassen**



**Verstärkter
Harndrang**



**Häufiges
Wasserlassen**

* Traditionsgemäss zur unterstützenden Behandlung bei leichten Beschwerden im Rahmen von unkomplizierten Infektionen der unteren Harnwege bei erwachsenen Frauen nach Ausschluss einer schweren Erkrankung durch eine Fachperson.

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.

Wie werden Blasenentzündungen behandelt?

Blasenentzündungen stellen eine Erkrankung dar, die durch Blasenschmerzen, häufiges Wasserlassen, Harnrang und Nykturie (nächtlicher Harnrang) gekennzeichnet ist. Die Blasenentzündung ist die häufigste Harnwegsinfektion. Harnwegsinfektionen sind Entzündungen der Harnwege. Dazu zählen Nieren, Harnleiter, Harnblase und Harnröhre. Je nachdem, welcher Abschnitt betroffen ist und wie die Entzündung verläuft, unterscheidet man verschiedene Formen der Harnwegsinfektion. Vor allem Frauen leiden oft mehrmals pro Jahr darunter. Bei Männern treten sie im Alter gehäuft auf. Blasenentzündungen entstehen, weil Bakterien durch die Harnröhre in die Blase gelangen. Andere Ursachen sind seltener. In der Medizin wird meistens von einem Harnwegsinfekt gesprochen, weil nur selten die Blase allein betroffen ist. Die Risikofaktoren für Blasenentzündungen sind weibliches Geschlecht, Geschlechtsverkehr, übertriebene Intimhygiene, Hormonbehandlungen und bestimmte Verhütungsmittel.

Prävention von Blasenentzündungen

Eine Massnahme ist häufiges Trinken. Ausreichende Flüssigkeitszufuhr hilft beim Vorbeugen einer Blasenentzündung. Dadurch werden die Harnwege regelmäßig durchgespült. Eine gesunde Ernährung stärkt das Immunsystem, wodurch Bakterien wirksam bekämpft werden.

Unterkühlung sollte zur Vorbeugung einer Blasenentzündung vermieden werden. Vor allem die Lendengegend, der Unterbauch und die Beine sollten durch das Tragen entsprechender Kleidung warmgehalten werden. Regelmäßige Toilettengänge mindern das Risiko, weil der Urin nicht lange in der Blase steht und sich Krankheitserreger nicht festsetzen und vermehren können. Ferner ist eine vollständige Entleerung der Blase empfohlen, weil wenig oder kein Restharn zurückbleibt, der einen optimalen Nährboden für Bakterien darstellt.

Zur Vorbeugung einer Blasenentzündung sollte auch auf die richtige Toilethygiene geachtet werden. Dabei ist bei Frauen die korrekte „Wischtechnik“ wichtig, d.h. von der Vagina zum After wischen. Damit wird es den Darmbakterien erschwert, über die Scheide in die Harnwege zu gelangen. Eine weitere Massnahme ist das Urinieren nach dem Geschlechtsverkehr. Potenziell übertragene Keime werden so direkt wieder ausgespült und können sich nicht in der Blase festsetzen.

Behandlungsoptionen

Das Ziel der Behandlung von Blasenentzündungen ist, die unangenehmen und schmerzhaften Beschwerden zu lindern und das Risiko einer erneuten Infektion zu verringern. Die

Behandlungsstrategien lassen sich grob in vier verschiedene Ansätze einteilen: (i) die intravesikale Instillation von Medikamenten, d.h. über einen Katheter direkt in die Blase (intravesikal) verabreichen, (ii) die medikamentöse Behandlung mit oral eingenommenen Arzneimitteln, (iii) die Verabreichung lokaler Behandlungen und (iv) chirurgische Eingriffe bei refraktärer Erkrankung. Die intravesikale Instillation von Arzneimitteln oder orale Therapien sind die Hauptstütze der Behandlung.

Zur Vorbeugung von Antibiotikaresistenzen werden heute meistens nicht mehr Antibiotika zur Behandlung einer unkomplizierten Blasenentzündung eingesetzt. Hausmittel wie Wärmeflaschen und Sitzbäder helfen gegen die Infektion selbst nicht. Sie können aber das Wohlbefinden steigern. Regelmäßiges Trinken senkt das Risiko einer Blasenentzündung.

Einsatz pflanzlicher Produkte

Geeignet für die Therapie der unangenehmen Symptome, wie Brennen und Schmerzen sind kombinierte pflanzliche Produkte. Pflanzliche Arzneimittel können zudem die Antibiotikatherapie sinnvoll unterstützen. Sie können – im Vergleich zum Antibiotikum als Einzeltherapie – zu einer schnelleren Linderung der unangenehmen Beschwerden führen.

Auch in der Nachsorge, nach einem überstandenen Infekt kann die Einnahme von pflanzlichen Arzneimitteln sehr wirksam sein

Letztes Mittel bei starken Beschwerden ist eine antibiotische Therapie, die vom Arzt verschrieben werden muss.

Prof. Dr. Dr. h.c. Walter F. Riesen

Aerzteverlag **medinfo** AG
Seestrasse 141 · 8703 Erlenbach
Tel. 044 915 70 80. Fax: 044 915 70 89
www.medinfo-verlag.ch

VERLEGERIN & PUBLIZISTISCHE LEITUNG

Eleonore E. Droux

CHEFREDAKTION

Thomas H. Becker

WISSENSCHAFTLICHE LEITUNG

Prof. Dr. Dr. h.c. Walter F. Riesen

REDAKTION

Daliah Kremer

lic. phil. Christoph Sulzer

FREIER MITARBEITER

Jörg Weber (jw)

KORREKTORAT

Pierre E. Droux

LAYOUT

Urs Dudli

MARKETING & VERKAUF

Sabine Hugli-Fürst

ANZEIGENREGIE

Karin Weilenmann

COPYRIGHT

Aerzteverlag **medinfo** AG Erlenbach. Alle Rechte beim Verlag. Nachdruck, Kopien von Beiträgen und Abbildungen, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlags.

HINWEIS

Die Beiträge in «XUND» sind keine medizinischen Empfehlungen und ersetzen keine Beratung, Diagnose und Behandlung durch einen Arzt.

ERSCHEINUNGSWEISE

«XUND» erscheint 5 x im Jahr, auch als Beilage in «der informierte arzt», info@herz+gefass, info@gynaekologie, info@onko-suisse

ABONNEMENT

Bestellung beim Verlag, beim Buch- und Zeitschriftenhandel. Bezugszeit: Das Abonnement gilt zunächst für ein Jahr. Es verlängert sich um jeweils ein Jahr, wenn die Kündigung nicht bis 31.10. des laufenden Jahres im Verlag vorliegt. Bei höherer Gewalt und Streik besteht kein Anspruch auf Ersatz.

BEZUGSPREIS Einzelheft Fr. 9.– inkl. Porto.
Jahresabonnement Fr. 45.–
Kombiabos auf Anfrage

GERICHTSSTAND&ERFÜLLUNGORT Zürich

ISSN: 2624-6600

Druckauflage: 25 000

© Aerzteverlag medinfo AG, Erlenbach

Gesundheitsinformation aus erster Hand

Wer ist der Aerzteverlag medinfo?

Der Aerzteverlag medinfo AG publiziert erfolgreich 5 Medizinische Fortbildungszeitschriften – und dies nach einem besonderen Konzept: Ärzte bestimmen selbst die Themen und renommierte Kollegen verfassen die Beiträge – «Ärzte schreiben für Ärzte».

Mit «**XUND**» erscheint jetzt auch ein Gesundheitsmagazin, in dem die medizinischen Themen allgemein verständlich, informativ und unterhaltsam dargestellt werden – erweitert um ein attraktives Panorama u. a. zu Reisen und Kultur.

Was ist an «**XUND**» besonders?

Auch hierin sind Ärzte die Autoren der Gesundheitsbeiträge und stellen die medizinischen Themen für den Laien dar – «Ärzte schreiben für Patienten».

Der Vielfalt an Gesundheits-Themen entsprechend steht ein breites Experten-Board aus vielen medizinischen Disziplinen hinter der Zeitschrift:

Experten-Board von «**XUND**»:



Prof. Chr. Besimo
Zahnmediziner



Prof. T. Cerny
Onkologe



Prof. F. Eberli
Kardiologe



Dr. M. Halama
Gastroenterologe



Prof. A. R. Huber
Hämatologe



Dr. H.U. Kull
Hausarzt



Prof. R. Lehmann
Diabetologe



Prof. W. F. Riesen
Lipidologe



Dr. med. Chr. Schlegel
Facharzt ORL



Prof. H.-P. Schmid
Urologe



Prof. P. Schmid-
Grendelmeier
Allergologe



Dr. C. Steinacher-Risler
Hausärztin



Prof. P. Suter
Internist



KD Dr. St. von Orelli
Gynäkologin



Dr. B. Weissenberger
Diabetologe

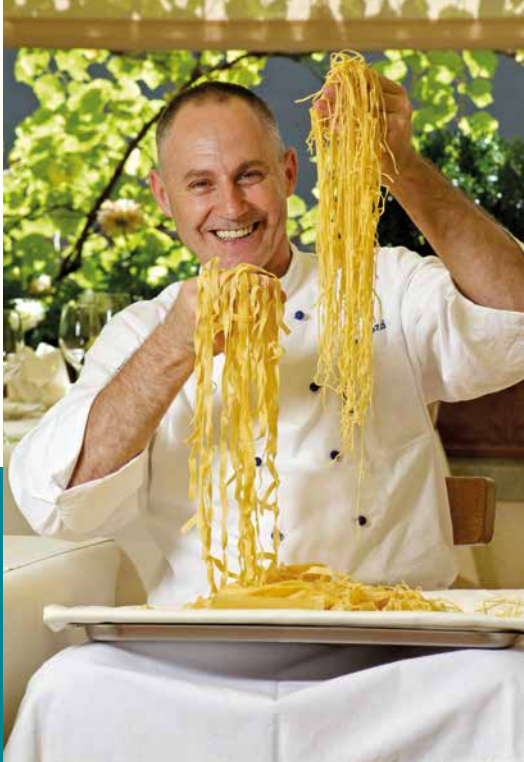


Dr. M. Wicki-Amrein
Hausarzt



Prof. B. Wüthrich
Allergologe

KOCHTIPP



Zuhause kochen
Maurizio Vannozi
drei Rezepte
bestes Gelingen

wie im Restaurant?
verrät XUND exklusiv
und wünscht
«**buon appetito!**»

Ristorante Sinfonia Bahnhofstrasse 29 | 8703 Erlenbach | Tel. +41 (0)44 910 04 02

Vorspeise: Tagliatelle al salmì di cinghiale (4 Vorspeise-Portionen)



Teig:
200 g Mehl
100 g ganze Eier
10 cl Olivenöl
Prise Salz

Wildschweinragout:
400 g Wildschwein
(aus Schulter)
5 dl kräftiger Rotwein
2 dl reifer Barolo oder
ähnlicher Wein
1 dl Olivenöl
½ Stk Zwiebeln
100 g Karotten
20 g Stangensellerie
50 gr Lauch
2Stk reife Tomaten
Lorbeer, Nelken, Wacholder

Die Zutaten zu einem homogenen Teig zusammenkneten, 2 Stunden ruhen lassen. Den Teig 1 mm dick ausrollen. Der Länge nach einrollen und etwa 6-8 mm breite Nudeln schneiden. Zwiebeln, Karotten und Lauch klein schneiden und mit Olivenöl andünsten, Tomaten und Gewürze begeben, mit Rotwein ablöschen und kochen lassen. Das Fleisch in Streifen schneiden, leicht bemehlen, in einer heissen Pfanne anbraten und mit dem Wein (Fond) übergossen, über Nacht im Kühlschrank marinieren lassen. Das Fleisch aus der Marinade nehmen und auf dem Siedepunkt wieder in die Marinade legen. 2-2,5 Stunden das Fleisch auf dem Siedepunkt schmoren lassen (ohne kochen). Die Sauce reduzieren, (ohne das Fleisch) passieren und 2 dl reifen Barolo dazu geben, weiter reduzieren, abschmecken und passieren. Die Nudeln in genügend kochendem Salzwasser ca. 3 Minuten kochen lassen, abtropfen und in der Sauce schnell schwenken, bis eine cremige Sauce entsteht. Das warme Fleischragout auf den Nudeln anrichten. Mit fein gehackter Petersilie bestreuen und sofort servieren (Parmesan und schwarzer Pfeffer aus der Mühle nach Wunsch).

Entrecôte: Hirschentrecôte in vier Stücke schneiden (je 150g), in heisser Bratpfanne gut anbraten, salzen und pfeffern. In separater Pfanne Kräuter mit Olivenöl leicht anrösten. Das Hirschentrecôte mit den Kräutern nappieren und 5-6 Min. im Ofen bei 160 °C abnehmend schön rosa garen. In dünne Tranchen schneiden und servieren.

Gemüse: Zwiebeln fein hacken und glasig dünsten, Rotkabis begeben mit dem Wein ablöschen, abschmecken und zugedeckt langsam schmoren lassen. Den Apfel in Würfel schneiden und dazu geben.

Spätzli: Eier, Mehl und Milch mit einer Prise Salz, einem halben Kaffeelöffel Trockenhefe oder Natron und ein wenig Muskat zu einer homogenen Masse mischen, durch ein gelochtes Sieb (ca. 1cm Ø) streichen und in kochendem Salzwasser ein paar Minuten kochen lassen bis die Spätzli an der Wasseroberfläche schwimmen. Die Spätzli gut abtropfen und mit Olivenöl und wenig Butter leicht anbraten.

Entrecote:
600 gr Hirschentrecôte
30 cl Olivenöl
Rosmarin, Thymian, Majoran

Gemüse:
600 g Gemüse nach Wunsch rüsten, blanchieren, abschmecken
400 g Rotkabis 4-5 mm in Streifen schneiden und waschen

2 dl Rotwein
½ Stk Zwiebel
1 Stk Apfel
50cl Olivenöl

Spätzli:
2Stk Eier
180cl Milch
250 g Mehl
½ KL Trockenhefe
Muskat

Hauptgang:

Tagliata di cervo (4 Personen)



Dessert: Vermicelles im Körbli (4 Personen)



400 g Marroni
1 dl Rahm
50 g Zucker
40 cl Maraschino
oder Kirsch
4 P. Vanilleglace
1 dl Schlagrahm
frische Saison-
Früchte für Deko

Marroni in siedendem Wasser mit einer Prise Salz und wenig Zucker weichkochen und pürieren. Rahm, Maraschino und den restlichen Zucker begeben und mischen bis die Masse cremig wird. Die Masse durch die Kartoffelpresse in Spaghetti-Form drücken, auf dem Vanilleglace anrichten. Mit Schlagrahm und Früchten dekorieren und geniessen.



Die «Götterdämmerung» ist der vierte und letzte Teil der Oper «Der Ring des Nibelungen» von Richard Wagner. Das ganze gigantische Werk hat Andreas Homoki am Opernhaus Zürich inszeniert.

Foto: Monika Rittershaus

XUND im Gespräch mit dem Intendanten des Zürcher Opernhauses Andreas Homoki

«Gibt es ein Rezept wie aus dem Kochbuch für eine erfolgreiche Oper, Herr Homoki?»

Andreas Homoki (63) ist seit 2012 Intendant des Opernhauses Zürich, das mit einem jährlichen Budget von über 120 Millionen Franken und einem festen Personalbestand von rund 600 Personen der grösste Kulturbetrieb der Schweiz ist. Neben seiner Intendanz inszeniert Homoki jährlich zwei Opern. XUND verrät er im Interview, welche Aufgaben ihn am meisten reizen und ob es ein Rezept für erfolgreiche Aufführungen gibt.

XUND: Herr Homoki, Anfang November hatte der vierte Teil von Richard Wagners «Ring des Nibelungen»-, die «Götterdämmerung», am Opernhaus Zürich Premiere. Was sagen Sie zum Echo des Publikums und der Medien?

Ich bin jemand, der sich nicht gleich auf die Kritiken stürzt, da ich eigentlich nur Gutes lesen will. Die Reaktion des Publikums war grossartig: Standing Ovation, rhythmisches Klatschen, Bravostürme... Das war eine grosse Freude. Man hört ja auch persönliche Statements, wenn die Leute auf einen zukommen, auch da war das Echo durchweg sehr erfreulich.

In einer Kritik hat der deutsche Südwestrundfunk (SWR) auf seiner Website getitelt: «Bayreuth kann da nicht mithalten: Gelungene 'Götterdämmerung' beschliesst Züricher 'Ring'». Geht Kritik noch positiver?

Das ist doch schön. Da kann man nicht meckern (lacht). **Bereits mit der Aufführung von Puccinis Oper «La rondine» ist Ihrem Haus im September ein fulminanter Saisonstart**

gelungen, der von den Medien in den höchsten Tönen gelobt wurde. Worauf führen Sie diesen Erfolg zurück?

Es spielen immer viele Faktoren zusammen. Das Stück ist nicht so bekannt und man freut sich umso mehr, wenn es funktioniert. Es ist etwas anderes, wenn man mit «Tosca» oder «Madame Butterfly» grossen Erfolg hat. Die Inszenierung des Stücks und die Besetzung waren sehr gut. Die künstlerischen Kräfte haben alle bestens zusammengepasst. Es ist schön, dass Zürich eine Stadt mit einem Publikum ist, das auch ein wenig bekanntes Stück besucht, und die Vorstellungen sogar ausverkauft sind.

Gibt es ein gewisses Rezept wie aus dem Kochbuch eines Sterne-Kochs für eine erfolgreiche Operninszenierung?

Nein, das gibt es nicht. Man versucht es immer so gut wie möglich zu machen. Man muss das Stück ernst nehmen, alle Beteiligten sollten ihr Metier beherrschen. Dann hofft man auf eine gute Aufführung, die vom Publikum angenommen wird. Auch als Regisseur inszeniere ich nie eine Aufführung mit dem Ziel, einem bestimmten Teil des Publikums zu gefallen. Ich mache, was mir Spass macht, was mir gefällt. Und hoffe, dass wir damit möglichst viele Leute begeistern.

Viele Menschen können sich nicht vorstellen, welche Aufgaben der Intendant eines Opernhauses hat. Können Sie uns diese skizzieren?

Ein Opernhaus ist ein Betrieb, der unglaublich verzahnt ist. Wo viele Menschen operativ, aktiv miteinander arbeiten: Menschen, die auf der Bühne spielen und darstellen, die

Musikerinnen und Musiker im Orchester, die Menschen hinter den Kulissen, die dafür sorgen, dass die Bühne aufgebaut wird, dass die Menschen kostümiert werden, dass sie geschminkt werden. Das sind alles Menschen, die operativ am Ergebnis der Aufführung arbeiten. Der Intendant selber tut nichts davon. Er versucht, diese operativen Arbeiten zu organisieren, zu orchestrieren, in Bahnen zu lenken. Viele Jahre im Voraus erstellt er einen Spielplan und veranlasst die Entwicklung der ausgewählten Bühnenstücke. Er sucht zusammen mit seinem Team die passenden Dirigenten, Sängerinnen, Sänger und Regisseure.

Wie lange vor der Premiere haben Sie beispielsweise «La rondine» aufgelegt?

Vor über drei Jahren. Gemeinsam mit dem Regisseur. Wir haben einen Dirigenten engagiert, über die Besetzung nachgedacht.

Sie sind nicht ausschliesslich Intendant sondern darüber hinaus auch Regisseur...

Ich inszeniere zwei Mal im Jahr. Das ist ein ganz anderes Metier, ein operatives. Beim Regisseur laufen viele Tätigkeiten der Opernarbeit zusammen, technische, künstlerische, musikalische, szenische, dramaturgische. Ich organisiere die Aufführung und arbeite mit dem Bühnenbildner, versuche die Menschen auf der Bühne zu instruieren. Auch sehr komplex, mit einem relativ kürzeren Vorlauf, meistens etwa anderthalb Jahre vor der Premiere. Der Regieberuf gibt mir die nötige Bodenhaftung und Glaubwürdigkeit im Betrieb. Ich kenne den Probenprozess und weiss tatsächlich aus der Praxis, was auf so einer Bühne passiert. Wenn ein Regisseur kommt und sagt, ich habe dieses oder jenes Problem, da kann ich ihm helfen. Oder ihm sagen: Dafür musst Du eine Lösung finden, das ist machbar.

Was machen Sie am liebsten?

Ich inszeniere sehr gerne Opernstoffe. Das ist

Mit grosser Hingabe inszeniert Andreas Homoki jedes Jahr zwei Opern.



© Michael Steiber

praktische Arbeit. Ich kann etwas tun mit der Musik, mit den Menschen. Ich arbeite sehr gern mit Menschen zusammen. Aber ich bin auch jemand, der gerne über Projekte nachdenkt. Und ich freue mich sehr, wenn es eine Premiere gibt von einem eher unbekanntem Stück, das wir ausgegraben haben, wie etwa «La rondine» und die gut aufgenommen wird. Ich freue mich genauso, wenn wir eine junge Regisseurin, junge Talente entdecken, die mit einem Stück reüssieren. Das Weitergeben und Weiterentwickeln über meine eigene Arbeit hinaus macht mir grossen Spass.

Wie schaffen Sie es, immer wieder Spitzendarsteller für das Opernhaus zu gewinnen?

Wir beobachten den Opernmarkt, der ja weltweit nicht so gross ist. Es gibt vielleicht zwei Handvoll Spitzenopernhäuser auf der Welt, die ähnliche Ansprüche haben an Sängerpersönlichkeiten wie wir. Und natürlich kennen wir auch die etablierten Künstlerinnen und Künstler. Aber wir versuchen immer wieder, neue Leute zu entdecken und ihnen ein spannendes Projekt anzubieten. Wichtig, um gefragte Leute engagieren zu können, ist das Timemanagement. Wenn ich jemanden für nächsten Juni engagieren will, der von anderen Theatern auch angefragt wird, werde ich kein Glück haben. Die Person ist ausgebucht. Das heisst, ich muss sehr früh im Voraus buchen und ich muss interessante Projekte anbieten. Selbstverständlich muss man auch die Gagen der Spitzensänger zahlen können, aber das ist nicht das wichtigste. Viele Künstlerinnen und Künstler kommen gern zu uns, weil

es bei uns nicht nur künstlerisch anspruchsvoll sondern auch menschlich angenehm ist. Und wer im hiesigen Opernhaus singt, ist auf dem Top-Karussell weltweit unterwegs. Wer in Zürich debütiert, hat gute Chancen, von anderen bedeutenden Häusern wahrgenommen und engagiert zu werden.

Sie sind seit 11 Jahren Intendant des Opernhauses Zürich. Von Anfang an haben Sie das Thema Öffnung gross geschrieben und versucht, den Menschen die Schwellenangst vor dem grossen «Kulturtempel» zu nehmen. Sie sagten: «Hallo, wir sind da – kommt zu uns, wir beißen nicht.» In wie weit ist Ihnen diese Öffnung gelungen?

Ich habe schon das Gefühl, dass sich das Publikum verjüngt hat, und dass es diverser

Mit Veranstaltungen wie der «oper für alle» versucht Andreas Homoki ein breiteres Publikum zu gewinnen.



© Tanja Krebs

geworden ist. Oft ist ja der Geldbeutel entscheidend. Oper ist teuer, weil viele Leute daran arbeiten. Es gibt einen öffentlichen Zuschuss, damit wir die Kosten nicht voll über den Eintrittspreis hereinbekommen müssen. Dennoch ist der Kartenpreis hoch. Wir versuchen mit verschiedenen Massnahmen wie den Opernhaustagen, mit Volksvorstellungen den Zugang finanziell zu erleichtern. Das beste Rezept für eine nachhaltige Öffnung ist, dass wir an jedem Abend eine glaubwürdige, spannende Aufführung präsentieren. Denn jeder Mensch, der zum ersten Mal in die Oper geht und gelangweilt wird, der ist für uns verloren.

Die Auslastung des Opernhauses ist, verglichen mit anderen Bühnen, sehr hoch...

Ja, wir liegen bei über 90 Prozent Auslastung. Mehr geht nicht, ausser man baut ein grösseres Opernhaus (lacht). Auch mit dem Output von 180 Opern- plus 40 Ballett-Vorstellungen sind wir am Maximum des Möglichen. Das Opernhaus in seiner jetzigen Form erfüllt, glaube ich, seine Aufgaben und seinen Auftrag.

Es gibt wohl kein Theater, das sich nicht um ein jüngeres Publikum bemüht, ohne das ältere zu verlieren. Wie bewältigen Sie diesen Spagat und wie versuchen Sie, die Generation Z zu gewinnen?

Wichtig ist, dass man schon Jugendliche und Kinder in die Aufführungen bringt. Mit unseren Familienoperen und einem umfangreichen Vermittlungsprogramm erleben Kinder schon früh, dass das Opernhaus toll ist und sie viel erleben können. Es ist lebendig und nichts, was einem Angst machen muss. Konkrete Angebote machen wir für junge Leute über Club Jung, über Last-Minute Angebote mit Ermässigung auch für die teuersten Kategorien. Wir hoffen auf gute Mund- Propaganda, indem wir spannende und unterhaltsame Produktionen machen. Mit den Angeboten für Schulen versuchen wir, bei Kindern und Jugendlichen Hemmschwellen abzubauen. Es gibt geschlossene Vorstellungen nur für Schülerinnen und Schüler, bei denen keine Eltern dabei sind. Man muss viel Verschiedenes unternehmen und natürlich versuchen, immer mit der Zeit zu gehen. Und präsent sein, auch mit dem Internet-Auftritt, einer attraktiven Webseite.

Welche Werke des aktuellen Spielplans würden Sie Menschen empfehlen, die noch nie im Opernhaus waren?

Kürzlich hat mir einer der beteiligten Sänger von seiner 16-jährigen Tochter erzählt, die in der Hauptprobe und in der Generalprobe der «Götterdämmerung» war. Sie fand es so toll, dass sie sagte, sie wolle auch an die Premiere. Und jetzt will sie unbedingt den ganzen «Ring des Nibelungen» sehen. Dann gibt es «Macbeth» von Giuseppe Verdi, ebenfalls eine tolle sehr intensive Aufführung. Auch das Ballett «Nachtträume» ist für Einsteiger wunderbar geeignet. Wenn ich ein Stück nicht kenne, kann ich auf unserer Webseite für jede Produktion Video-Trailer anschauen, die zeigen, wie eine Produktion aussieht und klingt und ob sie mich neugierig macht.

Für viele Leute ist ein Auftritt auf einer grossen Bühne ein Wunschtraum. Was muss man machen, um im Opernhaus Zürich als Statist mitwirken zu können?

Wir haben den Statistenverein, der die Statisterie in unserem Opernhaus organisiert. Wer an einer Produktion mitwirken möchte und Spass am Theaterspielen hat, kann sich beim Statistenverein anmelden. Man wird in eine Kartei aufgenommen und kontaktiert, wenn Mitwirkende gesucht werden. Nach dem Casting wird man bei Eignung für eine bestimmte Oper oder ein Ballett ausgewählt.

Noch eine letzte Frage: Wie wird man eigentlich Opernsängerin oder Opernsänger? In welchem Alter muss man die Karriere anfangen?

Da gibt es nicht so einen Zeitdruck wie etwa bei Pianisten, die schon sehr früh, vielleicht mit sechs, sieben Jahren anfangen sollten. Oft ist es so, dass Menschen, die Musik studieren oder sich für das Lehramt vorbereiten, plötzlich merken: Oh, ich habe ja eine Stimme, ich könnte eigentlich Sänger werden. Dann steigen sie um und sind nach drei, vier Jahren ausgebildete Sänger. Es gibt auch besondere Geschichten, wie diejenige eines Fliesenlegers, der während der Arbeit gesungen hat, so auch im Haus bei einem Gesangsprofessor. Der Fliesenleger hat auf Rat des Gesangsprofessors angefangen zu studieren, und nach ein paar Jahren war er ein erfolgreicher Sänger und machte gross Karriere. Normal ist aber ein reguläres Studium von ein paar Jahren und dann z.B. ein Platz in einem Opernstudio. Entscheidend ist das Talent, die Stimme und der Wunsch, auf der Bühne zu stehen. Und dann kann es ganz schnell gehen.

Interview: Jörg Weber

www.opernhaus.ch

clubjung@opernhaus.ch

www.statistenverein.ch

Biografie kompakt

Andreas Homoki (63), Sohn einer ungarisch stämmigen Musikerfamilie, ist in Deutschland aufgewachsen. Er studierte in Berlin Schulmusik und Germanistik. Erste Regiearbeiten entstanden ab 1988 an der Opernschule der Kölner Hochschule für Musik. Ab 1993 inszenierte Homoki an verschiedenen europäischen Opernhäusern. 2002 wurde er Chefregisseur und ab 2004 auch Intendant der Komischen Oper Berlin. Seit Beginn der Spielzeit 2012/13 ist Homoki Intendant des Opernhaus Zürich. Schon bald nach seinem Antritt überprüfte er altgediente Klassiker auf Ihre Aktualität. In modernen Bühnenbildern werden Geschichten neu, bisweilen auch ungewohnt gedeutet und auf schauspielerisch hohem Niveau erzählt. Das Opernhaus Zürich wurde unter seiner Leitung mehrfach ausgezeichnet, u.a. 2014 bei den britischen Opera Awards zur «Opera Company of the Year», 2019 von der Zeitschrift «OPER!» als «Bestes Opernhaus». Andreas Homoki versuchte von Anfang an, das Haus für ein breiteres Publikum zu öffnen. Das musiktheaterpädagogische Angebot wurde ausgebaut. In jeder Saison werden eine Kinder- und Familienoper auf der grossen Bühne gezeigt. Dazu kommen Veranstaltungsformate wie das Saison-Eröffnungsfest, «oper für alle», die Live-Übertragung einer Oper auf dem Sechseläutenplatz, Künstlergespräche und Werkeinführungen vor jeder Vorstellung. Homoki ist mit der Sängerin Aurelia Hajek verheiratet und hat einen Sohn. (jw)

NIKOTIN

IST NICHT DIE HAUPTURSACHE FÜR DURCH RAUCHEN VERURSACHTE RISIKEN

DIE GEFAHREN DES RAUCHENS SIND ALLGEMEIN BEKANT. TROTZDEM HERRSCHT NACH WIE VOR VERWIRRUNG, WENN ES UM DIE GRÜNDE GEHT, WARUM ES BESSER IST, ZIGARETTEN DURCH WISSENSCHAFTLICH FUNDIERTE RAUCHFREIE ALTERNATIVEN ZU ERSETZEN, UND WELCHE ROLLE DIESE ALTERNATIVEN DAHER BEI DER BEWÄLTIGUNG EINES WELTWEITEN GESUNDHEITSPROBLEMS SPIELEN KÖNNEN.

Der vollständige Verzicht auf Tabak und Nikotin ist zweifellos die beste Entscheidung, die Raucherinnen und Raucher treffen können – und jedes Jahr tun das auch viele.

Doch was ist mit denjenigen, die nicht darauf verzichten?

Sie haben es verdient, dass man sie umfassend über rauchfreie Alternativen informiert. Aber es kursieren viele Fehlinformationen über diese Produkte. Die dadurch entstehende Verwirrung könnte zur Folge haben, dass diese erwachsenen Raucherinnen und Raucher weiterhin zur Zigarette greifen – was die schädlichste Art ist, Nikotin zu konsumieren.

Fehlinformationen sind ein immer grösser werdendes Problem, und die dadurch entstehende Wissenslücke in der Öffentlichkeit ist gewaltig und problematisch. Im Rahmen einer 2021 durchgeführten internationalen Umfrage wusste fast die Hälfte der befragten Personen nicht, dass die schädlichen Chemikalien im Rauch und nicht das Nikotin die Hauptursache für rauchbedingte Risiken sind.¹

Was genau ist also Nikotin? Nikotin ist eine Substanz, die in verschiedenen Pflanzenarten natürlich vorkommt, unter anderem in der Tabakpflanze, die einen viel höheren Nikotingehalt aufweist als andere Pflanzen. In Reinform handelt es sich dabei um eine farblose oder blassgelbe Flüssigkeit.

Beim Einatmen wird Nikotin über die Lunge in den Blutkreislauf aufgenommen. Es verteilt sich im Körper und gelangt in Gewebe und Organe, einschliesslich des Gehirns. Nikotin kann süchtig machen und ist einer der Gründe, warum viele Menschen weiterhin rauchen oder Nikotinprodukte verwenden. Allerdings wird das Nikotin als Zigarettenersatz bereits seit Jahrzehnten erfolgreich im Rahmen von Therapien zur Raucherentwöhnung eingesetzt, um erwachsenen Raucherinnen und Rauchern dabei zu helfen, endgültig mit Tabak und Nikotin aufzuhören.

Auch wenn Nikotin nicht die Hauptursache für rauchbedingte Risiken ist, macht es dennoch süchtig und ist nicht frei von Risiken. Manche Menschen sollten keine nikotinhaltigen Produkte verwenden. Dazu gehören schwangere oder stillende Frauen sowie Menschen mit Herzkrankheiten, starkem Bluthochdruck oder Diabetes. Auch Minderjährige sollten weder Tabak noch nikotinhaltige Produkte verwenden oder Zugang dazu haben.

In Zigarettenrauch wurden über 6000 Chemikalien nachgewiesen, von denen viele erwiesenermassen schädlich sind. Mit Tabak und Nikotin vollständig aufzuhören, ist immer noch die beste Entscheidung, die Raucherinnen und Raucher treffen können. Wer das aber nicht schafft, sollte über nikotinhaltige, rauchfreie Alternativen Bescheid wissen. Diese Alternativen sind nicht ohne Risiko und enthalten Nikotin, das süchtig macht. Aber sie stellen eine wesentlich bessere Alternative zum Rauchen dar, weil die Menge der darin enthaltenen schädlichen Chemikalien im Vergleich zu Zigaretten deutlich geringer ist.

Fehlinformationen sorgen für Verwirrung. Wenn erwachsene Raucherinnen und Raucher Zugang zu korrekten Informationen über bessere Alternativen haben, können sie bewusste Entscheidungen über ihre Gesundheit treffen.

1. Povaddo hat diese Onlinebefragung im Auftrag von PMI zwischen dem 19. Juli und dem 3. August 2021 durchgeführt. Dabei wurden in 26 Ländern und Regionen 29'484 volljährige Erwachsene ab 21 Jahren aus der Allgemeinbevölkerung befragt: Argentinien, Brasilien, Kolumbien, Tschechische Republik, Dominikanische Republik, Frankreich, Griechenland, Italien, Japan, Malaysia, Mexiko, Marokko, Niederlande, Norwegen, Polen, Portugal, Rumänien, Saudi-Arabien, Südafrika, Südkorea, Spanien, Schweden, Vereinigte Arabische Emirate, Vereinigtes Königreich, Ukraine und Vereinigte Staaten.



Durch den höchst erfolgreichen Barbie-Film gab es 2023 einen richtigen Barbie-Boom. Im Spielzeugmuseum sind Barbie-Puppen seit deren «Geburt» anno 1959 zu bestaunen.
Alle Fotos: Jörg Weber

Ausflugstipp: Zürcher Spielzeugmuseum

Faszinierend für Jung und Alt: Spielzeuge von anno dazumal

Im Zürcher Spielzeugmuseum sind zahlreiche Trouvaillen europäischer Spielwaren aus dem 19. bis Mitte des 20. Jahrhunderts zu bestaunen. Sie lassen das Leben der jeweiligen Epochen auf eindrückliche Weise in miniature aufleben. Die Zukunft des Museum ist nach der Übernahme von Franz-Carl Weber durch eine Drogeriemarktkette leider ungewiss.

Eintauchen in die traumhaften Spielwelten vergangener Zeiten. Eisenbahnen, Dampfmaschinen, Modellautos zeugen von der technischen Revolution, Puppen und ihre Kleidung zeigen einstige Modeströmungen, Puppenstuben das häusliche Leben früherer Zeiten. Zinnfiguren, alte Brettspiele, Holzspielzeug, Kinderbücher, Kochherde – alles was zum Thema Spielen gehört(e), ist zu bewundern.

Über 40 Jahre wurde das Museum von der heute 87-jährigen Ruth Holzer-Weber geleitet und kuratiert. Sie ist die Enkelin des aus Bayern in die Schweiz eingewanderten Firmengründers Franz Carl Weber. Als Kind verbrachte sie fast jeden Samstag in der Wohnung ihres Grossvaters, der im oberen Stock seines Spielzeuggeschäfts lebte. Nach dem Zvieri, als das Geschäft geschlossen wurde, durfte sie zusammen mit ihren Cousinen und Cousins im Laden spielen gehen.

Über 2000 Objekte katalogisiert

Gegründet wurde das Spielzeugmuseum anno 1957 von Margrit Weber-Beck, der Mutter von Ruth Holzer-Weber. Anlass war das 75-jährige Jubiläum des Unternehmens Franz

Carl Weber, des damals mit Abstand grössten Spielwarenhändlers der Schweiz, mit 54 Filialen und dem bekannten «Gampiross» als Logo.

«Mein Mami hat immer etwas gesammelt», sagt sie. Von 1954 bis zu ihrem Tod 1984 sei ihre Mutter oft auf Flohmärkten oder Antiquitätenmessen unterwegs gewesen und habe diverses Spielzeug zusammen gekauft. Ruth Holzer-Weber katalogisierte die über 2000 Objekte der Sammlung. Die je-



Katzen sind Fleischfresser. Trotzdem naschen sie gern ab und zu Gras: Es hilft ihnen Haarballen und unverdauliche Nahrungsreste aus dem Magen-Darm-Trakt zu entfernen, indem sie diese erbrechen können. Gras enthält zudem Nähr- und Ballaststoffe, die für die Verdauung der Katze nützlich sein können. Durch das Kauen von Gras können sie den Magen beruhigen und ihr Wohlbefinden verbessern. Wohnungskatzen sollten über Katzengras verfügen, das es im Handel gibt.



Vergiftungsgefahr für Katzen: Weihnachtssterne
Der Weihnachtsstern kommt ursprünglich aus Mexiko. Katzen sollte man davon fern halten.



Fotos: Jörg Weber

Wer bei der Ernährung von Katzen auf Nummer Sicher gehen will, verfüttert ihnen **qualitativ gutes Fertigfutter.**



Welche Lebensmittel und Pflanzen sind für Katzen giftig?

Was Katzen nicht naschen dürfen

In vielen Wohnungen blühen im Herbst und Winter wieder Weihnachtssterne. Achtung, Katzenhalter: Sie sind für Stubentiger giftig, wie auch etliche andere Pflanzen und Lebensmittel. XUND sagt, wovor Sie Ihre Katzen schützen sollten.

Mia musste sich erbrechen, hatte Durchfall und Gleichgewichtsstörungen. Ihr Frauchen hatte beobachtet, dass die Katze am Weihnachtsstern geknabbert hatte. Sie handelte zum Glück schnell und brachte Mia zum Tierarzt.

Der Weihnachtsstern (*Euphorbia pulcherrima*) ist für Katzen giftig – wie auch verschiedene andere Pflanzen und Lebensmittel. Er enthält einen Milchsaft mit potenziell toxischen Substanzen. Wenn Katzen Teile dieser Pflanze kauen oder verschlucken, können sie Symptome wie Magen-Darm-Beschwerden, Erbrechen, Durchfall und Speicheln entwickeln. In schweren Fällen kann die Toxizität zu Atembeschwerden oder Herzproblemen führen. Aus diesem Grund ist es wichtig, sicherzustellen, dass Katzen und auch andere Haustiere keinen Zugang zu Weihnachtssternen und den unten aufgelisteten Pflanzen sowie Lebensmitteln haben.

Bei Verdacht auf Vergiftung sollten Katzenhalter sofort einen Tierarzt aufsuchen. Eine schnelle Intervention erhöht die Chancen auf eine vollständige Genesung der Katze.

Vorgehen bei einer Vergiftung der Katze

Der Tierarzt versucht, die Symptome der Katze zu bewerten und die Schwere der Vergiftung festzustellen. Der Diagnose entsprechend werden folgende Massnahmen getroffen:

- **Entgiftung:** Je nach Schwere der Vergiftung versucht der Tierarzt, die giftigen Substanzen aus dem Körper der Katze zu entfernen. Dies kann geschehen durch das Einleiten von Erbrechen, durch Verabreichen von Aktivkohle oder durch andere Entgiftungsverfahren
- **Supportive Therapie:** Der Katze wird Flüssigkeit zugeführt, um eine Austrocknung zu verhindern, und es werden Medikamente zur Linderung von Symptomen wie Übelkeit oder Krämpfen verabreicht.
- **Überwachung:** Die Katze wird sorgfältig überwacht, um sicherzustellen, dass sich ihr Zustand stabilisiert. In schweren Fällen kann eine stationäre Aufnahme erforderlich sein.
- **Spezifische Behandlung:** Je nach Fall können spezifische Medikamente oder Behandlungen erforderlich sein, um Organschäden oder andere Komplikationen zu behandeln.

Um das Risiko zu reduzieren, dass Katzen an Zimmerpflanzen knabbern, ist es insbesondere für in der Wohnung gehaltene Tiere sinnvoll, den Stubentigern Katzengras anzubieten. Katzen kauen gern Katzengras, um ihren natürlichen Kauinstinkt zu befriedigen, ihre Verdauung zu unterstützen und Haarballen zu reduzieren. Es bietet ihnen auch eine natürliche Quelle von Ballaststoffen.

Welche Pflanzen und Lebensmittel sind für Katzen giftig?

Giftige Pflanzen

- **Aloe Vera:** Für die Katze sind die Pflanze und daraus gewonnene Kosmetika giftig
- **Dieffenbachie:** Kann zu Reizungen von Mund und des Rachens führen
- **Efeu:** Kann Magenprobleme und Hautreizungen verursachen
- **Lilien:** Sehr giftig, schon in kleinen Mengen. Das Verschlucken von Blüten oder Blättern kann zu schweren Nierenschäden führen
- **Maiglöckchen:** Sehr giftig. Kann Herzprobleme verursachen und zum Tod führen
- **Oleander:** Sehr giftig. Kann Herzprobleme verursachen und zum Tod führen
- **Weihnachtsstern:** Kann starke Magen-Darm-Reizungen verursachen und zu Erbrechen führen
- **Yucca-Palme:** Kann starke Magen-Darm-Reizungen verursachen und zu Erbrechen führen

Giftige/ungeniessbare Lebensmittel

- **Alkohol:** Alle Produkte, in denen Alkohol vorhanden ist. Schon kleine Mengen an Alkohol können für Katzen toxisch sein
- **Avocado:** Enthält das für Katzen gefährliche Persin, das zu potenziell tödlichen Magen-Darm-Beschwerden und Herzmuskelschäden führen kann
- **Knoblauch:** Enthält für Katzen schädliche Stoffe wie n-Propyl disulfid und Allyl propyl sulfid, die bei Katzen zu Vergiftungserscheinungen wie Durchfall, Erbrechen, Atemnot, schwachem Puls und Zittern führen

- **Koffeinhaltige Produkte:** Schon kleine Mengen Koffein kann für Katzen toxisch sein. Symptome wie Erbrechen, Durchfall, Zittern, Herzrasen, Muskelzucken, Krämpfe und sogar lebensbedrohliche Zustände wie Herzprobleme oder Atemnot können auftreten
- **Milch und Milchprodukte:** Die in der Milch enthaltene Laktose vertragen die meisten Katzen nicht
- **Rohe Kartoffeln, Auberginen, grüne Tomaten:** Der Giftstoff Solanin, der durch Kochen unschädlich gemacht wird, kann bei Katzen zu Durchfall, Krämpfen und Atemlähmung führen. Reife Tomaten sind auch für Katzen geniessbar
- **Schokolade:** Enthält Theobromin. Schon kleine Mengen können Durchfall, Muskelzittern und Krämpfe auslösen, grössere Mengen können zum Tod der Katze führen
- **Trauben und Rosinen:** Die in den Kernen enthaltene Oxalsäure ist für Katzen giftig und kann zu Nierenversagen führen.
- **Zitrusfrüchte:** Die Ascorbinsäure der Zitrusfrüchte kann Magenprobleme auslösen
- **Zwiebeln:** Für Katzen sind Zwiebeln, gleich ob roh, gekocht oder in Pulverform, hoch giftig. Sie enthalten Schwefelverbindungen, die die roten Blutkörperchen der Katzen angreifen. Ebenso sind alle Lauchgewächse wie Schnitt- und Bärlauch für Katzen giftig

Aufzählung nicht abschliessend

Während kleine Mengen von Gemüse und Früchten in der Regel nicht schädlich sind, sollten Katzen vor allem fleischbasierte Ernährung erhalten. Es ist ratsam, tierärztliche Ratschläge einzuholen, bevor der Ernährung der Katze neue Lebensmittel hinzugefügt werden.

(jw)

Demnächst in XUND:

Können Katzen vegan ernährt werden?

XUND

Magazin für Gesundheit • Reisen • Kultur

Was bietet Ihnen «XUND»

Gesundheitsinformation verständlich, informativ und unterhaltsam

Im Gesundheitsteil stellen Ärzte aktuelle Gesundheitsfragen für Sie als Leser kompetent und gut verständlich dar. Sie profitieren von praktischem medizinischem Wissen aus erster Hand.

Panorama – Savoir vivre mit «XUND»

Alle drei Monate bietet Ihnen die Zeitschrift mit Reisereportagen und Interviews faszinierende Begegnungen mit nah und fern. Kultur- und Wandertipps oder Einblicke in Museen und Ausstellungen laden Sie ein, die schönen Seiten des Lebens nicht zu vernachlässigen.



Ich möchte «XUND»

regelmässig erhalten und wünsche:

Jahresabo (5 Ausgaben) zum Preis von Fr. 45.–

Name, Vorname: _____

Fachgebiet: _____

Strasse: _____

PLZ, Ort: _____

Datum: _____

Schneeschuhtour im Winterlicht der Birkenwälder



Abb. 1: Im Aufstieg zur Cima di Lago mit Blick auf den Monte Bar und Caval Drossa

Diese Schneeschuhtour auf den Monte Bigorio entführt uns in eine glazial geprägte, vom Nordföhn oft umtoste Landschaft mit jungen Birkenwäldern, die die weiten ehemaligen Weide- und Anbauflächen der Capriasca allmählich zurückerobern. Ein Seitenarm des Tessingletschers hat nicht nur die Felsformationen am Monte Ceneri, sondern auch in der Val Capriasca glatt geschliffen und an der Gola di Lago einen glazialen Restsee hinterlassen, der mittlerweile zu einem kleinen Hochmoor verlandet ist. Der Westkamm der Val Capriasca stellte bis zum Ende des Kalten Krieges auch eine militärstrategisch wichtige Geländeformation am Passübergang des Monte Ceneri dar und wurde in den zwei Weltkriegen massiv befestigt, wie wir noch sehen werden.

Wir starten unsere Rundtour gleich beim Parkplatz auf der Passhöhe von Gola di Lago und überschreiten in westlicher Richtung den ersten Rundhöcker mit der Höhenquote 994 Meter. Wir durchqueren das kleine Tälchen jenseits des Hü-

Aufgepasst

In dieser Rubrik werden Berg- und Schneeschuhwanderungen vorgestellt, die in der Regel wenig bekannt sind, zu aussergewöhnlichen Orten führen und die Genugtuung einer besonderen persönlichen Leistung bieten, sei es, dass man sich am Abend nach der Arbeit noch zu einer kleinen körperlichen Anstrengung überwindet, bzw. sich in ein oder zwei Tagen abseits breit getretener Wege unvergessliche Naturerlebnisse erschliesst. Zur besseren Beurteilbarkeit des Schwierigkeitsgrades der Tourenvorschläge wird jeweils eine Einschätzung anhand der SAC-Skala für Berg- (T 1–6) und für Schneeschuhwanderungen (WT 1 – 6) gegeben. Die schwierigste Wegstelle, unabhängig von ihrer Länge, bestimmt jeweils die Gesamtbewertung der Route. Letztendlich bleibt aber jeder selbst für die Beurteilung seiner Fähigkeiten und Eignung für die vorgestellte Wanderung verantwortlich. Die Gehzeiten sind Richtwerte und gelten für normal trainierte Wanderer. Sie müssen nicht zwingend mit den Angaben auf Wegweisern übereinstimmen.

gels, vorbei an einem weiteren Parkplatz zum Nordhang der Cima di Lago hinüber. Über diese Flanke, die häufig dank des angreifenden Nordföhns eine eher wenig tiefe Schneedecke aufweist, gewinnen wir den Gipfel (Abb. 1).

Auf der südlich des Gipfels gelegenen Felsformation steht ein Denkmal zu Ehren der Soldaten, die seit 1938 in der Grenzbrigade 9 zum Schutz der südlichen Grenze im Tessin gedient haben. Die Einheiten der Brigade und die Namen ihrer Kommandanten sind aufgeführt. Das Denkmal ist als nach Süden offene Schutzhütte mit schrägem Dach gestaltet, deren hoch aufragende Stütze zugleich als Kamin für eine offene Feuerstelle dient. Erst beim Umgehen des Felskopfes realisieren wir, dass das Denkmal auf dem zentralen Infanterieverteidigungswerk im Bereich von Gola di Lago errichtet worden ist. Es besteht aus zwei Kampfstellungen für Maschinengewehre und einem unterirdischen Unterstand mit Notausgang. Zur Sicherung dieses örtlich wichtigen Infanteriebunkers wurde im gegenüberliegenden Hügel ein Stützwerk mit zwei Maschinengewehrstellungen angelegt. Auch diese Anlage wurde mit einem allerdings kleineren Unterstand versehen. Ein Teil des Infanteriehindernisses aus Stacheldraht ist belassen worden, das das vermutlich auch zur Verminung vorgesehene Vorfeld zusätzlich sicherte.

Auf dem Weiterweg überschreiten wir den Matro di Stinche und umgehen im folgenden Sattel die Umzäunung der gleichnamigen Maisensiedlung gegen Westen (Abb. 2).

Wir passieren den Sattel gegen Osten, wenden uns bei den ersten Häusern gleich wieder gegen Süden und steigen über den Nordhang des Monte Bigorio zu dessen lang gezogenem Grat hinauf. Auch hier profitieren wir wieder von der Vorarbeit des Nordwindes und erreichen schon kurz nach der Senke erneut eine dünnere, gut spurbare Schneedecke. Es lohnt sich, den höchsten Punkt des Monte Bigorio zu überschreiten

Tourenprofil

	Distanz	Aufstieg	Abstieg	Zeit
Gola di Lago – Cima di Lago	1,1 km	192 m	25 m	50 Min.
Cima di Lago – Monte Bigorio	2,1 km	169 m	144 m	80 Min.
Monte Bigorio – Stinche – G. di Lago	2,9 km	42 m	234 m	65 Min.
Total	6,1 km	403 m	403 m	195 Min.

Schwierigkeitsgrad: WT2

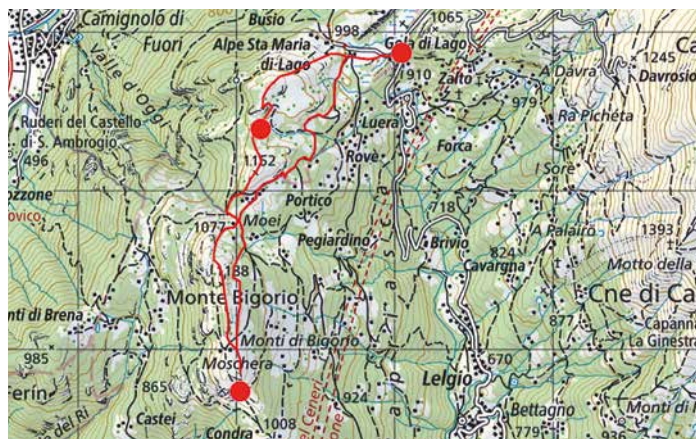
Landeskarten: 1:25000, 1333 Tesserete



Abb. 3: Ausblick vom Geländepunkt 1167.2 m auf die Verzascher Berge

und bis zum Geländepunkt 1167.2 Meter südlich der Hütten von Moschera zu quer, da sich dort der Blick auf das gesamte Umland von Lugano und bei klarer Sicht weit über den Ceresio hinaus bis zum Appenin und den Seeralpen öffnet. In der Nähe umgibt uns ein verschneiter Kranz von Bergen, von Ost nach West Caval Drossa, Monte Bar, Cima di Fojoirina, Denti della Vecchia, Monte Boglia, Sighignola, Monte Generoso, Monte S. Giorgio und die Krete vom Monte Lema bis zum Tamaro. Gegen Norden erheben sich jenseits des Ceneri die Berge um die Valle Verzasca (Abb. 3).

Nach ausgiebiger Rast wenden wir uns gegen Norden und folgen der ersten Geländerippe östlich der Krete des Monte Bigorio in eine Bachrinne, auf deren Nordseite wir den Verbindungsweg von den Monti di Cima nach Stinche erreichen. Diesmal umgehen wir die weitläufige Einfriedung von Stinche gegen Osten und benutzen weiter die Trasse des breiten



Weges zurück nach Gola di Lago, wobei sich nördlich eines kleinen Hügels mit Bank ein Schlenker des Pfades abkürzen lässt (Abb. 4). Herrlich ist auch hier, wie bereits auf der gesamten Route, das Spiel des warmen Lichts der tief stehenden Sonne und der Schatten der silbern schimmernden Birkenwälder, an dem wir uns nicht satt zu sehen vermögen. Noch lange klingen in uns die leuchtenden Bilder dieses herrlichen Tages nach.

Prof. Dr. med. dent. Christian E. Besimo, Schwyz

Abb. 2: Im Birkenwald zwischen der Cima di Lago und dem Matro di Stinche, im Hintergrund der Monte Tamaro



Das sind die

FAKTEN:

TOBACCO HARM REDUCTION

**WENN SIE FRÜHER
GERAUCHT HABEN UND
ERFOLGREICH DAMIT
AUFGEHÖRT HABEN, IST DAS
GROSSARTIG – SIE HABEN DIE
BESTE ENTSCHEIDUNG
GETROFFEN! LEIDER HABEN DIES
ABER VIELE MENSCHEN NOCH
NICHT GESCHAFFT. OBWOHL
MITTLERWEILE FAST ALLE ÜBER
DIE GEFAHREN DES RAUCHENS
BESCHIED WISSEN, RAUCHEN
WELTWEIT IMMER NOCH
SCHÄTZUNGSWEISE EINE
MILLIARDE MENSCHEN.**

Die beste Entscheidung, die Raucherinnen und Raucher treffen können, ist der vollständige Verzicht auf Tabak- und Nikotinprodukte. Tatsache ist aber, dass viele dies nicht tun. Welche Möglichkeiten gibt es also noch? Weltweit haben Regierungen verschiedene Massnahmen ergriffen, um Menschen davon abzuhalten, mit dem Rauchen anzufangen, und um diejenigen, die bereits rauchen, zum Aufhören zu ermutigen. Diese Massnahmen sind sehr wichtig und müssen fortgeführt werden. Aber da immer noch so viele Menschen rauchen, können und sollten wir mehr tun, um die Zahl der Raucherinnen und Raucher schneller zu senken.

Genau hierbei kommt die Schadensbegrenzung beim Tabakkonsum (Tobacco Harm Reduction) ins Spiel. Das Konzept besteht darin, dass man bei riskanten Verhaltensweisen Wege findet, um das Risiko zu verringern oder abzuschwächen, während man gleichzeitig akzeptiert, dass die zugrunde liegenden Verhaltensweisen wahrscheinlich fortbestehen werden. So können Menschen, die ihr Verhalten nicht vollständig ändern wollen, trotzdem Massnahmen ergreifen, um ihr persönliches Risiko und/oder das Risiko, das dieses Verhalten für andere darstellt, zu verringern.

Rauchfreie Produkte wie E-Zigaretten, erhitzte Tabakerzeugnisse und moderne orale Produkte sind ein gutes Beispiel dafür. Nikotin macht zwar süchtig und ist nicht frei von Risiken, stellt aber nicht die Hauptursache für rauchbedingte Risiken dar. Das komplexe Gemisch aus schädlichen Chemikalien, das bei der Verbrennung von Tabak entsteht, macht das Rauchen so schädlich. Bei wissenschaftlich fundierten rauchfreien Alternativen entsteht kein Rauch. Somit sind Erwachsene, die umsteigen, im Durchschnitt weitaus geringeren Mengen an schädlichen Chemikalien ausgesetzt, als wenn sie weiter rauchen würden. Rauchfreie Produkte sind zwar nicht risikofrei und das darin enthaltene Nikotin kann süchtig machen, aber sie bieten erwachsenen Raucherinnen und Rauchern, die nicht mit dem Rauchen aufhören, eine wesentlich bessere Alternative, als weiter zu rauchen.

DIE BESTE ENTSCHEIDUNG, DIE RAUCHERINNEN UND RAUCHER TREFFEN KÖNNEN, IST, GANZ MIT DEM TABAK- UND NIKOTINKONSUM AUFZUHÖREN. FÜR ERWACHSENE, DIE NICHT MIT DEM RAUCHEN AUFHÖREN, SIND RAUCHFREIE PRODUKTE JEDOCH EINE VIEL BESSERE ALTERNATIVE ALS WEITERZURAUCHEN, DA DIESE DAS POTENZIAL HABEN, DIE RISIKEN DURCH SCHÄDLICHE UND POTENZIELL SCHÄDLICHE SUBSTANZEN, DIE BEI DER VERBRENNUNG IM ZIGARETTENRAUCH ENTSTEHEN, ZU VERRINGERN.

Bereitgestellt von Philip Morris Switzerland Sarl.