



Leben

Von Zürich nach Triest

Auszeit 900 Kilometer und 40 000 Höhenmeter zu Fuss, das ist eine grosse, sportliche Leistung. Wieso sich Martin Talamona, Leiter der Personal- und Organisationsentwicklung am Stadtspital Zürich, eine gesunde Auszeit nahm, erzählt er hier in seinem Bericht. Was hat diese mehrwöchige Auszeit bei ihm und seiner Ehefrau bewirkt?

TEXT: MARTIN TALAMONA UND DR. MED. MARKUS MEIER

Ein grosses Kreuzfahrtschiff verlässt direkt vor mir den Hafen von Triest. Viele Gedanken gehen mir durch den Kopf: Wie sehr unterscheidet sich doch der Urlaub dieser Schiffspassagiere von dem, was meine Frau und ich in den vergangenen Wochen erleben durften. Wir wanderten von Zürich bis ans Meer nach Triest.

Der richtige Zeitpunkt

Wie kam es dazu? Die Worte meines früheren Arbeitskollegen Urs kreisten schon sehr lange in meinem Kopf und wurden über die Jahre immer lauter. In hektischen Zeiten sagte er mir einmal: «Einfach loslaufen bis hin zum Meer, davon träume ich in solchen stressigen Augenblicken.» Das war vor über zehn Jahren. Verwirklichen konnte Urs sein Vorhaben leider nie. Ein Herzinfarkt durchkreuzte seine Pläne. Seine Idee, ans Meer zu wandern, liess mich seither nicht mehr los. Doch Stellenwechsel, Familie, gesundheitliche Sorgen und vieles mehr schienen mir immer wichtiger zu sein. Die Zeit verging und ich wurde 50 – immer noch ohne Wanderung ans Meer.

Wir wanderten oft stundenlang still nebeneinander und liessen die Welt und ihre Schönheit auf uns wirken. Herrlich und befreiend!

Ruhe im Kopf

Die Wanderleidenschaft teile ich mit meiner Frau Martina. Beim Wandern ist Ruhe im Kopf, sagt sie immer. Und: «Nur beim Wandern ertappe ich mich dabei, dass ich mir überlege, was ich mir überlegen könnte. Das ist unglaublich schön!»

Martina verlor krankheitsbedingt innerhalb eines Jahres 95 Prozent ihrer Sehfähigkeit und ist heute fast blind. Das änderte alles. «Wir gehen jetzt wandern!», beschlossen wir. Als Konsequenz dieses Entscheids kündigte Martina ihre Stelle als HR-Leiterin. Ich konnte dank grossem Entgegenkommen des Stadtsponsors Zürich und mithilfe meines Teams eine gute Lösung für drei Monate finden. Von Herzen allen ein grosses Dankeschön!





Planen oder einfach losgehen?

2022 konkretisierten wir unsere Pläne. Was brauchen wir alles? An welches Meer wollen wir wandern? Wo übernachten? Über drei Monate schärfen wir das Bild unserer Reise. Es machte uns Sorgen, ob wir physisch eine so lange Wanderung überhaupt schaffen würden. Ist sie für Martina mit ihrer starken Sehbehinderung machbar? Würde uns bei so vielen Reisewochen nur zu zweit nicht die Lust am Wandern vergehen? Viele Fragen und keine Antworten. Wir entschlossen uns, einfach loszugehen und es herauszufinden.

Laufen, fühlen, essen, schlafen

900 Kilometer und 40 000 Höhenmeter zu Fuss, aufgeteilt in rund 50 Etappen. Diese grossen Herausforderungen lagen beim Start vor uns. Beladen mit Rucksäcken von rund neun Kilogramm sammelten wir von der Schweiz über das Allgäu, die Alpen und die Dolomiten, durch das Südtirol, Venetien, Slowenien und Friaul zahlreiche Eindrücke, die uns immer wieder sprachlos machten. Wenn wir uns jeweils im Klaren darüber waren, wo uns die nächste Etappe hinführen, wo wir essen und schlafen würden, erschien uns alles andere unwichtig. Da türmen sich diese riesigen Berge, entstanden vor Millionen von Jahren, vor uns auf und wir machen uns Gedanken über unsere Alltagsthemen und Problemchen? Es ging sehr rasch und nur noch wenige Dinge erschienen uns wirklich wichtig genug. Wir wanderten oft stundenlang still nebeneinander und liessen die Welt und ihre Schönheit auf uns wirken. Herrlich und befreiend!

In Triest angekommen, mit wunderbarem Blick auf den Hafen, versuchten wir zum ersten Mal, das Erlebte in Worte zu fassen. Es fiel uns schwer, denn es gibt nicht DIE Herausforderung und DAS Bild. Es sind nicht die Höhenmeter, die Kilometer und die Muskelschmerzen, die uns bewegen. Es ist etwas ganz anderes.

Martina nannte folgende Punkte:

- > **Geschwindigkeit:** «Wir wanderten oft tagelang auf einen Berg zu, dann hinauf und auf der anderen Seite wieder runter. Der Berg ragte über mehrere Etappen hinter uns auf. Dazwischen erlebte ich die Umgebung im wahrsten Sinne des Wortes. Ich glaube, wir unterschätzen die Zeit, die wir Menschen brauchen, um Eindrücke zu sammeln und zu verarbeiten. Zu Fuss ging das Leben nicht an mir vorbei.»
- > **Kontinuierliche Veränderung:** «Mit jedem einzelnen Tal und jeder Gegend veränderte sich die Sprache, das Essen und vieles mehr, aber immer nur ein bisschen. Diese graduelle und grenzenlose Veränderung des Lebens mit all seinen Facetten war sehr eindrücklich.»
- > **Bewegung:** «Wir blieben immer in Bewegung und es war anstrengend. Trotzdem fühlte ich mich noch nie so entspannt. Ich hatte schon lange nicht mehr so viel gelacht. Wir alle wissen, dass wir uns mehr bewegen sollten. Doch auch mir fehlte oft die Zeit dafür. Ich spürte erst etwa nach drei Wochen, wie glücklich es mich macht, wenn die Bewegung zum Alltag wird. Das werde ich vermissen!«



Für mich sind diese Faktoren wichtig:

- > **Ruhe:** «Es gab Tage, da begegneten wir in den Bergen keiner Menschenseele. Im Alltag muss ich mich, um Ruhe zu haben, immer zurückziehen. Wir waren draussen und fanden die absolute Ruhe. Gleichzeitig erlebten wir die ganze Schönheit und auch die Gefahren der Natur wie Schneefelder, Kletterpartien, Gletscherabbrüche usw. Dies rückte ein paar Dinge in mir gerade.»
- > **Physische Belastung:** «Wie hoch kann die körperliche Belastung jeden Tag sein? Viel höher, als wir denken! Unsere Körper hörten irgendwann auf, sich zu wehren. Sie hatten sich damit abgefunden, dass wir sie jeden Tag bis an ihre Grenzen und darüber hinaus forderten. Wir verloren jeglichen Respekt vor Höhenmetern und Schwierigkeitsgraden. Es war toll zu erleben, was unsere Muskeln und Gelenke leisten können – wenn wir sie fordern.»
- > **Luxus:** «Drei T-Shirts, zwei Paar Socken, zwei Hosen und genauso wenig Unterwäsche. Es war sehr spannend zu erleben, dass uns mit so wenig in unserem Rucksack nichts fehlte. Wie einfach unser Leben plötzlich wurde! Was ich generell gewann? Zeit für mich – wahrscheinlich der wahre Luxus!» <



KOLUMNE

Komplementäres

Ausgepresste Zitronen

Politik und Gesellschaft müssen schmerzlich erfahren, dass die Theorie der unsichtbaren Hand des Markts im Gesundheitswesen versagt. Leere Regale von Hustensaft bis zu überlebenswichtigen Krebsmedikamenten für Kinder. Die Ursachen sind so divers wie die spürbare Ratlosigkeit zur Ausgestaltung von Massnahmen.

In der Zwischenzeit versucht das BAG mit den periodischen Preisüberprüfungen die Preise zu senken. Dabei ist nach den vorhergehenden Senkungsrunden die Zitrone ausgepresst. Die Versorgungssicherheit wird weiter geschwächt. Als Abhilfe wird bereits in Ausnahmefällen auf die Preissenkung verzichtet, dies wiederum ein Verstoß gegen die Gleichbehandlung.

Dabei haben ca. 95 Prozent aller Produkte in der Spezialitätenliste Tagestherapiekosten von weniger als zwei Franken. Mit dem Auslandspreisvergleich wird versucht, den günstigsten Preis im Ausland aufzuspüren, um ihn sogleich in der Schweiz anzuwenden – in Zeiten der Inflation und Lieferengpässe sogar kontraproduktiv.

Die restlichen fünf Prozent sind hochpreisige Arzneimittel, die immerhin 50 Prozent des gesamten Preisvolumens ausmachen. Hier lohnt sich die Prüfung. Man sollte bedenken, dass die Schweiz als wichtiger Pharmastandort mit hoher Exportquote keinen Wettbewerb der Rappenspalterei führen sollte. Kann so die Produktion innovativer Arzneimittel weiterhin in der Schweiz gehalten werden?

Das KVG-Kostendämpfungspaket 2 steht im Parlament zur Diskussion. Ein Verzicht auf die aufwendige dritte Preissenkungsrunde bei den tiefpreisigen 95 Prozent der Arzneimittel setzt ein Signal. Damit es tatsächlich zu echten Kosteneinsparungen kommt, sind innovative Lösungen gefragt, die zugleich die Versorgungssicherheit garantieren und einen fairen Wettbewerb fördern.

Herbert Schwabl