

Zürcher Woche



MAYA FARNNER

Eintauchen in fremde Kulturen und Rituale mit Tanzschulleiterin Maya Farnner.

SEITE 7



SVP

Die SVP zeigt sich volksnah und besucht verschiedene Schweizer Orte.

SEITE 12



PINK RIBBON

Der PINK RIBBON CHARITY WALK findet dieses Jahr am Sonntag 6. September statt.

SEITE 13



HANNES GAUTSCHI

Hannes Gautschi, Leiter Service & Training und Experte für den Bereich Racing bei Toyota Schweiz im Interview.

SEITE 15

Durch tiefe Krise zu neuer Lebensfreude

Kanton Zürich: Eine Diabetikerin gibt anderen unheilbar Kranken Lebensmut

Als Doris Nachtigal unheilbar krank wurde, brach für sie eine Welt zusammen. Doch gerade durch ihr Tief fand sie neuen Lebenssinn und fühlt sich heute glücklicher und gesünder als je zuvor.



Bild: zvg

Nach einer tiefen Krise hat Doris Nachtigal zu neuer Lebensfreude gefunden

Sie war 28, als das Schicksal zuschlug. Die lebhaft Winterthurerin Doris Nachtigal magte eine Rockband, machte selber Musik, war viel mit Freunden und Kollegen unterwegs und genoss das Leben in vollen Zügen. Doch dann kam der ständige Durst, dazu plagten sie Wadenkrämpfe, Schwindigkeiten und Halsschmerzen. «Der Arzt diagnostizierte eine Rachenentzündung und gab mir entsprechende Medikamente», erinnert sie sich. Auf einem Tourneehalt in Deutschland erlitt sie dann den völligen Zusammenbruch und wurde – auf Haut und Knochen abgemagert – ins Krankenhaus eingeliefert. «Dort kam die Diagnose: akute Diabetes Typ I. Ich wusste im ersten Moment gar nicht richtig, was das für mein zukünftiges Leben bedeutet», erzählt die heute 41-Jährige. Ab sofort hiess es, mehrmals täglich Blutzucker messen und Insulin spritzen, wenn sie überleben wollte. In einem Gespräch

wurden ihr die schlimmsten möglichen Begleiterkrankungen von Diabetes erklärt, wenn sie ihr Leben nicht völlig umstellt: Erblindung, Fuss-Amputation, Nierenversagen. Doch Doris Nachtigal wollte nicht krank sein. Sie war festen Willens, ihr Makel eliminieren zu können, in dem sie sich dagegen wehrte. Dafür war ihr jedes Mittel recht.

Sinnloser Kampf

Homöopathie, Reiki, Handauflegen, Geistheilung, Rohkostern

nahrung – es gab kaum etwas, das Doris Nachtigal nicht ausprobierte. Je mehr Euphorie sie in ihre Heilung investierte, desto grösser war die Resignation. Denn die Diabetes war immer noch da und neu aufkeimende Hoffnungen wurden stetig zunichte gemacht. Dass die Widerpenstige langsam eine tiefe Depression und Lebensmüdigkeit entwickelte, ist nicht ihrer Krankheit zuzuschreiben, sondern dem chancenlosen Kampf dagegen. «Nach zwölf Jahren des Aufbäumens hatte

ich genug und beschloss zu sterben», meint sie leise. Die Mauern, die sie sich nicht zuletzt wegen ihrer schwierigen Kindheit zum Schutz aufgebaut hatte, begannen zu bröckeln. Sie war total erschöpft. Im Buch «Tausend Tode schreiben», in dem Kurztexte über den Tod von 1000 Autoren enthalten sind, beschreibt Nachtigal das Ritual, welches sie ausgewählt hatte, um ihr bisheriges Leben abzuschliessen: «Mit einem Strauss aus traurigen Blumen und düsteren Blättern vom Floristen. Auf einem harten Boden in ein Schaffell zusammengerollt, inmitten von brennenden Kerzen. Die Stimmung zum Sterben war perfekt.» Doch dann kam ein völlig unerwartetes Gefühl in ihr hoch. «In mir machte sich plötzlich eine tiefe Ruhe breit und ich verspürte keine Furcht mehr», erzählt Nachtigal. «Meine Augen blieben beim Schattenspiel der Ahornzweige in meinem Bouquet hängen und ich blickte nach innen; ich erkannte mein Innerstes», beschreibt sie im Buch den Prozess der sie aus ihrem bisher schwärzesten Loch ins Leben zurückkatapultierte.

Fortsetzung Seite 3



Die Erbschaftssteuer-Initiative ermächtigt den Staat, bei der Nachfolgeregelung 20% Erbschaftssteuer einzufordern. Dieses Geld fehlt der nachkommenden Generation, um den Betrieb erfolgreich weiterzuführen. Betriebe und Arbeitsplätze verschwinden.

Deshalb am 14. Juni **NEIN** zur **KMU-feindlichen Erbschaftssteuer-Initiative**
sgv.usam Schweizerischer Gewerbeverband ggv, Postfach, 3001 Bern

Aufruf

an unsere Leserinnen und Leser in der Region

Als Wochenzeitung sind wir auf Ihre Mithilfe angewiesen. Gerne veröffentlichen wir Ihre Hinweise, Veranstaltungen etc.

Senden Sie uns Ihre Textvorschläge an: redaktion@zuercherwoche.ch

Ihre Redaktion

EINEN ÜBERBLICK ÜBER UNSERE FILIALEN FINDEN SIE HIER:

www.squadramondo.ch

8852 Altendorf / 8712 Stäfa / 8304 Squadra Mondo Wallisellen - Sportplausch Wider / 4665 Squadra Mondo Oftringen - Radsport Gerber / 6312 Velorado Steinhausen / 6004 Kriens / 1205 Genève / 8004 Zürich



squadra mondo

100% Velo

FORTSETZUNG FRONT

Bei ihrer totalen Kapitulation bäumte sich ein bisher ungeahnter Wille des Überlebens auf und damit die Gedanken: «Hör auf zu kämpfen, lass los; es ist alles in Ordnung». Die erstaunliche Wandlung der attraktiven Frau kann mit der Metamorphose einer Raupe zum Schmetterling verglichen werden. «Ich konnte zwar die Krankheit und das Umfeld nicht ändern, aber meine Einstellung dazu», erläuterte sie heute.

Wie neugeboren

Die Berufswünsche änderten sich durch den Heilungsprozess von Doris Nachtigal grundlegend. Sie wollte anderen Men-

schen, die unter chronischen Krankheiten leiden oder sich in einem seelischen Tief befinden, zu neuem Lebensmut verhelfen. Nach ihrer Ausbildung zum NLP-Coach und verschiedenen psychologischen Weiterbildungen stellte sie sich auf eigene Beine und gründete die Nachtigal GmbH. In intensiven Beratungsgesprächen führt sie heute Leute dazu, alte Glaubensmuster aufzulösen und von inneren Hassgefühlen und Blockaden loszulassen. Und gibt ihnen aus ihrer eigenen Erfahrung und tiefster Überzeugung auf den Weg mit: «Ich bin kein Opfer, sondern nehme mein Leben selber in die Hand.» Ihre schicksal-

hafte Biographie hat sie in einem Buch festgehalten, das demnächst auf den Markt kommt. Den privaten Haushalt teilt sie vorerst noch mit einer Katze und einer Vogelspinne. Für die Zukunft ist die begeisterte Hobby-Dressreiterin offen. «Ohne meine tiefe Krise hätte ich niemals die Lebensfreude entwickelt, die ich heute habe», gesteht sie und fügt hinzu: «Ich lebe heute viel lieber mit mir zusammen und empfinde mich als wesentlich schöner und gestinder als vor meiner Krankheit.» Ein Beispiel, das Mut macht!

Ursula Burgherr



Doris Nachtigal sagt Ja zum Leben - auch mit oder gerade trotz ihrer Krankheit

Impfungen

Wer sich gegen Grippe impfen lassen will, kann dies ab diesem Herbst im Kanton Zürich auch direkt in der Apotheke tun. Voraussetzung ist, dass die Apothekerin oder der Apotheker über die nötige Aus- oder Weiterbildung für die Vornahme von Impfungen verfügt. Die rechtliche Grundlage für die Liberalisierung, die vom Apothekerverband und der Ärztesellschaft unterstützt wird, hat der Regierungsrat mit einer Verordnungsänderung geschaffen. Das zusätzliche niederschwellige Impfangebot kann dazu beitragen, die Durchimpfungsraten zu steigern.

Ab diesem Herbst können Apothekerinnen und Apotheker im Kanton Zürich, die über eine entsprechende Aus- oder Weiterbildung verfügen, gewisse Impfungen auch ohne ärztliche Verschreibung vornehmen. Wer sich gegen Grippe und gegen Frühsommer-Meningo-Enzephalitis (Hirnhautentzündung nach Zeckenbiss) impfen lassen will, kann dies damit künftig auch direkt in einer Apotheke tun, ohne zuvor eine Ärztin oder einen Arzt zu konsultieren. Ausserdem zugelassen sind Hepatitis-Folgeimpfungen durch Apothekerinnen und

Apotheker, sofern jeweils die erste Impfung durch eine Ärztin oder einen Arzt erfolgt ist. Die rechtliche Grundlage für die neue Regelung hat der Regierungsrat mit der Änderung der kantonalen Verordnung über die universitären Medizinberufe geschaffen. Die Verordnungsänderung tritt am 1. September 2015 in Kraft – und damit rechtzeitig für Impfungen gegen die kommende saisonale Grippe.

Zugang zu Impfungen erleichtern – Durchimpfungsraten weiter steigern

Die Erweiterung der Impfmöglichkeiten im Kanton trägt dem Interesse der öffentlichen Gesundheit Rechnung: Können auf diesem Weg zusätzliche Personen für eine Impfung angesprochen werden, lassen sich auch die Durchimpfungsraten in der Bevölkerung weiter steigern. In der Vernehmlassung wurde die neue Regelung denn auch grundsätzlich positiv aufgenommen. Mit der Verordnungsänderung wird zudem ein Postulat aus dem Kantonsrat (KR-Nr. 364/013: «Impfuns leicht gemacht») umgesetzt.

Die Bewilligung für Apothekerinnen und Apotheker, die neu ohne ärztliche Verschreibung zulässigen Impfungen vorneh-

men zu dürfen, ist mit klaren Vorgaben verbunden. Diese berücksichtigen die Anliegen der Patientensicherheit: So dürfen nur gesunde Personen ab 16 Jahren geimpft werden. Die Bewilligung wird erteilt, wenn die Apothekerin bzw. der Apotheker über eine genügende Aus- oder Weiterbildung zur Vornahme von Impfungen verfügt. Zudem müssen sie stets auf dem neusten wissenschaftlichen Stand in Sachen Impfstoffe, Impfplan etc. bleiben; es besteht somit eine Fortbildungspflicht.

Der Kanton Zürich nimmt mit der gut abgestützten Liberalisierung im Impfbereich eine Vorreiterrolle in der Schweiz ein. Auch andere Kantone prüfen derzeit, ob es Apothekerinnen und Apothekern erlaubt werden soll, gewisse Impfungen ohne ärztliche Verschreibung vorzunehmen. Bis zum heutigen Zeitpunkt ist aber in keinem anderen Kanton eine Freigabe erfolgt. Derzeit verfügen rund 50 Apothekerinnen und Apotheker im Kanton Zürich über die erforderliche Weiterbildung. Wie viele von ihnen eine Bewilligung beantragen werden, ist offen.

Moment mal...

Wow, ich bin sexy...



★★★

In wenigen Tagen werde ich 55 Jahre alt. Kein Grund zum Feiern, kein Grund eine grosse Party zu veranstalten, handelt es sich doch nicht um einen sogenannten «runden» Geburtstag. Ich halte sowieso nicht viel davon, meinen Geburtstag zu feiern, das ist definitiv nicht mein Ding. Aber dieses Jahr überlege ich es mir tatsächlich, denn ich habe allen Grund, mich zu freuen und ein wenig zu feiern, weiss ich doch seit ein paar Tagen, dass ich trotz meiner 55 Jahre sehr sexy wirke.

Tatsächlich, es ist in der Tat so. Bislang war mir das aber gar nicht bewusst, ich hatte nämlich eher das Gefühl, das mich das weibliche Geschlecht eher skeptisch betrachtet und bereits der Kategorie «Gruffti» zuordnet. Weit gefehlt, ich bin sexy und das wird dieses Sommer auch das weibliche Geschlecht zur Kenntnis nehmen und meine Frau wird stolz sein, einen so sexy Mann an ihrer Seite zu haben. Glauben Sie mir, meinem Ego hat das gut getan, ich fühle mich grossartig, der 55. Geburtstag ist tatsächlich ein Grund zum Feiern.

Zu verdanken habe ich mein neues Lebensgefühl einer Studie, die momentan weltweit für Aufsehen sorgt und die Männerwelt in helle Aufregung versetzt. Es geht dabei um ein neues Schönheitsideal. Das Phänomen nennt sich schlicht und einfach «Dad Bod» und bezeichnet Männer im fortgeschrittenen Alter mit einem leichten Fettansatz am Bauch. Die Studie besagt, dass sich Frauen von solchen Männern ganz besonders angezogen fühlen, weil sich Frau bei solchen Männern beschützt und behütet fühlt.

Damit keine Missverständnisse aufkommen: Männer mit «Dad Bod» sind überhaupt nicht übergewichtig (die vier, fünf Kilo, die ich zu viel auf den Rippen habe sind doch ein Klacks und gar nicht erwähnenswert), diese Männer sind

bloss nicht mehr supergut in Form. Sie befinden sich in besserer Gesellschaft mit namhaften Persönlichkeiten wie die Hollywood-Stars Leonardo Di Caprio oder Adam Sandler, die in diesen Tagen in sämtlichen Regenbogen-Magazinen ihren «Dad Bod» zeigen.

Mann, was habe ich mich in den letzten Wochen und Monaten über meinen Bauchansatz geärgert und über mich selber, der einfach nicht die nötige Disziplin aufbringt, regelmässig Sport zu treiben, weniger zu essen und auf gewisse Süßigkeiten zu verzichten. Nun bin ich erleichtert, all diese Gedanken sind schlagartig aus meinem Kopf verschwunden. Das Leben und ganz besonders dieser Sommer wird grossartig werden. Den Abstecher ins Schwimmbad werde ich mit einem wohlverdienten Bier krönen, das Nutella-Brot zum Frühstück bleibt weiterhin auf der Menüliste und die kommenden Grillfeste werden mit Sicherheit in richtigen Schlemmer-Orgien ausarten. Und das Beste an der ganzen Sache ist noch, dass ich dabei unglaublich sexy wirke.

Diese Studie ist zweifellos jeden Rappen wert, den sie gekostet hat. Soll mir jetzt keiner sagen, dass mein Verhalten ungesund ist oder für die Zukunft sein könnte. Ich will mich jetzt bloss noch ein klein wenig sexy fühlen, selbst wenn ich mir das nur einbilde, tut es mir gut. Spätestens im Herbst werde ich mich dann definitiv meinem «Dad Bod» widmen, ganz bestimmt, versprochen. Der muss reduziert werden, selbst, wenn mich dann das weibliche Geschlecht nicht mehr sexy findet. Das nehme ich schweren Herzens in Kauf, denn eigentlich genügt es mir, wenn mich zumindest einige Leute sympathisch, nett und freundlich finden. Das wäre dann wirklich sexy.

Walter Ryser
Redaktioneller Mitarbeiter

★★★

Bestens betreut in gewohnter Umgebung.

Mitten im Leben.
www.spitex.ch

SPITEX
Hilfe und Pflege zu Hause