

## Schwyzer Denkfabrik sucht Geschäftsführer

**Schwyz** Vor sechs Jahren wurde die Triner Medien Stiftung gegründet. Hauptziel ist die Erhaltung eines unabhängigen Schwyzer Medienunternehmens («Bote der Urschweiz») mit attraktiven Arbeitsplätzen. Ein gemeinnütziges Nebenziel ist die Schaffung eines Netzwerkes Lebensqualität, eine Art «Thinktank», der Impulse für die Erhaltung und Aufwertung der Lebensqualität in Region und Kanton Schwyz geben soll.

Engagierte erfahrene, aber auch jüngere kompetente Personen versuchen, ausserhalb der politischen Bahnen Ideen und Projekte zu entwickeln, die auf die wirtschaftlichen, sozialen und ökologischen Dimensionen der Lebensqualität ausgerichtet sind. Die Vorschläge sollen sich dafür eignen, die öffentliche Diskussion zu beleben und konkrete Verbesserungen zu erzielen. Der Rahmen ist breit gefasst. Denkbar sind beispielsweise Projekte im Bereich Mobilität, Wohnen, Bildung oder Umwelt. Das Projekt ist noch im Aufbau, nun steht ein nächster Schritt an: Die Stiftung sucht eine/n lösungsorientierte/n Teilzeit-Geschäftsführer/in, welche/r das Netzwerk leitet und inspiriert. (red)

## In Brunnen ist wieder Schoeck-Festival

**Brunnen** Es ist nach kürzester Zeit schon zu einem «Must» der Kulturszene geworden. Seit dem Start 2016 überrascht das Schoeck-Festival in Brunnen nicht nur mit der Musik des Brunner Komponisten Othmar Schoeck. Die Villa mit dem Festival hoch über dem Dorf ist bekannt für deren Vielfalt.

Das ist auch dieses Jahr wieder der Fall. Am zweiten Septemberwochenende sind in Brunnen nicht nur Werke von Othmar Schoeck und von einigen seiner Zeitgenossen zu hören. Kontrastiert wird das kleine, aber feine Festival, das vom 10. bis am 12. September stattfindet, durch die Uraufführung eines Streichquartetts von Cécile Marti und das Podium «futur composé», geleitet von Dieter Ammann. Dazu widmet sich eine Ausstellung Hermann Hesse und seinen Musikerfreunden, zu denen sich auch Schoeck zählen durfte.

Den Abschluss bildet ein Konzert des Urschweizer Kammerensembles unter der Leitung des einheimischen Stefan Albrecht in der Pfarrkirche St. Leonhard in Ingenbohl. Das diesjährige Festival läuft unter dem Motto «Passé composé». (pd)

# «Glutenfreie Ernährung wurde zu einem Hype»

Ernährungsberaterin Regula Klinger-Graf sagt, eine glutenarme Ernährung sei nur für Personen mit einer Glutenintoleranz sinnvoll.

Glutenfreie und glutenarme Ernährung ist zunehmend gefragt. «Die Nachfrage hat zugenommen. Nicht weil es mehr Fälle von Zöliakie gibt, sondern weil viele Menschen glutenfrei essen wollen, weil sie sich dadurch leichter fühlen und weniger müde sind», sagt Martina Gwerder vom Bio Reformhaus Regenbogen in Schwyz.

Gluten ist das Klebereiweiss, das in Weizen und in verwandten Getreidesorten vorkommt – etwa auch in Roggen, Dinkel oder Gerste. Nicht alle Menschen vertragen es gut, einige reagieren sogar stark allergisch darauf. Die Schwyzer Ernährungsberaterin Regula Klinger-Graf erklärt, wieso es heute mehr Gluten-Intolerante gibt.

**Wie schätzen Sie die aktuelle Entwicklung ein: Nimmt Glutenunverträglichkeit zu?**

Bei Zöliakie geht man von einer Häufigkeit von 1 Prozent in der Schweizer Bevölkerung aus. Nicht alle, die Gluten oder Weizen nicht vertragen, haben aber eine Zöliakie. Die Anzahl Zöliakie-Patienten in der Ernährungsberatung hat in den letzten zwanzig Jahren sicherlich eher zugenommen. Die Anzahl Patienten mit Unverträglichkeit auf Weizen hat in den letzten fünf bis sechs Jahren sehr stark zugenommen.

**Wieso steigt diese Anzahl?**

Wegen besserer Diagnosemöglichkeiten für Zöliakie. Bei bestimmten Symptomen wollen viele Hausärzte die Zöliakie ausschliessen. Vor dreissig Jahren war diese Sensibilität noch weit weniger verbreitet und die Diagnose viel aufwendiger.

**Gibt es da Abstufungen?**

Die Symptome bei einer Zöliakie und bei einer Unverträglichkeit können sehr unterschiedlich sein. Es gibt Personen, die kaum merkliche Symptome verspüren, aber trotzdem Mangelerscheinungen haben. Andere reagieren bereits bei kleinsten Spuren von Mehl in einer Speise mit starken Bauchschmerzen, Durchfall, Müdigkeit, Kopfschmerzen, welche zum Teil tagelang anhalten. Man muss jedoch unterscheiden, dass bei einer Zöliakie die betroffene Person immer ganz strikt auf



Die Schwyzer Ernährungsberaterin Regula Klinger-Graf. Bild: PD

eine glutenfreie Ernährung achten muss, da sonst der Dünndarm dauernd entzündet ist und die Nährstoffe nicht gut aufgenommen werden können. Bei einer Unverträglichkeit hat man zwar Beschwerden, zum Teil auch sehr starke, aber man fügt dem Körper keinen Schaden zu.

**Was ist aus ernährungstechnischer Sicht überhaupt das Problem an Gluten?**

Bei einer Zöliakie kann das Gluten nicht aufgespalten werden und das führt zu einer Autoimmunreaktion im Dünndarm. Diese wiederum führt zu einer chronischen Entzündung der Dünndarmschleimhaut und schliesslich zu einer Rückbildung der Dünndarmzotten. Dadurch werden Nährstoffe schlechter aufgenommen und führen zu Mangelerscheinungen und deren Folgen, zum Beispiel Osteoporose. Dies war auch früher ein Problem, aber man fand die Ursache für die Mangelerscheinungen nicht.

**Ist glutenfreie Ernährung nicht einfach auch ein Trend?**

Die glutenfreie Ernährung wurde durch Stars wie Novak Djokovic oder Gwyneth Paltrow zu einem Hype, da diese mehr Energie, längere Jugend und Gewichtsreduktion mit einer glutenfreien Ernährung versprochen. Viele sind dem Beispiel gefolgt und haben dies ausprobiert. Da aber meist keine Beschwerden im Hintergrund waren oder sind, halten sich diese Personen meist nicht strikt

an die glutenfreie Ernährung und ernähren sich einfach, wenns grad passt, danach. Wie alles hat auch dieser Trend Vor- und Nachteile. Dafür gibt es nun viel mehr glutenfreie Produkte in jedem Supermarkt zu kaufen, und die Preise für die glutenfreien Spezialprodukte sind massiv günstiger geworden, auch wenn sie immer noch höher sind als für «normale» Produkte.

**Was sind die Vorteile von glutenarmer Ernährung?**

Eine glutenarme Ernährung bringt nur Personen mit einer Glutenintoleranz oder Weizenintoleranz etwas. Die meisten mit einer Unverträglichkeit haben keine Probleme mit kleinen Mengen. Bei einer Zöliakie bringen glutenarme Produkte überhaupt nichts, da diese Person strikt glutenfrei essen muss.

**Was für einen Umgang raten Sie im Zusammenhang mit Gluten und Ernährung?**

Eine Person mit Zöliakie muss strikt glutenfrei essen und muss dies halt auch immer kundtun. Dies ist für die betroffene Person nicht ganz einfach, da man immer und überall eine Extrabehandlung braucht. Wer hat das schon gerne, wenn alle mitbekommen, dass man etwas nicht kann oder darf? Dennoch ist es unerlässlich, da Produkte mit Weizen in unserer Küche extrem weit verbreitet sind. So haben wir kaum ein Menü, welches kein Mehl für die Zubereitung braucht. (cc)

## Vorzeitiges Saisonende für Theater Brunnen

**Brunnen** Seit Anfang Juli begeistert das Ensemble des Theaters Brunnen mit der Eigenproduktion «Alex – ein Gesellschaftsspiel» auf dem Auslandsschweizerplatz das Publikum. Gestern gab der Verein bekannt, dass die letzten zwei Aufführungen von Donnerstag und Freitag abgesagt werden. «Der tragische Vorfall vom vergangenen Samstag am Quai in Brunnen und die inhaltliche Nähe zu unserem Stück hat unsere Theatergruppe ordentlich durchgeschüttelt», so Michaela Fassbind, Präsidentin Theater Brunnen. Aus Respekt gegenüber der verstorbenen Person und deren Angehörigen habe sich der Verein entschieden, die Saison 2021 frühzeitig zu beenden. (ip)

## Schwyzer spendeten grosszügig für Blinde

**Kanton** Die Einwohner des Kantons Schwyz spendeten im Jahr gesamthaft 211 000 Franken an die Christoffel Blindenmission (CBM). Die international tätige, christliche Entwicklungsorganisation setzt sich für Menschen mit Behinderungen in Armutsgeländen Afrikas, Asiens und Lateinamerikas ein.

«Von den Spenden der Schwyzer und Schwyzerinnen waren 99 000 Franken für die Augenarbeit der CBM bestimmt», schreibt die CBM Schweiz in der gestern erschienenen Medienmitteilung. Dieser Betrag entspricht laut CBM 1977 Grauer-Star-Operationen, die komplett und teilweise erblindeten Menschen in Armutsgeländen die Sehkraft zurückgebracht haben. Hansjörg Baltenspenger, Geschäftsleiter der CBM Schweiz, sagt: «Unsere Spender sind auch während und trotz der Corona-Krise blinden Menschen beigestanden.» (pd/mej)

## Co-Präsident der SVP Sattel tritt zurück

**Sattel** An der Generalversammlung der SVP-Ortspartei Sattel wurden Vorstandsänderungen bekannt gegeben. Der bisherige Co-Präsident Hanspeter Schnüriger tritt zurück. Der Kantonsrat Martin Brun übernimmt nun die alleinige Position als Präsident der SVP Sattel. Als neue Beisitzerin wurde Barbara Battaglia begrüsst. In diesem Jahr sei die Zahl der Neumitglieder sehr positiv, teilt die SVP Sattel mit. (mej)

ANZEIGE

## PELZ-ANKAUFSAKTION

Im Hotel Helvetia

Seemattliweg 9, 6423 Seewen SZ

Jetzt oder nie!  
Pelze zu Bargeld machen

«Für meine Armbanduhr und den Schmuck meiner Frau habe ich einen fairen Preis bekommen.»



## Sonderaktion Ankauf

Donnerstag  
29.07.

Freitag  
30.07.

Samstag  
31.07.

10–16 Uhr



### Gold- und Schmuckankauf

**Wir zahlen mehr als den Materialwert.** Alle Edelsteine werden extra berechnet. Lassen Sie Schmuck, Brillanten, Goldmünzen und Barren **kostenlos von uns bewerten.**

### Bernstein, Perlen, Korallen

**Wir suchen ganz dringend:** Bernsteinschmuck und Rohbernsteine. Das «Gold der Meere» erzielt Spitzenpreise.



### KOSTENLOSE OFFERTE SOWIE ABHOLUNG BIS 100 KM FREI.



**Pelzankauf** Wir suchen täglich dringend Pelze: aller Art für den russischen Markt. Ankauf zum doppelten Preis mit sofortiger Barauszahlung. Bewertung je nach Qualität und Verarbeitung. Nur in Vb Gold

### Uhrenankauf

**Wir kaufen Uhren in jedem Zustand:** Patek Philippe, IWC, Breitling, Omega, A. Piguet, Rolex, Chopard, J. LeCoultre, Cartier, A. Lange & Söhne u.v.m.

### Antiquitäten

**Wir suchen:** Möbel, Gemälde, Teppiche, Militaria, Skulpturen, Porzellan: Meissen, KPM, orientalische und asiatische Kunst, Klaviere, Standuhren, Trachten, Nähmaschinen, Schreibmaschinen u.v.m.



Ankauf im Hotel Helvetia  
Seemattliweg 9, 6423 Seewen SZ

Sie können in der Aktion nicht kommen?  
Terminvereinbarung unter Natel  
076 745 31 34

Frau K. Virginia / Herr Goliano

CHE-316.300.136

**ACHTUNG – ACHTUNG, WIR ZAHLEN BIS ZU 60 CHF PRO GRAMM – FÜR PELZE UND NERZE BIS ZU 7.000 CHF IN VERBINDUNG MIT SCHMUCKANKAUF!**