

# Riesen-Wandgemälde auf der Bernerhöhe

Die Graffitikünstler Ralph Hospenthal und Christian Storm haben ein Kunstwerk zwischen Natur und Struktur geschaffen.

Nicole Auf der Maur

Die Bienen-Ragwurz ist eine sehr seltene Pflanze. Zwischen Mai und Juli blüht diese einheimische Orchideenart am Rossberg. Nur einige wenige Exemplare können dort jedes Jahr in voller Pracht bestaunt werden. Seit letzter Woche blüht die Ophrys Apifera ganzjährig auf der Bernerhöhe in Goldau – als Urbanart-Kunstwerk auf dem Gemäuer der Firma Werner Odermatt Tiefbau und Recycling AG.

Die Bienen-Ragwurz zielt in ihrem lieblichen Pastellviolett die Wand. Eine Biene kommt gerade zum Blütenbesuch angeflogen. Neben der Naturszene sind Vektorgrafiken zu sehen, ein Kontrast auf der Wand, jedoch nicht in der Umgebung. Perfekt in die Landschaft und Industriebauten inszeniert sind die Formen und Farben des Kunstwerks.

## Hilfe von dänischem Graffitikünstler

Verantwortlich für dieses eindrückliche Bild auf beinahe 10 mal 10 Metern Fläche sind die beiden Graffitikünstler Ralph Hospenthal (Seone) und Christian Storm (Storm). Nach einer längeren Auszeit aufgrund eines Tennisarmleidens wollte Hospenthal ein grösseres Projekt starten. «Als Goldauer fuhr ich regelmässig an dieser Wandfläche vorbei, als Künstler erkannte ich das Potenzial», sagt Ralph Hospenthal. Hospenthal hatte die Idee, ein Projekt mit seinem Kollegen Christian Storm anzugehen. Storm ist ein bekannter Graffitiartist aus Dänemark, der mittlerweile in Seoul und von seiner Kunst lebt. Firmeninhaber Werner Odermatt war vom Projekt sofort begeistert und investierte in das Kunstprojekt. Christian Storm war für eine Ausstellung in Dänemark zugegen und konnte vor wenigen Tagen in die Schweiz einreisen. Die Künstler hatten freie Hand. Dies

sei keine Selbstverständlichkeit, wie Hospenthal ausführt. «In unserer Region ist das Wort Graffiti oft negativ belastet.» Als Graffitikünstler im Kanton Schwyz muss er noch Pionierarbeit leisten.

Ralph Hospenthal hatte bereits in Manila eine Orchidee gesprayt. «Mich fasziniert die Natur, die jeweils einheimische Pflanzenwelt mit all ihren Besonderheiten», sagt er. Deswegen wollte er unbedingt eine einheimische Orchidee auf einer Fassade verewigen. «Die Bienen-Ragwurz ist heikel. Man darf sie nicht ausgraben, sie überlebt nur mit einem gewissen Pilz in der Erde.» Diese Symbiosen fesseln ihn. Und Tricks der Natur ebenfalls. Die Namensgebung der Bienen-Ragwurz beruht auf der Ähnlichkeit der Blüte mit einer Biene. Die Pflanze imitiert ein Insektenweibchen. Das paarungswillige Männchen bemerke die Täuschung zwar schnell, durch den Austausch eines Pollenpakets, das beim nächsten Besuch einer Ragwurz-Blüte weitergegeben wird, ist die Fortpflanzung der Art gesichert. «Ich sehe es gewissermassen als meine Aufgabe, auf Schönheiten unserer Erde aufmerksam zu machen, sie wieder ins Bewusstsein zu bringen», meint Hospenthal. Er ist es denn auch, der mit fotorealistischem Stil arbeitet.

Storm arbeitet vor allem mit vektorgrafischen, geometrischen Formen. Storm wollte beim Projekt auf der Bernerhöhe die Strukturen der Umgebung, zum Beispiel der Industriebauten, aufnehmen. «Ich spiele mit Mustern, mit Komplementärfarben. Am Ende muss es eine Balance zwischen der Blume sowie der Biene und meinen Strukturen geben», sagt Christian Storm.

Werner Odermatt ist sehr zufrieden mit der Arbeit der beiden, die je um die 80 Arbeitsstunden in das Gemälde investiert haben. «Unser Gebäude erhielt gleich eine andere Ausstrahlung.»



Die Geschäftsleitung der Werner Odermatt Tiefbau und Recycling AG, Nadja Schärli (ganz links) und Werner Odermatt (ganz rechts), freut sich über das Kunstwerk von Ralph Hospenthal (Zweiter von links) und Christian Storm. Bild: PD

Ratgeber

## Triggerpunkttherapie gegen meine Nackenschmerzen?

**Gesundheit** Ich (w, 40) leide oft an Nackenschmerzen. Gleich zwei Bekannte berichteten mir über gute Erfahrungen mit einer Triggerpunktbehandlung. Wie funktioniert diese Methode? Könnte sie auch für mich geeignet sein?

Die sogenannten myofaszialen Triggerpunkte sind lokale Muskelverhärtungen in der Skelettmuskulatur, welche Schmerzen auslösen, die sich oft an anderen Körperstellen bemerkbar machen. Zum Beispiel kann ein Triggerpunkt in der Schulter Unterarmschmerzen verursachen oder ein Triggerpunkt zwischen den Schulterblättern zu Nacken- und Kopfschmerzen führen.

Triggerpunkte entstehen durch verkürzte und fehlbeanspruchte Muskeln, durch dauerhafte Fehlhaltungen wie etwa bei PC-Arbeit und durch den mangelnden Trainingszustand der entsprechenden Muskelgruppen.

Durch die Triggerpunkttherapie werden die sogenannten aktiven, also Schmerzen und andere Beschwerden verursachenden Punkte mit gezieltem Druck und passiven Dehnungen reduziert und gelöst. Als Prophylaxe vor erneuten

Beschwerden durch Triggerpunkte gilt es, die ungünstige Arbeitshaltung zu korrigieren und gezielt diese Muskelgruppen zu trainieren. Unter [www.suva.ch](http://www.suva.ch) finden Sie Anleitungen zum ergonomischen Einrichten des Arbeitsplatzes (auf der Seite nach «Ergonomie» und «Homeoffice» suchen).

Bis zu einem gewissen Grad kann man selber eine Triggerpunkttherapie durchführen.

### Kurzantwort

Mit der Triggerpunkttherapie können Schmerzen verursachende Punkte durch Druck und passive Dehnung gelindert oder beseitigt werden. Die Therapie lässt sich teils selbst durchführen. Hilfreich sind bei Nackenschmerzen auch Wärmeanwendung. Als «Geheimtipp» gilt das Schüsslersalz Nummer 7. (hag)

Sind akute Beschwerden vorhanden, kann eine Selbstmassage mit einem Ball an einer Wand oder Boden schnell Linderung verschaffen. Hierzu massieren Sie sich mit dem Ball an der schmerzlichsten Stelle eines empfindlichen Punktes. Zirka 30 Sekunden Druck ausüben und danach für rund 2 Minuten mit langsamen und sanft kreisenden Bewegungen ausmassieren.

### Schmerzgrenze nicht ausreizen

Wichtig: Maximieren Sie den Schmerz dabei nicht. Auf einer Schmerzskala von 1 bis 10 sollte er sich zwischen 4 und 7 bewegen. Der Schmerz unter der Selbstmassage sollte noch von «angenehmer» Qualität sein. Andernfalls können sich die Beschwerden im Nachhinein sogar verstärken.

Ebenso können Wärmeanwendungen hilfreich sein. Bei Verspannungen im Nackenbe-

reich mit eventuell sogar Kopfschmerzen können Sie zum Beispiel ein Traubenkernkissen erwärmen und in der Nacht als Kopfkissen benutzen. Die anhaltende Wärmeanwendung lindert die Spannung im Muskel.

Ein «Geheimtipp» bei Muskelverspannungen ist die Einnahme des Schüsslersalzes Nummer 7, Magnesium phosphoricum. Viele Betroffene haben damit gute Erfahrungen gemacht. Nehmen Sie hierfür etwa 10 bis 15 Minuten lang pro Minute eine Tablette in den Mund und lassen Sie diese zergehen. Nach etwa 15 Minuten wird in der Regel eine deutliche Minderung der Beschwerden verspürt. Sollten Sie an Laktoseintoleranz leiden, fragen Sie in der Drogerie nach einer laktosefreien Alternative zu den herkömmlichen Schüsslersalzen.

Selbsthilfe kann an Grenzen stossen und nicht den

gewünschten Effekt bringen. In diesem Fall oder auch, wenn Sie unter immer wiederkehrenden oder sogar dauerhaften Beschwerden leiden, sollten Sie sich in die erfahrenen Hände einer Therapeutin oder eines Therapeuten begeben und allenfalls auch den Hausarzt konsultieren.



**Sarah Hummel**  
Inhaberin Medpraxis GmbH,  
Zug und Rotkreuz,  
[www.medpraxis.ch](http://www.medpraxis.ch)

### Suchen Sie Rat?

Schreiben Sie an: Ratgeber LZ,  
Malhofstrasse 76, 6002 Luzern.  
E-Mail: [ratgeber@luzernerzeitung.ch](mailto:ratgeber@luzernerzeitung.ch)  
Bitte geben Sie Ihre Abopass-Nr an.  
Lesen Sie alle unsere Beiträge auf [www.luzernerzeitung.ch/ratgeber](http://www.luzernerzeitung.ch/ratgeber).

Bote

Die besten Bilder und News werden jährlich mit bis zu Fr. 300.– prämiert.



Reporterphone  
079 810 19 19