

BUCHTIPP

Spiererisch Gemüse entdecken



Das Buch «Naturwerkstatt Samen und Gemüse» lädt Kinder zu einer Entdeckungsreise in die Welt der Samen und Gemüse ein. Auf spielerische und ganz einfache Art werden Gemüsesamen selbst gesammelt, gesät, gepflegt und die ausgewachsenen Pflanzen geerntet. Originelle Rezepte zeigen, wie das Gemüse in der freien Natur zubereitet werden kann. Nebenbei vermittelt das Buch viel Wissenswertes über Samen und Sortenvielfalt und wie wir diese durch eigenes Handeln wiederentdecken und erhalten können. Das Buch, das in Kooperation mit ProSpecieRara entstanden ist, wurde ausgezeichnet mit dem Deutschen Gartenbuchpreis; bestes Kindergartenbuch 2016. *pam*

Buch «Naturwerkstatt Samen und Gemüse» von Andrea Frommherz, AT-Verlag 2015, ISBN 978-3-03800-789-0, z.B. für Fr. 34.90 bei buch.ch

BUCHTIPP

Ein Buch fürs Gartenbänkli



Journalistin Bea muss für ein Frauenmagazin einen Bauern porträtieren, der sich im Bauernkalender präsentiert. Er heisst Sämi, und Bea verliebt sich auf den ersten Blick in den Bauern. Doch der Naturbursche weiss ganz genau, was er will. Nicht sie! Doch Bea lässt nicht locker. Übers Schwingen, denkt sie sich, wird sie bestimmt an Sämi herankommen. Also stürzt sie sich ins Abenteuer und lernt die «Bösen» und deren Taktiken im Sägemehl kennen. «Ein unterhaltendes, witziges Buch über das Schwingen, das Leben und die Liebe», urteilt der Innerschweizer Schwinger Adi Laimbacher. «Das Schöne daran – auch Laien werden dank dem Buch das Schwingerlatein ein bisschen verstehen lernen.» *pam*

«Schwingfest» von Blanca Imboden; Verlag Wörterseh 2016; ISBN-9783037630679; Online bestellen z.B. bei www.woerterseh.ch für Fr. 24.90

GESUNDHEIT: ADHS bei Erwachsenen

Bewältigungsstrategien finden

Die Symptome von ADHS bei Erwachsenen sind denen einer Depression sehr ähnlich. Die Ursachen sind jedoch meist verschieden. Wird ADHS erst einmal erkannt, kann mit massgeschneiderter Therapie viel erreicht werden.

PAMELA FEHRENBACH

Anders als bei Kindern, bei welchen ADHS zur Modediagnose geworden zu sein scheint, ist ADHS bei Erwachsenen kaum ein Thema. Doch auch Erwachsene können an ADHS, also dem Aufmerksamkeits-Defizit-Hyperaktivitäts-Syndrom oder dem ADHS, Aufmerksamkeits-Defizit-Syndrom ohne Hyperaktivitätsausprägung, leiden. Felix Jäggi von Powermanagement GmbH setzt sich beruflich und privat mit ADHS im Erwachsenenalter auseinander. «ADHS gilt als psychische Krankheit. Manchmal spornt sie zu unglaublichen Höchstleistungen an, manchmal aber stellt sie eine schier unüberwindbare Hürde dar, gewisse Themen im Alltag bewältigen zu können.» Dafür brauche es massgeschneiderte Strategien. Und vor allem erst mal ein Erkennen der Herausforderung.

Oft falsche Diagnose

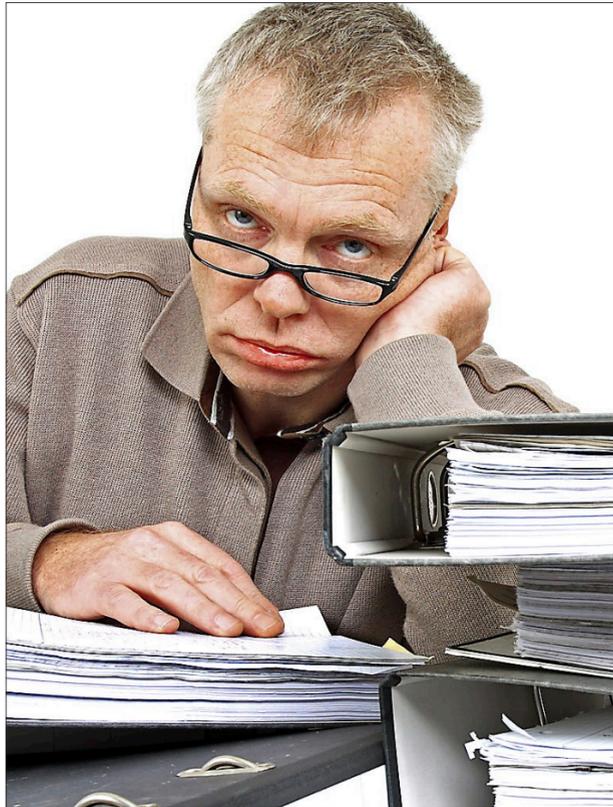
Launenhaftigkeit, Gereiztheit, Nervosität, innere Unruhe, Selbstzweifel und Schlafprobleme. Unzuverlässigkeit in der Erfüllung von alltäglichen Routineaufgaben, schwankende Motivation bis hin zu Verlust von

FELIX JÄGGI



Felix Jäggi ist systemischer Coach, Spezialgebiet ADHS bei Erwachsenen. Der Geschäftsführer der Powermanagement GmbH in Zug bietet Einzelbegleitungen, Kurse und ab Juni 2016 eine Gesprächsgruppe für ADHS-Betroffene an. *pam*

Infos: www.powermanagement.ch



Routineaufgaben sind für ADHS-Betroffene sehr oft eine grosse Herausforderung. (Bild: Fotolia)

Freude über alltägliche Dinge, Menschen, Situationen und Aufgaben. Diese und weitere mögliche Symptome eines Aufmerksamkeitsdefizitsyndroms passen ebensogut zum Krankheitsbild der Depression. Dies ist denn auch die am meisten betroffene Diagnose bei Erwachsenen. «ADHS wird noch immer in erster Linie mit Kindern in Zusammenhang gebracht», ist Felix Jäggi überzeugt. Mit der Tatsache, dass diagnostizierte Kinder erwachsen werden, wird ADH endlich auch bei Erwachsenen zum Thema.

ADHS erkennen

Aufmerksamkeitsstörungen, Hyperaktivität und Impulsivität sind die Kernsymptome von ADHS. Liegt bei Kindern der Schwerpunkt oft bei der Hyperaktivität, ist dies bei Erwachsenen weniger ausgeprägt. Wie merkt man aber nun als Erwachsener, dass man von ADHS betroffen ist? «Man muss sich selber gut beobachten. Charakteristisch ist, dass die Person gewisse Handlungs-

kompetenzen in einem Bereich sehr wohl anwenden kann, in einem anderen überhaupt nicht.» ADHS-Betroffene können oft in einem Bereich, der sie brennend interessiert, absolute Spitzenkräfte sein und sich stunden-, tage-, gar jahrelang

Überstrukturiert oder chaotisch.

konzentrieren und dranbleiben. Im Erfüllen von alltäglichen Routineaufgaben sind sie jedoch oft schlecht. «Etwas, das sie nicht interessiert, können sie kaum erledigen.» Ein Beispiel etwa, wenn jemand die Rechnungen einfach gar nicht erst aufmacht, die Buchhaltung nicht auf die Reihe kriegt. «ADHS-Betroffene sind im Alltag entweder überstrukturiert oder totale Chaoten. Von aussen betrachtet, mag sich das beissen, doch ist die Überstrukturiertheit nur eine Strategie und nicht wirklich ein persönli-

ches Bedürfnis. Denn übersteigt die Arbeit ein gewisses Mass, sind sie überfordert und lassen sie liegen. Dabei kann es sich

Die Hürden sind höher. Aber nicht unüberwindbar.

um Wäsche, um Haushalt, um Rechnungen oder Abmachungen handeln», sagt Felix Jäggi erklärend. Solche Verhaltensweisen werden dann oft mit Faulheit oder Anzeichen einer Depression, einer Überforderung oder eines Burn-outs gleichgesetzt.

Auch im privaten Umfeld ist ein ADHS Betroffener gefordert. Oft hypersensibel und gleichzeitig meist voller Selbstzweifel, kann er Sachliches manchmal nicht von Persönlichem trennen, hat Probleme, sich zu Hause, im Büro und bei Freunden abzugrenzen. «Es ist, wie wenn man ständig unter Hochspannung stetigen Reizen ausgesetzt ist. Man reagiert impulsiv und auf alles, es braucht wenig, dass es einem zu viel wird», erklärt der Fachmann.

Sich selber helfen

Der erste und wichtigste Schritt sei erst einmal das Erkennen. «Viele ADHS-Betroffene haben einen langen Leidensweg voller Unverständnis – von anderen, aber auch sich selber – hinter sich.» Zu wissen, dass man nicht einfach faul, dumm, depressiv oder unfähig ist, und weiss, womit man es zu tun hat, tut gut. «Es ist nicht unmöglich, mit ADHS den Herausforderungen des heutigen Alltags gewachsen zu sein. Jeder hat Hürden zu überwinden, wenn er etwas nicht gerne macht oder nicht gut kann. Bei ADHS-Betroffenen sind diese nur ungleich höher – bis fast unüberwindbar.» Es gelte deshalb, geeignete Strategien zu finden, welche die Persönlichkeit und die Einzigartigkeit der Person miteinbeziehen. «Oft spielen Betroffene Situationen und Handlungsweisen nach, ohne dass diese für sie schlüssig sind. Das kann zu grossen innerlichen Konflikten führen. Wer bin ich, was bin ich?» Gerade in

der Lebensphase nach 40, in welcher man sich häufig grundsätzliche Fragen stellt, können solche Handlungsweisen zum Ausbruch von neuen Konflikten führen. Eine klassische Psychotherapie helfe dabei wenig. «Es nützt kaum, wenn ich einmal pro Woche darüber rede, wie es mir geht und warum es mir so geht. Es sind griffige Bewältigungsstrategien für den Alltag, die gebraucht werden.»

Psychische Krankheit

Felix Jäggi ist kein Freund von Ritalin. «Es gibt natürliche Alternativen.» Trotzdem könne eine Medikation auch beim Erwachsenen situativ helfen. «Es kann sein, dass die Person unter Ritalin plötzlich gewisse Dinge erledigen kann. Und mit diesem Wissen und zusätzlichen Strategien dies vielleicht auch ohne Medikament kann.» ADHS gilt heute als psychische Erkrankung, wohingegen genau dieser Typ Mensch zu Zeiten der Säbelzahntiger mit seinen Fähigkeiten für seine Sippen äusserst wertvoll war. «Heute sind die übergeschärften, fokussierten Sinne weniger gefragt.» Es bleibt die Frage, wie stark man den Menschen an den Alltag anpassen muss. «Es ist wichtig, dass man sich in seinem Alltag zurechtfindet und sich gleichzeitig selber nicht verliert und selber treu bleibt.» Eine Herausforderung für jeden. Aber für ADHS-Betroffene besonders.

ADHS

Kernsymptome: Aufmerksamkeitsstörungen, Hyperaktivität, Impulsivität. Nebensymptome: Stimmungsstörungen, verminderte Stresstoleranz, Desorganisation, Vergesslichkeit, Ungeduld, Suchttendenzen, Reizoffenheit. Symptome äussern sich oft nicht flächendeckend. Häufigkeit der Symptome bei ADHS im Erwachsenenalter: 75% Aufmerksamkeitsstörungen und Hyperaktivität-Impulsivität. 20% überwiegend Aufmerksamkeitsstörungen, 5% überwiegend Hyperaktivität-Impulsivität. *pam*

Mehr: www.adhs20plus.ch

KOLUMNE: Jeden Monat schreibt Bäuerin Romy Schmidt aus Bergün GR zu einem Thema ihrer Wahl

Achtung, die Maulwürfe kommen!



Wenn ich nach Thisis fahre, werde ich von drei Ampelanlagen ausgebremst. Überall wird gebuddelt und gegraben. Grosse Bagger wühlen sich wie Maulwürfe durch Schutt, Beton und Erde. Orangegelebkleidete Männer krampfen in der brütenden Hitze oder bei Regenschauer. Ein harter Job! Eigentlich müssten wir daran gewöhnt sein. Im Unterland blühen als erste Frühlingsboten die Bäume. Bei uns leuchten die roten Scheiben, orangegelbe Männer und gelbe Bagger – hurra, der Frühling ist da! Jetzt stellen sie auch noch in Preda eine Rotlichtanlage auf. Wir sind umzingelt von Ampeln, die uns zwingen, kleine Pausen einzulegen. Der Kanton



Die Baustelle zum Tunnel ist eindrucklich. (Bild: rsb)

will die Strasse vom «Start» bis nach Preda sanieren. Wir schützen die Köpfe und denken:

«Wie bireweich isch denn das!» Denn in Preda wird in den nächsten sieben Jahren ein neu-

er Bahntunnel gebaut, parallel zum alten. Täglich fahren tonnenschwere Lastwagen hoch und wieder hinunter.

Letzten Herbst fuhr in der Nacht ein Riesenkonvoi Schwertransporter die Strasse hoch. War das ein Spektakel! Millimetergenau wurde mitten in der Nacht der ganze Tross durchs Dorf dirigiert. Vor den Eisenbahn-Brücken mussten sie mit einem Kran die Betonsilos vom Lastwagen über die Brücke heben und auf der anderen Seite wieder auf den Lastwagen verfrachten. Es dauerte die ganze Nacht. Was da hochgehievt wurde, muss in ein paar Jahren natürlich auch wieder hinunter. Mittlerweile sieht Preda aus wie eine Mondlandschaft. Überall stehen Gerüste und Stahlelemente. Das Ausbruchsmaterial vom Tunnelbau wird via Förderband bis zur De-

ponie Piazzettas befördert. Wie eine grosse gelbe Schlange schlängelt sich das eingekleidete Förderband über Preda.

Unsere kleine Feuerstelle, die wir jahrelange während des Heuens benutzten, steht nicht mehr, ich hatte sogar Mühe, die richtige Stelle wieder zu finden. Es sieht jetzt alles völlig anders aus. Wo vorher grüne Wiesen lagen, erheben sich heute Berge von Schutt und Gestein. Ausser einem kleinen Felsen, welchen wir schon lange von der Wiese entfernen wollten – der steht leider immer noch. Es ist der helle Wahnsinn, aber auch unglaublich spannend. Wenn alles fertig ist, muss es wieder genauso aussehen wie früher, was sich im Moment keiner vorstellen kann. Die Rhätische Bahn orientiert uns laufend via Flugblätter über den neusten Stand.

Genau vor dieser gigantischen Baustelle saniert der Kanton also die Strasse. Und niemand begreift, wieso. Die zusätzliche Baustelle wird den Verkehr über den Pass enorm belasten. Zu den Lastwagen, Autos, Velos und Trottinetten gesellt sich jetzt auch noch Frau Ampel und Herr Bagger. Bei den schweren Fahrzeugen sind neue Schäden an der Strasse vorprogrammiert. Die neue Strasse wird in sieben Jahren ganz sicher genauso aussehen wie vor der Sanierung.

Ich hätte da einen Vorschlag: Der Kanton saniert die Strasse erst nach dem Bau des neuen Tunnels. Mit dem gesparten Geld sanieren wir all unsere Gemeindestrassen im Dorf – das wäre doch ein super Deal! Romy Schmidt

www.bioberguen.ch