

22. Generalversammlung der Rheumaliga Glarus:

Rückenschmerzen sind nicht banal

«Rückenschmerzen sind ein häufiges, aber kein banales Problem.» Dies sagte Dr. med. Thomas Vogt, Leitender Arzt Rheumatologie an der Universitätsklinik Basel, in seinem Vortrag an der GV der Rheumaliga Glarus.



Rheumaliga-Präsident Dr. med. Roger Kern (links) und Geschäftsstellenleiterin Margrit Kubli dankten Dr. med. Thomas Vogt für das informative Referat über Rückenschmerzen. (Foto: mb.)

Der «Glarnerhof»-Saal war am vergangenen Donnerstag voll besetzt, als Dr. med. Thomas Vogt zu Beginn der Rheumaliga-GV über Ursachen und Behandlungsmöglichkeiten von Rückenschmerzen

referierte. Diese sind eine der häufigsten Ursachen für einen Arztbesuch, aber keineswegs banal. Man unterscheidet gemäss dem Referenten zwischen Kreuzschmerzen, ausstrahlenden Schmerzen durch Druck auf einen Nerven («Nervenkompression») und Beschwerden wegen eines engen Spinalkanals. Akute Rückenschmerzen können drei bis sechs Wochen dauern, bessern oft von selbst innert kurzer Zeit, wobei leichte Beschwerden länger bestehen bleiben können. Meistens haben Rückenschmerzen keine gefährliche Ursache und dauern weniger als acht Wochen.

Warnzeichen beachten

Der Referent nannte jedoch diverse Zeichen, bei denen vertiefte Abklärungen empfohlen sind. Beispielsweise sind Rückenschmerzen im Alter unter 20 oder erstmals über 50 ungewöhnlich. Ein Unfall oder schwere Krankheiten in der Vorgeschichte, Gewichtsverlust, Nachtschmerzen oder lang dauernde Morgensteifigkeit, Fieber, Inkontinenz oder rasch fortschreitende Lähmung sind ebenfalls Warnzeichen. Ziel der ärztlichen Untersuchung ist die Suche nach gefährlichen Ursachen wie beispielsweise eine Infektion, ein Tumor, eine Entzündung oder ein Wirbelbruch. Zur Behandlung gehören je nach Diagnose physikalische Massnahmen, Medikamente, Manipulationen, Infiltrationen, eventuell auch eine Operation. Bewegungs- und Trainingstherapie sowie ergonomische Beratung können die Behandlung ergänzen. Wichtig ist das rasche Erkennen einer allfälligen Chronifizierung, weil schon nach einem halben Jahr Arbeitsunfähigkeit wegen Rückenschmerzen nur noch die Hälfte der Patienten je wieder zur Arbeit zurückkehrt. Als Risikofaktoren hierfür bezeichnete Vogt den Arbeitsplatz, das soziale Umfeld und die persönliche Krankheitsvorstellung. Deshalb ist – wie die nachfolgende angeregte Diskussion ergab – ein Zusammenarbeiten mit allen Beteiligten (auch mit der Familie, dem Arbeitgeber usw.) enorm wichtig, damit der Patient möglichst schnell wieder in den Arbeitsprozess eingegliedert werden kann. «Sie haben uns einen Überblick über ein häufiges, aber nicht banales Problem gegeben. Wichtig ist für mich die Erkenntnis, dass der Rücken Teil des Bewegungsapparates ist und wir einen grossen Teil selber dazu beitragen können, die Schmerzen im Griff zu halten – indem wir uns bewegen», sagte Rheumaliga-Präsident Dr. med. Roger Kern in seinen Dankesworten an den Referenten.

nen, Infiltrationen, eventuell auch eine Operation. Bewegungs- und Trainingstherapie sowie ergonomische Beratung können die Behandlung ergänzen. Wichtig ist das rasche Erkennen einer allfälligen Chronifizierung, weil schon nach einem halben Jahr Arbeitsunfähigkeit wegen Rückenschmerzen nur noch die Hälfte der Patienten je wieder zur Arbeit zurückkehrt. Als Risikofaktoren hierfür bezeichnete Vogt den Arbeitsplatz, das soziale Umfeld und die persönliche Krankheitsvorstellung. Deshalb ist – wie die nachfolgende angeregte Diskussion ergab – ein Zusammenarbeiten mit allen Beteiligten (auch mit der Familie, dem Arbeitgeber usw.) enorm wichtig, damit der Patient möglichst schnell wieder in den Arbeitsprozess eingegliedert werden kann. «Sie haben uns einen Überblick über ein häufiges, aber nicht banales Problem gegeben. Wichtig ist für mich die Erkenntnis, dass der Rücken Teil des Bewegungsapparates ist und wir einen grossen Teil selber dazu beitragen können, die Schmerzen im Griff zu halten – indem wir uns bewegen», sagte Rheumaliga-Präsident Dr. med. Roger Kern in seinen Dankesworten an den Referenten.

Statutarische Traktanden

Die statutarischen Geschäfte waren schnell erledigt. Laut Kern verlief das Jahr 2006 ohne grosse Probleme. Er bezeichnete die Zusammenarbeit mit der Pro Infirmis, die im Auftrag der Rheumaliga die Sozialberatung für Menschen mit einer rheumatischen Erkrankung wahrnimmt, als Glücksfall. 18 Personen machten im Berichtsjahr davon Gebrauch. Das Kursangebot nutzten 255 Personen: Rheumagymnastik 38, Rückengymnastik 53, Osteoporosegymnastik 17, Wassergymnastik 147. Seit vergangenem Herbst wird neu ein Kurs für Rückengymnastik in Schwanden angeboten. Jederzeit kann übrigens eine Schnupperlektion absolviert werden. Geehrt wurden Elisabeth und Ueli Michel für 30 Jahre Kursleitung in Wassergymnastik sowie sieben Personen, die ebenfalls seit 30 oder mehr Jahren Kurse der Rheumaliga belegen. mb.

Infos: www.rheumaliga.ch/gl.



Das Recht auf Würde. Das Recht auf Gesundheit. Die Médecins Sans Frontières verabreichen auch diese Medizin.

Jede Geste zählt!

Postfach, 8030 Zürich
PK 12-100-2

Bei der Netpooler AG in Mollis:

Die konsequente Nutzung des Internets

Der 51. Medienworkshop der Glarner Handelskammer fand bei der Netpooler AG in Mollis statt. Ernst Willi bündelt via Internet Heizölbestellungen von Privaten und Firmen zu Gross-Bestellungen und kann so Heizöl günstiger anbieten.



Bestechende Idee: Ernst Willi erklärt, weshalb bereits 38 000 Internetkunden sein Angebot von Sammel-Internet-Heizölbestellungen nutzen. (Foto: Irène Hunold)

«Das kann ich selbst auch», sagte sich Ernst Willi vor zehn Jahren, nachdem er mit der «Fund-

grueb» seine Erfahrungen im Internet gesammelt und zwei Firmen im Auftrag aufgebaut hatte: Er startete

mit dem Unternehmen Netpooler AG in die Selbstständigkeit. Was daraus geworden ist, stellte er am vergangenen Donnerstag der Glarner Handelskammer vor. «Es ist jedes Jahr anscheinend wieder erstaunlich, dass es Winter wird», lacht Willi, denn kaum werde am Radio erstmals von einer fallenden Schneefallgrenze gesprochen, hagle es Aufträge für Heizölbestellungen. Dabei könnte schon ein halbes Jahr zuvor die nötige Menge bestellt werden. Willi liess ein Software-Programm ausarbeiten, das es erlaubt, die für den Kunden optimale Lösung herauszufinden. Das heisst, den günstigsten Weg, den günstigsten Anbieter und erst noch den günstigsten Termin für die Lieferung anzubieten. Leerfahrten sind tabu.

20 Mio. Franken Umsatz mit 3,5 Stellen

Netpooler ist im Industriegebäude der Studer-Revox eingemietet. «Bei uns kommt niemand persönlich vorbei», so Willi, sondern alles werde per Internet abgewickelt. Beim Heizöl handle es sich um einen gigantischen Markt. Jahr für Jahr habe seine Firma seit der Gründung um mindestens 25 Prozent zugelegt. Dieser Winter dürfte eine Ausnahme bilden, weil die Aufträge um 40 Prozent eingebrochen sind. «Wir bieten alles rund ums Heizöl an, was der Kunde braucht.» 20 Mio. Franken Umsatz

werden mit 350 Stellenprozent abgewickelt.

Von Samnau bis ins Maggiatal

Willis Firma wurde schon verschiedentlich ausgezeichnet. Die Idee, Internet-Heizölbestellungen von Privaten und Firmen zu Gross-Bestellungen zu bündeln und sie so günstiger zu verkaufen, ist bestechend. Vorerst aber wurde ihm zwei Jahre lang kein Öl verkauft, was die Firma zwang, eine Handelsstufe weiter hinten zu ungünstigeren Konditionen einzukaufen. «Heute beziehen wir von zehn Importeuren, darunter sind sämtliche wichtigen Produzenten», so Willi. Es gebe 18 Lagerstandorte in der ganzen Schweiz. Jetzt könne je nach dem entfernten Samnau ebenso wie im hintersten Zipfel vom Maggiatal das Öl über Netpooler beziehen.

Kunden binden als zweites Standbein

Trotz 38 000 Internetkunden will Willi nicht beim Erreichten stehen bleiben. Er hat eine online Dienstleistung namens Öl-Express eingerichtet – für alle, die es eilig haben, Heizöl umgehend brauchen und sofort wissen möchten, wie viel es kostet. Ausserdem hat er ein Kundenbindungsprogramm realisiert, bei welchem es Gutachten für eine Weiterempfehlung gibt. Schliesslich werden auch per

E-Mail regelmässig neutrale Infos verschickt.

Damit nicht genug: Seit zehn Jahren macht er mit seinem Team in einer zweiten Firma, der PublishingTeam AG, auch die Logistik für den Swatch-Club aus Biel. Kundenbindungsprogramme für Detailisten, Filialisten und City-Vereinigungen bedeuten für ihn ein weiteres wichtiges Standbein. Willi spricht hier von einem Markt, der brodelnd – ausgelöst durch den Druck der Cumulus-Karte der Migros und der Supercard von Coop auf den Detailhandel. Beim jüngsten Projekt handele es sich um eine Kombination von Bonusprogramm, Parkraum-Bewirtschaftung und Zutrittskontrolle und zwar so, «dass die Karte im täglichen Gebrauch unentbehrlich ist». Auch die Glarus Card wurde vor zwei Jahren durch PublishingTeam AG mit einem einheimischen Software-Entwickler aufgebaut. ●

Irene Hunold Straub, Presseverantwortliche der Glarner Handelskammer

Der «Fridolin»

wird jeden Donnerstag in alle Glarner Haushalte verteilt.



Hauptversammlung des Verkehrsvereins Niederurnen (VYN):

Kultur, Dorfleben und Tourismus fördern

Am Samstag, 28. April, begrüsst der Präsident Bruno Weber im Restaurant Ochsen, Niederurnen, 27 VYN-Mitglieder und Vereins-Vertreter.

Der Verkehrsverein präsentiert sich momentan mit 223 Einzelmitgliedern, 57 Vereinen und Institutionen. Mitverantwortlich für die Förderung des kulturellen Lebens und der Zusammenarbeit mit verschiedenen Dorfvereinen, bezweckt der VYN auch vor allem die Förderung des Gemeindegebietes Niederurnen als Erholungs- und Tourismusgebiet für Einheimische und Gäste. Bereits seit zwei Jahren informiert die Täli-Homepage (www.niederurnertaeli.ch) über das schöne Alpenland. Am Samstag, 5. Mai, findet der Kabarett-Abend mit dem Duo Divertimento in der Mehrzweckhalle statt. Und am Samstag, 9. Juni, wird ein Ausflug ins Täli zusammen

mit der Kulturkommission der Gemeinde organisiert. Dies im Rahmen des Projektes «Schweiz bewegt». An diesem Anlass für jedermann, wird auch die neue Feuerstelle im «Schwyfärch» offiziell eingeweiht. Das Jahresprogramm sieht neben der Bundesfeier am Dienstag, 31. Juli, auch den Sportler- und Vereinsempfang am Mittwoch, 19. September, vor. Ausserdem soll auch wieder am Silvesterschellen mitgeholfen werden. Eine wertvolle Kultur in unserer Gemeinde bieten die Vereine und deren Mitglieder. Ein besonders herzliches Dankeschön geht auch an all die stillen Helfer/-innen, die sich für die Belange der Gemeinde einsetzen. ● Nelly Krieg

Karate-Krokoyama-Cup in Koblenz (D):

Internationaler Erfolg für Gagica

In Koblenz wurde kürzlich der international gut besetzte Krokoyama-Cup durchgeführt. Dieses Turnier, ursprünglich nur für Kinder ab dem 8. Lebensjahr geschaffen, ist heute ein renommiertes Turnier mit mehr als 1000 Teilnehmern aus 18 Ländern.

Die Kategorien wurden erweitert, sodass Jugendliche und junge Erwachsene bis zum Alter von 20 Jahren teilnehmen dürfen. Deshalb erstaunt es nicht, dass sich an diesem Grossanlass Welt-, Europa- und Landesmeister die Hand gaben. Mit dem Regionalkader Ostschweiz war auch Taulant Gagica, Schüler der Sportschule Glarnerland, mit dabei. Die Auslosung entsprach dem Ruf des Turniers und Gagica hatte von Anfang an starke Gegner. Die erste Runde durfte er sich mit dem Engländer Michael Burke messen. Nach einem starken Auftritt des Glarners musste der Brite das Feld räumen. Auch der deutsche Steffan Sobert konnte unserem Kämpfer nichts entgegenbringen. Die erste wirklich harte Herausforderung war Ebaihoubarka Charafeddine (NED). Nach einem sehr

schnellen Schlagabtausch vermochte Taulant diesen – wenn auch knapp – zu bezwingen. Im Viertelfinale verlor Taulant gegen den späteren Turniersieger, Pierre Grifnée (BEL) mit 0:1. Da wegen der Grösse des Turniers keine Trostrunden ausgetragen wurden, blieb der Glarner ein mageres Pünktlein neben den Medaillen. Aber sein Gegner in diesem Jahr schon am Tschechisch-Open und am English-Open erfolgreich und unterlag im Italien-Open erst im Finale. Alles in allem zeigt dieser Erfolg von Gagica, dass er auf dem richtigen Weg ist und die Bemühungen im Schweizer Nachwuchskader und in der Glarner Sportschule Früchte tragen. ● Karateschule Glarus

Inseraten-Annahme: Telefon 055 6474747, Fax 055 6474700

Erfrischend günstig

170
statt 2.30

Schweinskoteletts mager
aus der Schweiz
per 100 g

250

Bananen
Mittelamerika
per kg

280

Erdbeeren
aus Italien/Spanien
Schale à 500 g

40%

960
statt 18.–

Kochspeck
aus der Schweiz
per kg

50%

450
statt 9.–

Anna's Best Frischpizzen
Lunga Prosciutto
oder Toscana
im Duo-Pack
Pizza Lunga Prosciutto
2 x 270 g

Pizza Lunga Toscana
2 x 280 g

SOLANGE VORRAT

380

Rispetomaten
Schweiz/Spanien/
Italien/Niederlande
per kg

220
statt 2.90

Geranien
diverse Farben
pro Topf

180
statt 2.30

Trutenschnitzel
Ungarn/Frankreich
Polen/Deutschland
per 100 g

MIGROS
SO ODER SO

Genossenschaft Migros Zürich

Neu in der Migros:

Lilibiggs Sun Look 50+

Ein Sonnenbrand ist gefährlich, ganz besonders für die empfindliche Kinderhaut. Deshalb gibt es von Sun Look rechtzeitig zur kommenden Badesaison die neue Sonnenmilch 50 und den Sonnenspray mit Schutzfaktor 50.



fänglich: Sie enthalten beide Filter und sehr hohe Lichtschutzfaktoren von 50 und sogar 50+. Und dank der lustigen Lilibiggs-Figuren auf den Verpackungen macht das Eincremen besonders Spass.

Daypacks für unterwegs

Sonnencremen gehören immer ins Reisegepäck. Extra für unterwegs mit dem Fahrrad oder zu Fuss lanciert Sun Look die handlichen Daypacks mit 50 ml Inhalt. Zurzeit sind in allen Migros-Filialen die Sonnenschutzmittel Sun Milk 50 für Kids und Sun Look Basic mit Schutzfaktor 25 für Erwachsene erhältlich.



«Lilibiggs Sun Look»-Sonnenschutz für empfindliche Kinderhaut.

Ein Sonnenbrand ist für Kinder besonders gefährlich, da er die Haut langfristig schädigen kann. Kinderhaut hat nur einen schwach ausgeprägten Eigenschutz; die Produktion des Hautfarbstoffes Melanin ist noch gering. Damit kleine Wasser- ratten nicht auf ihren Spass verzichten müssen, empfiehlt die Krebs-Liga Schweiz Kleider mit dem UVP-Label (Ultra Violet Protection), die in allen grösseren Migros-Filialen erhältlich sind. Für unbedeckte Stellen soll eine Sonnencreme mit einem Lichtschutzfaktor von mindestens 40 verwendet werden. Besonders wichtig ist es dabei, Produkte zu wählen, die über einen UVA- und einen UVB-Filter verfügen. Die zwei neuen «Lilibiggs Sun Look»-Sonnenschutzmittel erfüllen diese Forderungen vollum-

Praktische Daypacks für unterwegs.

Australischer Standard erfüllt

Die besonders strengen australischen Richtlinien für Sonnenschutzprodukte sind bei allen «Sun Look»-Produkten bereits seit langem ein ausgewiesener Standard. Dem Standard entsprechen Sonnenschutzmittel, die mindestens 90 Prozent des UVA-Lichts absorbieren. UVA-Strahlen sind vor allem für die lichtbedingte Hautalterung verantwortlich. ● pd.

LASSEN SIE IHRE NÄCHSTE ZIGARETTE IN DER PACKUNG!
EDUARD-AEBERHARDT-STIFTUNG ZUR FÖRDERUNG DER GESUNDHEIT