

Sarah Singer

7 Tage in Gummistiefeln

Ein Freiwilligeneinsatz in den Bergen, wo wir mit unseren Patienten den Platz tauschten

Einen Freiwilligeneinsatz in den Bergen leisten, das wollte ich bereits im Medizinstudium. Wiederholt trieb es mich seither auf Alpen und in Wälder, um mit etwas Muskelarbeit den Kopf auszulüften. Später in der Assistenzzeit wollte ich die Spitalwände mit den Bergwänden tauschen, was mir auch erlaubte, einen Teil meines Patientengutes (z.B. beim Heuen) aus anderer Perspektive zu betrachten. In den Bergen ist der Horizont nicht nur weiter, er wird auch erweitert.

Meinen ersten Bergeinsatz machte ich auf einer Bündner Alp. Eine Stunde zu Fuss von der nächsten Ortschaft entfernt. Damals waren wir zu sechst, die Hälfte von uns aus dem «grossen Kanton», für welche die Anreise mit dem Auto durch eine Furt im Gebirgsbach bereits das erste Abenteuer darstellte. Bei wechselndem Wetter

säuberten wir Alpweiden, um den Kühen Platz zu schaffen. Vor allem den kleinen Tännchen ging es an den Kragen. Mit der Zeit haben wir uns mit schierer Mordlust auf die Tannen gestürzt und manchen sind sie auch nachts in den Träumen noch begegnet. Übernachtet haben wir in einer kalten Hütte ohne warmes Wasser. Diese unfreiwillige Kneippkur passte den wenigsten. Während die einen sich mit einer Katzenwäsche begnügten, stibitzten andere eimerweise warmes Wasser aus einem nahe gelegenen Kuhstall. Den Wert erkannten wir jedoch am nächsten Morgen beim Öffnen der Hüttentür, wo eine grosse Kanne frische, kuhwarme Milch für uns bereitstand. Ein Braunvieh stand direkt dahinter und starrte uns mit grossen Augen an. Die Hirten waren schon weitergezogen, und die Bauern, welche uns in die Arbeit einweisen sollten, noch nicht da. So standen wir in dieser Landschaft mit den Kühen allein.

Während bei uns Sport als Abwechslung vom Beruf gilt, wurden wir



Abbildung

Im Ofen die Äplermagronen, darüber ist Platz zum Schuhe trocken: Hauptsache warm.

hier nebenbei durch die Arbeit fit. Statt in einem Fitnessstudio zu trainieren, stärkten wir uns mit Tannenweitwurf, Alpenrosenrollen oder Kochlöffelschwingen. Das Resultat einer aufgeräumten Alp konnten wir fotografisch festhalten. Wir entwickelten aber nicht nur Muskeln, sondern bemerkten auch einen veränderten Appetit: Abends verdrückten wir Rekordportionen. Zugenommen hat trotzdem keiner.

So verschieden das Alter, die Herkunft und die politische Gesinnung von uns Talleuten war, am Ende der Woche konnte jeder Jassen. Die Bauern bedankten sich mit einem kleinen Fest, gesponsert vom Dorfmetzger und Weinbauer. Am Ende liess ich mich sogar hinreissen und sang bei der Jodeleinführung zwei Takte mit. Die wilden Tiere suchten darauf das Weite.

Zurück im Spital stieg mein Verständnis für einige Arbeitsunfälle, denen ich nun auf der Notfallstation begegne. Nun weiss ich, wieso es jemand schafft, sich einen riesigen Holzstamm in den Bauch zu rammen, sich mit der Kettensäge ins Bein zu schneiden, oder Dornen in die Augen zu bekommen. Die Arbeit im vom Wetter rutschigen Berghang lässt nicht immer einen optimalen Stand und ideale Schutzmassnahmen zu.

Ein nächster Einsatz in einem Bergwald lehrte mich, wieso Bauern trotz schlimmen Fusswunden den ganzen Tag in Gummistiefeln herumlaufen können. Es regnete nämlich sieben Tage lang, so dass selbst die dichten Bergschuhe völlig durchnässt waren. Gummistiefel waren die bequemere Alternative. Um uns gegen eine Erkältung zu schützen, hatten wir die nasse Kälte mit dem eigenen Schweiss bekämpft. Zum Glück war immer jemand in der Lage, uns auch mit nassem Holz Feuer zu machen, um mittags eine Suppe zu kochen. Dazu mussten wir den letzten trockenen Platz unter einer Tanne einem Reh wegnehmen.

Das Wetter konfrontierte mich auch mit meiner eigenen Angst. Bei der Überquerung eines vom Regen stark angeschwollenen Bergbaches über einen Baumstamm war ich so nervös wie beim ersten Notfalldienst. Alles ging gut, aber wir wählten am nächsten Tag trotz schwerem Werkzeug einen 40-minütigen steilen Umweg. Beim ersten Notfalldienst war kein Umweg möglich. Dort musste ich mir erst Flügel wachsen lassen.

Aber das Wetter war nicht immer schlecht. Bei Sonnenschein konnten wir ausäunen. Mir schien dies eine ideale Tätigkeit, wenn ich an meine Patienten mit Claudicatio intermittens dachte. Die Dichtigkeit des Zauns prüften wir mit dem geliehenen Hirtenhund, der sogar mir gehorchte und uns half, die Schafe in ihr neues Gehege zu begleiten.

Bei der Gras-Silage in kleine Fässer bot sich Gelegenheit für viele Gespräche beim stundenlangen Grasstampfen. Wir lernten die Alltagsorgen und versteckten Alkoholprobleme eines Hofs kennen. Gegen diese Art Tristesse war ein Besuch im Ziegenstall sehr heilsam. Selbst wenn eine Ziege noch so schlecht gelaunt ist, kann sie nicht anders, als jeden anzulachen, und im Gegensatz zu den scheuen Schafen sind sie herrlich frech.

Krankheit oder Unfall kann einen Bergbauern ganz schön aus dem Rhythmus werfen. Leider war der Bauer trotz Krankheit oft gezwungen mitzuhelfen, weil wir der Arbeit nicht gewachsen waren. Auch diese Erkenntnis veränderte mein Verständnis bei der Arbeit im Spital.

Ein Freiwilligeneinsatz bringt nicht nur Alpenromantik. Warum tu ich es mir freiwillig an, z.B. einen Schweinestall – die Königsdisziplin – auszumisten? Ich verstehe es selbst immer noch nicht. Vielleicht, weil sogar beim Ausmisten des Stalls die Aussicht besser ist als die Arbeit im Papiermist des Büros, wo man unter Umständen nur an eine weisse Wand blickt. Trotzdem freue ich mich jedesmal wieder auf meinen wetterfesten, warmen, (meist) besser riechenden Arbeitsplatz.

Wer selbst einen Einsatz leisten möchte, findet dank Internet sicher ein geeignetes Angebot. Die Caritas und das Bergwaldprojekt sind mögliche Anlaufstellen. Und wer die Berge noch mehr mit seiner Arbeit kombinieren möchte, schaut auf www.bergarzt.ch nach.

Outdoorberichte in regensicherer Umgebung anhören kann man sich dagegen am nächsten JHaS-Kongress am 5. April 2014 in Thun. Unter dem Titel «Auf dem Gipfel: Extremsituationen – Bergsteigen – Hausarztmedizin» berichtet Evelyne Binsack von ihren Erfahrungen.

Korrespondenz:
Dr. med. Sarah Singer
Hofstatt 2
4528 Zuchwil
[sarah.singer\[at\]jhas.ch](mailto:sarah.singer[at]jhas.ch)