

Risotto für einen guten Zweck

Am 7. September kocht die Gilde etablierter Schweizer Gastronomen in der ganzen Schweiz für einen guten Zweck – so auch in Winterthur vor dem Restaurant Strauss. Die Hälfte der Einnahmen gehen an die Multiple Sklerose Gesellschaft. Doris Egger aus Buch am Irchel, Präsidentin des Vereins Winterthur Weinland Unterland, freut sich: «Es ist wichtig, dass die Bevölkerung erfährt, wie wichtig die Unterstützung für die Betroffenen ist.»

Winterthur/Buch am Irchel: 1954 gründete eine Handvoll engagierter Gastgeber und ausgebildeter Köche die Gilde etablierter Schweizer Gastronomen. Um den Bedürfnissen der Gäste optimal zu entsprechen, strebten sie verbindliche Qualitätskriterien und klare gastronomische Strukturen an. Auch heute, fast 60 Jahre später, hat sich daran grundsätzlich nichts verändert. Jedoch schauen die rund 300 Betriebe, die schweizweit der Gilde angehören, auch über die Interessen der Gäste und der eigenen Betriebe hinaus: Seit 1996 stellen Gilde-Köche jeweils im Herbst auf zentralen Plätzen überall in der Schweiz Stände auf, machen sich ans Kochen und verkaufen die Speisen für wohltätige Zwecke. Der diesjährige Gilde-Kochtag findet am 7. September statt.

Jeder kann helfen

In rund 40 Schweizer Städten kochen die Gilde-Köche am traditionellen «Gilde-Kochtag» in grossen Töpfen Risotto, so auch in Winterthur. Roland Häusermann, Pächter des Restaurants Strauss in Winterthur, vor dem der Risotto verteilt wird, organisiert den Anlass bereits zum fünften Mal. Sein Restaurant Strauss gehört seit sechs Jahren zur Gilde etablierter Schweizer Gastronomen. Mit dabei sind auch Dani Leuenberger vom Restaurant Trübli in Winterthur, Hanspeter Zwicky vom Restaurant Hirschen in Trüllikon sowie Thomas Rüegg vom Restaurant Sternen in Flaach. Traditionellerweise wird der Erlös aller Risotto-Events



Stehen wieder im Einsatz (v. r.): Dani Leuenberger, Hanspeter Zwicky, Roland Häusermann und Thomas Rüegg.



Auch vergangenes Jahr wurde vor dem Restaurant Strauss an der Stadthausstrasse in Winterthur Risotto für den guten Zweck gekocht. Im Bild, Stadtpräsident Michael Künzle, der die Köche tatkräftig unterstützte, . Bilder: Oliver Malicdem

in der Schweiz mindestens zur Hälfte an die Schweizerische Multiple Sklerose Gesellschaft (MS-Gesellschaft) gespendet. Über 10 000 Menschen sind in der Schweiz von MS, dieser chronischen und bisher noch unheilbaren Erkrankung des Nervensystems, betroffen, jeden Tag erhält eine Person die Diagnose MS. Im Laufe der Jahre konnte die Gilde insgesamt 1,4 Millionen Franken an die MS-Gesellschaft zugunsten der Forschung überweisen. Zum anderen Teil kommt der Erlös des Kochtags verschiedensten lokalen wohltätigen Institutionen zugute. Die Bandbreite der von der Gilde unterstützten Institutionen reicht vom Dienstbotenheim Oeschberg bei Burgdorf, der Hilfsorganisation Ostschweizer helfen Ostschweizern (OhO), der Kinderkrippe Chüralla in Scuol oder der Aktion Sonnenblume (Ferien für betreuungsbedürftige Mensch im im Oberwallis) bis zur Spitex. Die vier Köche aus der Region Winterthur haben sich entschieden, den zweiten Teil an das Selbsthilfezentrum Winterthur zu spenden.

Für 10 Franken gibt es eine Portion Risotto. «Die Tageseinnahmen liegen erfahrungsgemäss jeweils zwischen 2000 bis 3000 Franken», so Häusermann. Beim Kochen erhalten die vier Gastronomen jeweils auch prominente Unterstützung. So wird unter anderem der Stadtpräsident Michael Künzle, der schon letztes Jahr dabei war, wieder für den guten Zweck den Kochlöffel schwingen.

Aufmerksamkeit wecken

Sie schwingt zwar keinen Kochlöffel, aber gibt ansonsten vollen Einsatz für die Multiple Sklerose Gesellschaft: Doris Egger aus Buch am Irchel, seit knapp vier Jahren im Amt als Präsidentin der MS-

Gesellschaft, Regionalgruppe Winterthur Weinland Unterland (WWU).

„Es gibt viele Menschen unter uns mit der Diagnose MS.“

Doris Egger,
Präsidentin,
MS-Gesellschaft WWU



In Winterthur wird von Köchen der Gilde etablierter Gastronomen ein grosser Topf Risotto für einen guten Zweck gekocht und verkauft. Ein Teil des Erlöses der verkauften Gerichte geht an die MS-Gesellschaft. Wie waren jeweils die Rückmeldungen in den vergangenen Jahren?

Doris Egger: Das ist ein traditioneller Anlass der Gilde, der in der ganzen Schweiz durchgeführt wird. Die Rückmeldungen in den vergangenen Jahren waren immer super. Es ist wirklich etwas ganz Tolles.

Inwiefern profitieren Sie – abgesehen von der finanziellen Unterstützung – von dieser jährlichen Aktion?

Natürlich geht es auch ein bisschen darum, die Aufmerksamkeit der Bevölkerung zu wecken, und darauf hinzuweisen, dass es viele Menschen unter uns gibt, die die Diagnose MS haben und viele von ihnen auf eine Unterstützung angewiesen sind.

Was sind Ihre Aufgaben als Präsidentin der MS-Gesellschaft WWU?

Einerseits bin ich natürlich die Anlaufstelle für die Betroffenen, für die Helfer und auch für neue Mitglieder. Ausser-

dem läuft über mich die Koordination der Organisation von verschiedenen Veranstaltungen wie Treffen, Besichtigungen, Ausflüge, Grillparty, Weihnachtsfeier und vielem mehr sowie einer Ferienwoche.

Die Diagnose MS bedeutet für die Betroffenen und ihre Angehörigen das ganze Leben auf den Kopf stellen. Wie gelingt es Ihnen, die Menschen von ihrer Diagnose abzulenken?

Zuerst einmal zuhören! Dann sicher auch den Kontakt zu den Spezialisten der Schweizerischen MS-Gesellschaft herstellen. Mit unseren Veranstaltungen bieten wir zudem ein Zusammentreffen mit anderen Betroffenen, die ihre Erfahrung austauschen können und natürlich für den Tag eine Abwechslung zum oft einsamen Alltag geniessen können. Wir organisieren auch den Transport, sodass die Teilnahme für alle möglich ist.

Weshalb haben Sie sich dazu entschlossen, einen ehrenamtlichen Einsatz zu leisten?

Ich war über 30 Jahre selbstständig und habe ein Hotel auf der Rigi geführt. Als ich mich aus der operativen Tätigkeit zurückzog, suchte ich nach einer neuen Aufgabe. Mit meinem Einsatz für die Multiple Sklerose Gesellschaft, Regionalgruppe Winterthur, Weinland, Unterland, habe ich eine dankbare, sehr interessante Aufgabe gefunden.

Interview: Christine Buschor

Weitere Informationen:

Risotto-Samstag, 7. September, 11 bis 16 Uhr
Stadthausstrasse 8 vor dem Restaurant Strauss,
Winterthur
www.strauss-winterthur.ch

kostprobe



Kugathasan Kunasingam empfiehlt:

Indisches Curry

■ Zutaten:

720 g Kalbfleisch vom Bäggli zum Selberschneiden für Geschnetzeltes.
40 g Zwiebeln
4 dl Weisswein
60 g Currypulver (Madras Curry Hot)
1 dl Bratensauce
3½ dl Vollrahm
Salz und Pfeffer (evtl. Aromat) zum Fleischwürzen
100 g Butter

■ Zubereitung:

In der Bratpfanne ca. 100 Gramm Butter erhitzen. Das Fleisch darin anbraten und würzen, danach aus der Pfanne nehmen und zwischenlagern. Dann die Zwiebeln anbraten und den Weisswein und das Currypulver aufkochen. Die Bratensauce und den Rahm zugeben. Umrühren. Fleisch zugeben und einen Moment köcheln lassen. Falls die Sauce zu dünn ist, etwas weisse Roux zugeben, bis die Sauce sämig ist. Dazu passt Trockenreis oder Basmatireis.

Restaurant Central:

Wülfliingerstr. 53
8400 Winterthur
Öffnungszeiten: Mo–Fr: 8–23.30 Uhr
Sa und So geschlossen,
Telefon 052 222 81 80

apropos

Offene Lehrstellen online

Winterthur: Aufgepasst, wer im nächsten Jahr eine Lehre in Winterthur oder Umgebung beginnen möchte: Unter www.kmu-win.ch sowie unter www.haw.ch können Schulabgänger ab sofort online nach einer Lehrstelle mit Beginn 2014 suchen. Aktuell sind rund 450 offene Ausbildungsplätze in der Datenbank registriert. Weitere kommen laufend hinzu. In der Lehrstellenbörse finden sich sowohl Lehrstellen bei international oder schweizweit agierenden Grossunternehmen als auch Ausbildungsplätze in mittleren und kleinen Regionalbetrieben. Nebst Lehrstellen sind auch Schnupperplätze ausgeschrieben. Sie bilden einen geeigneten Rahmen, um einen Beruf oder ein Unternehmen unverbindlich näher kennen zu lernen. red.

Weitere Informationen:

www.kmu-win.ch
www.haw.ch

homöopathie im alltag: migräne homöopathisch behandeln

von Ruth Hunziker

In der Schweiz lebt rund eine Million Migränepatienten. Dieses Krankheitsbild ist so häufig, dass vermutlich jeder von uns jemanden kennt, der an dieser Form der Kopfschmerzen leidet. Die volkswirtschaftliche Bedeutung der Krankheit ist daher immens: In der Schweiz werden die jährlichen Kosten auf 500 Millionen geschätzt. Der Grossteil (400 Millionen) der Kosten entsteht durch vollständige oder teilweise Arbeitsunfähigkeit⁽¹⁾. Eine amerikanische Studie ergab eine zwei- bis vierfach höhere Arbeitslosenrate bei Menschen mit Migräne und zweifach höhere Schulabwesenheiten verglichen mit der Durchschnittsbevölkerung⁽²⁾.

Diese Tatsachen haben auch starke soziale Auswirkungen für die Betroffenen und ihre Angehörigen. Die homöopathische Behandlung von Migräne und Kopfschmerzen ist daher auch aus sozioökonomischer Sicht sehr interessant.



Wo steht die Schulmedizin heute?

Die Ursachen für die plötzlich auftretenden Kopfschmerzen sind noch immer nicht genau bekannt. Einig sind sich die Experten inzwischen darin, dass es sich bei der Migräne um «eine neurologische Störung, eine Fehlfunktion im Nervensystem» handelt. Bis weit in die 80er-Jahre nahmen die Forscher an, dass die Blutgefässe im Gehirn die entscheidende Rolle bei Migräne spielten. Die grossen Schmerzen erklärte man sich mit der Ausdehnung der Gehirngefässe.

Heute geht man davon aus, dass die Migränesymptome durch einen elektrischen Sturm in der Grosshirnrinde ausgelöst werden. Dieser «Sturm» erfasst das Stammhirn und sogenannte Hirnnervenkerne. Es wird angenommen, dass über Blutgefässnerven die Durchblutung der Hirnhäute beeinflusst wird, was die charakteristischen Kopfschmerzen auslöst. Bei circa jedem vierten Betroffenen kündigt sich die Migräne durch Wahrnehmungsstörungen an, die sogenannte Aura. Wenn die elektrische Welle beispielsweise das Seh-, Riech- oder Sprach-

zentrum der Betroffenen streift, bekommen diese die typischen Seh-, Geruchs- oder Sprachstörungen.

Der homöopathische Ansatz

Die Homöopathie betrachtet die Migräne als systemisches Problem. Unter welchen Umständen eine Migräne entstanden ist wie auch den individuellen Eigenschaften des Patienten, wird daher grosse Bedeutung beigemessen. Ein Fall aus der Praxis soll das veranschaulichen:

Frau Grob leidet seit über 20 Jahren an Migräne. Vor neun Jahren verschlimmerte sich die Situation. Bei Behandlungsbeginn hatte Frau Grob sechs- bis zehnmal Migräne pro Monat. Frau Grob ist alleinerziehende Mutter von drei Kindern. Warum entwickelte Frau Grob eine Migräne und weshalb wurde diese vor neun Jahren schlimmer? Die Migräne begann nach Jobverlust. Es ist nachvollziehbar, dass sie zu dieser Zeit existenzielle Sorgen hatte. Vor neun Jahren hatte Frau Grob einen Chefwechsel. Sie hatten das «Heu nicht auf der gleichen Bühne». In diesen Jahren musste sie viel Ärger schlucken.*

Nachfolgend einige individuellen Eigenschaften die unter anderem zur Mittelwahl *Lycopodium clavatum* führten:

- Frau Grob ist eine pflichtbewusste, verantwortungsvolle Arbeitnehmerin und Mutter.
- Beruflich ist Frau Grob ehrgeizig und hat grosses diplomatisches Geschick.
- Frau Grob läuft auch im Winter im T-Shirt herum, Hitze verträgt sie schlecht.
- Sie hat sehr gerne Süßes und wenig Durst.
- Die Migräne und andere Beschwerden zeigen sich rechtsseitig.
- Während der Migräne muss Frau Grob viel urinieren, was ihr eine gewisse Erleichterung verschafft.

Nach der Mitteleinnahme reduzierten sich die Migräneanfälle sehr rasch und auch die Schmerzintensität nahm markant ab. Im folgenden Jahr hatte Frau Grob drei beschwerdefreie Monate und in den restlichen Monaten durchschnittlich drei Migränen. Durch die geringeren Schmerzen reduzierte sich der Triptanverbrauch (Migränemedikament) um 80 Prozent.

Nach einem Jahr wurde Frau Grob auf der Arbeit gemobbt. Prompt häuften sich die Migräneanfälle wieder. Die Mittelgabe wurde wiederholt. Ein ruhiges halbes Jahr folgte.

Ein Standortgespräch machte Frau Grob klar, dass ihre Stelle auf sehr wackligen Füßen steht. Auf diese existenzielle Verunsicherung reagiert Frau Grob wieder mit vermehrter Migräne. Frau Grobs individuelle Symptome hatten sich verändert: Sie ist unter anderem frösteliger geworden, hat lieber salzige als süsse Sachen, Nebel und kalt-feuchtes Wetter verschlechtern ihren gesamten Zustand. Sie bekam Thuja occidentalis. Momentan hat Frau Grob keine bis maximal zwei Migränen pro Monat.

* Name geändert

Ruth Hunziker (48-jährig) ist dipl. Homöopathin hfnh SHL. Eigene Praxis in Winterthur und Andelfingen. Zudem: Biologiestudium an der Universität Zürich mit Abschluss an der philosophischen Fakultät II als dipl. Botanikerin. Kontakt: Telefon 052 203 52 52 und info@am-puls.ch

(1) <http://www.headache.ch/migraine>
(2) Buse DC, Rupnov MFT, Lipton RB. Assessing and managing all aspects of migraine. Mayo Clin Proc. 2009;84:422–35