

Auch Holzente sind Kunst

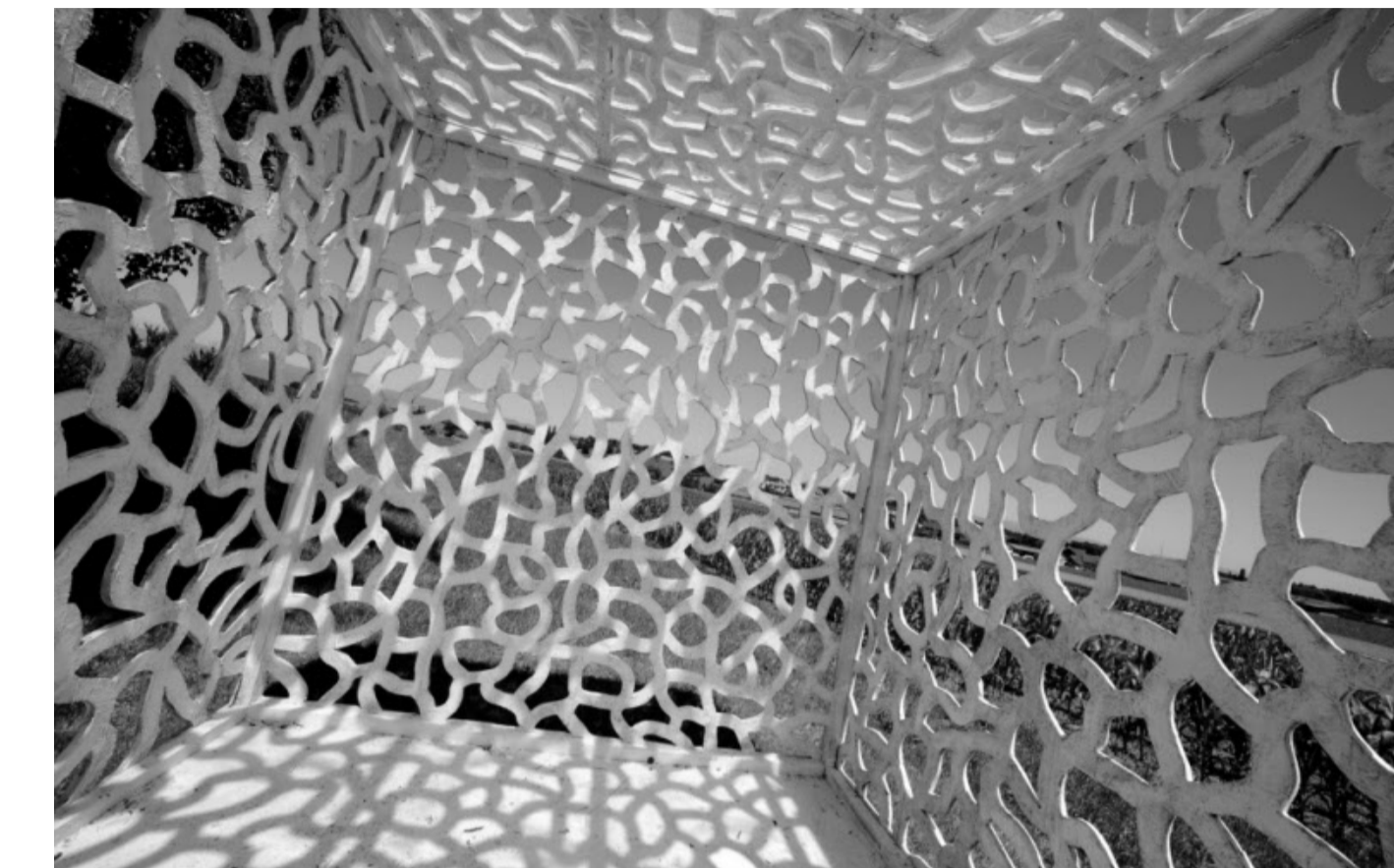
Gestern öffnete die **Skulpturenausstellung «Jetzt Kunst 08»** in Schüpfen ihre Tore

Mal schräg und experimentell, mal bodenständig und traditionell: So präsentierte sich gestern die Skulpturenausstellung «Jetzt Kunst 08» in Schüpfen der Öffentlichkeit. Die Ausstellung soll in erster Linie Schweizer Kunstschaffenden eine Plattform bieten.

MARTIN ZIMMERMANN

Dutzende farbiger Holzente schwimmen im Lyssbach bei Schüpfen, wiegen sich im Takt der Wellen. An Balkenbefestigte Drähte verhindern, dass die possierlichen Holztiere von der Strömung davongetragen werden. Was nach einem Kinderstreich aussieht, ist in Wahrheit Kunst: Die Enten wurden vom Deutschschweizer Künstler-Forum Art S.O.A.P. für die Freilicht-Skulpturenausstellung «Jetzt Kunst 08» kreiert. Diese öffnete gestern mit einer Vernissage ihre Tore. Nicht alle der insgesamt 45 ausgestellten Kunstwerke sind so bizarr wie die Enten: Die monolithischen Stein-Skulpturen des Tessiner Bildhauers Ivo Soldini muten im Vergleich zu ihnen beinahe traditionell an. Der Gegensatz zwischen Tradition und Experiment sei ein zentrales Element der Ausstellung, wie Organisator Rolf Zumstein von der Stiftung «Fondation gad» sagt. «Wir wollten eine gute Mischung aus experimenteller Konzept-Kunst und eher klassischer Skulptur zeigen.»

Dieses Ausstellungskonzept scheint sich zu bewähren. Laut



Die Skulpturenausstellung «Jetzt Kunst 08» bietet neue Einsichten in das Schweizer Kunstschaffen.

FRANZISKA SCHEIDEGGER

Zumstein haben gut 20000 Menschen die letzte «Jetzt Kunst» in Schüpfen besucht. Für die aktuelle Ausgabe rechnet er mit ähnlichen Zahlen. «Allein an die Vernissage kommen etwa 300 bis 400 Leute.» Die Ausstellung finde im Übrigen nur alle drei Jahre statt, so Zumstein. Der Aufwand sei einfach zu gross,

um sie jedes Jahr durchzuführen. «Ausserdem haben wir so genügend Zeit, Veränderungen im künstlerischen Bereich zu beobachten.»

Viel Goodwill in Schüpfen

Die Ausstellung findet auch bei den Künstlern selbst grossen Anklang: 180 Kunstschaffende hätten

sich dieses Mal beworben, sagt Zumstein. Ausgewählt werden jedoch nur Künstler mit einem Schweizer Pass oder mit einem Wohnsitz in der Schweiz. «Wir wollen vorab der Schweizer Kunst eine Plattform bieten.» Gerade für junge Künstlerinnen und Künstler sei die Ausstellung «ein gutes Karriere-

sprungbrett», erklärt Zumstein. Es komme jedenfalls schon mal vor, dass Kunstgalerien einige Exponate aus der Ausstellung aufkauften.

Über die Kosten der Ausstellung will der Organisator keine Auskunft geben, solange nicht alle Budgetposten bekannt sind. Finanziert wird die «Jetzt Kunst 08» unter an-

derem vom Bernischen Amt für Kultur und der Gemeinde Schüpfen. Grossunternehmen hätten sich nur wenige beteiligt, wie Zumstein sagt. Es habe sich in der Wirtschaft leider noch nicht herumgesprochen, dass sich nicht nur Sportanlässe, sondern auch Kunstausstellungen gut fürs Sponsoring eignen, moniert Zumstein. «Deshalb müssen wir sehr knapp kalkulieren. Mit mehr Mitteln liesse sich eine deutlich grössere Ausstellung auf die Beine stellen.»

Sehr glücklich ist Rolf Zumstein hingegen über die Unterstützung der lokalen Bevölkerung. Da die Ausstellung als Spaziergang angelegt ist, sei man darauf angewiesen gewesen, dass die Schüpfener Landwirte ihr Land zur Verfügung stellten – was diese auch ohne Zögern getan hätten, sagt Zumstein. «Dabei ist es ja nicht selbstverständlich, dass sich Bauern für moderne Kunst interessieren.» Der Goodwill aus Schüpfen sei ein wichtiger Grund gewesen, sich für die Seeländer Gemeinde als Ausstellungsort zu entscheiden, so Zumstein. Ursprünglich habe er die Berner Altstadt im Visier gehabt, aber viele Leute hätten ihm davon abgeraten, weil es daso viele Vandalen gebe. Trotzdem will Rolf Zumstein nicht ausschliessen, dass die nächste «Jetzt Kunst» in Bern stattfindet. «Vielleicht sogar im Botanischen Garten. Ein Konzept hätte ich jedenfalls schon.»

Die «Jetzt Kunst 08» läuft bis am 21. September. Der Eintritt ist frei. Infos: www.jetztkunst.ch.

ANZEIGE

EINFLUSSFAKTOREN AUF HERZ- UND KREISLAUFERKRANKUNGEN

PUBLIREPORTAGE

Ernährung und Herzkrankheiten

Bluthochdruck, Diabetes mellitus, hohe Blutfettwerte und Übergewicht sowie Stress und ein erhöhter Homocysteinspiegel sind allseits bekannte Risikofaktoren für Herz- und Gefässerkrankungen. Auch die Ernährungsgewohnheiten haben einen grossen Einfluss auf das Auftreten von koronaren Herz-erkrankungen oder Schlaganfall.

Neben den nicht zu beeinflussenden Faktoren wie Alter, Geschlecht und der genetischen Disposition kann sich eine obst- und gemüsereiche Ernährung durchaus positiv auf die Entstehung und den Verlauf von Herz-Kreislaufkrankungen auswirken.

Wichtig dabei ist die «5-am-Tag-Regel», d.h. der Verzehr von täglich fünf Portionen Obst und Gemüse (mindestens 400 bis 800 Gramm). Eine Vielzahl von Inhaltsstoffen sorgt dafür, dass sich Obst, Gemüse sowie Salate und frische Kräuter regulierend in unserem Körper auswirken. Neben den Vitaminen und Mineralstoffen rückten in den letzten Jahren vor allem die positiven Wir-

kungen der sogenannten sekundären Pflanzenstoffe ins Zentrum des Interesses der Ernährungswissenschaften. Diese sind Farb-, Duft-, Geschmacks- sowie Schleim- und Bitterstoffe, die in allen pflanzlichen Lebensmitteln enthalten sind. Sie wirken in unserem Körper als Schutzstoffe, die vor allem freie Sauerstoffradikale (schädliche Substanzen) abfangen und den Körper dadurch schützen. Viele der wirkungsvollsten sekundären Pflanzenstoffe sind in den natürlichen Farb- und Aromastoffen von Früchten, Beeren, Gemüse und Salaten enthalten. Ebenso in Knoblauch, Zwiebeln, frischen Kräutern und Gewürzen.

Nachstehend einige Beispiele wie sich der Obst- und Gemüseverzehr auf die Entwicklung und den Verlauf von Herz-Kreislaufkrankungen auswirken kann:

- Carotinoide wirken positiv auf die Cholesterinwerte, die gelb-orangen bis grünen Farbstoffe schützen vor schädlichen Umweltgiften und stärken unser Abwehrsystem.
- Sulfide aus Knoblauch, Lauch und Zwiebel senken ebenfalls den Cholesterinspiegel, schützen vor schädlichen Radikalen und hemmen die Blutgerinnung.
- Die Phytosterine, hormonähnliche Bausteine aus Son-

nenblumenkernen, Nüssen, Sesam und kaltgepressten Ölen, senken ebenfalls den Cholesterinspiegel.

- Polyphenole, Phenolsäure, Phenolglycoside, Flavonoide, Anthocyane, die Farben Braun, Gelb, Rot bis Violett-Blau, schützen vor freien Radikalen und somit vor Herzinfarkt und haben ebenfalls Einfluss auf die Blutgerinnung.
- Terpene in Pfefferminze, Zitrone, Rettich und Trauben kurbeln unseren Stoffwechsel an.

Nebst Obst und Gemüse bietet unsere heimische Ernährung ein weiteres erstaunliches Produkt: das Rapsöl. Es ist reich an wertvollen Fettsäuren und wirkt in Bezug auf Herzinfarkt noch günstiger als Olivenöl. Nicht zuletzt sei der moderate Alkoholkonsum, vor allem der Rotwein, erwähnt. Indem er die Konzentration des protektiv wirkenden HDL (gutes Cholesterin) steigern kann, ist eine Senkung des Risikos einer Herz-Kreislauf-erkrankung möglich.

Christina Ibach
Rehaklinik Hasliberg
6083 Hasliberg Hohfluh
www.rehaklinik-hasliberg.ch



ZUR SACHE

Expertengespräch mit Christina Ibach, dipl. Ernährungsberaterin HF

Essen und Herz – die Umsetzung im Alltag

Welche Empfehlungen geben Sie für die Umsetzung im Alltag?

- Jeden Tag 1,5 bis 2,0 Liter trinken (sofern keine andere Empfehlung vom Arzt)
- Fünf Portionen Obst und Gemüse täglich
- Vermehrt Raps- und Olivenöl sowie Ölsaaten und Nüsse
- Vollkornprodukte wählen
- Moderater Fleischkonsum
- Öfters Fisch oder Leinöl
- Wenig Wein zum Essen

Nehmen Sie sich Zeit zum Essen und

geniessen Sie es. Bedeutend ist auch das richtige Mass an Bewegung und Entspannung. Gehen Sie mit Ihrem Körper sorgsam um und sind Sie nicht allzu streng mit sich selber.

Welchen Stellenwert geben Sie der Ernährung bei der Entstehung und Behandlung von Herzkrankheiten?

Der englische Philosoph, Naturforscher und Schriftsteller Francis Bacon (1561–1626) schrieb in seiner «Historia vitae et mortis»:

«Die Behandlung von Krankheiten wird bewirkt durch Arzneimittel, die Ver-

längerung des Lebens aber setzt die Beachtung der Diät voraus, jene Dinge, die durch Zufall geschehen, vergehen so schnell wie sie kommen, aber der stetige Lauf der Natur, wie das Strömen eines Flusses fordert ein unablässiges Rudern und Segeln gegen den Strom. Deshalb sollte auch mit Diät gearbeitet werden.» Dies umschreibt den Stellenwert und die gestellte Aufgabe der Ernährung und der gesamten Diät sehr schön. Oftmals vergessen wir, dass unsere Nahrung im besten Sinne des Wortes aus «Lebensmitteln» besteht. Zum Essen gehört die bewusste, auf wissenschaftlichen Er-

kenntnissen begründete Auswahl und Kombination der Lebensmittel genauso, wie die richtige Zubereitung, das Kochen und nicht zuletzt der Ablauf und das Ambiente bei Tisch.

Zur Person:

Christina Ibach arbeitet seit 2005 als Ernährungsberaterin in der Rehaklinik Hasliberg. Frau Ibach absolvierte die Ausbildung zur Diätassistentin am Marienhospital in Stuttgart und arbeitete danach im Reha-Bereich in Bad Dittenbach und in Davos. Neben ihrer beruflichen Tätigkeit absolvierte sie Studiengänge in Psychologie und Pädagogik.