

Schweizer Familie

www.schweizerfamilie.ch

Nr. 24
14. Juni 2012
Fr. 4.90



Das grosse Kids-Extra

SCHULZEIT

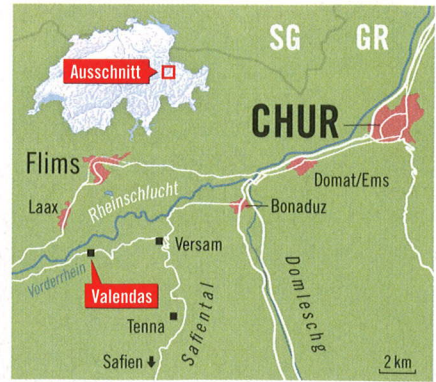
SEITE 33

VALENDAS
EIN DORF
HILFT SICH SELBST
SEITE 14

SCHILDKRÖTEN
WIEDERANSIEDLUNG
IN DER SCHWEIZ
SEITE 26

DEPRESSION
KRANKHEIT ODER
ERSCHÖPFUNG?
SEITE 86

Valendas konnte seinen ursprünglichen Charme bewahren.



Gerettete Idylle im Dorf: Platz für den kleinen Linus, um Schnecken zu sammeln.

«Unser Dorf soll leben»

Die Herrschaftshäuser bröckelten, Laden und Beiz standen vor dem Aus. **Valendas** teilte das Schicksal vieler Bündner Dörfer. Doch dann fanden Bewohner einen Weg, ihren Heimatort zu neuer Blüte zu bringen.

Text **Stefan Hartmann** Fotos **Beat Brechbühl**

Am Brunnen beim Dorfplatz rasten Wanderer. Der Aufstieg durch die wildromantische Rheinschlucht hat sie geschafft. Wasserspritzer klatschen aufs Pflaster, die Wanderer stauen: Der Brunnen ist tatsächlich ganz aus Holz, von der Meerjungfrau auf dem Brunnenstock bis zum Ablaufstöpsel.

Kein Wunder, sie sind in Valendas. Stehen vor dem grössten historischen Holzbrunnen Europas, der 15 000 Liter kristallklaren Bergwassers fasst. Er ist der Stolz der Valendaser, errichtet 1760, in der Blütezeit des Bündner Dorfes. Damals entstan-

den auch die herrschaftlichen Häuser im Ortskern, gebaut von Familien, die durch Handel und Söldnerwesen reich geworden waren.

Der Holzbrunnen wurde vergangenes Jahr restauriert, doch die noblen Bauten bröckeln im Dorfkern vor sich hin. Viele von ihnen sind unbewohnt, weil die Bewohner gestorben und die Nachfahren weggezogen sind, die hohe Rate an Zweitwohnungen – 47 Prozent – geht vor allem auf das Konto der vererbten Häuser. Dorfladen und Dorfbeiz standen vor dem Aus, die Post wurde geschlossen.

Valendas, die 300-Seelen-Gemeinde über der Rheinschlucht, teilt das Schicksal vieler Bündner Dörfer: Abwanderung, Zerfall des Dorfkerns, kalte Betten. Doch 2004 beschlossen Einwohner, dem Niedergang nicht länger tatenlos zuzusehen. Sie gründeten den Verein Valendas Impuls. Seither hat sich vieles verändert.

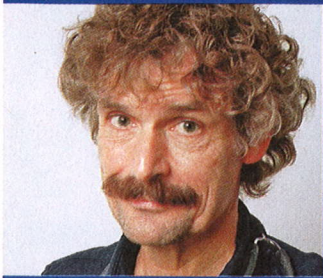
Zum Beispiel im «Türralihuus», das lange Jahre leer stand. Hier atmet in jeder Ecke der Geist längst vergangener Glanzzeiten. Walter Marchion, 60, und Regula Ragettli, 45, steigen über knarrende Treppen in die gute Stube hinauf, wo die Stuckdecke blättert und die Tapeten verblasst sind. Die beiden gehören zu den Initianten des Vereins Valendas Impuls. Die Gruppe habe sich zusammengeschlossen, «um das Steuer herumzureissen», sagt Walter Marchion. ►►

«Seit meiner Kindheit muss ich zusehen, wie die Häuser mehr und mehr zerfallen. Ich bin froh, **dass wir etwas zu ihrer Rettung tun können.**» Regula Ragettli



Mitglieder des Vereins Valendas Impuls beim frisch restaurierten Holzbrunnen: Hans-Rudolf Luzi, Walter Marchion, Nina Buchli, Käthi Stucki, Regula Ragetti, Daniela Brunner (v. l.).

AUS DER PRAXIS



Jean-Jacques Fasnacht,
Allgemeinmediziner

Der Hausarzt als Wahrsager

Unter Ärzte-Hopping versteht man die von Patienten in Eigenregie organisierten Konsultationen verschiedener Ärzte, was nicht nur unnützlich, sondern äusserst kostentreibend ist. Aber offensichtlich entspricht dieses Konsumverhalten nicht einem Massenphänomen, lassen sich doch gemäss Studien gut 75 Prozent ausschliesslich von ihrem Hausarzt behandeln. Und für gewöhnlich begleitet dieser dann seinen Patienten durch das ganze Leben. So gesehen währt die Patiententreue weit länger als die üblichen Paarbeziehungen, wie es die eheliche Scheidungsquote von rund 50 Prozent belegt.

Oft ist in der Sprechstunde das Wetterleuchten eines Ehedramas längst fassbar. Zum Beispiel wenn neu über unspezifische Kopf- oder Rückenschmerzen, Schlaf- und Essstörungen oder Magen-Darm-Probleme geklagt wird. Als untrügliches Zeichen der bevorstehenden Trennung hat sich allerdings bei mir der unvermittelte Hausarztwechsel eines Ehepartners erwiesen. Und als bestes Indiz eines neuen Frühlings, wenn der «abtrünnige» Patient bei seinem alten Hausarzt erneut anklopft.

Fotos: Plainpicture, Zoomar/Martin Benk

Hut und Creme sind noch immer der beste Schutz gegen Sonnenbrand.



Linderung bei Sonnenbrand

Einmal keine Sonnencreme aufgetragen, und schon ist es passiert: Die Haut wird rot, spannt und brennt. Um die Beschwerden zu lindern, lässt sich einiges tun. Als Erstes sollte die verbrannte Haut mit feuchten Umschlägen gekühlt werden. Dazu ein Geschirrtuch mit kaltem Wasser, Quark oder Joghurt tränken und zwei- bis dreimal am Tag für zehn bis zwanzig Minuten auflegen.

Bei den ersten Anzeichen einer Rötung empfehlen Hautärzte zudem, 1000 Milligramm

Acetylsalicylsäure (Aspirin) einzunehmen. Das bremst die Entzündung. Linderung verschaffen auch Lotionen mit Aloe vera oder Hydrocortison-Gele aus der Apotheke. Abgeraten wird von Ölen oder fetthaltigen Cremes, da sie einen Film auf der Haut bilden, der die Heilung stört. In der Regel klingt der Sonnenbrand spätestens nach einer Woche ab. In dieser Zeit sollte die Sonne gemieden werden. Bilden sich Blasen auf der Haut oder tritt Fieber auf, ist ein Arztbesuch nötig.

Wunderwerk Mensch

Durst – Kann man zu viel trinken?

Bei Hitze trocknet bald die Kehle aus. Der Körper verlangt nach Wasser. Normalerweise trinkt ein Mensch nicht zu viel. Der Durst ist irgendwann gestillt. Doch unerfahrene Sportler überschwemmen ihren Körper manchmal. Und auch bei gewissen Mutproben wird von den Teilnehmern verlangt, so viel Wasser wie möglich zu trinken. Bei mehr als fünf Litern innert drei Stunden wird der Salzhalt gestört. Eine

Wasservergiftung tritt ein. Kopfschmerzen, Übelkeit, Herz- und Atembeschwerden sind Symptome einer solchen Hyperhydration. Häufig müssen Betroffene erbrechen, und manchmal werden sie sogar bewusstlos.

Die Zellen des menschlichen Körpers sind mit dem Wasser überfordert. Nach einer gewissen Zeit hören die Nieren auf zu arbeiten, damit durch den Urin nicht noch



mehr Salze verloren gehen. Gewöhnlich ist eine Wasservergiftung aber die Folge von Krankheiten wie hormonellen Störungen, Herz-, Leber- oder Nierenleiden. Allgemein gilt aber: Wer im Sommer Durst verspürt, muss sich nicht fürchten. Normales Trinken schadet nicht – es ist nötig.



Fotos: Schweizer Heimatschutz



Jahrelang stand das Haus leer, bald kann man hier Ferien machen: Die Fassade des «Türralihaus» wurde bereits renoviert, jetzt folgt der Innenausbau.



«Jahrzehntelang dämmerte Valendas dem Zerfall entgegen,
ES WAR AN DER ZEIT, ZU HANDELN.»

Walter Marchion

sah dann sofort etwas freundlicher aus», erinnert sich Regula Ragetti. Und Walter Marchion ergänzt: «Es war wichtig, dass schnell kleine Resultate sichtbar wurden.» Einmal im Jahr, dem «Frontag», legen sich

alle Vereinsmitglieder ins Zeug, putzen im Dorf oder richten Wanderwege her. Gemeindepräsident Benedikt Bühler, 61, ist stolz auf den selbstlosen Einsatz: «Der Verein Valendas Impuls ist heute als Bin-

deglied zwischen Bevölkerung, politischen Gremien und diversen Institutionen nicht mehr wegzudenken», sagt er.

Zum Zvieri kehren Regula Ragetti und Walter Marchion bei Nina Buchli ein. ►►

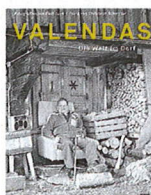
Die 47-Jährige tischt selbst gebackenen Apfelkuchen auf. In ihrem Obstgarten führt sie jeden Montagnachmittag das «Café Mäntig», «aus Freude, weil ich etwas für das Dorf tun möchte», erzählt sie. Für die Stammgäste – Senioren und Mütter mit ihren Kindern – ist das Café nicht mehr wegzudenken. «Es ist Teil des Dorflebens», sagt Walter Marchion.

Am Nadelöhr von Valendas vorbei, der Hauptstrasse, geht es zum Dorf-«Lada». Dank Spenden der Bevölkerung und der Schweizer Berghilfe konnte auch er vor drei Jahren saniert und weitergeführt wer-

«Valendas Impuls ist als Bindeglied zwischen Bevölkerung, politischen Gremien und Institutionen **NICHT MEHR WEGZUDENKEN.**» Benedikt Bühler, Gemeindepräsident

den. «Ohne Laden würde der Gemeinde ein Treffpunkt von Jung und Alt fehlen», sagt Regula Ragetti. Ab und zu helfe sie an der Kasse aus, wenn Not am Mann sei, erzählt sie am Abend vor ihrem Haus, wo sie mit Gatte Andreas und den fünf Kindern lebt. Es ist kurz vor sechs, allmählich treffen die Familienmitglieder ein – der Sohn Rico, 20, aus Chur, die Töchter Nina, 19, und Laura, 17, aus Davos und Domat/Ems, der Vater Andreas, 49, aus Thusis.

Die meisten in Valendas, die nicht in der Landwirtschaft tätig sind, verdienen ihr Brot ausserhalb. Dennoch ist Valendas ein Dorf, das gute Zukunftsaussichten hat. Denn es ist vom enormen Baudruck verschont geblieben, wie er sich auf der Talseite gegenüber in Flims/Laax zeigt. Der jahrelange Dornröschenschlaf erweist sich heute als Chance. «Wir sind authentisch geblieben», freut sich Gemeindepräsident Benedikt Bühler. Nun gilt es, das zu nutzen, damit Valendas in seinem ureigenen Glanz erstrahlt. ■



BUCH-HINWEIS:

Valendas. Die Welt im Dorf,
Paul Joos (Fotos), Christoph Schwyzer
(Text), Limmat Verlag Zürich 2011. 48 Fr.

DORFFÜHRUNGEN

Führungen ab Dorfplatz (gratis): 12. und 26.
Juli, 9. August, jeweils um 17 Uhr; 21. Juli
und 4. August, um 9.30 Uhr. Mehr Infos:
081 921 54 64. www.valendasimpuls.ch,
www.valendas.ch, www.safiental.ch