

## 21 kamen dem Lehrerberuf näher



Klassenlehrer David Künin übergab zusammen mit Tanja Hager, Leiterin FMS (rechts), die Zeugnisse an Pia Bachmann (Zweite von rechts), der erfolgreichsten, und Shannon Walker, der zweitbesten Absolventin.

Bild Christoph Jud

**INGENBOHL** Mit der Fachmaturität Pädagogik erreichten 21 der 26 Geprüften im Theresianum den prüfungsfreien Zugang zu den Pädagogischen Hochschulen Schwyz, Zug und Luzern.

chri. Gestern durften 21 Schülerinnen und Schüler (18 Frauen und 3 Männer) ihre Fachmaturitätszeugnisse Pädagogik in Empfang nehmen. Sie alle hatten im Sommer 2014 die dreijährige Ausbildung an der Fachmittelschule (FMS) im Theresianum erfolgreich abgeschlossen und den Fachmittelschulabschluss erhalten. Nun mussten sie ein Semester lang fleissig lernen, damit sie in nur sechs Monaten den Lernstoff für die Fachmaturität Pädagogik (FMP) intus hatten. Nicht alle 26 Absolventinnen und Absolventen schafften die anspruchsvollen Prüfungen. Fünf bestanden nicht. Eine Tücke liege darin, dass während des ganzen Semesters keine Zwischenprüfungen stattfänden und somit die ganze Prüfungszeit auf die

auf die Geprüften zu liegen komme, erklärte Tanja Hager, Leiterin Fachmittelschule am Theresianum, dem «Bo-

ten».

### Fachmaturität Pädagogik 2014

Schüler/in	Ort
Angela Dragoljevic	Steinen
Nina Müller	Bürglen
Stefan Erni	Ilsbäch
Pia Bachmann	Einsiedeln
Eliane Auf der Maur	Einsiedeln
Schalia Aziz	Einsiedeln
Ramona Arnold	Seedorf
Jennyfer Müller	Schattdorf
Fiona Egli	Trachslau
Sarah Steiner	Steinen
Cédric Schraven	Steinen
Raffael Spezia	Brunnen
Arta Balaj	Seewen
Stefanie Arnold	Attinghausen
Johanna Brusa	Steinen
Linda Rüegg	Altdorf
Cheyenne Gislser	Erstfeld
Ramona Jauch	Schattdorf
Jutta Müller	Küssnacht
Shannon Walker	Brunnen
Chiara Weber	Arth

## Vom Broken-Heart-Syndrom und von 7000 Litern Blut

Still, unerkannt und extrem zuverlässig verrichtet es vom ersten bis zum letzten Tag seinen Dienst. Es macht nie Pause oder Ferien.» Kardiologe Christoph Stähli spricht über das wichtigste Organ im menschlichen Körper, das Herz. Rund 7000 Liter Blut bewegt das Herz an einem Tag. Stähli, der im Spital Schwyz als Leitender Arzt Innere Medizin und Kardiologie tätig ist, hat sich damit befasst, was das Herz

### BEGEGNUNGEN

leistet. «Bei einer 80-jährigen Person hat das Herz so viel Blut gepumpt, dass man damit ein 400 Meter langes Frachtschiff füllen könnte. Würde man das Organ mit Benzin betreiben, wäre für diese Lebensspanne weniger als ein Liter nötig. Das Herz ist extrem effizient und braucht sehr wenig Energie. Wenn man zu ihm Sorge trägt, ist es zu unglaublichen Leistungen fähig», erklärt der 44-Jährige.

Herzkrankheiten sind nach wie vor die häufigste Todesursache in der Schweiz. Durch unsere ungesunde Ernährung und Lebensweise werden junge Menschen immer dicker und riskieren damit ihre Gesundheit. Der Mediziner betont, dass präventive Massnahmen schon in der Kindheit elementar seien. «Kinder, die Übergewichtig sind und sich kaum bewegen, haben als Erwachsene vermehrt und früher Herzprobleme. Man muss darum rechtzeitig reagieren.» Der Kardiologe schätzt, dass eine von zehn Personen, die einen Herzinfarkt erleiden, unter 50 Jahren alt ist. Nicht der Stress, sondern das Rauchen ist bei Erwachsenen die Hauptursache für Herzprobleme. «Das Herz selber ist sehr stressresistent. Menschen, die unter viel Druck stehen, neigen jedoch dazu, eher ungesund zu leben. Bei Rauchern ist das Risiko einer Herzkrankheit fünfmal grösser.»

Auch starke emotionale Belastungen können zu einer Krankheit führen, die Mediziner als Broken-Heart-Syndrom, also gebrochenes Herz, bekannt ist. Dieses tritt meistens nach sehr einschneidenden emotionalen Erlebnissen wie dem Tod eines Angehörigen, einem Verkehrsunfall oder äusserst



Kardiologe Christoph Stähli behandelt einen Patienten.

Bild Andrea Schelbert

selten bei Liebeskummer auf. Wissenschaftler vermuten, dass eine extreme körperliche oder psychische Belastung der Betroffenen das vegetative Nervensystem besonders stark aktiviert.

Christoph Stähli hat im Verlaufe seiner Karriere vielen herzkranken Patienten geholfen. Er weiss, was bei der Genesung von grosser Bedeutung ist: «Man darf sich nach einer Herzkrankung sein Vertrauen in die Gesundheit nicht zerstören lassen. Nach einem Herzinfarkt etwa muss man konsequent sein, mit dem Rauchen aufhören und die Medikamente einnehmen. Anschliessend soll man sich im Klaren darüber sein, dass man das Maximum gemacht hat.» Der vierfache Familienvater betont, wie wichtig es sei, die Vergangenheit hinter sich zu lassen und sich wieder bewusst gesund zu fühlen. «Die Psyche spielt bei der Rehabilitation eine zentrale Rolle. Ich glaube, dass das Schlimmste ist, wenn man ständig ein schlechtes Gewissen hat und sich immer hinterfragt. Man sollte alles, was möglich ist, verbessern und anschliessend darauf vertrauen, dass der Rest Schicksal ist.»

Der gebürtige Oltner schätzt die Vielseitigkeit seines Berufs. «Einerseits arbeitet man als Mediziner

wissenschaftlich, andererseits hat man jeden Tag mit Menschen zu tun. Ein Mathematiker oder ein Forscher im Labor hat solche sozialen Kontakte nicht.» Stähli legt viel Wert darauf, jeden Patienten als Individuum wahrzunehmen und dementsprechend zu behandeln. «In der Medizin ist das leider nicht immer der Fall. Oft wird man in eine Schablone hineingepresst und nach irgendwelchen Richtlinien behandelt, sodass der Patient letztlich vielleicht gar nicht davon profitiert.»

Die Grenzen der Schulmedizin, so glaubt der Mediziner, seien bald erreicht. «Es besteht die Gefahr, dass man sich zu sehr auf die Technik fixiert. Man lässt Maschinen Arbeiten erledigen, die man mit einem normalen Gespräch oder etwas Zeit ebenfalls machen könnte.» Der immense Aufwand, unsere alternde Bevölkerung um jeden Preis am Leben zu erhalten, gibt Christoph Stähli zu denken. «Die Kluft zwischen der Schweiz und Drittweltländern stimmt mich traurig. Wir überlegen uns, wie wir unsere Lebenserwartung noch steigern können, während Millionen von Menschen verhungern. Ich frage mich, ob man dieses Geld nicht besser verwenden könnte.»

ANDREA SCHELBERT

## Wie macht man feine Saucen ohne Fertigprodukte?

### RATGEBER

Heute zum Thema:

- Gesundheit
- Stil
- Recht
- Beziehungen
- Geld
- Daheim**
- Erziehung

Vorab ein Kompliment, dass Sie sich fürs Kochen Zeit nehmen. Kochen ist bekanntlich ein Ritual. Gibt es was Schöneres, als mit einer selbst zubereiteten Mahlzeit bei den Gästen zu Hause zu punkten? Brillat-Savarin, ein französischer Schriftsteller und Gastrosoph (1755–1826), soll einmal gesagt haben: «Zum Rôtisseur (Chef des Bratens von Fleisch) ist man geboren, Saucier kann man werden.» Womit wir beim Thema sind.

#### Fond aus dem Feinkostladen

Die Voraussetzung für eine gelungene Sauce ist immer ein Fond (Brühe) von Kalb, Rind, Geflügel oder Fisch usw. Weil die Herstellung eines richtigen Fonds auch für einen ambitionierten Privatkoch sehr aufwendig ist, empfehle ich die fixfertigen, konzentrierten Fonds, die es im Feinkostladen oder beim Grossverteiler in Gläsern zu kaufen gibt. Sie enthalten in der Regel keine Stabilisatoren und sind ge-

**KÜCHE** Als Hobbykoch wage ich mich für meine Gäste an immer komplexere Rezepte, mit dem Ziel, immer weniger Fertigprodukte zu verwenden. Für Saucen habe ich bisher zu Fertigsaucen gegriffen. Wie kriege ich «echte» Saucen wie beim Profi hin, die geschmacklich gut und vor allem nicht zu wässrig sind? Womit bindet man sie? Ich habe mal etwas über die sogenannte «Mehlbuter» gelesen, die man dazu scheint brauchen. Wie stellt man die her, und wie wird sie verwendet? N. H. in L.

schmacklich sehr gut. Eine Sauce verdient die Bezeichnung erst dann, wenn der entsprechende Fond gebunden ist. Als Köche durften wir eigentlich nie «binden» sagen. «Das macht man mit einer Schnur», meinten jeweils unsere Chefs. Sie wollten, dass wir den Fach-

ausdruck «legieren» gebrauchten. Damit meint man das Andecken von Flüssigkeiten wie Suppen und Saucen: zum Beispiel für Rahmschnitzel, Fischsauce oder einen leicht gebundenen Gemüsesoß für einen Gratin.

Früher machte man dazu einen Roux, also eine Mehlschwitze, löschte diesen mit dem Fond ab und kochte das Ganze auf. Oft gab es dabei Knollen oder eine nicht gewünschte Kleistermasse anstatt Meisterklasse. Bis man die Beurre manié (Mehlbuter) erfand. Sie dient vor allem für das Legieren von hellen Saucen, Voressen- oder Bratensaucen und Suppen. Auch wird sie für Saucen verwendet, die à la minute zubereitet werden und eine schnelle Bindung benötigen.

Beurre manié wird folgendermassen zubereitet: Weizenmehl und weiche Butter oder Margarine zu gleichen Teilen miteinander zu einer «Paste» verkneten und glatt rühren. Diese kann man dann zu einer Rolle formen und im Kühlschrank aufbewahren. Bei Bedarf wird

ein Stück der kalten Beurre manié in die heisse Flüssigkeit gegeben. Beim langsamen Aufkochen immer gut rühren. Wird die Sauce zu dick, wieder etwas Fond dazugeben, ist sie noch zu dünn, Beurre manié. Auf Vorrat einfrieren kann man diese Mehlbuter ebenfalls. Und dann nach Bedarf portionenweise aus dem Tiefkühler nehmen, auftauen lassen und gut verrühren. Was man nicht tun sollte, ist die Beurre manié zu lange an der Wärme stehen lassen, denn durch die darin enthaltene Butter besteht die Gefahr, dass sie ranzig wird.

#### Mit Rahm verfeinern

So schnell ist eine Sauce mit Beurre manié hergestellt, dass Sie getrost auf Fertigsaucenprodukte verzichten können. Zwei bekannte Alternativen für das Binden von Saucen gibt es auch noch: Maizena (Maisstärke) oder Féculé (Kartoffelstärke). Etwas von dem Pulver mit Wasser oder Wein anrühren und langsam in die aufkochende Sauce einrühren. Ich ziehe die Beurre manié vor, weil der Butterschmack besser zur Geltung kommt. Auf jeden Fall gilt: Fertig ist die Sauce erst dann, wenn diese je nach Gericht noch mit etwas Rahm oder einem Schuss Wein verfeinert wird. Pfeffer und Salzen nicht vergessen.



HERBERT HUBER, STANSSTAD  
Gelernter Koch, Gastronom und Hoteller, Buchautor und Kolumnist  
ratgeber@luzernerzeitung.ch

### ANZEIGE

Praxis für gesunde Gelassenheit



### Kurzzeitberatung mit Langzeitwirkung

Das aktuelle Weltgeschehen verstärkt Unsicherheit, Ängste und Vorbehalte, welche häufig eh schon da sind. Seien diese im beruflichen Kontext oder in ganz privaten Lebensbezügen.

Es stehen Fragen im Raum, die es zu klären gilt. Dabei geht es um persönliche Überzeugungen aufgrund von Erfahrungen und Reaktionen darauf. Ungewollt wird viel Kraft an diese Konstrukte gebunden, was den Fluss der Lebensenergie blockiert.

Mein Coaching zielt darauf ab, Auslöser für störende Muster zu finden, welche als einschränkende Strukturen Energie rauben. Ich freue mich, wenn Menschen durch wirksame Lösungen für ihre Anliegen zu mehr Energie, zu Gelassenheit und zu ihrer Lebensbalance finden.



Bernadette Wagner  
Bruchstrasse 69, 6003 Luzern  
Telefon 041 410 30 20  
www.praxis-gelassenheit.ch