

1. Internationaler Birkhuhnlauf und Vereinsgründung Pro Race

Das Sparenmoos ist zu natürlich, um in Sachen Wettkämpfe von Corona gestoppt zu werden. Der 1. Internationale Birkhuhnlauf begeisterte 58 Längläuferinnen und Langläufer über 42 und 21 Kilometer. Es lässt sich auch ohne Zeitmessung und Rangliste in einen Flow laufen. In einer Landschaft von nationaler Bedeutung und besonderer Schönheit gekürt worden ist, unter Birkhühnern als exklusive Wohnlage.

Am Ostermontag gruugulte aus dem Galluni-Wäldchen bei Fuchs Fritz ein fröhliches Birkhuhn gruugru-gruugru. Das geschützte Galluni Moor gilt, erst recht seit das Sparenmoos als Moorlandschaft von nationaler Bedeutung und besonderer Schönheit gekürt worden ist, unter Birkhühnern als exklusive Wohnlage.

Hommage an die wachsende Birkhuhn Population

Der herzliche, sanfte Sparenmoos-Tourismus bremsst das Wachstum der



Der Jauner Junior Pierrick Cottier läuft nationales Spitzentempo und setzte seine Unterschrift auf das Finisher 42-km-Plakat.

Birkhuhn-Population nicht, die natürlich auch vom wärmeren wüchsigeren Klimawandel profitiert. Es ist kein billiges Ökowashing, dass sich das Langlauf-Saison-Finale «Birkhuhnlauf» nennt. Die zündende Idee dazu hatte 2019 Sonja Kurth, OK Präsidentin der

grandiosen 2016 Langlauf-Schweizermeisterschaften: Ein Saisonschluss- Langdistanzlauf, der es allen ermöglicht, auf perfekter Loipe in den Wettkampf-Flow zu gleiten, wo die Verpflegung klappt und es keine Zeitmessung und Rangierung gibt.

Starkes Saisonfinale ohne Zeitmessung

Die Premiere 2019 brachte beste Saisonschluss-Stimmung, 2020 verhinderte Corona das Rennen und für 2021 ermöglichte es nun auch das ideale Start- und Zielgelände bei Fuchs Fritz mit klugen Anpassungen an Corona-Regeln, keck den «1. Internationalen Birkhuhnlauf» durchzuführen.

Markus Kohler, der für die FIS weltweit Loipen homologiert und das Sparenmoos wie seine Hosentasche kennt, legte die 10,5-km-Schleife fest. Und für Ostermontag walzte Marcel Dänzer mit der Prinnoth, die im Frühjahr immer öfters von balzenden Birkhühnern gegrüsst wird, eine olympiawürdige Strecke. 58 Langläuferinnen und Langläufer, die unter Halbmarathon- und Marathon-Distanz frei wählen konnten, machten sich coronabedingt individuell auf die Strecke. Nur die Kids durften gemeinsam auf die Strecke gehen.

Das Rennen war so gut organisiert, dass auch die Sparenmoos-Aktivler Christine Wüest, Markus Kohler, →

SZ-INHALT

Goldene Konfirmation

Am Palmsonntag feierte die Kirchengemeinde die goldene Konfirmation. Da letztes Jahr kein Präsenzdienst stattfand, wurden heuer die Konfirmierten der Jahre 1971 und 1970 eingeladen. **St. Stephan**

Spatenstich für Bank

Die Raiffeisenbank Obersimmental-Saanenland führte den Spatenstich für den Neubau des Hauptsitzes durch. **Zweisimmen**

Überhöhte Strompreise

Das Anliegen der Gemeinde Wimmis findet breite Unterstützung; rund 125 Gemeinden im Kanton Bern befürworten, mit der BKW Strompreissenkungen auszuhandeln. **Wimmis**

Niesen als Kulturberg

Die Niesenbahnen AG verzeichneten 2020 ein «schwieriges» Geschäftsjahr und starten dennoch zuversichtlich ins 2021. In der 111. Saison soll die Ausstrahlung des Niesens als Kulturberg noch verstärkt werden. **Simmental-Frutigen**

Medaxo-Praxen Erlenbach und Lenk

Neue Kinderärztin – nicht nur für Kleinkinder

Bereits seit Oktober 2020 ist mit Dr. med. Kerstin Uphoff eine neue Fachärztin für Kinder- und Jugendmedizin im Simmental tätig. An je zwei Tagen ist sie für junge Patientinnen und Patienten im Praxiszentrum Lenk und im Praxiszentrum Erlenbach da. Mit rund 25 Jahren Berufserfahrung als Fachärztin in Oberursel, nahe Frankfurt am Main, suchte sie eine neue Herausforderung in der Schweiz – und wurde in der Region fündig.

Mit etwas Wehmut blickt Kerstin Uphoff zurück auf ihre Zeit in der eigenen Praxis im Frankfurter Vorort Oberursel. Hatte sie die Praxis doch bereits von ihrer Mutter übernommen und über viele Jahre erfolgreich geführt. Doch das Gebäude sollte abgerissen werden und einem Neubau weichen – alle Mieter des Hauses bekamen die Kündigung, auch Uphoff. «Die Suche nach neuen Praxisräumen gestaltet sich extrem schwierig», sagt sie rückblickend.

Zeit für einen Neuanfang und der erfolgte nicht zufällig in der Region: «Seit über 20 Jahren hat meine Familie ein Haus in Jaun und daher habe ich mich ganz bewusst in der näheren Umgebung nach beruflichen Möglichkeiten umgesehen.» Aus dem ehemaligen Feriendomizil wurde so ein dauerhafter Wohnort.



Kinder- und Jugendmedizinerin Dr. Kerstin Uphoff.

Vorsorge und Behandlung von chronischen Erkrankungen haben hohe Bedeutung

Das Tätigkeitsspektrum von Uphoff ist vielfältig – in jeder Hinsicht: von der Vorsorge einschliesslich der Beratung und Durchführung von Impfungen über die Behandlung akuter Erkrankungen bis zu den chronischen Erkrankungen. Und gerade mit letzteren hat sie viel Erfahrung. Schon in ihrer Doktorarbeit und in ihrer Facharzt-ausbildung beschäftigte sie sich intensiv mit Allergien, Asthma und Neuro-

dermitis (siehe auch Inserat). Sind das nicht Krankheiten, die nur Stadt-Kinder betreffen? «Leider nein», räumt Uphoff mit dieser verbreiteten Einschätzung auf: «Allergien auf Kuhmilch und Katzenhaare gibt es auch im ländlichen Bereich und ich habe auch junge Patienten mit Pferde- oder Rinderallergie.» Eine belastende Situation für die ganze Familie vor allem dann, wenn es sich um Kinder von Landwirten mit Viehhaltung handelt. Auch ihre Ausbildung in der Psychosomatischen Grundversorgung kommt ihr zugute: «Wenn Kinder einnässen, liegt ein psychischer Zusammenhang zwar nahe, dennoch müssen organische Ursachen natürlich abgeklärt werden», erklärt Uphoff die nicht immer ganz einfache Suche nach der richtigen Ursache einer Störung.

Nicht nur für kleine Kinder – auch Jugendliche profitieren vom «Kinderarzt»

Auch das Alter der jungen Patienten ist etwas anders, als manch einer bei der Bezeichnung «Kinderarzt» vielleicht glauben mag. Schon die korrekte Bezeichnung «Facharzt für Kinder- und Jugendmedizin» macht deutlich, dass es nicht nur um (Klein-)Kinder geht und so betont Uphoff, dass ihre Patienten grundsätzlich zwischen 0 und 18 Jahren alt seien. →

Fortsetzung «Birkhuhnlauf»

Bruno Hammer und Präsident Stefan Pfister ins magische Sparenmoos-Licht gleiten konnten. Sie lächelten wie die Milliarden Schneebäume, weil sie auf eine überaus starke Sparenmoos Wintersaison zurückblicken dürfen.

Der 1. Internationale Birkhuhnlauf macht es ohne Rangliste den Sportportern nicht einfach. So sei nur der sympathische Jauner Junior Pierrick Cottier erwähnt, der Lehre und Spitzensport unter einen Hut bringt, und den Marathon in nationalem Express-tempo absolvierte. Er war – wie alle Teilnehmer – begeistert. Erstaunlich ist, wie digital heute Birkhühner schon sind: Dank der App «Strava» liessen sich viele Teilnehmer die Zeit stoppen und vergleichen.

Helfer sind die Stars

Zum Saison-Finale dürfen auch Helfer Stars sein. Nestor Ernst Karrer ist 83 Jahre älter als der Jüngste Fabio Dänzer und beide bildeten ein eingespieltes starkes Bratwurstteam. Regula und Angelo Dänzer sorgten neben der Verpflegung für anfeuernde Glockentöne. Marcel Spalinger liess sich bei der Ver-

pflegung nicht aus der Ruhe bringen, hatte zum Schluss noch zehn Liter Isostar auf Reserve und achtete peinlichst darauf, dass in seinem Steinpilzgelände kein Trinkbecher das Gelände versaut. Bei allen Helfenden war das Motto zu spüren: Man muss Menschen und das Sparenmoos mögen.

Gründung Verein Pro Race

Nach dem erfolgreichen Birkhuhnlauf trafen sich Sparenmoos-Aktivler und zugewandte Orte wie Skiklubpräsident Peter Allemann zu einer Landsgemeinde unter Tagespräsident Bruno Hammer. Gegründet wurde der Verein «Sparenmoos Pro Race». Der Zeitgeist mit immer mehr Paragrafen macht diesen Verein nötig, um künftig grosse Events im Sparenmoos durchführen zu können. Bereits locken wieder Schweizermeisterschaften. Mit Pro Race kann das Sparenmoos seine Multifunktionalität besser ausspielen und den guten Ruf von Zweisimmen und den Sparenmoos-Birkhühnern in die weite Welt tragen.

Auf kommendes Wochenende hin wird Marcel Dänzer die aktuell guten Loipen und Winterwanderwege noch einmal walzen. MATTHIAS KURT

Fortsetzung «neue Kinderärztin»

«Entscheidend ist, dass junge Menschen im Wachstum und der Entwicklung spezielle Erkrankungen und gesundheitliche Probleme haben können und auf manche Behandlungen anders reagieren als Erwachsene», stellt Uphoff den Nutzen einer Spezialistin auch für Teenager dar. Und betont weiter: «Der Kinder- und Jugendmediziner ist stets auch eine Vertrauensperson für die jungen Patienten», wobei sie aus ihrer langjährigen Praxiserfahrung weiss, dass gerade Jugendliche einen «eigenen» Arzt durchaus zu schätzen wissen.

Mehr Zeit für die ärztliche Tätigkeit und die Patienten

Auf die Frage, ob sie die Freiheiten der eigenen Praxis nicht manchmal vermisse, schüttelt Uphoff nur den Kopf: «Die Tätigkeit als Arzt ist im Laufe der Zeit mit immer mehr Bürokratie und Verwaltungsaufgaben gefüllt worden.» Die Arbeit als angestellte Ärztin bei der Medaxo erlaubt es ihr nun, sich wieder ganz auf ihre Patienten zu konzentrieren und jungen Menschen, vom Säugling bis zum fast schon erwachsenen Teenager, bei gesundheitlichen Problemen mit Wissen, Erfahrung und Einfühlungsvermögen zu helfen. ARMIN BERGER



Dr. Kerstin Uphoff (rechts) im Medaxo-Praxiszentrum Erlenbach.



Marcel Spalinger liess sich beim Verwöhnen der Langläufer nicht aus der Ruhe bringen und holte so auch dank dem Glocknen von Regula Dänzer 16 Gault-Milau-Punkte.

Ediths Tiergeschichte**Die schtachtliche Huusbewohner**

Zum Landgaschthof Bäre Mülene, am Fuess vom Niese, gehört e wunderschöni Gartewirtschaft. Die scho öppis antike Tischli mit de wisse Tischtücher u d'Klappstüehl passe wunderbar zu de wisse Stehlampe, wo uf der Terasse vertylt desume schtöh. Derzue die läbesgrosse wisse Schtatue, die runde die gmütlechi Atmosphäre vo dere Gartewirtschaft grad eso richtig ab. Die paar Chöschtibüm gä im Summer geng wunderbar Schatte. Es herscht en Atmosphäre, me chönt myne, me wär ire Vorgartewirtschaft irgendwo z'Paris. Inisch amene Sunntig Vormittag, es isch no nyd grad viel Betrieb gsi, isch e Maa o eso a mene Tischli ghocket u het d Morgezytig gläse. Plötzlech het er gseh, wie vom nyd wyt entfernte Teich här, en Igelmuetter mit vier Junge isch derhär cho. Bevor si uf d'Terasse iche gloffen isch, het si sich guet umegluegt u, will als still isch gsi, isch sie wyter gloffe. Schön is um z'andere i nere Reihe genau näbe däm verdutzte Maa verbi, wo sech äxtra müüseli schtill gha het, däre gloffe u isch i mene Luftloch, wo under z'Hus undere gyt, mit der chlyne Schar verschwunde.

Das Loch het öppe d'Grössli vo mene Ziegelsty gha, eso hy die Igelmuetter mit dene Junge guet iche chönne däre schlüffe. Dert unde si die Tierli guet gschützt gsi, dert isch es geng schön troche gsi, u vor allem het weder e Hund no e Chatz dert iche chönne. Dä Maa het gluegt u gluegt, aber die Tierli si nümme zum Vorschny cho. Also isch die Igelfamilie

jetze zum Schläfe Hy cho. Igel si ja bekanntlech nacht-aktivi Tier. Dä Gascht het du sini Beobachtig de Wirtslüt verzellt. Die hy du sälber o e chly ufpass. Tatsächlech het sech das Ganze em andere Morge fasch zur glyche Zyt ume wiederholt. Der Sunn vo de Wirtslüt het du sogar usem Fänschter use es paar Fotone chönne mache, da druffe het me tatsächlich die ganzi Igelfamilie gseh. Ynisch isch du es ahnigsloses Ehepaar mit emene Daggelhund i der Nächi vo däm Loch ghocket. Dä Hund het sofort gschmökkt, dass da unne i däm Loch öppis mues si. Dä het afa weissele u a der Huswand chraue. Zum Glück het das der Wirt gseh. Da het er däm Ehepaar gsytt, da sig äben e Igelfamilie dinne, u het die Lüt bätte, ob sie villicht e chly wyter vom Loch furt würde ga hocke, eso, dass die Igelfamilie Rueh hygi. Der Sunn het du es Plakat gschriebe «Vorsicht hier wohnt eine Igelfamilie» u überem Loch uf ghäicht. Nume, e so viel Lüt wo du äxtra cho si, u hy o wölle die Igelfamilie luege, si vergäbe cho. Die schlaui Igelmuetter isch ersch ume mit ihrem Nachwuchs füre cho, we alls ruehig isch gsi uf dere Terasse, myschtens erscht am Abe, wes dunkel isch worde. Zum Troscht het der Wirtsunne e grossi Foto vo dene Tierli ufghäicht, eso, dass die Lüt, wo cho si, wenigschtens es Bild vo dene Igle gseh hy, u sech da dranne hy chönne fröie. Da cha me nume gseh, was eso ne chlyni Igelfamilie als cha bewürke. EDITH KAMMER

Usem Simetaler Wortschatz

usapickt vom Peter Bratschi

guet

(Gut) «E gueta Handel, e gueti Chue. Z'alem Guete.» «Guete, abgmacht!», «Guete ù rächt.»

(Reichlich, gut gerechnet) «Die Frou git guets Mees. D Güss git e gueta Liter Milch. Im Nescht si es guets Dotze Eier gläge. Guet hundert Lüt si im Tal ar Stüch gstorbe. Mit dem Züüg het mü vo Zwüsime e gueti Stünd uf Bärn.»

(Mindestens, mehr als) «Das si guetings drüü Totze.»

(Reinwollener Herrenkleiderstoff) Guettuech. «Kari het zum Hochzit e guettuechigi Aalegi lasse mache.»

(Redensart für teuer) «Das git de hingäge i ds Guettuech.»

(Grosser Bauernhof) Guet. «Är het unauus es schönes Guet chene chüüffe.»

(Wiese Grundstück, auch Heimatli) Güetli. «Ditz ù ds nder Guetli ghören üüs.» «Das Güetli ischt z chliis für drüffe chene für z choe.»

(Entscheid des Kampfrichters beim Schwingen) «Är het ds Guet gee.»

(Bessern, heilen) Guete. «Ds wéetüend Bii het mer gguetet.» «Grin net, es guetet umhi.» Sprichwort: «Guetets net, sù chürzets doch.»

(Gutes tun) «Wier wée daa für Guets z'tue.»

Ggüfe, Ggüfi (Stecknadel)

(In grosser Spannung) «I bi wi uf Ggüfe ù Naadle.»

(Kurzes Sumpfgas in den Bergen, Segge, Carex) «I de Medere vo de wite Müsere waxe e Huufe Ggüfi.»

(Nadelkissen) «I ds Ggüfeschüssi steckt mü Ggüfi, Naadli, ù mengischt och e Sicherhütsggüfe.»

(Mit Stecknadeln fixieren) Ggüfele. «I ha mi Züchnig a d Stübewand ggüfelet.»

(Durchlöchern) Ggüfele. «E Schnüderi het mer de Weloschluuch ggüfelet.»