

# 356 Kilometer auf Schusters Rappen

Stein Ramona Bär wanderte sieben Wochen lang quer durch die Schweiz - eine Reise mit Hindernissen

VON FABRICE MÜLLER

Ramona Bär aus Stein und ihr Hund Loup durchwanderten im letzten Jahr 17 Kantone und legten rund 356 Kilometer zurück. Die Reise war für die Coaching-Fachfrau eine wertvolle persönliche Erfahrung.

Der Start verlief für Ramona Bär und ihren Hund Loup nicht ganz wunschgemäß. Eine nicht vollständig auskurierte Erkältung machte sich zwei Tage nach Beginn der Wanderung wieder bemerkbar. An eine Fortsetzung der geplanten Tour durch 17 Kantone war vorerst nicht zu denken. «Ich merkte, dass ich nicht die Kraft hatte, meine Reise im vorgesehenen Rahmen durchzuführen. Also beschloss ich, mich zuerst bei den Eltern meines Partners im Schwarzbubenland auszukurieren», erzählt die 32-Jährige.

Ursprünglich plante sie, jeden Tag zwischen 15 und 20 Kilometer zurückzulegen. Auch diesen Plan musste sie bald einmal auf den Kopf stellen, denn der Juli präsentierte sich prächtig heiss. Um fünf Uhr morgens zogen der Lagotto Romagnolo und sein Frauchen los. Sie wanderten durch bis elf. Mehr als 10 bis 15 Kilometer täglich lagen aufgrund der Hitze nicht drin.

Die 13 Kilogramm Gewicht am Rücken von Ramona Bär waren das eine, erzählt sie; dabei nahm Ramona Bär nur das Nötigste mit, und ihre Mutter versorgte sie einmal pro Woche mit frischen Kleidern und Hundefutter. Doch: «Ich überschätzte die Fitness meines Hundes und stellte bald einmal fest: Ich war körperlich trainierter als er. Hinzu kam, dass Loup Mühe mit den heissen Böden hatte.»

## Ein «verrücktes Jahr»

«Die Idee zur Wanderung geisterte mir seit vielen Jahren im Kopf herum. Ende 2014 beschloss ich, aus dem bevorstehenden Jahr ein etwas verrücktes



Ein eingespieltes Team: Ramona Bär und ihr Hund Loup.

RAMONA BÄR

Jahr werden zu lassen.» Ramona Bär arbeitet im Teilzeitverhältnis als Projektleiterin für ein Schulprojekt. Da sie in den Sommerferien frei hatte, bot sich diese Zeit an, um den lang gehegten Wanderplan in die Tat umzusetzen. Das Wanderprojekt stand aber auch im Zusammenhang mit ihrer zweiten beruflichen Tätigkeit: Ramona Bär begleitet als Coaching-Fachfrau Jugendliche und Erwachsene in Veränderungsprozessen. Mit ihrem Wanderprojekt wollte sie zum einen auf ihr Coaching-Angebot aufmerksam machen, zum anderen ging es ihr auch darum, selber zu erfah-

ren, was eine solche Wanderung in einem Menschen alles bewirken und verändern kann.

## Höhenangst überwinden

Die Wanderung führte vorbei an Orten wie Hemmiken, Roggwil, Langnau i. E., Alpnach, Zug, Einsiedeln, Bad Ragaz, Balzers, Vaduz, Bodensee, Rheinfal, Rapperswil und Zürich. An ihre persönlichen Grenzen kam Ramona Bär beispielsweise bei der Wanderung über den Glaubenberg von Flüeli-Ranft nach Stans. Grund: Höhenangst. Deshalb bat Ramona Bär eine Kollegin,

sie auf diesem Streckenabschnitt zu begleiten.

Eine weitere Herausforderung war für das Paar mit zwei Füßen und vier Pfoten die tägliche Suche nach einer Unterkunft. Diese gestaltete sich nicht immer einfach. «Ich musste oft an mehreren Orten nachfragen und auch mal ein Dorf weiterziehen, bis ich eine Unterkunft gefunden hatte», erzählt Ramona Bär. Zweimal war die junge Frau drauf und dran, in den Bus zu steigen und nach Hause zu fahren. Doch auch dann fanden sich Menschen, die ihr bei der Vermittlung einer Unterkunft hel-

fen konnten. Auf eine Nacht in freier Wildbahn verzichtete Ramona Bär aus Sicherheitsgründen.

## Sich selber nähergekommen

Pech hatte Loup, als er während der Wanderung in einen Kaugummi trat und sich danach seine Pfote entzündete. Ramona Bär musste mit ihm zum Tierarzt. «Ich bekam ein schlechtes Gewissen Loup gegenüber und fragte mich, was ich ihm mit meiner Wanderung antue.» Nichtsdestotrotz genossen es die beiden, 24 Stunden pro Tag zusammen zu sein. Die Reise habe sie als «Rudel» noch mehr zusammengeschweisst, sagt Ramona Bär. Als besonders wertvoll empfand sie ferner die Zeit, die sie hatte, um sich selber näherzukommen.

«Viele Emotionen und Gedanken, die wir haben, werden in der Regel von den Herausforderungen des Alltags überlagert. Auf meiner Wanderung kamen sie alle zum Vorschein, ganz automatisch.» Ihre Vorliebe für Wälder sei durch die Wanderung noch ausgeprägter geworden, nicht nur wegen der angenehmen Kühle unter dem Blätterdach im Hochsommer.

Für Ramona Bär steht fest: Ihre siebenwöchige Wanderung quer durch die Schweiz hat ihr Leben verändert. «Mir ist noch bewusster geworden, dass sich jeder Mensch verändern kann, aber ganz nach seinem persönlichen Tempo. Und für jeden Schritt vorwärts braucht es manchmal auch einen Rückschritt.» Auch für ihren Hund Loup war das Wanderabenteuer eine lehrreiche Erfahrung. Diese setzt er nun als Assistent und Trainingspartner in den Coachinggesprächen seines Frauchens um.

In sieben Wochen durch 17 Kantone, Erlebnisbericht und Fotoschau mit Ramona Bär, Dienstag, 16. Februar, 19.30 Uhr, Landhaus Schönau, Stein, www.landhaus-schoenau.ch



**Stein** Die Kollekte am Adventskonzert der Blaskapelle Rhybuebe wurde zugunsten der Stiftung Menschen mit Behinderung im Fricktal (MBF) gesammelt. In dieser Woche durfte Jean-Paul Schnegg, Geschäftsleiter der Stiftung MBF (Mitte) von zwei Vertretern der Rhybuebe - Klarinetistin Regula Beck und Flügelhornist Rolf Lüthi - den Betrag von 2000 Franken in Empfang nehmen. Das Geld wird für die Weiterentwicklung des sozialen Unternehmens verwendet.

FOTO: ZVG

## Eiken

### Gemeinderats-Ressorts neu verteilt

Der Gemeinderat hat aus Gründen der Arbeitsentlastung die Ressortverteilung neu vorgenommen. Diese sieht für den Rest der Amtsperiode folgendermassen aus: Gemeindeammann Patrik Balmer (Stv. Vizeammann Christoph Aebi): Behörden, Allgemeine Verwaltung; Öffentliche Sicherheit; Raumentwicklung.

Vizeammann Christoph Aebi (Stv. Renata Thunig): Tiefbau mit Strassen, Telekommunikation, Energieversorgung, Wasserversorgung, Abwasserbeseitigung; Verkehrssicherheit; Hochbau. Gemeinderätin Renata Thunig (Stv. Markus

Zwahlen): Handel, Gewerbe, Industrie; Militärwesen, Bevölkerungsschutz; Umweltschutz, Abfallentsorgung; Finanzen; Ortsbürgerwesen, Liegenschaften Ortsbürgergemeinde. Gemeinderätin Renate Bitter (Stv. Patrik Balmer): Gesundheitswesen; Soziale Wohlfahrt; Bestattungswesen, Friedhof; Kultur, Sport, Vereine; Bahn, Bus und Post. Gemeinderat Markus Zwahlen (Stv. Renate Bitter): Schule, Erziehung, Bildung; Feuerwehr; Landwirtschaft, Forstwirtschaft, Jagd; Natur- und Landschaftsschutz; Liegenschaften Einwohnergemeinde. (AZ)

## Den Rückenschmerzen auf der Spur

**Rheinfelden** Die Reha verleiht den Forschungspreis 2015 an eine Ärzte-Gruppe aus dem Bereich Physiotherapie. Sie analysierte die Gründe für Rückenschmerzen.

Einmal im Leben leiden 80 Prozent der Schweizer Bevölkerung an Rückenschmerzen. Bei rund 10 Prozent führen sie bei den Betroffenen zur Chronifizierung. Insgesamt verursachen Rückenschmerzen so jährlich mehrere Millionen Fehltag. 2005 führte dies zu Kosten von zirka 2,5 Milliarden Franken.

Nur ein geringer Teil der Beschwerden lässt sich durch organische Ursachen erklären. Ein Grossteil sind unspezifische Beschwerden und stellen Mediziner und Therapeuten vor eine Herausforderung in der Behandlung. Häufig kann man feststellen, dass bei Personen mit chronischen Schmerzen im unteren Rückenbereich Bewegungsmuster, Bewegungskontrolle, Körperhaltung und Körperwahrnehmung im Vergleich zu Personen ohne Schmerzen verändert sind.

## Gruppe untersuchte Ursachen

Eine Möglichkeit, die Veränderung der Körperwahrnehmung zu messen, ist die Abweichung beim Versuch, eine eingenommene Haltung aufzulösen und wieder einzunehmen. Diese Abweichung wird als Repositionierungsfehler bezeichnet und soll helfen, Defizite bei Patienten objektiv zu messen.

Eine Forschergruppe aus dem Bereich Physiotherapie der Zürcher Hochschule für angewandte Wissenschaften



Reha-Direktor Matthias Mühlheim (l.) und Thierry Ettlin, Chefarzt und medizinischer Direktor (r.), übergaben Christoph Bauer und Corina Schuster-Amft den Preis. ZVG

beschäftigte sich in einer umfangreichen Literaturarbeit mit diesem Repositionierungsfehler. Die Autoren fanden heraus, dass Patienten mit Schmerzen im unteren Rückenbereich einen höheren Fehler aufweisen als Gesunde und sich dabei deutlich weniger in Richtung Beugung und dafür mehr in Richtung Streckung bewegen. Dieses Wissen soll Therapeuten helfen, die Patienten zu klassifizieren und entsprechende wirkungsvolle Behandlungstechniken auszuwählen und anzuwenden.

Für ihre Forschung wurde die Gruppe (Anne-Kathrin Rausch Osthoff, Markus Ernst, Fabian Rast, Danica Mauz, Eveline Graf, Jan Kool und Christoph Bauer) nun mit dem vierten Forschungspreis der Reha Rheinfelden

ausgezeichnet. Aus acht eingegangenen Arbeiten von unterschiedlichen Fachhochschulen, Hochschulen und klinischen Forschungseinrichtungen beurteilte die Jury die Arbeit der Rückenschmerzen-Forschung als die Beste.

## 5000 Franken Preisgeld

Die Forschergruppe erhielt neben einer Urkunde eine Preissumme von 5000 Franken. Die Preisübergabe fand im Rahmen einer Fortbildungsveranstaltung der Reha Rheinfelden statt, bei der Christoph Bauer die Forschungsarbeit einem interessierten Publikum präsentierte.

Der Forschungspreis wird jährlich vergeben. Die Ausschreibung für den Forschungspreis 2016 läuft bereits. (AZ)