

ANZEIGE



## Kochtipps Sattler Forellenfilet Müllerin



Auf Ihren Besuch freuen sich Heinz Hürlimann und Melanie Küttel mit Team.

Das Berggasthaus Mostelberg ist direkt bei der Bergstation der Drehgondelbahn Stuckli Rondo und bei der Hüpfburg Sattler-Hochstuckli. Die wunderschöne, neu eingerichtete Sonnenterrasse ist ideal gelegen, um aus unserer gutbürgerlichen Küche zu essen und die schöne Bergwelt mit den Mythen, der Rigi und dem Wildspitz zu geniessen. Oder als Ausgangspunkt für Ihre Wanderung um den Engelstock oder einen Spaziergang über die berühmte Hängebrücke.

Dank den **neuen Öffnungszeiten** können Sie auch unsere feine Abendspisekarte geniessen mit diversen Cordons bleus sowie Rindsfilet vom heissen Stein in drei verschiedenen Grössen oder Sattler Forellenfilet.

### Zutaten für 4 Personen

- 8 Forellenfilets
- Salz, Pfeffer
- 40 g Mehl
- wenig Öl,
- 3 mittlere Zitronen
- Mandeln gehobelt
- 40 g Butter

### Zubereitung

Forellenfilets trocken tupfen, Zitronen in zirka 2 cm grosse Stücke schneiden, Mandeln leicht rösten, die Filets mit Salz und Pfeffer würzen, Öl in der Pfanne leicht erhitzen, Filets im Mehl wenden und mit der Hautseite zuerst in die heisse Pfanne geben und nach zirka einer Minute wenden.

Nach dem Wenden die Butter, Mandeln und Zitronen begeben. Auf einem heissen Teller anrichten und die Zitronen-Mandelbutter darüber anrichten.

### Serviertipp

Dazu passt hervorragend Reis oder Satzkartoffeln und Gemüse.

Als Garnitur passen frische Kräuter gut dazu.



**BERGGASTHAUS  
MOSTELBERG**

Mostelbergstrasse 170, 6417 Sattel  
Telefon 041 835 11 78  
Fax 041 835 11 60  
E-Mail: info@mostelberg.ch  
www.mostelberg.ch

**Öffnungszeiten:**  
Sonntag bis Dienstag  
von 08.30 bis 18.00 Uhr  
Mittwoch bis Samstag  
von 08.30 bis 24.00 Uhr

**Sommersaison bis 2. November 2015  
täglich geöffnet**

# Wenn Magersucht trendy wird

**KANTON** Junge Mädchen treiben sich gegenseitig immer tiefer in die Magersucht. Der Trend heisst Pro-Ana und ist auch hier ein Problem.

KILIAN KÜTTEL

Anorexia nervosa heisst der Fachbegriff für Magersucht. Und um diese Krankheit hat sich in den letzten Jahren eine Art Lifestyle-Bewegung gebildet. Pro-Ana heisst sie – also pro Anorexie. Das Besondere daran: Magersuchterkrankte verbinden sich über WhatsApp-Gruppen untereinander und drängen sich gegenseitig, immer mehr abzunehmen.

Nadja Brenneisen ist Redaktorin beim Onlinemagazin «Vice Alps». Sie war eine Woche in solch einer Pro-Ana-Gruppe und schildert die harten Regeln in ihrem Artikel: «Am Anfang werde ich über die gruppeninternen Regeln aufgeklärt: Pro Tag darf ich höchstens 800 Kalorien zu mir nehmen. Nach 17.00 Uhr darf nichts gegessen werden. Jede Kalorie muss mit Sport kompensiert werden. Sonntags schickt jeder ein Körperbild und ein Foto der Waagenanzeige in die Gruppe. Wer gegen die Regeln verstösst, fliegt raus.»

### Partnerinnen gesucht

Doch wer in eine solche Gruppe aufgenommen werden will, braucht Gleichgesinnte. In einschlägigen Foren suchen sich die meist jungen Mädchen Partnerinnen, mit denen sie gemeinsam abnehmen wollen. Die Einträge sind erschütternd. «Ich bin 1,65 Meter gross. Ich wiege im Moment 60 Kilo. Mein Traumgewicht sind 40 Kilo. Bitte hilf



Immer weiter und weiter in die Magersucht. In WhatsApp-Gruppen vernetzen sich Magersüchtige untereinander.

Archivbild

mir dabei», schreibt eine 14-Jährige. Oder die 18-jährige Userin Linda Vannillasky. Sie misst 1,69 Meter, wiegt im Moment keine 52 Kilogramm. Das ist ihr trotzdem zu viel. Ihr Ziel: Sie will die Marke von 40 Kilogramm knacken.

### «Was in Zürich ist, ist auch hier»

Diese Posts stammen zwar von Mädchen aus Deutschland. Das Phänomen ist aber auch in Schwyz ein Thema. «Pro-Ana gibt es überall. Was in Zürich ist, ist auch hier.» Das sagt Jörg Leeners, Chefarzt des Kinder- und Jugendpsychiatrischen Dienstes des Kantons Schwyz.

Doch was macht die Erscheinung Pro-Ana genau so gefährlich? Leeners: «Häufig ist Magersucht in gewisser Weise ansteckend. Wenn in einer Gymnastik-Klasse ein Mädchen daran erkrankt, dann dauert es oft nicht lange, bis weitere Klassenkameradinnen magersüchtig werden.» Zudem entstehe bei vernetzten Gruppen häufig ein Konkurrenzverhalten unter den Mitgliedern. Jede will mehr abnehmen als die andere.

### Ansprechen und Sorge äussern

Trotz dieser Eigendynamik glaubt Leeners, dass Pro-Ana ein Trend ist, dem er nicht zu viel Bedeutung beimessen würde. Er könne sich jedenfalls gut vorstellen, dass es ein Internettrend ist, der wieder verebbt. Das tut der Tatsache, dass Magersucht eine gefährlich Krankheit ist, derweil keinen Abbruch.

Die Frage liegt nahe: Wie soll jemand reagieren, dessen Freund oder Familienmitglied daran erkrankt ist? «Ganz wichtig ist es, den Betroffenen darauf anzusprechen und seine Sorgen zu äussern. Denn Magersüchtige wollen ihre Krankheit häufig nicht wahrhaben oder sie verstecken», so Leeners.

## «Eine Offenheit der Bevölkerung wäre nötig»

**KOMIN** Laura Zingale (33) hat neu die Leitung der Fachstelle Kompetenzzentrum für Integration (Komin) übernommen. Sie erklärt, was nötig ist, damit Integration gelingt.

MIT LAURA ZINGALE SPRACH  
ANDREA SCHELBERT

*Ist Ihnen der Entscheid, die Nachfolge von Geschäftsleiter Hamit Zeqiri anzutreten, schwergefallen?*

Ich habe mir Zeit genommen, darüber nachzudenken. Die Tatsache, dass ich die Arbeit von hier bereits als frühere Projektleiterin von Komin kenne, hat mir meinen Entscheid jedoch erleichtert.

*Welche Erfahrungen durften Sie in den ersten Wochen sammeln?*

Wir sind nun dabei, neue Ideen und Projekte umzusetzen. Neu bieten wir beispielsweise in Pfäffikon einen Deutsch-Konversationskurs an, der von einem freiwilligen Mitarbeiter geleitet wird. Interessanterweise haben sich so viele Menschen angemeldet, dass inzwischen bereits zwei Gruppen existieren.

*Sie schlossen Ende 2008 Ihr Studium in Sozialwissenschaften an der Universität Lausanne ab. Was hat Sie motiviert, sich im Bereich Integrations- und Migrationsarbeit zu engagieren?*

In der Integrations- und Migrationsarbeit läuft einiges. Sie ist auch ein sehr politisches Thema, das mich interessiert. Wir bewegen uns in einem Umfeld, wo vieles möglich ist. Das bedeutet, dass wir mit relativ einfachen Mitteln etwas bewegen können, auch wenn die Diskussion zum Thema nicht immer einfach ist.

*Was möchten Sie als Geschäftsführerin von Komin bewirken?*

Mein Ziel besteht einerseits darin, die bestehenden Angebote weiterzuführen. Andererseits wollen wir versuchen, neue Projekte umzusetzen.

*Welche Tipps hat Ihnen Ihr Vorgänger Hamit Zeqiri auf den Weg gegeben?*  
Weil wir relativ eng zusammenarbeiteten,



«Ich wünsche mir von den Schwyzer Politikern, dass es mehr Spielraum für uns gibt», sagt Laura Zingale von der Fachstelle Komin.

Bild Andrea Schelbert

konnte ich viel von ihm lernen. Hamit Zeqiri hat eine extrem positive Art, mit Schwierigkeiten und anspruchsvollen Situationen umzugehen. Ich hoffe, dass ich auch in schwierigen Situationen gelassen bleiben und Ruhe bewahren kann.

*Welche Wünsche haben Sie an die Bevölkerung?*

Wichtig wäre mir, dass man nicht immer betont, dass wir eine Fachstelle für Ausländer sind. Denn in Realität sind wir eine Fachstelle für die Bevölkerung im Kanton Schwyz. Hier ist eine Offenheit der Bevölkerung nötig, damit unsere Arbeit gelingen kann. Unsere Statistik zeigt jedoch, dass bereits rund ein Drittel aller Personen, die sich bei uns melden, Schweizer sind.

*Was wünschen Sie sich von den Schwyzer Politikern?*  
Ich wünsche mir, dass es mehr Spielraum

für uns gibt. Es ist bereits jetzt manchmal schwierig, auf der politischen Ebene Projekte umzusetzen. Ich hoffe, dass es nicht zu finanziellen Kürzungen kommt, weil wir als kleines Team davon stark betroffen wären. Sicher wäre es schön, wenn sich noch weitere Gemeinden an unseren Projekten finanziell beteiligen und auf diesen Zug aufspringen würden.

*Viele Menschen bewegt der Tod unzähliger Migranten im Mittelmeer. Was fühlen Sie, wenn Sie solche Bilder sehen?*

Das macht mich persönlich betroffen. Das sind Menschen und kein Frachtgut, das im Mittelmeer versenkt wird. Es sind Menschen, die auf ihrer Flucht sterben. Dies geschieht heute leider fast täglich.

*Welches sind wichtige Voraussetzungen, damit Integration gelingt?*  
Offenheit von beiden Seiten und der Wille,

sich integrieren zu wollen. Es ist sehr individuell, wie schnell Menschen bei der Integration vorwärtskommen. Natürlich hängt dies auch davon ab, ob und welche Schulbildung jemand in seiner Heimat geniessen durfte. Einige lernen eine Fremdsprache sehr schnell, andere fühlen sich ziemlich verloren. Unsere Aufgabe besteht darin, all die verschiedenen Menschen bei ihrer Integration zu beraten, zu begleiten und zu unterstützen.

*Welches ist die grösste Herausforderung als Geschäftsführerin von Komin?*

Das relativ breite Feld, sowohl von operativen Tätigkeiten wie auch Strategischem, unter einen Hut zu bringen, erachte ich als spannende Herausforderung. Wir decken mit wenigen Mitarbeitenden den ganzen Kanton Schwyz und viele verschiedene Angebote ab. Eigentlich agieren wir wie ein kleines Unternehmen.