



OBERWAID

DAS HOTEL. DIE KLINIK.

# Erlebnismomente für Zuhause

Gesund bleiben - gesund werden.

## Liebe Freundinnen und Freunde der Oberwaid

In Zeiten der räumlichen Distanz möchten wir dennoch gerne mit Ihnen in Verbindung bleiben. Daher haben wir für Sie dieses Oberwaid Magazin gestaltet. Wir bringen Ihnen die Oberwaid ganz einfach ein Stück weit nach Hause.

Mit unseren Geschichten zu den Themen Medizin, Kulinarik, Wohlbefinden und Region möchten wir etwas Leichtigkeit in diese Zeit bringen. Wir möchten Ihnen aber auch die Zuversicht auf bessere Zeiten und auf gemeinsame Stunden in der Oberwaid geben. Vorfreude ist ja bekanntlich die schönste Freude.

Bleiben Sie gesund.

Herzlichst,

Dr. med. Doris Straus  
CEO & Medizinische Direktorin

Christopher Rossbach  
Hoteldirektor



## Inhalt

Aktuelle Lage in der Oberwaid

Wir nähen unsere Schutzkittel selber

Der Umgang mit den neuen Medien in der Krise

Die Tradition der orientalischen Badekultur

Oberwaid Kitchen Club - Kochen mit Daniel Brunner

Upgrade yourself.

## Die aktuelle Lage in der Oberwaid

Unser medizinisches Angebot in der psychosomatischen, kardiologischen und orthopädischen Rehabilitation steht Patienten auch weiterhin zur Verfügung.

Wir dürfen uns glücklich schätzen, dass wir trotz der Corona-Krise und den Vorgaben des Bundesamtes für Gesundheit – an die wir uns strikt halten – weiterhin das Reha-Angebot anbieten können.

Wir bitten Sie, auf jeglichen Besuch von Klinikgästen zu verzichten.

Bei Fragen zur Anmeldung oder zur aktuellen Lage ist unsere Patientenmeldung gerne für Sie da.

T +41 (0)71 282 0714 oder  
patientenanmeldung@oberwaid.ch

Der Hotel-, Restaurant- sowie Spa-Betrieb wurde bis auf weiteres eingestellt.



Beatrice Kreuzer & Ursina Badrill bei der Herstellung der Schutzkittel

## Wir nähen unsere Schutzkittel selber

Aufgrund der Lieferengpässe weltweit haben wir uns für eine Eigenproduktion der Schutzkittel entschlossen. So wurde unsere 110m<sup>2</sup> grosse Oberwaid Suite kurzerhand zu einem Nähatelier umfunktioniert.

Die fleissigen Näherinnen aus der Hauswirtschaft haben bereits 75 Schutzkittel in einer Einheitsgrösse hergestellt. Insgesamt möchten wir bis Ende April gerne 150 Stück fertigen. Der Stoff ist ein Mischgewebe, fleckenabweisend und antibakteriell ausgerüstet. Den Stoff und Nähfaden konnten wir von umliegenden Lieferanten beziehen.

Wir haben das grosse Glück, dass unsere Mitarbeiterinnen der Hauswirtschaft über langjährige Erfahrung im Schneiderhandwerk verfügen und uns auch netterweise ihre privaten Nähmaschinen für dieses Projekt zur Verfügung stellen.

Jeannine Zuber, die Leiterin der Hauswirtschaft, ist sehr stolz auf Ihr Team. Sie lobt den grossen Zusammenhalt.

Jeannine Zuber geht auch davon aus, dass wir bald mit der Produktion von Schutzmasken beginnen können. ■



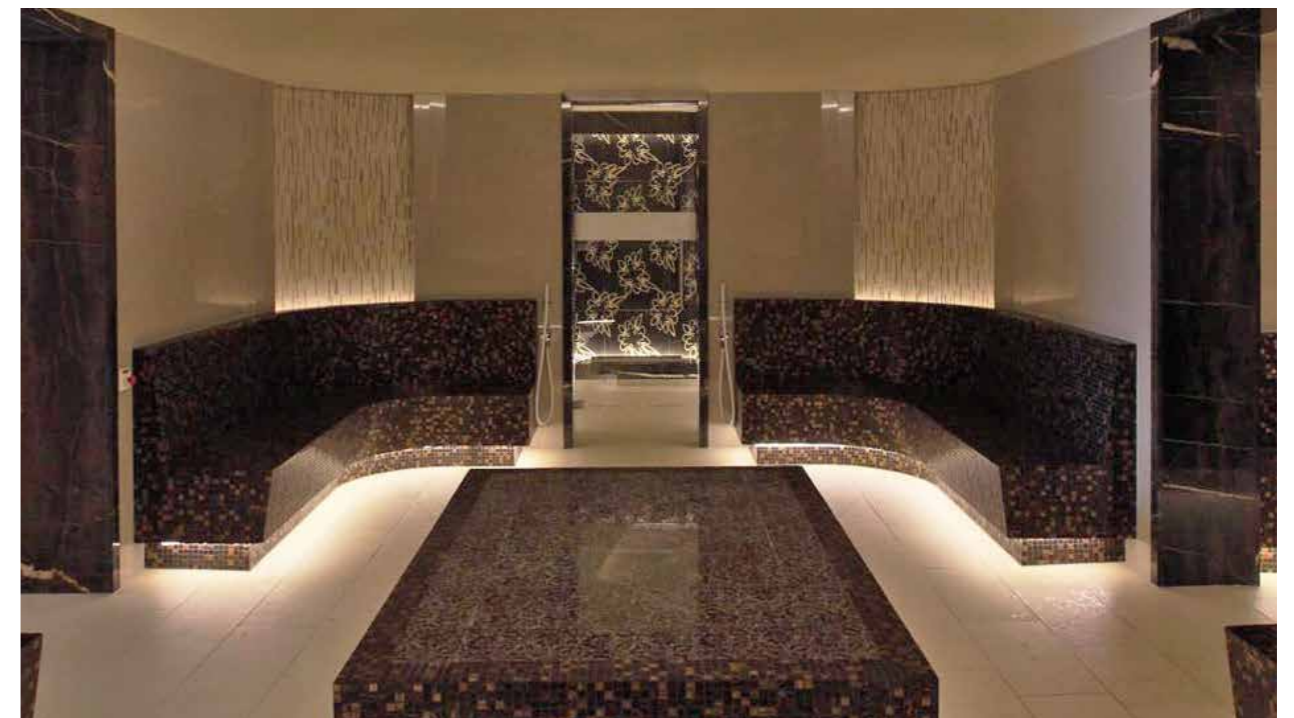
## Die Tradition der orientalischen Badekultur

Träume wie aus 1001 einer Nacht.

Der Hamam (oder auch Hammam geschrieben) findet seinen Ursprung vor allem in der arabischen Welt, im iranischen Kulturraum und in der Türkei. Er ist ein wichtiger Bestandteil der orientalischen Bade- und Körperkultur.

Funde weisen auf die Existenz solcher Badeanstalten bereits auf das 7./8. Jahrhundert hin. Der Hamam ist daher einer der ältesten Reinigungsbräuche der Welt.

Der Hamam dient in seiner ursprünglichen Form der Körperreinigung, dem Wohlbefinden und der Sauberkeit. Dazu gehören orientalische Sinnlichkeit, und wohlriechende Düfte. Das persönliche Wohlbefinden wird merklich erhöht. Verspannungen lösen sich, die Durchblutung der Haut wird angeregt. Regelmässige Hamambesuche erzeugen einen hohen kosmetischen Effekt für den ganzen Körper. ■





## Medienkonsum in Zeiten von Corona

Ruth Dorothea Knecht, Psychologische Psychotherapeutin der Oberwaid, rät uns, unseren Medienkonsum in der Krisenzeit zu hinterfragen.

Auch ohne Kenntnis der Ergebnisse von Daten- und Analyseplattformen, die eine Zunahme der Mediennutzung im ersten Quartal 2020 statistisch belegen, sind die Ursachen für den enormen Anstieg in der momentanen Pandemiesituation für uns alle plausibel. Was für ein Gewinn, in Zeiten wie diesen die Vielzahl der unbegrenzt zu Verfügung stehenden Möglichkeiten des Internets nutzen zu können, die beispielsweise die Aufrechterhaltung sozialer Kontakte, die Fortführung der Arbeit im Homeoffice und den Abruf aktueller Informationen zum Coronavirus Sars-CoV-2 gewähren. Werden die Aktivitäten im Netz zugunsten alternativer Tätigkeiten intensiviert oder geraten sie ausser Kontrolle, kann dies negative Folgen in Lebensbereichen nach sich ziehen, die durch die Ausnahmesituation bereits belastet sind. Unser Ziel ist es, Sie mit Hilfe der nachfolgenden Ausführungen anzuregen, Ihr Mediennutzungsverhalten zu prüfen und hinsichtlich Bedeutung und Wirkung zu hinterfragen. Vorrangig geht es dabei nicht um die Zeit, die wir vor dem Bildschirm verbringen, sondern um die Inhalte, die konsumiert werden und einen erheblichen Einfluss auf unser psychisches Wohlbefinden haben können.

### Bedürfnis nach Information

Um die derzeit notwendigen und sich immer wieder ändernden Anpassungsleistungen im beruflichen und privaten Umfeld erbringen zu können, die der Gefahr einer Überlastung der Gesundheitssysteme entgegenwirken sollen, ist es notwendig, sich über aktuelle Entwicklungen und Beschlüsse der Bundesregierungen zu informieren. Das Gefühl «auf aktuellem Stand zu sein» kann das Erleben von Hilflosigkeit reduzieren und das Verständnis für den zeitlich begrenzten Verlust persönlicher Freiheiten vertiefen. Ein intensiver Konsum von hochfrequent getakteten Live-Blogs und Tickermeldungen wiederum kann eine Informationsüberflutung bedingen, die innere Unruhe, Angst und Panik sowie Schlafstörungen nach sich ziehen kann. Der Abruf von Nachrichten in definierten Zeitfenstern und die Konzentration auf vertrauenswürdige Nachrichtenquellen können helfen, die Inhalte adäquat zu verarbeiten.

### Umgang mit Gefühlen

Aufgrund der Bemühungen, die Ausbreitung der COVID-19-Pandemie zu verlangsamen, gab es einschneidende Veränderungen in unseren Lebensgewohnheiten und Zukunftsplanungen. Die sozialen Distanzierungsmassnahmen, Reisebeschränkungen auf unbestimmte Zeit, Kurzarbeit usw. können zu Gedankenkreisen und negativen Gefühlen ►

führen, uns das Interesse an Aktivitäten verlieren lassen, die uns bisher Freude gemacht haben, Geiztheit und Frustration fördern. Ein Rückzug in Medienaktivitäten, mit dem Ziel negative Gefühle zu verdrängen, kann das Erleben von Isolation und Einsamkeit weiter verstärken. ►

#### SELBSTBESTIMMTER UMGANG MIT NACHRICHTEN

- Abruf von Nachrichten in definierten Zeitfenstern
- Ausgewählte Nachrichten lesen und hören

#### EMOTIONSREGULIERENDE STRATEGIEN

- Konzentration auf Aktivitäten, die kontrollierbar sind
- Gefühle kanalisieren durch Kreativität
- Achtsamkeits- und Meditationsübungen

#### BEIBEHALTUNG DER STRUKTURIERENDEN ALLTAGSRoutine

- Möglichkeiten für ausgleichende Aktivitäten nutzen
- Selbstpflege aufrechterhalten
- Soziale Kontakte pflegen

Die bewusste Verschiebung unserer Wahrnehmung von den üblichen Unternehmungen, die derzeit nicht durchgeführt werden können, hin zu Aktivitäten die machbar sind kann dagegen das Gefühl selbstbestimmt zu handeln wieder fördern und negative Gefühle z. B. durch Kreativität verändern. Mit Hilfe von Achtsamkeitsübungen können Sie lernen, Erfahrungen und Erlebnisse anzunehmen, wie sie sind. Eine wichtige Kompetenz, in Zeiten ständiger Veränderungen innere Ruhe und Entspannung zu finden.

#### Aufrechterhaltung der Tagesstruktur

Homeoffice, Kurzarbeit, geschlossene Universitäten und Schulen können dazu führen, sich auf soziale Distanz und Selbstisolation einzustellen und auf die Durchführung sonst alltäglicher Routinen zu verzichten. Dem Wunsch nach Ablenkung durch Unterhaltung über Streaming-Dienste und der Verbindung über soziale Medien stehen keine öffentlichen Termine, die einzuhalten sind gegenüber. Daher ist es hilfreich, tägliche Aktivitäten und Gewohnheiten beizubehalten, um eine positive Einstellung zu bewahren und den Anschein von Normalität aufrechtzuerhalten. Dazu gehören strukturierende Grundlagen der Selbstpflege, wie die Einnahme regelmäßiger Mahlzeiten, ausreichend körperliche Bewegung (z.B. Laufen, Radfahren) und erholsamer Schlaf. Bedeutsam ist zudem die Aufrechterhaltung

sozialer Kontakte mit Hilfe sozialer Medien, Chats und Videokonferenzen, wobei auch persönliche Briefe oder Karten, die Sie an Freunde und Bekannte schicken, Freude bereiten und das Gefühl von Zugehörigkeit fördern kann.

Ganz allgemein ermöglicht uns die Digitalisierung vielfältige Möglichkeiten, die aktuelle Ausnahme-situation sowohl im beruflichen wie persönlichen Kontext besser zu bewältigen. Gleichzeitig birgt sie die Gefahr, uns für ein «Sich-Treiben-Lassen» zu verführen. Umso wichtiger ist es in dieser besonderen Zeit, unsere Wahrnehmung auf die drei aufgeführten Punkte zu richten und bewusst mit ihnen umzugehen. ■



Ruth Dorothea Knecht  
Psychologische Psychotherapeutin



## Oberwaid Kitchen Club - kochen mit Daniel Brunner

Begeben Sie sich auf eine kulinarische Sinnesreise. Daniel Brunner setzt auf das Bewusstsein für hochwertige Lebensmittel, Regionalität und vollendete Kochkunst. Saisonal, frisch und naturnah sind seine Grundsätze.

Im Moment müssen wir leider auf Daniels Kochkünste und auf den freundlichen Service im Restaurant Seeblick verzichten.

Jedoch ist Träumen und Schlemmen weiterhin erlaubt, daher haben wir ein feines und saisonales Gericht zum Nachkochen für Sie.

Wir wünschen Ihnen gutes Gelingen und viel Freude damit. ▶





## Bodensee Zander, Spargel, Rösti & Basilikumschaum

4	Zanderfilets mit Haut, je ca. 150 - 180g
Etwas	Mehl für den Fisch
3 EL	neutrales Öl z. B. Rapsöl
1,2 kg	Spargel, weiß
2 EL	Butter
1 Prise	Zucker
150 ml	Hühnerfond oder Gemüsefond
500 g	Kartoffel, fest kochend
1	Ei
2 EL	Mehl
Etwas	Butterschmalz
150 ml	Fischfond
2 Spritzer	Weißwein
1 Spritzer	Wermut (Noilly Prat)
150 ml	Sahne
20 Blätter	Basilikum, sehr fein gehackt
	Salz und Pfeffer

### Zubereitung Spargel

Den Spargel schälen und 1 cm der Enden abschneiden. 2 EL Butter in einer breiten Pfanne, die alle Spargelstangen nebeneinander aufnehmen kann, schmelzen, Zucker zugeben, mischen und leicht karamellisieren lassen. Nun den Spargel dazu geben und mehrfach wenden, dabei leicht anbraten, ohne dass er bräunt. Nach etwa 2-3 Minuten die Brühe angießen, Temperatur so erhöhen, dass die Flüssigkeit in 8 - 10 Minuten eingekocht ist und der Spargel gegart wurde. Den Spargel dabei öfter wenden.

### Zubereitung Zander

Fischfilets leicht auf der dreimal eingeritzten Hautseite mehlieren und auf dieser in Öl knusprig braten, dabei die nun nach oben zeigende Seite salzen und pfeffern. Nach 3 Minuten die Filets wenden, und die Pfanne von der heißen Platte ziehen. Noch etwa 2 Minuten nachgaren lassen.

### Zubereitung Rösti

Die Kartoffeln schälen und grob reiben. In einem Küchentuch gut ausdrücken. Ei und Mehl untermischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Butterschmalz in einer Pfanne zerlassen und nacheinander 4 Rösti von beiden Seiten backen.

### Zubereitung Basilikumschaum

Für den Basilikumschaum den Fischfond mit der Sahne auf fast 1 Viertel der Masse einkochen lassen. Zwischendurch den Weißwein und Noilly Prat zufügen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und aufmixen. Nun die kalte Butter nicht mehr kochend einmontieren, nochmals aufmixen und zum Schluss das Basilikum unterrühren.







**OBERWAID**

DAS HOTEL. DIE KLINIK.