

## RAUCHZEICHEN

# Höhentraining für KK-Optimierer

Bewegungsmuffel und Sofa-TV-Sportler aufgepasst! Ihre Krankenkassenprämie könnte bald weiter steigen. Nun gut (oder eben nicht), so wahnsinnig neu ist diese Botschaft ja nicht. Aber: Wenn Sie Ihren Wertesten bewegen, werden Sie vielleicht einmal verschont.

In diese Richtung zielen zumindest Bestrebungen einzelner Krankenkassen, allen voran die Sanitas. Nach 2018 liess sie auch dieses Jahr eine Befragung durchführen. Die Kernaussage: 49 Prozent der Schweizer sind offenbar dafür, dass Menschen, welche sich fit halten und gesund ernähren, weniger Krankenkassenprämien bezahlen. Bei der letztjährigen Umfrage waren noch 40 Prozent. Und bei der nächstjährigen Befragung ist es um die Faulpelze wohl geschehen. Bewegungsmuffel bekämen dann mit noch höheren Krankenkassenprämien im wahrsten Sinn einen Tritt in den Hintern. Eigenverantwortung in Ehren, aber Motivation stelle ich mir anders vor.

Wenn wir schon den Solidaritätsgedanken der obligatorischen Krankenkassenversicherung durchbrechen, dann bitte richtig. So sollen Wissenschaftler verschiedentlich festgestellt haben, dass Oft-Urlauber sich besser und nachhaltiger erholen und somit gesünder sind. Entscheidend wäre aber auch hier: Qualität vor Quantität. Wer sich beispielsweise zwischen durch einen Kurzurlaub gönnt, sollte Greta-kompatibel und somit klimaverträglich mit dem Zug statt mit dem Flieger verreisen. Zugegeben:



GERMAN ESCHER  
BERATER UND UNTERNEHMER

Das kostet mehr Geld und vor allem auch mehr Zeit. Diese etwas nervenaufreibende Erfahrung durften auch wir kürzlich machen: Der Eurocity von Brig in Richtung Mailand traf in der norditalienischen Metropole mit einer Verspätung von 83 (!) Minuten ein. Auf eine Durchsage, geschweige denn eine Entschuldigung, haben die Reisenden vergeblich gewartet.

Also: Wer die Nerven schonen und dem Alltagsstress entfliehen möchte, verbringt seine Ferien nicht am Meer oder in einer Stadt, sondern am besten in den Bergen. Untermauert wird diese für uns Bergler ohnehin logische Aussage durch eine österreichische Studie (Austrian Moderate Altitude Study AMAS 2000). Das Geheimnis des Erholungswertes beim Bergurlaub liege, so die Trends der Studie, in der Mobilisierung und Ökonomisierung der Kräfte durch den menschlichen Organismus. Ganz verstehen muss man diese Aussage ja nicht, aber mit Blick auf die Spitzensportler im Höhentraining scheint die Feststellung für uns alle zumindest etwas plausibler. Dieser «Jungbrunnen effekt» stellt sich laut Studie übrigens am besten in einer Höhe von 1400 bis 2000 Meter über Meer ein. Da wäre ich in unserem Sommerferiendomizil in Bellwald auf gut 1600 Meter ja bestens positioniert. Das haben übrigens Forscher schon vor ziemlich genau 100 Jahren festgestellt, als sie bei der Standortwahl für eine Höhenklinik zuerst an das damals verschlafene Gommer Bergdorf und erst in zweiter Wahl an Montana dachten. Die Chance blieb damals ungenutzt; geblieben ist die gute Bergluft. Dennoch: Eine Erkenntnis lässt sich nicht leugnen. Was für Spitzensportler gut ist, kann zumindest auch uns Sofa-Sportlern nicht schaden. Also weg von der Sommerhitze und dem Autolärm, ab ins Höhenlager. Und weil Höhenluft auch die Hirnzellen anregt, hier mein Vorschlag an die Krankenkassenprämienoptimierer: Wer im Herbst einen Kurtaxenbeleg aus einem Bergferienort vorlegen kann, sollte von der Krankenkasse nebst der traditionellen saftigen Prämienerrhöhung für das Folgejahr zumindest einen Coupon für den nächsten ebenso saftigen Fitnesssteller erhalten.

## ECHO VOM BERG

## So ein Blech

Die geneigte Bürgerin, der geneigte Bürger geht zu Recht davon aus, dass die einfachen Dinge in einer Gemeinde rasch und reibungslos zu regeln sind – und versteht mitunter nicht, wieso alles je länger, je mehr furchtbar kompliziert sein muss.

Tatsächlich wird bald im Wochenrhythmus die Bürokratie, sprich: Herrschaft der Verwaltung mit immer neuen Vorschriften, Weisungen und Abläufen befeuert – paradoxerweise am innigsten von jenen Politprotagonisten, welche die Abschaffung des Bürokratismus seit Jahrzehnten gebetsmühlenhaft in ihren Politprogrammen daherleiern.

Wie auch immer: Der Verstand, der zwischen Wichtigem und weniger Wichtigem, zwischen Vernunft und Blödsinn zu unterscheiden vermag, bleibt dabei zwangsläufig immer mehr auf der Strecke.

So kommt es, dass es – wenn nur der Filz dick und das Bauvolumen gross genug sind –

«Der Verstand bleibt  
dabei zwangsläufig  
immer mehr  
auf der Strecke»

viel einfacher ist, richtplanwidrig immer neue, überflüssige Einkaufszentren im Grünen zu bauen, landschaftszerstörerisch überflüssige Hochspannungsleitungen ins Tal zu schlagen oder absurde, staatlich hoch subventionierte Resorts irgendwo hinzuklotzen.

Da hat es ein simples Blechdach als Ersatz eines morschen Schindeldachs auf einer alten Ausfahrts-Scheune um einiges schwerer, vor den kantonalen Baubehörden zu bestehen. Ein Gesuch um Sofortmassnahmen gegen den drohenden Zerfall wird zuerst einmal einem halben Dutzend Dienststellen zur Beurteilung und Stellungnahme unterbreitet. Wenn's gut kommt, liegt nach einem halben Jahr ein mindestens 6-seitiger Synthesebericht mit einhellem Befund vor: Niemand hat etwas einzuwenden. Das Blech kann – anthrazitfarben,



BEAT JOST  
GEMEINDEPRÄSIDENT  
IN ALBINEN

fein onduliert und feuerverzinkt – aufs Dach verlegt werden. Einfach mal grundsätzlich. Denn wer nun meint, der Bescheid aus Sitten sei eine Baubewilligung, ist selber schuld. Noch ist nämlich alles unverbindlich und ohne Gewähr, wie früher am Samstagabend beim Zahlenlotto.

Jetzt braucht es erst ein richtiges Bauge such mit allen Papierstössen, auf Grösse A4 gefaltet (digital lässt grüssen). In 7-facher Ausführung: den topografischen Kartenabschnitt; den Situationsplan; die projektspezifischen Pläne und Unterlagen mit Plänen aller Geschosse, den Schnitten mit allen erforderlichen Koten des massgebenden Terrains und den Fassadenplänen mit allen Hauptkoten mit Angabe des massgebenden Terrains. In 3-facher Ausführung: Angabe der Baukosten; alle Bau- und Abänderungsbewilligungen, welche für das Gebäude erteilt worden sind; Zweckbestimmung der Räume sowie die Fassadenpläne und Schnitte; aktuelle, gut belichtete Innenfotos von allen Räumen und mit Nutzungsangaben; und schliesslich auch noch das Dokument Qualitätssicherung.

Sie ahnen es schon: Unser Blech hat Pech. Es wird es wohl nie aufs Dach schaffen und eines Tages bestenfalls noch dazu dienen, die in sich zusammengefallene Scheunenruine zuzudecken.

Übrigens: Diese Geschichte mit dem Blechdach ist selbstverständlich frei erfunden. Etwaige Ähnlichkeiten mit tatsächlichen Begebenheiten wären rein zufällig.

## BLICK ZURÜCK

## Ein neuer Hirtentag beginnt



**Warten auf das Vieh.** Auf den Weiden der Varneralp genoss 1945 der junge Hirt, «bewaffnet» mit seiner Peitsche, während des Melkens die ersten Sonnenstrahlen.

COPYRIGHT ARNOLD ZWAHLEN



MEDIATHEQUE  
MEDIATHEK  
valais martigny wallis