



# VitaMin P

**WENN DER SCHÄDEL BRUMMT**

**GESUNDE KLÄNGE**

**WOHNEN MIT  
FENG-SHUI**

**BÜROKRATIE LEICHT GEMACHT**





SEITE 8

**GESUNDE KLÄNGE**

Es gibt Klänge mit einer wohltuenden Wirkung für Körper, Geist und Seele. Wir haben dazu eine Spezialistin befragt. Mona Jabri gibt Auskunft über alles rund um eine Klangtherapie.

SEITE 12

**LE PIERROT – DER TRAUERIGE, DER MENSCHEN ZUM LACHEN BRINGT**

Martin Casanova ist Autosattler. Doch kaum ist er aus der Werkstatt raus, verwandelt er sich in Le Pierrot. Mehr dazu auf Seite 12.

SEITE 5

**WENN DER SCHÄDEL BRUMMT**

Migräne. Ein Leiden, das sehr viele Menschen betrifft. Ob privat oder im Berufsleben. Ein Migräneanfall schränkt ein. Lesen Sie mehr über die Krankheit.

SEITE 10

**WOHNEN MIT FENG-SHUI**

Wollen Sie mehr über die fernöstliche Lehre Feng-Shui erfahren? Wir haben Ihnen das Wichtigste in Kürze zusammengestellt.



SEITE 14

**BÜROKRATIE LEICHT GEMACHT**

Wir geben Ihnen ein paar einfache Tipps, wie Sie Ihren ganzen PROVITA-Bürokram ohne viel Aufwand bewältigen können.

**IMPRESSUM <<**

April 2009, 3. Jahrgang, erscheint regelmässig  
 PROVITA Gesundheitsversicherung AG, Brunngasse 4, 8400 Winterthur  
 Auflage 37 600 Exemplare  
 Fotografie Alexander Bayer, Vision Studios, Balgach; Ursula Kuprat  
 Redaktion Désirée Schmid, Agentur am Flughafen, Altenrhein  
 Gestaltung Dominique Rutishauser, Agentur am Flughafen, Altenrhein  
 Druck Mattenbach AG, Winterthur  
 Die Wiedergabe von Artikeln und Bildern ist, auch nur auszugsweise oder in Ausschnitten, nur mit Quellenangabe und Zustellung eines Belegexemplars gestattet.

# Momente des Lachens

Lachen zum Vierten – dieses Thema nimmt ja kein Ende, denken Sie jetzt vielleicht. Muss es auch nicht, finden wir. Denn gerade in einer Zeit, in der einem das Lachen vergehen könnte, tut ein Lachen besonders gut. Es ist doch immer wieder schön, wenn es uns gelingt, eine heikle Situation mit einem fröhlichen Auftreten oder einfach mit einem Lächeln zu entschärfen. Natürlich ohne damit jemanden auszulachen. Im letzten Jahresbericht haben wir das Thema Lachen am Beispiel der Spitalclowns der Stiftung Theodora zur Sprache gebracht. Diese Künstler schenken kranken Kindern einige kurze fröhliche Momente. Das Lachen vermag hier zwar nicht direkt zu heilen, aber es lässt die Betroffenen doch für eine gewisse Zeit die Beschwerden vergessen.

In dieser Ausgabe stellen wir Ihnen einen Künstler vor, der uns ganz ohne Worte zu erheitern vermag: Le Pierrot. Ob im Spital, im Zirkus oder auf der Strasse: Clowns bringen Menschen zum Lachen. Sie lassen uns teilhaben an ihren Gefühlen, und in den Szenen, die sie spielen, erkennen wir immer wieder uns selbst. Sie entführen uns in eine andere Welt und befreien uns kurzzeitig von unseren Sorgen. Sie lehren uns vielleicht auch, das Leben nicht so schwer und uns selbst etwas weniger wichtig zu nehmen. Wir geniessen diese Augenblicke und erinnern uns später immer wieder gerne an sie, um uns an ihnen zu erfreuen. Es gibt verschiedene Arten von Clowns, aber alle verfolgen das gleiche Ziel: uns fröhlich zu stimmen und uns eine kleine Erholung vom Alltagsstress zu verschaffen.



Fröhlich stimmt uns aber noch etwas anderes: Die PROVITA hat wieder mehr Kunden – per Januar 2009 über 60 500 in der Grundversicherung. Wir danken allen bisherigen und neuen Versicherten für ihre Treue und ihr Vertrauen. Ebenfalls erfreulich ist das stetig wachsende Interesse an den Hausarztnetzwerken. Bei der PROVITA sind nahezu 50 Prozent der Grundversicherten in diesem Modell versichert.

Unsere Mitarbeitenden sind täglich für Sie da und nehmen Ihre Anliegen ernst. So sind wir auch bemüht, schnellstmöglich die Leistungsabrechnungen zu kontrollieren und die Beträge rückzuvergüten. Über das Jahresende war dies aber wegen der grossen Belegflut nicht immer möglich. So konnte es vorkommen, dass Sie Ihr Geld statt nach einer Woche erst nach drei Wochen erhielten. Das ist im Vergleich mit anderen Kassen immer noch ein guter Wert. Aber wir wollen Sie natürlich weiterhin mit der gewohnten Qualität bedienen. Und der leichte Rückstand bei der Rückvergütung sollte im März aufgearbeitet sein.

Freuen Sie sich auf den Frühling, geniessen Sie die Natur und begrüssen Sie die Sommerzeit mit den längeren Tagen. Denn auch die Sonne vermag ja oft ein wohltuendes Lächeln hervorzuzaubern.

Herzliche Grüsse

Ihr Enrico Giovanoli

Patrick «Steini» Steiner  
Buchhaltung

**SIE SPIELN FUSSBALL. WIE KAMEN SIE DAZU?** Ich habe schon mit fünf Jahren im Fernsehen Fussball geschaut. Mein Interesse an diesem Sport war so gross, dass ich in einer Fussballschule zu schnuppern begann. Mit Erfolg, denn seit ich acht Jahre alt bin, spiele ich Fussball.

**WAS BEDEUTET DIESER SPORT FÜR SIE?** Sehr viel. Fussball ist ein Teil meines Lebens und bringt mir die perfekte Abwechslung zum Büroalltag.

**WIE SIEHT EIN GESUNDES LEBEN FÜR SIE AUS?** Viel trinken, ausgewogene Ernährung und Bewegung. Ich achte beispielsweise vor einem Fussballmatch sehr darauf, dass ich ausreichend Kohlenhydrate zu mir nehme.

**WIE LAUTET IHR LEBENSMOTTO?** Es chunt, wies cho mues.

**WIE SIEHT FÜR SIE EIN PERFEKTER WOHLFÜHLTAG AUS?** Zuerst lange ausschlafen, ausgiebig frühstücken und danach Wellness mit einer Ganzkörpermassage. Der Ausgang am Abend darf aber natürlich nicht fehlen.

**IHR GRÖSSTER WUNSCH?** Bis ins hohe Alter gesund zu bleiben und Sport treiben zu können.

# Wenn der Schädel brummt.



**KOPFSCHMERZEN KÖNNEN VERSCHIEDENE URSACHEN HABEN. EIN BRUMMSCHÄDEL IST LÄNGST NICHT IMMER DAS RESULTAT EINER LANGEN NACHT, IN DER MAN EIN PAAR GLÄSER ZU VIEL GETRUNKEN HAT. WER AN MIGRÄNE LEIDET, KANN SELTEN ETWAS DAFÜR. ABER ER ODER SIE KANN ETWAS DAGEGEN TUN.**

Schon das Wort ist hässlich. «Migräne» stammt aus dem Griechischen und bedeutet «halber Schädel». Tatsächlich empfinden Migränapatientinnen und -patienten als typisches Merkmal einen pulsierenden Schmerz in der einen Kopfhälfte, der immer wieder anfallsartig auftreten kann. Doch das Krankheitsbild der Migräne beschränkt sich nicht allein darauf. Es ist ausgesprochen vielgestaltig. Oft melden sich auch Begleitsymptome, etwa Übelkeit, Erbrechen, Licht- oder Geräuschempfindlichkeit. Anders als früher gedacht, werden nicht nur Erwachsene von Migräne geplagt, sondern auch Kinder.

«Ich hatte bereits im Kindergarten Migräneanfälle. Als ich in die Pubertät kam, häuften sie sich», so Migränapatientin Bettina Seiler.

Wir wollten mehr wissen über die Ursachen und Symptome dieser heimtückischen Krankheit, an der weltweit so viele Menschen leiden.

### DIE SYMPTOME

Bettina Seiler: «Bei mir beginnt ein Migräneanfall meist mit «normalen» Kopfschmerzen, die dann stärker werden. Mit zunehmender Stärke beginnt auch die Übelkeit, die mich erbrechen lässt.»

Migräne ist keine seltene Krankheit und selbst Kindern ein Begriff. Überlegen Sie mal: Wie viele Menschen aus Ihrer Familie oder aus Ihrem Freundes- und Bekanntenkreis haben schon über Migräne geklagt? Wahrscheinlich einige. Doch wie viele von ihnen können mit Bestimmtheit sagen, ob es sich bei den Beschwerden um Migräne handelt oder einfach um starke Kopfschmerzen? Selbst Fachleute haben oft Mühe, den Unterschied festzustellen. Migräne wird gemeinhin als Synonym für heftiges Kopfweg verwendet. Das Hauptsymptom sind in der Tat die pochenden Kopfschmerzen. Doch die Migräne äussert sich auch in vielerlei anderen Beschwerden: Es wird einem übel,

man muss brechen, man kann sich schlecht konzentrieren, leidet unter Sehstörungen. Und man fühlt sich allgemein unwohl. Viele Migräneopfer leiden zusätzlich an kurzfristig auftretenden so genannten Aura-Symptomen. Dazu zählen zum Beispiel ein Flimmern vor den Augen wie bei einem unscharfen Bildschirm, Schwindel, ein Kribbelgefühl in den Armen, den Beinen oder dem Gesicht, Muskelstörungen sowie Schwierigkeiten beim Sprechen. Migräneattacken sind keine harmlosen Angelegenheiten. Sie können durchaus auch Auswirkungen auf das Umfeld der Betroffenen haben – im Privatleben wie im Beruf.

Bettina Seiler: «Ich hatte teils Probleme mit meiner Arbeitsstelle, da ich aufgrund meiner Migräne vermehrt ausfallen musste. Aber natürlich erlebte ich auch Einschränkungen in meinem Privatleben. So konnte ich beispielsweise nicht an einem verlängerten Wochenende in Barcelona teilnehmen.»

### DIE DIAGNOSEN

Was habe ich nun: Migräne oder einfach Kopfweg? Am Anfang sind sich viele Betroffene darin unsicher. Einige denken vielleicht auch, das war wohl der Ärger gestern im Geschäft oder der Alkohol am Abend danach oder beides zusammen, und schämen sich dafür. Doch mit Migränesymptomen ist nicht zu spassen. Sind sie einmal da, lohnt es sich, den Hausarzt oder die Hausärztin aufzusuchen oder sich über eine geeignete Therapie aus der Alternativmedizin zu informieren. Wenn Sie schnell und einfach herausfinden möchten, welche Art von Kopfschmerzen Sie plagen, machen Sie am besten den Test mit dem HIT-6™-Fragebogen. Darin antworten Sie auf Fragen wie: «Wenn Sie Kopfschmerzen haben, wie oft sind die Schmerzen stark?» oder «Wie oft waren Sie in den letzten 4 Wochen aufgrund von Kopfschmerzen gereizt oder hatten alles satt?». Sie haben verschiedene Antwortmöglichkeiten, die entspre-

chend unterschiedliche Punktzahlen ergeben: «Nie», «Selten», «Manchmal», «Sehr oft», «Immer». Die Gesamtpunktzahl gibt Ihnen Aufschluss darüber, wie sehr die Kopfschmerzen Sie in Ihrem Alltag belasten. 60 und mehr Punkte bedeuten zum Beispiel eine schwere Beeinträchtigung Ihrer Lebensqualität. In diesem Fall sollten Sie sofort einen Termin bei Ihrem Hausarzt vereinbaren. Denn aufgepasst! Der Test ist nur eine unverbindliche Vorinformation. Er ersetzt keinesfalls die ärztliche Beratung.

### DIE THEORIEN

Warum ich? Viele Migräneopfer stellen sich natürlich diese Frage. Doch über die genauen Ursachen der Krankheit weiss man bis heute nicht genau Bescheid. Es gibt mehrere Theorien. Rühren die Schmerzen von einer Verengung der Blutgefässe? Oder ist die Hirnhaut das Epizentrum eines Migräneanfalls? Ist das Leiden am Ende vererbbar, sodass man von einer Veranlagung für eine Migräne-Erkrankung sprechen kann? Auch in Fachkreisen ist man sich darüber uneinig. Doch in einem Punkt herrscht Übereinstimmung: Die persönliche Verfassung spielt eine entscheidende Rolle. Zahlreiche Faktoren können eine Migräneattacke auslösen: unregelmässiger Schlaf, Stress, falsche Ernährung, Hormonschwankungen, ein plötzlicher Wetterumschwung, bestimmte Reize aus der Umwelt. Welcher Faktor im Einzelfall der Auslöser ist, lässt sich aber

nicht immer mit Sicherheit feststellen. Das macht es schwierig, eine Migräne zu vermeiden. Wer meint, es seien immer nur Emotionen wie Ärger und Zorn, die zu einer Migräne führen, täuscht sich. Paradoxe Weise können gerade auch Glücksgefühle eine Attacke auslösen. Die Psyche spielt also immer mit.

### DIE BEKÄMPFUNG

Bettina Seiler: «Seit ich in einer energetisch-statischen Behandlung bin und Akupunkturmassagen geniesse, hat die Häufigkeit der Anfälle abgenommen. Auch die stetige Einnahme der Anti-Baby-Pille ohne Pausen half.»

Migräne ist ein Übel. Und ein Übel muss weg. So weit, so gut. Eine wirksame Bekämpfung des Leidens setzt natürlich voraus, dass der Patient oder die Patientin den auslösenden Faktor kennt und erkennt. Nur so kann man

gezielt vorbeugen. Für die meisten Menschen mit Migränebeschwerden hat aber die Linderung der Schmerzen bei einem Anfall Vorrang. Dafür existieren mittlerweile eine Reihe von Medikamenten. Bei den einen Patienten hilft bereits ein herkömmliches Schmerz- oder Rheumamittel, andere benötigen dagegen ein spezifisches Migränemedikament. Solche sind heute in verschiedenen Formen erhältlich – beispielsweise als gewöhnliche Tabletten, Spritzen, Zäpfchen, Sprays oder als Schmelztabletten. Aber Vorsicht! Eine häufige Einnahme solcher Mittel kann dazu führen, dass die lästigen Kopfschmerzen noch häufiger auftreten. Es ist deshalb sehr wichtig, dass Sie die Hausärztin oder den Hausarzt beiziehen und mit ihr oder mit ihm die richtige Dosierung der Medikamente absprechen. Und das nicht nur wenn es darum geht, eine mehrmonatige Therapie zu planen. Das Ziel ist vielmehr, jegliche Art von Kopfkrankheiten zu verhindern. Viele Migräneopfer fühlen sich durch ihr Leiden derart geplagt, dass sie keinen Versuch auslassen, das Übel auszurotten. Neben der Schulmedizin greifen sie auch zu Massnahmen aus der Komplementärmedizin. Als Ergänzung sind vor allem Therapien wie Akupunktur, Massage, autogenes Training und Homöopathie sehr gesucht. Auch von Entspannungstechniken wie Qigong, Tai-Chi, Meditation oder Yoga versprechen sich immer mehr Menschen Heilung oder Besserung. Wie im Fall von anderen Krankheiten gibt es auch gegen die Migräne kein Allerweltsheilmittel. Wichtig ist, dass man bei der Wahl der Therapieform auf sein Gefühl hört. Denn wenn die Einstellung stimmt, geht umso weniger schief.

### DAS VORBEUGEN

Vorbeugen ist auch bei der Migräne besser als heilen. Patientinnen und Patienten, die die auslösenden Faktoren kennen, sollten diesen keine Möglichkeiten zur Entfaltung bieten. Ein ausgeglichener, regelmässiger Lebensstil ist bereits ein grosser Schritt in die richtige Richtung. Wir raten Ihnen dasselbe wie wahrscheinlich auch Ihr Hausarzt oder Ihre Hausärztin: Gönnen Sie sich genügend Schlaf und Entspannung. Betätigen Sie sich körperlich. Essen Sie zu geregelten Zeiten und trinken Sie mit Mass. Vermeiden Sie überhaupt extreme Belastungssituationen wie zum Beispiel intensive Lichtwirkungen. Sie können natürlich auch medikamentös vorbeugen, und zwar mit bestimmten Betarezeptorenblockern. Wenn Sie der Alternativmedizin den Vorzug geben, wählen Sie am besten eine der oben erwähnten Therapiemethoden aus. Auch Heilkräuter können helfen. So vielgestaltig das Krankheitsbild der Migräne auch ist, einen gemeinsamen Nenner gibt es: Die Verbesserung der Situation hängt entscheidend vom eigenen Beitrag ab.

### INFOBOX <<

Den Fragebogen «HIT-6™» können Sie auf [www.provita.ch](http://www.provita.ch) herunterladen.





## Gesunde Klänge

**FLUGLÄRM, AUTOHUPEN, KLINGELTÖNE ODER TICKENDE UHREN SIND GERÄUSCHE, DIE UNS UNANGENEHM IN DEN OHREN LIEGEN. ES GIBT ABER AUCH KLÄNGE MIT EINER WOHLTUENDEN WIRKUNG FÜR KÖRPER, GEIST UND SEELE. WIR HABEN DAZU EINE SPEZIALISTIN BEFRAGT, DIE KLANGTHERAPEUTIN MONA JABRI. SEIT IHRER KINDHEIT IST DIE MUSIK EIN WICHTIGER TEIL IHRES LEBENS. SIE SINGT, SPIELT GITARRE SOWIE KLAVIER UND KOMPONIERT LIEDER. MONA JABRI IST PRIMARLEHRERIN UND BESITZT IN HIRZEL EIN KLANG-ATELIER.**

**WANN HABEN SIE ZUM ERSTEN MAL DAS WORT «KLANGTHERAPIE» GEHÖRT?** Im Jahr 2000 lernte ich ein so genanntes Liegemonochord kennen – ein hölzernes Klangbett, bespannt mit 55 Saiten. Ich war auf Anhieb fasziniert. Und nach einer Behandlung auf diesem Instrument war mir klar, dass ich den Weg der Klangtherapie weitergehen wollte. Bei einem Klangkonzert lernte ich den

Berufsverband der Klangtherapeuten in der Schweiz (KLTS) kennen. Ich baute darauf mein eigenes Klangbett sowie weitere Instrumente und bildete mich zur Klangtherapeutin aus.

**WAS HAT SIE AN DER KLANGTHERAPIE FASZINIERT?** Es ist spannend, zu erleben, wie die Behandlung die Klientinnen und Klienten – und auch mich selbst – auf eine Reise

mitnimmt, die zu einer tiefen Entspannung führt. Die Klänge suchen sich ihre Räume und Formen jedem Menschen sein eigenes Lied. Körperliche Beschwerden haben immer einen psychischen Hintergrund und sind ein letztes, klares Zeichen dafür, dass jemand nicht im Einklang mit sich selber ist. Klänge sind eine Brücke, die den Menschen abholen und ihn für eine tiefer gehende Heilung vorbereiten können.

**SIE HABEN IHR EIGENES KLANG-ATELIER. WIE MUSS MAN SICH DAS VORSTELLEN?** Mein Klangatelier ist ein grosser, heller Raum, in dem sich unzählige Instrumente befinden. Herzstücke sind natürlich die Klangliege, der Gong und die Klangschalen. Daneben gibt es kleinere und grössere Instrumente wie die Ocean Drum, Regenstäbe, die Kalimba, verschiedenste Trommeln usw.

**SIE BIETEN KLANGMEDITATION UND KLANGTHERAPIE AN. WAS GENAU IST DER UNTERSCHIED?** Bei einer Klangtherapie oder -behandlung bin ich auf eine Person fokussiert und

lasse mich intuitiv von ihren Bedürfnissen führen, was oft tief greifende Prozesse in Gang zu bringen vermag. An einer Klangmeditation nehmen dagegen mehrere Menschen teil. Sie lassen sich von den Klangbildern in einen angenehmen Entspannungszustand versetzen, der sich wohltuend auf Psyche und Körper auswirkt.

**IN WELCHEN ABSTÄNDEN SOLLTE MAN EINE KLANGTHERAPIE BESUCHEN?** Das ist sehr individuell und richtet sich nach dem Bedarf. Es kann einmal pro Woche sein. Aber auch ein 2- bis 3-Wochen-Rhythmus ist möglich. Körper und Seele brauchen immer etwas Zeit, um das Erlebte in sich aufzunehmen.

**WIE LANGE DAUERT EINE KLANGTHERAPIE IM DURCHSCHNITT?** Jede Therapie sollte einen Menschen so lange begleiten, wie er davon für seine Heilung profitieren kann. Klangtherapie ist wie Seelennahrung und deshalb ein Bedürfnis, dem keine Grenzen gesetzt werden müssen. Es gibt Menschen, die in einer Sitzung einen wichtigen Anstoss erhalten, und vielleicht genügt das für sie. Andere dagegen möchten tiefer gehen und entscheiden sich dafür, mehrmals zu kommen.

**BEI WELCHEN BESCHWERDEN HILFT EINE KLANGTHERAPIE?** Bei Verspannungen jeder Art und bei psychischer Disharmonie. Meine Klientinnen und Klienten klagen vor allem über Rücken- und Nackenschmerzen sowie über innere Unruhe und Stress. Bei der Behandlung werden die Selbstheilungskräfte aktiviert, und die natürliche Ordnung der Töne kann die Harmonie wiederherstellen.

**WIE UNTERSCHIEDET DIE THERAPIE ZWISCHEN PSYCHISCHEN UND PHYSISCHEN BESCHWERDEN?** Bei physischen Beschwerden werden Instrumente vermehrt auch direkt auf den Körper aufgelegt.

**WIE MUSS MAN SICH EINE THERAPIESTUNDE VORSTELLEN?** Sie beginnt mit einem kurzen Gespräch


über die Befindlichkeit des Klienten oder der Klientin sowie über die Gründe und Wünsche für die Klangbehandlung. Dann legt sich die Person auf das Klangbett, wird angenehm warm zugedeckt und kann sich von da an den Klängen überlassen. Verschiedene Instrumente – und auch die menschliche Stimme – versetzen jede Zelle des Körpers in sanfte Schwingungen. Verspannungen und Stress lösen sich auf. Am Schluss wird nachgespürt, und wenn die Person möchte, kann sie erzählen, wohin sie die Klänge geführt haben. Die eigentliche Behandlung dauert 45 bis 60 Minuten, alles zusammen – mit Vor- und Nachgespräch – rund eineinhalb Stunden.

**WAS KOSTET EINE KLANGBEHANDLUNG?** Der Verband empfiehlt einen Betrag zwischen 90 und 120 Franken pro Therapiesitzung.

**FÜR WEN EIGNET SIE SICH?** Für Menschen, die Entspannung suchen und berührt werden möchten, ohne dass dies unbedingt durch Hände geschieht. Menschen, die auf sanfte und ganzheitliche Weise ihre physischen und psychischen Blockaden lösen möchten.

**WAS MUSS MAN IN EINE KLANGTHERAPIE MITBRINGEN?** Bequeme Kleidung und die Bereitschaft, sich auf etwas Neues einzulassen.

**WARUM SIND KLÄNGE SO WICHTIG FÜR DIE GESUNDHEIT UND DAS WOHLBEFINDEN DES MENSCHEN?** Wir sind permanent von Klängen umgeben. Sie sind für uns wichtige Orientierungshilfen und Informationsquellen. Über das Ohr nehmen wir Schwingungen wahr, die kleiner sind als Lichtwellen. Die Bandbreite des Hörbereichs ist zehnmal grösser als diejenige des Auges. Wir kennen alle das angenehme Gefühl, das uns eine weiche, harmonische Stimme vermittelt. Eine Gute-Nacht-Geschichte oder ein Lied, mit ruhiger, melodischer Stimme gesungen, ist für ein Kind die reinste Form der Beruhigung und das beste Einschlafmittel.

**WAS WÜNSCHEN SIE SICH FÜR DIE KLANGTHERAPIE UND FÜR IHR ATELIER?** Ich fände es schön, wenn immer mehr Menschen diese sanfte Behandlung erfahren könnten. Denn sie kann den Anstoss zu einer ganzheitlichen Heilung geben. 



## INFOBOX <<

*Für die Krankenversicherer besteht keine Leistungspflicht.*

*Klangatelier Mona Jabri  
Telefon 079 317 17 33  
mona.musica@bluemail.ch  
www.klang-atelier.ch*



# Wohnen mit Feng-Shui

SICHER HABEN AUCH SIE SCHON MAL VON FENG-SHUI GEHÖRT. VIELLEICHT SOGAR SCHON EINIGES. ABER WAS WILL EIGENTLICH DIESE FERNÖSTLICHE LEHRE? EINFACH GESAGT, GEHT ES BEIM FENG-SHUI DARUM, DIE EIGENEN VIER WÄNDE SO ZU GESTALTEN, DASS WIR ALS BEWOHNERINNEN UND BEWOHNER IN HARMONIE MIT DER UMGEBUNG LEBEN. WIR HABEN DEN FENG-SHUI-EXPERTEN HANS-GEORG STRUNZ BESUCHT.

Feng-Shui konkret zu beschreiben, ist nicht ganz einfach. Auch für den Spezialisten Hans-Georg Strunz war es anfangs schwierig. Als Ingenieur war er 25 Jahre in der Industrie tätig, und lange konnte er sich nicht recht erklären, warum Feng-Shui funktioniert. Dass es funktioniert, erlebt er jedoch täglich, und heute weiss er auch genau, warum das so ist. Ob in seinem Feng-Shui-Haus in

Sattel SZ oder in den Räumlichkeiten seiner Kundinnen und Kunden, die ihm Feedbacks über die Wirkungen seiner Beratung geben. Das Problem, Feng-Shui fassbar zu machen, beginnt bereits beim Energiefluss.

### DER CHI-FLUSS

Chi oder Qi bedeutet Lebensenergie. Es besteht aus den beiden sich ergänzenden Energieströmen Yang

(männlich) und Yin (weiblich). Feng-Shui hat zum Ziel, diese Kräfte im Gleichgewicht zu halten, damit sich der Mensch in seiner Umgebung wohlfühlt. Das Chi durchströmt sowohl uns als auch unsere Wohnung. Wie Luft – und doch anders. Denn Luft können wir einatmen, und wenn sie mal nicht gut riecht, halten wir einfach die Nase zu. Das Chi hingegen ist nicht so leicht fassbar. Wir besitzen kein Sinnesorgan dafür. Dennoch ist es für jedermann spürbar. Sicher kennen Sie Augenblicke in Ihrem Leben, in denen Sie eine Entscheidung aus dem Bauch heraus gefällt haben. Dabei war der «Bauch» möglicherweise das «Messinstrument». Und wenn der Verstand entschied, haben Sie sicher bald bemerkt, dass der Bauch doch recht gehabt hätte. Wie der Mensch kommt auch das Chi durch die Türe ins Haus. Es folgt stets dem Menschen

und wählt am liebsten den geraden Weg. Deshalb ist ein Fenster gegenüber der Eingangstüre unserer Lebensenergie nicht förderlich, denn das Chi würde dann das Haus auf direktem Weg wieder verlassen. Wer einen Neubau nach Feng-Shui plant, achtet auf diesen Umstand. Erschrecken Sie nun aber nicht, falls Sie feststellen, dass bei Ihnen zu Hause Eingangstüre und Fenster einander gegenüberstehen. Sie brauchen keine Mauer zu ziehen. Einfache Dekorationselemente vor dem Fenster, die den Blick auf sich ziehen, reichen vollauf.

### DAS 3-TÜREN-BA'GUA

Wissen Sie, wo in Ihrem Haus die Beziehungs- oder die Finanzecke ist? Die Feng-Shui-Lehre unterscheidet insgesamt acht solche Ecken, die sie unterschiedlichen Lebenssituationen zuordnet. So gibt es zusätzlich zu den beiden genannten – übrigens den Lieblingsecken der meisten Kundinnen und Kunden von Hans-Georg Strunz – eine Karriereecke, eine Wissenssecke, eine Familienecke, eine Ruhmecke, eine Kinderecke und eine Hilfreiche-Freunde-Ecke (bzw. Mentor-Ecke). Alle sind nach dem klassischen Feng-Shui von der Lage der Eingangstüre abhängig:

Fülle	Ruhm	Beziehung
Familie		Kinder
Wissen	Karriere	Mentor

Nach Feng-Shui ist es von Bedeutung, ob eine Türe, die in ein Zimmer führt, sich eher links, eher rechts oder in der Mitte befindet. Wenn Sie zum Beispiel durch die Wissenssecke Ihr Zimmer betreten, ist Wissen für Sie ein Thema. Es gibt aber auch Türen die direkt in die Familienecke führen. Das ist dann der Fall, wenn der Raum nicht symmetrisch ist und die Wissenssecke fehlt oder geschwächt ist. Dies kann bei Kindern Lernschwierigkeiten verursachen. Analog dazu ist eine gute Beziehungsecke Voraussetzung für eine gute Partnerschaft. Ist die Ecke vollgestopft mit Gerümpel oder gar Dreckwäsche, wirkt sich das negativ aus. Oder stellen Sie sich vor, die Finanzecke befindet sich auf der Toilette.

### DIE FENG-SHUI-BERATUNG

Die positiven Effekte von Feng-Shui sind unbestritten, auch wenn sie sich – wie so vieles – nicht wissenschaftlich beweisen lassen. Ganzheitliches, klassisches Feng-Shui baut auf verschiedenen Faktoren auf, die für jedes Haus spezifisch ermittelt werden müssen. Es spielt dabei eine Rolle, wie das Haus in der Landschaft steht und was für eine Form es hat. Es gibt jedoch kein generelles Feng-Shui-Haus, das für alle Menschen passt. Die Geburtsdaten der Bewohnerinnen und Bewohner spielen ebenfalls eine wichtige Rolle. All das ist recht komplex. Deshalb gibt es Feng-Shui-Beraterinnen und -Berater, die speziell dafür ausgebildet sind, Ihre Hauspläne genau zu studieren und Ihnen wertvolle Tipps zu geben. Folgende Daten sind für eine Beratung notwendig:

- Grundrisspläne von Haus/Wohnung mit Adresse, Himmelsrichtung, Baujahr
- Geburtsdaten der Familienmitglieder mit Geschlechtsangabe
- Bestimmung der Vorderseite der Wohnung (muss nicht unbedingt beim Eingang sein)

Aus diesen Daten ermittelt Hans-Georg Strunz für jede Person die besten Bereiche im Haus nach dem Ost-West-System. Wenn dort die wichtigsten Zimmer sind – Ess-,

Wohn-, Arbeits- und Schlafzimmer –, ist das optimal. Ansonsten macht er Anpassungsvorschläge. Aufgrund der Wandlungsphasen der Elemente Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser und der Veränderung der unmittelbaren Umgebung durch ihre Formen und Farben kann man die positiven Energien verstärken und die negativen abschwächen. Sie bekommen alles gut erklärt und erhalten auch eine umfangreiche Dokumentation. Damit ist es aber noch nicht getan. Hans-Georg Strunz schaut sich Ihre Wohnung samt Umgebung persönlich an. Er sagt Ihnen, was ihm auffällt, und schlägt Veränderungen vor. Dieser Teil der Beratung dauert rund drei Stunden, je nach Anzahl Zimmer. Hans-Georg Strunz verrechnet seine Arbeit nicht nach Quadratmetern, sondern nach Zeitaufwand. Eine Stunde kostet 180 Franken. Mit der Vorbereitung kostet eine Beratung rund 1000 Franken. Zur Beratung gehören auch die Untersuchung und die Veränderung von Erdenergien wie Wasseradern sowie das anschliessende Feedback über die Veränderungen. Das Wichtigste am Ganzen ist schliesslich, feststellen zu können, dass das Zuhause harmonischer geworden ist und dass sich die Mühe gelohnt hat. Erst dann schliesst sich der Kreis. Das Wohlgefühl in den eigenen vier Wänden schafft Zufriedenheit. Es sorgt für bessere Gesundheit und bessere Gesundheit, führt zu effizienter Arbeit, weniger Geldsorgen usw. Ein Ratenschwanz im positiven Sinn. Nicht umsonst heisst es oft: Feng-Shui macht gesund.

### INFOBOX <<

Feng Shui Center Baden-Brugg  
 Telefon 041 835 17 93  
 strunz@fengshui-center.ch  
 www.fengshui-center.ch

# Le Pierrot — der Traurige, der Menschen zum Lachen bringt

**MARTIN CASANOVA IST AUTOSATTLER. DOCH KAUM IST ER AUS DER WERKSTATT RAUS, VERWANDELT ER SICH IN LE PIERROT UND TRITT VOR ZUSCHAUERN AUF, MIT DENEN ER SEINE GEFÜHLE TEILT – GLÜCKLICHE GENAUSO WIE TRAUERGE.**

**M**artin Casanova besitzt seit 1976 eine Autosattlerei in Bern, die er auch heute noch betreibt, obwohl er schon im Pensionsalter steht. Für einen kleinen Unternehmer gelten eben spezielle Regeln. Die Werkstatt ist sein Leben. Und 2006, zum 30-jährigen Jubiläum, hat er sich einen Traum erfüllt: den Umbau der einen Werkstatthälfte zu

einem Theater. Hier gibt er seither jeden zweiten Freitag Vorstellungen. Das «Theater deZent», wie er es getauft hat, besitzt eine Bühne sowie eine Lichtanlage und bietet Platz für 30 bis 35 Personen. Es gibt sogar zwei VIP-Sessel. Für Martin Casanova ist ein Bubentraum wahr geworden. Aber wie kommt ein Autosattler überhaupt auf die Idee, ein Theater zu gründen?

## ZUR AUSBILDUNG

Daran ist Le Pierrot schuld. Denn diese Figur hat sich Martin Casanova zu eigen gemacht. Er ist Le Pierrot. Aber beginnen wir von vorne. Als Martin Casanova nach Bern kam, sah er sich nach einer sinnvollen Freizeitbeschäftigung um. Er versuchte sich in Steptanz und feurigem Flamenco, doch beides passte nicht so recht zu ihm. Schliesslich stiess er auf eine Theatergruppe, und bei der gefiel es ihm auf Anhieb. Nun begann er, sich aus- und weiterzubilden – in der Gruppe und in externen Kursen. Er eignete sich Atem- und Sprechtechnik an und erlernte die Kunst des Schauspiels sowie der Darstellung. Aber dieses Fachwissen genügte ihm noch

nicht. So besuchte er beim berühmten italienischen Komiker Massimo Rocchi den Kurs «Den Clown in dir entdecken». Dabei stellte sich schnell heraus, dass der klassische, tollpatschige Clown mit der roten Nase nicht sein Ding war. Er besuchte weitere Kurse bei Rocchis Frau Kathrin Arn, die ihm die Kunst der Pantomime beibrachte. Und in ihm die Leidenschaft dafür entfachte. Es faszinierte ihn, Geschichten ohne Worte zu erzählen. Genau das macht die Figur des Pierrots aus.

## ZUR FIGUR

«Sobald ich mich schminke, wird aus mir Le Pierrot. Ich spüre die Figur. Sie wird eine eigenständige Persönlichkeit. Ab dann bin ich nicht mehr Martin. Die Verwandlung vollzieht sich aber nur, wenn ich mich selber schminke.»

Die Figur des Pierrots stammt aus der Commedia dell'arte und war in Frankreich schon in der zweiten Hälfte des 16. Jahrhunderts bekannt. Wer ihn verkörperte, bediente sich der Pantomime, weil die Theater keine Lizenz für Sprechstücke besaßen. Pierrot ist ein Aussenseiter. Als Gehilfe des Müllers schleppt er schwere Mehlsäcke. Deshalb ist sein Gesicht so weiss. Er verliebt sich in ein Mädchen, doch dieses geht mit einem anderen weg. Stets sucht er nach ihr, aber sie – und damit die Liebe – bleibt für ihn unerreichbar. Sein Traum kann nie Wirklichkeit werden. Die meisten Menschen kennen das Gefühl, abgewiesen oder gar verstossen zu werden. Aber auch den Willen, sich aufzuraffen und es stets von Neuem zu versuchen. Auch Pierrot ist ein Stehaufmännchen. Dass er Szenen darstellt, die jede und jeder kennt oder gar schon am eigenen Leib erlebt hat, macht ihn beim Publikum so beliebt. Ob Kinder oder Erwachsene seine Zuschauer sind, spielt dabei keine grosse Rolle. Ausser, dass Kinder ehrlicher sind. Es kommt schon mal vor, dass ein Kind einfach wegläuft, weil ihm das Programm nicht gefällt. Pierrot sein heisst die Kunst beherrschen, Zuschauer zum Lachen zu bringen. Aber auf die

feine Art. Schenkelklopfer sind fehl am Platz. Das Pantomimenspiel soll echtes Lachen erzeugen, das von innen heraus kommt – genauso wie echte Traurigkeit. Das schafft Le Pierrot dann, wenn es ihm gelingt, das Publikum in seine Gefühlswelt mitzunehmen.

## ZUM PROGRAMM

Le Pierrot alias Martin Casanova ist kein richtiger Zirkusclown. Er ist aber schon mal in einem Zirkuszelt aufgetreten. Das habe ihn sehr fasziniert. Es sei dieselbe Art zu spielen wie auf der Strasse. Man müsse mit grossen Gesten arbeiten und den Platz ausnützen, sonst wirke es nicht. Auf der Strasse gestaltet Le Pierrot seine Pantomime spontan. Je nachdem, ob und wie die Zuschauer reagieren – und ob sie gar mitwirken. Daneben führt er seine Kunst auch auf Hochzeiten, Geburtstagen und anderen Festen vor. Aber am liebsten tritt er vor Kindern auf. Er geniesst ihre Freude. Auch ihre spontane Schadenfreude – das Gelächter, wenn Le Pierrot ein Missgeschick passiert. An Kinder erinnert er sich immer wieder gerne. So trat er einmal im Wald auf, und ein kleiner Junge schaute ihm die ganze Zeit gebannt zu. Als die Vorführung zu Ende war, ging er zu seinen Eltern und wiederholte die gesamte Geschichte pantomimisch. Der Kleine hat sich von A bis Z alles gemerkt. Bei einer Erzählung in Worten hätte er das wahrscheinlich nicht geschafft. Für Martin Casanova ist das ein unvergessliches Erlebnis.

## ZUM LACHEN

Le Pierrot bezeichnet sich nicht gerne als Clown. Er bringt die Zuschauer zum Lachen – und als melancholische Figur weckt er auch traurige Gefühle. Doch am Ende der Vorstellung sollen alle den Ort mit einem Lachen im Gesicht verlassen können. Mit einem positiven Gefühl.

Sein schönstes Erlebnis: «Als ich mich nach einem Auftritt abschminkte, kam eine Frau zu mir und meinte, sie habe auch so eine Spieldose wie Le Pierrot. Die Frau stammte aus einem Heim. Der Heimleiter kam zu mir und fragte, was sie zu mir gesagt habe. Ich erzählte es ihm und er meinte, dass sie bisher noch nie gesprochen habe. Ja, er glaubte, dass sie gar nicht sprechen könne. Zu Le Pierrot hatte sie offenbar einen Draht gefunden.»



## INFOBOX <<

• Le Pierrot – Martin Casanova  
• Telefon 079 678 86 86  
• info@le-pierrot.ch  
• www.le-pierrot.ch

# Bürokratie leicht gemacht

**VIELES IM LEBEN GEHT LEICHTER, WENN MAN ES MIT HUMOR ODER EINFACH NICHT SO SCHWER NIMMT. IN DIESEM SINN INFORMIEREN WIR SIE HIER IN KÜRZE ÜBER DAS WICHTIGSTE ZUM THEMA UNFALLVERSICHERUNG. DAMIT DIE KOSTENABWICKLUNG IN JEDEM FALL FUNKTIONIERT. MEHR NOCH: WIR GEBEN IHNEN EIN PAAR EINFACHE TIPPS, WIE SIE IHREN GANZEN BÜROKRAM OHNE VIEL AUFWAND BEWÄLTIGEN KÖNNEN.**

## DAS AHA-ERLEBNIS UNFALL

Das wünschen wir wirklich niemandem. Unerwähnt darf es trotzdem nicht bleiben, denn ein Unfall kommt fast immer unerwartet und ist schneller passiert, als man denkt. Sei es durch eigene Unachtsamkeit oder die Unachtsamkeit anderer. Oder auch einfach so, ohne dass jemand etwas dafür kann. Wer denkt in einem solchen Moment schon daran, ob und wie er versichert ist? Der Mensch hat Vorrang. Seine Gesundheit. Wie schwer ist die Verletzung? Schnelle Hilfe tut oft Not. Erst danach fragt man sich, wie viel das wohl kostet und wer das bezahlen wird. Wir möchten Sie kurz darüber aufklären, wer wann für die Unfallversicherung zuständig ist, und damit möglichen Verwirrungen vorbeugen.

## DIE 8-STUNDEN-REGEL

Sobald Sie mehr als acht Stunden pro Woche beim selben Arbeitgeber arbeiten, sind Sie über Ihren Arbeitgeber für Berufs- und Nichtberufsunfall versichert. Arbeiten Sie weniger als acht Stunden pro Woche, müssen Sie sich persönlich um Ihre Versicherung für Nichtberufsunfälle kümmern. Diese können Sie bei uns abschliessen. Eine schriftliche Meldung genügt uns, und das Unfallrisiko ist damit gedeckt.

## DIE AHV-REGEL

Sie stehen kurz vor dem Pensionsalter und machen sich erste Gedanken darüber. Dann sollten Sie unbedingt auch an die Unfallversicherung denken. Denn diese läuft mit Ihrer Pensionierung aus. Sie sind dann nicht mehr über Ihren Arbeitgeber versichert und müssen sich wieder selber um den Abschluss kümmern. Wir helfen Ihnen gerne dabei.

## DIE ABRECHNUNGS-REGEL

Die Unfallversicherung ist eigentlich nichts Kompliziertes. Bei uns ist sie Teil der Grundversicherung. Und die Abläufe sind gleich wie bei der Krankenversicherung. Einziger Unterschied zur Unfallversicherung des Arbeitgebers: Die gewählte Franchise und der Selbstbehalt werden angerechnet.

## DIE QUAL DER ZAHLUNG

Monatsende. Sie sitzen über Ihren Finanzen. Überprüfen Eingänge und Ausgaben, um schliesslich die fälligen Rechnungen zu begleichen. Online oder am Postschalter. Jeden Monat dasselbe Prozedere. Am Quartals- und am Jahresende dauert es sogar noch um einiges länger. Da geht viel wertvolle Zeit verloren, die Sie doch bestimmt für Schöneres nutzen könnten. Wie? Ganz einfach indem Sie Ihre Prämien per Lastschriftverfahren (kurz LSV) über Ihr Bankkonto oder per Debit Direct (DD) über Ihr Postcheckkonto bezahlen. Genau am Fälligkeitsdatum wird der exakte Betrag von Ihrem Konto abgebucht, und Sie müssen sich um nichts mehr kümmern. Sie brauchen sich auch keine Sorgen zu machen, denn wir

garantieren Ihnen höchste Sicherheit. Und wenn Ihnen mal eine Abbuchung Spanisch vorkommt, haben Sie innerhalb von 30 Tagen die Möglichkeit, die LSV-Belastung zu widerrufen. So sparen Sie Zeit und wir Papier. Die Umwelt wird es uns danken.

Falls Ihnen das Lastschriftverfahren noch etwas zu schnell geht und Sie die Zahlung doch lieber persönlich auslösen möchten, bieten wir Ihnen dafür eine Zwischenlösung: die E-Rechnung. Dieses Verfahren wird immer beliebter. Die Zahl der Nutzer hat im November 2008 die Grenze von 300 000 überschritten. Auch wir von der PROVITA bieten diese Dienstleistung nun an. Dabei erhalten Sie unsere Rechnungen nicht mehr in Papierform per Post, sondern elektronisch. Einziger Aufwand für Sie: Sie müssen sich einmalig im E-Banking-Portal oder bei PostFinance unter dem Menüpunkt «E-Rechnung» bei uns anmelden. Fertig. So erhalten Sie unsere Rechnungen künftig per E-Mail und können sie per Maus-klick bezahlen.

Das LSV- oder DD-Formular können Sie auf unserer Homepage

in der Rubrik «Formulare, Prämienzahlung» downloaden. Die Anmeldung zur E-Rechnung können Sie unter [www.e-rechnung.ch](http://www.e-rechnung.ch) vornehmen.

Noch Fragen? Kontaktieren Sie uns einfach unter 052 260 02 02 oder per E-Mail unter [info@provita.ch](mailto:info@provita.ch).

## DAS LEID UM DEN BESETZTTON

Es kann einem schon auf den Nerv gehen, dieses ewige Besetztzeichen. Bestimmt ist es auch Ihnen schon mal so ergangen, als Sie die Nummer der PROVITA gewählt haben. In einem solchen Fall bitten wir Sie um etwas Geduld, gehen bei uns doch täglich um die 1300 Anrufe ein. Alle sofort entgegenzunehmen, ist uns leider oft nicht möglich. Aber wir haben auch hier einige Tipps für Sie:

- Auf Ihrer Police finden Sie Ihre Ansprechperson mit Telefonnummer und E-Mail-Adresse.
- Zusätzlich sind wir auch unter [info@provita.ch](mailto:info@provita.ch) erreichbar und antworten fast so schnell wie per Telefon.
- Wenn Sie rasch eine Antwort benötigen, informieren Sie sich am besten auf unserer Homepage, [www.provita.ch](http://www.provita.ch), unter dem Link «Kundenzone». Denn dort klärt sich vieles von selbst.

Natürlich sind wir auch telefonisch erreichbar: Montag bis Freitag von 08.30 bis 11.30 Uhr und von 13.30 bis 16.30 Uhr.

## DER STRESS BEIM UMZUG

Wer kennt ihn nicht! Tausend Sachen gilt es gleichzeitig zu erledigen. Alles spitzt sich auf den Tag X zu, an dem man vom Arbeitgeber frei gekriegt hat. Aber alles auf einmal zu bewältigen, ist oft nicht möglich. Da geht das eine oder andere schon mal unter. Wir verstehen das sehr gut. Trotzdem möchten wir Sie aufmuntern, bei Ihrem Umzug auch an uns zu denken und uns Ihre neue Adresse bereits vor dem Umzug schriftlich anzugeben. So ersparen Sie sich Mahnungen, und wir kriegen keine «Unzustellbar»-Rücksendungen. Wir danken Ihnen bereits im Voraus – und wenn Sie tatsächlich umziehen, wünschen wir Ihnen viel Spass dabei und viel Freude im neuen Heim. Übrigens: Sie können uns Ihre neue Adresse auch über [www.provita.ch](http://www.provita.ch) unter der Rubrik «Kundenzone» melden.

