

ALTERAKTIV

PRO
SENECTUTEEinladung an alle
Seniorinnen und Senioren
ab 60 Jahren

Yoga-Kurs in Brig
Beginn: Mittwoch 29. Oktober 2008. – **Weitere Daten:** 5./12./19./26. November, 3./10./17. Dezember 2008. – **Zeit und Ort:** 14.00 bis 15.15 Uhr, Sebastiansgasse 2, 1. Stock (beim Café Restaurant Sebastian). – **Preis:** 8-mal 1¼ Std. 120 Franken. – **Mitbringen:** bequeme Kleidung, Decke oder Badetuch als Unterlage. – **Leitung:** Siegfried Burgener. – **Anmeldung:** bei Pro Senectute, Sekretariat Oberwallis Visp.

Kochkurs für Männer
Beginn: Donnerstag, 30. Oktober 2008. – **Weitere Daten:** 6./13./20. und 27. November 2008. – **Zeit und Ort:** 16.30 bis 19.30 Uhr in der Küche der Orientierungsschule Brig. – **Preis:** bei zehn Teilnehmern 170 Franken inklusive Mahlzeiten. – **Leitung:** Ursula Jentsch, Koch- und Hauswirtschaftslehrerin. – **Anmeldung:** bei Pro Senectute, Sekretariat Oberwallis Visp.

Mann managt Haushalt – Hauswirtschaftskurs in Stalden

Beginn: Mittwoch 5. November 2008. – **Weitere Daten:** 12./19. November 2008. – **Zeit und Ort:** 14.00 bis 16.30 Uhr Küche und Hauswirtschaftsraum OS Schulhaus in Stalden. – **Kosten:** 125 Franken pro Person. – **Leitung:** Annemarie Bittel-Brigger, Hauswirtschaftslehrerin, Stalden. – **Anmeldung:** bei Pro Senectute, Sekretariat Oberwallis, Visp.

Gleichgewichtstraining als Sturzprophylaxe in Stalden

Datum: Mittwoch, 5. November 2008 (10-mal eine Stunde plus zwei Tests). – **Zeit und Ort:** 14.30 bis 15.30 Uhr Turnhalle Stalden. – **Preis:** 180 Franken. – **Leitung:** Doris Gsponer. – **Anmeldung:** Pro Senectute, Sekretariat Oberwallis, Visp.

Entspanntes Sehen

Einfache Übungen helfen die Qualität des Sehens zu verbessern.

Kursdaten: Dienstag, 4./11./18./25. November 2008. – **Zeit und Ort:** 14.00 bis 15.30 Uhr im Sitzungszimmer der Beratungsstelle des Blindenbundes, Belalpstrasse 9, Brig. – **Kosten:** 110 Franken. – **Leitung:** Agnes Plaschy Schnyder. – **Anmeldung:** beim Schweizerischen Blindenbund, Brig.

Studienerfolg



Visp/Interlaken. – Ende September konnte Caroline Schnyder nach vierjährigem, berufsbegleitendem Studium an der Fachhochschule

Nordwestschweiz in Olten ihr Diplom als Sozialpädagogin in Empfang nehmen. Familie und Freunde gratulieren ihr zu diesem Erfolg und wünschen ihr weiterhin viel Freude bei ihrer Arbeit im «Sunneblick» in Ringgenberg.

Neue Stoffwechsel-Tests am 7134 m hohen Pik Lenin in Kirgistan

Höhenmedizin: Forscher planen Expedition nach Kirgistan – Probanden gesucht

Wallis. – Vier Jahre nach der erfolgreichen Forschungs Expedition mit mehreren Oberwallisern auf den 7546 Meter hohen Muztagh Ata in China wollen es die Aargauer Höhenmediziner noch einmal wissen: Das Aargauer Ärzteteam um Prof. Andreas Huber (KSA) plant im Sommer 2009 eine neue Expedition mit 24 Probanden. Ziel ist der 7134 Meter hohe Pik Lenin in Kirgistan.

Tommy Dätwyler

Die erfolgreiche und grösste Schweizer Forschungs Expedition nach Westchina 2005 hat ihre Spuren hinterlassen und das Forscherherz weiter animiert: «Es ist und bleibt eine schöne und herausfordernde Angelegenheit, solide medizinisch-molekularbiologische Forschung mit einer Höhen Expedition zu kombinieren», erklärt Prof. Andreas Huber vom Kantonsspital Aarau sein jüngstes Projekt. Huber ist überzeugt, dass die neue Expedition nach Kirgistan nach den Resultaten aus Westchina weitere Erkenntnisse liefern wird, die nicht nur in der Höhenmedizin eine Rolle spielen werden.

Widerspruch und neue Fragen

Die 2005 am Muztagh Ata gewonnenen Daten und Resultate waren teils neu, andere teilweise im Widerspruch zu aktuellen Wissen. Nachgewiesen werden konnten unter anderem diverse höhenbedingte Veränderungen im Stoffwechsel. Ebenso wurden aber auch neue Fragen aufgeworfen. Deshalb, so Huber, schliesse die neue Studie an die erfolgreiche China-Expedition an.



Der Pik Lenin in Kirgistan auf 7134 m.

Foto Kobler und Partner

Die Akklimatisation beeinflussen?

Für die Aargauer Ärztin und Forschungsverantwortliche der Pik-Lenin-Expedition, Jacqueline Pichler (Spital Langenthal), steht beim neuen Projekt nächstes Jahr viel auf dem Spiel: Auch am Pik Lenin stehe eine menschliche Akklimatisation, die Anpassung an grosse Höhen im Vordergrund. Gesammelt werden Daten bis auf eine Höhe von rund 7000 Metern über Meer. Pichler und ihr Team erhoffen sich insbesondere Antworten auf die Frage, ob sich die Akklimatisation durch die Einnahme von Nahrungsergänzungen (Antioxidantien) verändert oder gar positiv beeinflusst werden kann. Dazu sollen den Bergsteigern auf der ganzen Reise und am Berg Blutproben entnommen werden.

«Auf den Muztagh-Ata-Resultaten aufbauen»

Die neue Studie wird nach dem Doppelblind-Verfahren durchgeführt. Die Probanden werden in zwei Gruppen aufgeteilt: Die eine Gruppe wird einige Wochen vor Abreise und während des Aufstiegs Tabletten mit Nahrungsergänzungen einnehmen, die andere Gruppe Placebo-Medikamente ohne Effekt. Niemand aber weiss, wer zu welcher Gruppe gehört. So kann nach Pichler die Wirkung der Antioxidantien untersucht und nachgewiesen werden. Jacqueline Pichler, die bereits am Muztagh Ata mit einem erfolgreichen Forschungsprojekt beteiligt war, möchte mit der neuen Expedition das wissenschaftliche und organisatorische Know-how aus China weiterentwickeln. Sie hofft, auf den

teils eigenen wissenschaftlichen Daten «von damals» aufbauen zu können und neue Erkenntnisse hervorbringen, die nicht nur wissenschaftliche Relevanz haben, sondern auch für Trekkingbegeisterte und Bergsteiger von Bedeutung sind.

«Aller guten Dinge sind drei»

In der Expeditionsleitung mit von der Partie ist auch der Aargauer Rega-Arzt Urs Hefti. Der am Kantonsspital Liestal tätige Orthopäde leitet 2009 bereits die dritte Forschungs Expedition (Shisha-Pangma 2001, Muztagh Ata 2005). Nach Hefti laufen die Vorbereitungen für das neue Projekt bereits auf Hochtouren. Das neue Projekt werde trotz einem grossen Aufwand kleiner und feiner, erklärt Hefti. Ein Umstand, der sich auch auf den Aufwand für die Probanden positiv auswirken werde. Ganz so

aufwendig wie vor drei Jahren würden die Untersuchungen am Berg nächstes Jahr nicht, verspricht Hefti. Für die technische Expeditionsleitung wird auch nächstes Jahr wieder der fünffache Mount-Everest-Bezwinger und Expeditionsveranstalter Kari Kobler verantwortlich sein.

Probanden und Sponsoren gesucht

Auch für die neue Expedition suchen die Aargauer Forscher interessierte Bergsteigerinnen und Bergsteiger. Voraussetzung für eine Teilnahme an dieser Forschungs Expedition sind neben Bergerfahrung und einer Portion Gemeinschaftssinn auch eine gute körperliche Konstitution und die Bereitschaft, sich in einem Team einzubringen sowie bei den Untersuchungen und Blutentnahmen mitzumachen.

Der Pik Lenin

Der Pik Lenin selbst, der zum Transaltai-Gebirge gehört und knapp 100 Kilometer westlich der chinesischen Grenze in die Höhe ragt, gehört zu den weniger schwierigen 7000ern und wurde 1928 zum ersten Mal bestiegen. Trotzdem darf der Berg nicht unterschätzt werden. Die Expedition dauert 23 Tage (25. August bis 16. Juli 2009). So besteht Gelegenheit zu mehr als einem Gipfelversuch am Pik Lenin. Zu den Voraussetzungen gehört schliesslich auch die Bereitschaft, die Höhen Expedition aus dem eigenen Portemonnaie zu bezahlen. Die Expedition kostet sämtliche Teilnehmer rund 6000 Franken. Die Expeditionsleitung ist zudem auf der Suche nach Sponsoren, die sich für diese erneut ehrgeizige Expedition engagieren.

Weitere Informationen unter: www.swiss-exped.ch (ab Ende Oktober)



Zwei junge Ausstellungsmacher testen eine alte Schulbank. Foto zvz

Nur noch wenige Tage

Kippel. – (wb) Noch bis zum 2. November zeigt das Lötschentaler Museum in Kippel die viel beachtete Ausstellung Schulgeschichte(n).

Die Schau entstand in Zusammenarbeit mit der 1. und 4. Primarklasse von Wiler und Blatten und fand ihren Ursprung im Forschungsprojekt von Johannes Gruntz-Stoll und Edmund Steiner. Die Ausstellung dokumentierte den Wandel des Schulalltags im Lötschental (und im Wallis) von 1900 bis heute. Ihren besonderen Reiz gewinnt sie durch die Art ihrer Entstehung: Die Kinder haben die Objekte in ihrem familiären Umfeld gesammelt und dokumentiert und sie im Museum selber inszeniert. Entstanden ist eine Ausstellung von grosser Informationsdichte und überraschender Gestaltungsqualität. Weiterhin zu sehen ist die Sonderausstellung «Triägla – einfach komplex». Sie präsentiert nicht nur ein Kleingerät aus

der früheren Landwirtschaft, sondern auch ein zeitgenössisches Kunstschaffen, das seine Inspirationsquelle in diesem unscheinbaren Holzobjekt findet. Die Ausstellung kann übrigens auch virtuell besucht werden, und zwar auf der Website der Vereinigung der Walliser Museen (www.wallisermuseen.ch). Vom 3. November bis zum 23. Dezember ist das Lötschentaler Museum nur auf Anfrage offen. In dieser Zeit wird im Dachgeschoss die neue Sonderausstellung für den Winter eingerichtet. Diese gilt den beiden Künstlerpersönlichkeiten Albert Nyfeler und Charles Clos Olsommer. Im Zentrum des Interesses steht dabei weniger das künstlerische Schaffen der beiden als vielmehr ihr Verhältnis zum Wallis. Die Ausstellung entsteht in Zusammenarbeit mit dem Musée Olsommer in Veyras und findet im Rahmen des kantonalen Projekts «Wallis Einzahl, Mehrzahl» statt.

Mit Valrando unterwegs

Vollprogramm und Brisolée

Wallis. – (wb) Der Oktober zählt zu den klassischen Wandermonaten. Diesem Umstand trägt auch Valrando Rechnung. In den vergangenen Wochen wurden gleich mehrere interessante Wanderungen ausgeschrieben, die recht gut besucht waren. Einer der Höhepunkte war das traditionelle Brisolée am letzten Samstag im Raume Martinach.

Vor einer Woche führten Maria Kenzelmann und Meny Viotti

eine freudige Wanderschar von Bürchen über Eischoll nach Turmann. Am nächsten Samstag führt Jacques Sauthier die Interessierten in einer didaktischen Wanderung von Verconsin über Fang nach Vissoie. Die Wanderung wurde im WB vom Dienstag ausgeschrieben.

Das diesjährige Brisolée unter der Führung von alt Präsident Willy Fellay versammelte eine stattliche Anzahl Valrando-

Freunde am Samstag in Martinach. Mit dem Zug ging nach Bovernier, wonach die Wanderung nach Martigny Croix unter die Füsse genommen wurde. Ein Besuch des Turmes «La Bâtiaz» und ein gemeinsames Brisolée rundeten den Tag ab. Wanderleiter Willy Fellay benutzte die Gelegenheit in den Weinbergen von Martinach für ausführliche Erklärungen über Valrando und das Wandergebiet.



Die Teilnehmer am Valrando-Brisolée von Bovernier nach Martinach.

Foto Valrando