

KURZNACHRICHTEN

Sachschaden bei Unfall auf der Kreuzung

Auf der Kreuzung Schützengarten in Chur kam es zu einem Verkehrsunfall zwischen zwei Personenwagen. Verletzt wurde niemand, es entstand Sachschaden. Die Stadtpolizei Chur sucht Zeugen. Am frühen Freitagabend kurz nach 17 Uhr fuhr eine 30-jährige Personenwagenlenkerin über die Emserstrasse geradeaus in die Kreuzung Schützengarten. Gleichzeitig fuhr ein 52-jähriger Personenwagenlenker von der Kasernenstrasse, nach links abbiegend, ebenfalls in die Kreuzung Schützengarten ein. Mitten auf der Kreuzung kollidierten die beiden Personenwagen frontal-seitlich miteinander. Verletzt wurde niemand, es entstand Sachschaden. Der genaue Unfallhergang wird durch die Stadtpolizei Chur abgeklärt. (BT)

Totalschaden auf der Autobahn

Am frühen Samstagmorgen ist es in Trimmis auf der Autobahn zwischen zwei Personenwagen zu einem Verkehrsunfall gekommen. Eine Fahrzeuglenkerin und ein Beifahrer wurden dabei verletzt. Eine 24-jährige Personenwagenlenkerin fuhr kurz nach drei Uhr auf der Autobahn von Chur Richtung Norden. Gleichzeitig fuhr auf der Normalspur eine 56-jährige Fahrzeuglenkerin in dieselbe Richtung. Bei Trimmis fuhr die 24-jährige Lenkerin auf den rechts fahrenden Personenwagen auf. Durch die Kollision gerieten beide Fahrzeuge ins Schleudern. Der Wagen der 56-jährigen Frau kollidierte zuerst mit der rechten Leitplanke, bevor er die Fahrbahn überquerte, mit der Mittelleitplanke kollidierte und dort in Richtung Chur zum Stillstand kam. Der Personenwagen der 24-Jährigen bewegte sich nach der Auffahrkollision zur Mittelleitplanke, kollidierte mit dieser, überquerte in der Folge die Fahrbahn gegen rechts und kollidierte zweimal mit der rechtsseitigen Leitplanke. Dort kam das Fahrzeug zum Stillstand. Die 56-jährige Frau musste durch die Strassenrettung der Feuerwehr aus dem Fahrzeug befreit werden. Anschliessend wurde die Verletzte mit der Rettung Chur ins Kantonsspital Graubünden überführt. Der Beifahrer der 24-Jährigen wurde leicht verletzt und ebenfalls ins Spital gebracht. Beide Fahrzeuge erlitten Totalschaden. An der Strasseninfrastruktur entstand erheblicher Sachschaden. Bei der 24-jährigen Personenwagenlenkerin wurde eine Blutprobe angeordnet. Die Kantonspolizei Graubünden klärt die genaue Unfallursache. (BT)

Motorrad kollidiert mit Personenwagen

Am Samstagnachmittag ist es auf der Luzisteigstrasse in Fläsch zu einem Verkehrsunfall zwischen einem Motorrad und einem Personenwagen gekommen. Der Töff-Fahrer wurde dabei leicht verletzt. Ein 18-jähriger Motorradlenker fuhr auf der Luzisteigstrasse von St. Luzisteig talwärts in Richtung Balzers. In der lang gezogenen Rechtskurve oberhalb der Örtlichkeit Anwesen kam er in Schräglage fahrend zu Fall. Das Motorrad rutschte auf die Gegenfahrbahn und kollidierte mit dem Fahrzeug einer entgegenkommenden 26-jährigen Personenwagenlenkerin. Der Motorradlenker wurde beim Sturz leicht verletzt. (BT)

IMPRESSUM

Bündner Tagblatt

Herausgeberin: Samedia Press AG.

Verleger: Hanspeter Lebrument.

CEO: Thomas Kundert.

Redaktion: Pesche Lebrument (Chefredaktor, lbp), Enrico Söllmann (esö).

Redaktionsadressen:

Bündner Tagblatt, Sommeraustasse 32, 7007 Chur, Telefon 081 255 50 50,

E-Mail: redaktion@buendnertagblatt.ch.

Verlag: Samedia, Sommeraustasse 32, 7007 Chur, Telefon 081 255 50 50, E-Mail: verlag@samedia.ch.

Kundenservice/Abo: Samedia,

Sommeraustasse 32, 7007 Chur,

Telefon 0844 226 226, E-Mail: abo@samedia.ch.

Inserate: Samedia Promotion, Sommeraustasse 32,

7007 Chur, Telefon 081 255 58 58,

E-Mail: chur.promotion@samedia.ch.

Verbreitete Auflage: (Südschweiz Gesamt):

62 586 Exemplare, davon verkaufte Auflage

58 113 Exemplare (WEMF / KS-beglaubigt 2023).

Reichweite: 131 000 Leser (MACH-Basic 2022-2).

Abopreise unter:

www.buendner-tagblatt.ch/aboservice

Die irgendwie geartete Verwertung von in diesem Titel abgedruckten Inseraten oder Teilen davon, insbesondere durch Einspeisung in einen Online-Dienst, durch dazu nicht autorisierte Dritte, ist untersagt. Jeder Verstoß wird von der Werbegesellschaft nach Rücksprache mit dem Verlag gerichtlich verfolgt.

© Samedia



Der Ausblick in die Bergwelt wirkt positiv auf die Psyche: Die Burn-out-Fachklinik Clinica Holistica Engiadina in Susch hat sich auf die ganzheitliche Behandlung von Stressfolgeerkrankungen spezialisiert. (FOTO PRESSEBILD)

Wie die Engadiner Bergwelt Gestressten neue Kraft gibt

Die Clinica Holistica Engiadina liegt in Susch. Chefarzt Thomas Russmann erklärt, welchen Einfluss die Berge auf die psychische Gesundheit haben und warum Wanderungen uns Menschen so guttun.

► VON MARIUS KRETSCHMER

I

Im Unterengadiner Bergdorf Susch steht eine ganz besondere Klinik. Die Clinica Holistica Engiadina ist schweizweit führend in der Behandlung von Stressfolgeerkrankungen und Burn-out. Dabei ist sie die einzige psychiatrische Klinik im Land, die mit ihrer Lage so unmittelbar in die alpine Berglandschaft eingebettet ist. Hier gibt es auch keine geschlossenen Türen oder gar Gitter vor den Fenstern. Dafür aber eine direkte Anbindung an die Wanderwege, Loipen und Radstrecken des Engadins.

Neues Krankheitsbild

Und dieser aussergewöhnliche Standort, quasi mitten in der Natur, ist für die Burn-out-Behandlung äusserst wertvoll, erklärt Thomas Russmann. Der Psychiater ist Chefarzt der Clinica Holistica und beschäftigt sich seit vielen Jahren mit der psychosomatischen Wirkung der Natur bei Burn-out-Patienten. Aktuelle Forschungsstudien liefern immer mehr neurobiologische Erklärungen für die gesundheitsfördernde Kraft der Bergwelt. Allerdings seien diese neuen medizinischen Erkenntnisse im psychotherapeutischen Mainstream noch nicht angekommen. Hier nehme die Clinica Holistica Engiadina eine Vorreiterrolle ein, sagt Russmann.

Die Natur der Bergwelt habe grosse therapeutische Bedeutung für die Vorbeugung von Burn-out und Depression und stelle für deren Heilung eine wichtige Behandlungsoption dar. «Allein der Anblick der Bergwelt kann die körperlichen Stressreaktionen reduzieren, Blutdruck, Puls sowie das Stress-

hormon Cortisol nehmen ab, der Herzschlag wird variabler – ebenfalls ein Zeichen für Stressabfall», sagt der Experte. Seine Erkenntnisse hat er auch in dem Buch «Positive Psychotherapie bei Erschöpfungsdepression und Burn-out» zusammengefasst.

«Um zu verstehen, wieso es überhaupt zu Burn-out und Depressionen kommt, lohnt zuallererst ein Blick in die Vergangenheit. Vor 100 Jahren gab es diese Krankheitsbilder kaum, erklärt der Experte. Anders als heute sei Bewegung an der frischen Luft Bestandteil des Alltags gewesen. «Der Grossteil der Schweizer Bevölkerung hat in der Landwirtschaft gearbeitet», so Russmann. Damals seien die Menschen zwar arm gewesen und hatten vielleicht einen kaputten Rücken, dafür waren sie aber deutlich weniger depressiv und gestresst. «Burn-out gab es im Grunde gar nicht und Depressionen zehnmal weniger», erklärt der Fachmann. Heute hingegen müsste man sich prinzipiell kaum noch bewegen. Viele Menschen sässen fast nur vor Bildschirmen. Dies sei einer der Gründe für die Zunahme dieser Krankheitsbilder.



«Am Wochenende einen langen Spaziergang zu machen – das ist Gold wert.»

THOMAS RUSSMANN
CHEFARZT CLINICA
HOLISTICA ENGIADINA

Natur ist gut für die Psyche

Russmann kennt einige interessante Studien zu dem Thema. Er fasst zusammen: «Für die Behandlung von Depression zeigte körperliche Aktivität in der Natur die gleiche Effektstärke wie kognitive Verhaltenstherapie oder antidepressive Medikation.» Diesen Effekt müsse man sich natürlich zunutze machen. Russmann zieht hier eine interessante Studie aus Dänemark heran. Forschende hätten herausgefunden, dass Kinder, die ohne Grünflächen in der Umgebung aufwachsen, ein 55 Prozent höheres Risiko haben, im Leben an einer psychischen Krankheit zu leiden als Kinder, die umgeben von Wäldern und Wiesen aufwachsen.

Aber auch die Bergwelt im Speziellen wirkt laut Russmann positiv auf die Psyche. In Österreich haben Forschende verglichen, wie sich Training im Fitnesscenter und eine leichte Bergwanderung voneinander unterscheiden. «Beide Aktivitäten sind gut für den Körper, bei der Wanderung gab es aber noch einen positiven Effekt auf die Psyche», so Russmann, «die Stimmung und das kreative Denken verbesserten sich signifikant und negative Gefühle wie Energielosigkeit und Angst nahmen ab.» Auch typische Geräusche, wie das Plätschern eines Baches, oder Gerüche, wie der eines Arvenwaldes, wirkten stresslindernd. Zwar gebe es auch in Städten wie Zürich oder Bern Bewegungstherapien für Burn-out-Patienten, aber diese heilsamen Körperreaktionen werden dort nicht vermittelt, so der Psychiater.

Wie eine Therapie wirkt

Daher gehören zur Therapie auch Wanderungen, sagt Russmann. Aber das sei nur ein Teil des Angebots. Auch Kunsttherapie, therapeutisches Bogenschiessen und die Begegnung mit Therapiepferden fänden draussen in der Natur

statt. «Zusammen mit vielen weiteren Körperpsychotherapien und der Einzelpsychotherapie, die mehrmals pro Woche stattfindet, ergibt sich so ein abwechslungsreiches, wirksames Therapiekonzept», so Russmann.

Ganz generell gehe es darum, dass sich die psychisch und körperlich erschöpften Patientinnen und Patienten erlauben, eine Auszeit zu nehmen. Denn Krankheiten wie Burn-out oder Erschöpfungsdepressionen entstehen, wenn Menschen über Jahre hinweg überlastet sind und sich auch in den Ferien nicht mehr erholen können. «Ich sage ihnen am Anfang der Therapie, dass sie in etwa wie ein tiefentladener Handyakku sind», so Russmann. In den ersten Wochen gehe es vor allem darum, dass man die Batterien wieder auflädt. Erst wenn das geschehen sei, könnten die Betroffenen wieder klar denken und Lösungen für die Probleme finden, die zu Hause auf sie warten.

Tipps gegen Stress

«Damit es nach dem Aufenthalt nicht wieder zu Überlastung kommt, müssen die Patientinnen und Patienten lernen, die eigenen Emotionen und das eigene Körpergefühl rechtzeitig wahrzunehmen, erklärt Russmann: «Viele Patientinnen und Patienten ziehen ihr Programm durch, ohne darauf zu achten, wo ihre Grenzen sind.» Auch ein Ausgleich im Alltag, etwa ein Hobby ohne Zeit- und Leistungsdruck, sowie Bewegung und guter Schlaf seien essenziell. Wichtig sei, dass sich die Patientinnen und Patienten nach dem Aufenthalt weiterhin in der Natur bewegen. Das rät der Psychiater übrigens allen Menschen. «Das ist die beste Prävention», sagt er. «Das tönt so simpel, aber am Wochenende einen langen Spaziergang zu machen – das ist Gold wert und sollte zur Gewohnheit werden.»