

# *Unter uns*

Bulletin für Mitglieder der SRLS 2/2003



- Einige Gedanken von unserem neuen Präsidenten Dr. Mathis
- In Langenthal ist eine neue Reginalgruppe entstanden
- Über die Vererbung von RLS

Inhaltsverzeichnis

Seite 4 – 7

Forschung

Seite 8 + 9

Selbsthilfe Schweiz

Seite 10 – 14

Unter uns

Seite 14 + 16

Adressen

## Gedanken des Präsidenten

Am 24 April 2003 wurde ich von der Generalversammlung der Schweizerischen Restless Legs Selbsthilfegruppe (SRLS) als Nachfolger von Marta Hofer zum Präsidenten gewählt, nachdem sich leider und trotz langer Suche kein Betroffener und keine Betroffene bereit erklärt hatte, dieses Amt zu versehen. Es war für mich aber kein Zwang, die Führung unserer Gesellschaft zu übernehmen, mit welcher ich bereits seit vielen Jahren im Vorstand gearbeitet hatte. Es war mir vielmehr ein Bedürfnis, gemeinsam mit dem ganzen Vorstand die grosse Lücke die Marta hinterliess (siehe auch letzte Seite) möglichst gut auszufüllen. Ich möchte Marta Hofer an dieser Stelle nochmals im Namen der Selbsthilfegruppe herzlich danken für die unübersehbare Arbeit, die sie in den letzten 10 Jahren für alle Betroffenen in der Schweiz geleistet hat. Der Vorstand hat aber auch Verstärkung gefunden in Kathrin Hirsbrunner, unsere neue Aktuarin. Der Jahr-hundert-Sommer ist nun definitiv vorbei und für gewisse RLS-Betroffene war die Wärme nicht nur Freude, denn manchmal können sich die Beschwerden durch Wärme ja ganz dramatisch verstärken. Der Vorstand hat sich in der Zwischenzeit zweimal getroffen und die zukünftigen Aktivitäten geplant. Ich möchte mich bei allen Vorstandsmitgliedern für die konstruktive Zusammenarbeit speziell bedanken. Die Generalversammlung soll regelmässig jeweils zum Sommerbeginn und die Regionaltreffen im März und April sowie im Oktober und November stattfinden. Ich bitte Sie, das Datum der nächsten GV in Basel am 24.4.2004 bereits jetzt in Ihre Agenda einzutragen. Das „Unter uns“ soll einmal im Frühling und einmal im Herbst erscheinen. Die Adressen des Vorstandes und der Regionalleiter und -leiterinnen werden in Zukunft in jeder Ausgabe angegeben werden, um die Kontaktaufnahme zu erleichtern. Auch Zeit und Ort der Regionaltreffen und der Generalversammlung wer-



den sie hier finden. Alle Leser sind aufgerufen fortlaufend eigene Beiträge an die Redaktion zu senden – es soll ja auch „unter uns“ produziert werden.

Dank der finanziellen Unterstützung der Firma Boehringer Ingelheim, war es möglich, eine Kurzversion der Informationsbroschüre zu drucken und dank der Firma Roche Schweiz konnten wir unsere ausführliche Broschüre auch noch auf italienisch übersetzen. Diese Kurzversion kann nun dank dem günstigeren Preis nach und nach in alle Arztpraxen der Schweiz verteilt werden.

Die RLS-Forschung macht Fortschritte auf allen Stufen. Eine grosse internationale Therapiestudie mit Requip (Wirkstoff = Ropinirol) wurde abgeschlossen und hat eine sehr positive Wirkung aufgezeigt. Damit besteht nun eine breite Auswahlmöglichkeit zwischen Sifrol, Cabaser, Permax und Requip. Aber auch in der Schweiz wird geforscht, wie Sie den Beiträgen entnehmen können.

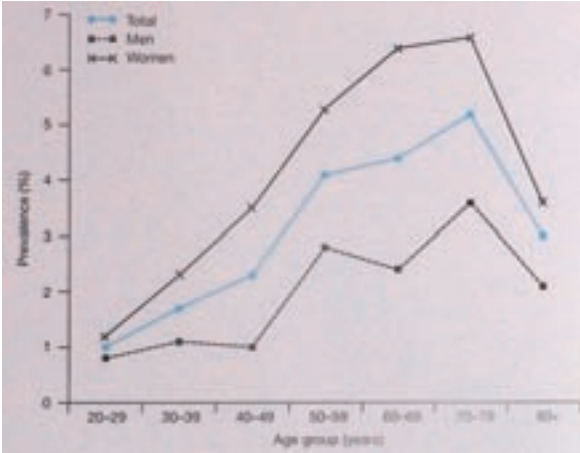
Ich möchte unsere Leser noch auf eine gross angelegte Schlaf-Kampagne in den Schweizer Apotheken aufmerksam machen. Sie können dort mit Hilfe eines Fragebogens und des im Hintergrund arbeitenden Computerprogramms ihre Schlafstörungen analysieren lassen. Je nach Art der Schlafstörungen werden Sie vom Apothekerpersonal beraten und erhalten eine Informationsbroschüre.

Zum Schluss möchte ich Ihnen unsere WEB Seite [www.restless-legs.ch](http://www.restless-legs.ch) in Erinnerung rufen, die sehr rege von Betroffenen aus Deutschland benützt wird. Hier finden Sie eine Möglichkeit zu jeder Tages- und auch Nachtzeit Ihre Beschwerden und Sorgen anderen, ähnlich Leidenden zu erzählen. Die Schreibtätigkeit allein könnte Ihnen u.U. schon Linderung bringen in einsamen „rastlosen“ Nachtstunden.

Mit den besten Wünschen und herzlichen Grüssen

*PD Dr. J. Mathis*

## Forschung kommentiert



Die Pharma-Firma Glaxo Smith Kline hat in mehreren europäischen Staaten, den USA, Kanada und Australien verschiedene Studien zur Häufigkeit des RLS, zur Einschränkung der Lebensqualität bei RLS sowie Therapiestudien mit Requip (Ropinirol) durchgeführt, bei denen ganz unterschiedliche Parameter untersucht wurden:

- Von 16'000 befragten Personen einer Normalbevölkerung in den USA und Europa erfüllten 3% die diagnostischen Kriterien eines RLS, wobei Frauen etwa doppelt so häufig betroffen waren als

Männer.

Gleichzeitig wurde auch eine klare Abhängigkeit vom Alter ersichtlich (Abb.). Immerhin 80% dieser Betroffenen hatten ihre Beschwerden dem Hausarzt geklagt, aber nur bei 8% hat dieser die Diagnose eines RLS gestellt.

- In England wurden Hausärzte nach der Anzahl RLS Patienten befragt, die sie behandelten. Sie gaben an, dass nur gerade 0.2-1.2% ihrer Patienten an RLS litten, eine Zahl, die im Vergleich zu Studien in der Normalbevölkerung sehr tief erscheint. Es bleibt aber offen, ob der Anteil von schwer betroffenen RLS Patienten in einer Normalbevölkerung tatsächlich so niedrig ist oder ob die Ärzte die Krankheit nicht oft genug diagnostizierten.
- Eine epidemiologische Studie ergab, dass zwischen 3 und 9% aller Patienten, welche eine Arztpraxis aufsuchten, in

einem Fragebogen die Kriterien für ein Restless-Legs Syndrom erfüllten. Es wurde aber z.B. in England nur bei 5% dieser Patienten eine ärztliche Diagnose eines RLS gestellt, währenddem der Anteil in Deutschland immerhin 20% war. Es ist aber unklar, wie der RLS Schweregrad dabei berücksichtigt wurde, denn nur die Hälfte der RLS Patienten hatte mindestens 4 Tage pro Woche Beschwerden.

4. Der Einfluss des RLS auf die Lebensqualität wurde verglichen mit demjenigen anderer chronischer Krankheiten wie hoher Blutdruck, Herzkrankheit, Zuckerkrankheit, Depression, Lungenerkrankungen, und Arthritis. In den Bereichen „körperliche und soziale Funktionsfähigkeit“, „Vitalität“ und wie erwartet „körperliche Schmerzen“ fand man bei den RLS Patienten schlechtere Werte als bei den übrigen Krankheiten. Das bedeutet somit, dass die Lebensqualität bei RLS in vielen Bereichen schlechter ist als bei der

Zuckerkrankheit oder bei Herz- und Lungenerkrankungen.

5. Die Therapiestudien mit Requip über 12 Wochen ergaben eine Verbesserung des Scores des internationalen RLS Schweregrad-Fragebogens von ca. 11 Punkten. Wenn man aber berücksichtigt, dass auch unter Placebo eine Abnahme um 8 Punkte beobachtet wurde, erscheint der Effekt eher bescheiden. Auch der Vergleich im subjektiven Empfinden war zwischen Placebo und Requip nicht riesig, aber schon signifikant. 50% der Patienten gaben unter Requip eine „sehr gute Verbesserung“ an, in der Placebogruppe aber eben auch 40% (was wieder einmal den grossen Effekt der Placebowirkung unterstreicht!). Die Häufigkeit der periodischen Beinbewegungen unter Requip hat um 30 Bewegungen pro Stunde abgenommen im Vergleich zum Ausgangswert, was viel eindrücklicher ist als die Änderung in den subjektiven Scores.

## Sifrol- und Cabasar Studie

An der Sifrol Studie, welche seit Anfang Jahr in verschiedenen Schweizer Zentren durchgeführt wird, konnten bisher schon 12 Patienten teilnehmen.

In die europäisch geführte Cabaser-Studie konnte das Berner Zentrum bereits vier Patienten einschliessen. Wir bedanken uns bei allen Patienten und auch bei den zuweisenden Ärzten für die Unterstützung. Wir sind überzeugt, dass solche

Studien sehr wichtig sind, damit wir auch in Zukunft in der Schweiz die RLS-Beschwerden möglichst optimal behandeln können.

Patienten, die gerne an einer Therapie-Studie teilnehmen würden, können sich beim Vorstand der SRLS melden.

*PD Dr. J.Mathis*

## Über die Vererbung des RLS-Syndroms

*übersetzt aus Medical Bulletin RLS Foundation, Inc. April 2003 von PD Dr. J.Mathis*

Schon seit der Erstbeschreibung durch Dr. Karl Ekbom im Jahre 1945 wird vermutet, dass die Veranlagung zum RLS von einer Generation auf die nächste vererbt wird. Bis zu 60% der Betroffenen geben an, dass ein anderes Familienmitglied auch von der Krankheit betroffen ist. Wenn solche Familien genauer analysiert werden, kann man feststellen, dass 25-40% der direkten Verwandten ähnlich stark vom RLS betroffen sind. Bei dieser familiären Form des RLS beginnen die Beschwerden oft vor dem 30. Altersjahr. Die RLS-Beschwerden nehmen oft während der Schwangerschaft und bei Alkoholkonsum zu. Diese Art der Vererbung, von der praktisch jedes zweite Familienmitglied

## Sterblen bedeutet ...

Im „Schweizerischen Idiotikon“, dem Wörterbuch der schweizerdeutschen Sprache findet man bereits in der Ausgabe von 1952 den Begriff „sterblen“. Er wird wie folgt erklärt: „mit den Füßen im Bett hin und her fahren“. Diese Beschreibung kommt den Beschwerden bei Restless-Legs doch sehr nahe? Kennt jemand von unseren älteren Lesern noch diesen Begriff?

*PD Dr. J.Mathis*

betroffen ist, nennt man „dominante“ Vererbung eines noch unbekanntem Gens.

Neueste Studien lassen allerdings vermuten, dass nicht in jeder Familie das gleiche Gen vererbt wird. In einer grossen kanadischen Familie wurde ein Gen auf dem Chromosom 12 vermutet, die Studie an einer Süd-Tiroler Familie hat dieses Resultat allerdings nicht bestätigt. In einer italienischen Studie wurde das unbekannte Gen am ehesten auf dem Chromosom 14 lokalisiert.

Somit muss angenommen werden, dass unterschiedliche Gen-Defekt zu der gleichen Krankheit, nämlich dem RLS führen können.

*Das diesjährige Expertentreffen fand vom 18. – 21. Juni 2003 in Zürich statt und wurde von der Stiftung Kosch, Koordination und Förderung von Selbsthilfegruppen in der Schweiz.*

## 7. Europäisches Expertentreffen von Selbsthilfegruppen

Selbsthilfe als Ausdruck und Teil einer gesunden Demokratie:

Das Europäische ExpertInnen-Netzwerk ist ein Zusammenschluss der Stellen, die auf nationaler Ebene mit dem Aufbau und der Etablierung von themenübergreifenden Förderstrukturen für Selbsthilfegruppen beauftragt sind.

Hier einen Auszug aus der Empfehlung der WHO für eine Selbsthilfegruppen-Förderpolitik in Europa:

- Auf lokaler Ebene sollten Ressourcenzentren aufgebaut werden, die finanzielle Mittel, technische Hilfe, Informationen und Dokumentationen über die Gruppen sowie andere wichtige Ressourcen bereitstellen.
- Auf regionaler und nationaler Ebene sollte die Bildung von Schnittstellen angeregt werden, d.h.

Zentren, die Informationen und Dokumentationen über Selbsthilfegruppen sammeln und verbreiten, vor allem aber die Diskussion und Zusammenarbeit der Gruppen untereinander sowie in der professionellen Gemeinschaft, Wissenschaft, Regierung und der breiten Bevölkerung organisieren.

In verschiedenen Ländern finden Grundsatzdiskussionen über das Gesundheitswesen in Form spezieller Projekte statt (vergleiche: Nationale Gesundheitspolitik Schweiz). Wir stellen fest, dass dabei die Stimme der PatientInnen vermehrt thematisiert wird.

Nationale Selbsthilfe Förderstellen haben sich in unterschiedlicher Weise an solchen Prozessen beteiligt. Beispiele: In Belgien hat die nationale Selbsthilfe Förderstelle den Aufbau einer Patienten Plattform geleitet. In Deutschland wurden Vertretungsfunktionen in verschiedenen Gremien direkt durch die nationale Stelle übernommen. Wir diskutieren diese Beispiele und fragen uns, welche Rolle nationale Stellen in solchen Prozessen übernehmen können, sollten, müssen?



**Bedeutung für die Schweiz:**  
Für uns in der Schweiz war die Teilnahme an diesen Meetings seit 1991 eine wichtige Unterstützung. Einige Länder, insbesondere Deutschland, sind in der Entwicklung von Förderstrukturen für Selbsthilfegruppen weit voraus.

*Als Vertreterin der Selbsthilfegruppe Restless-Legs Schweiz war Marta Hofer eingeladen.*

*Delegationen aus folgenden Ländern waren anwesend: Ungarn, Polen, Schweden, Dänemark, Norwegen, Finnland, Italien, Deutschland, Österreich, Belgien und der Schweiz.*





## Kneippanwendung hat geholfen:

Zufällig bekam ich eine Broschüre über Kneippanwendungen zu lesen.

Seither habe ich immer 10 cm kaltes Wasser in der Badewanne, und praktiziere das Wassertreten nach Kneipp mehrmals täglich und auch nachts, wenn die Beine unruhig sind. Einfach gehen an Ort, dabei ein Fuss nach dem andern aus dem Wasser heben und wieder

eintauchen. Dies während einer Minute. Ich wechsle das Wasser am Morgen und am Abend. Jetzt in der warmen Jahreszeit besonders wohltuend!

Ausprobieren geht über studieren.

*Frau I. H. aus M.*

## Meine Beine finden keine Ruhe

Meine Beine finden keine Ruhe  
Sie werden geschüttelt  
Sie werden gerüttelt, gequält,  
sie finden keine Ruhe

Müde möchten sie sich ergeben  
Erholen möchten sie sich  
Vom langen Marsch ins Leben,  
Aber sie finden keine Ruhe

Sie werden getrieben, bewegt,  
gequält  
Sie finden keine Ruhe  
Sie lassen mich nicht schlafen  
Sie lassen mich nicht in Ruhe  
Sie geben mir keinen Frieden

Sie sind ruhelos, haltlos  
Erbarmungslos bewegen sie sich  
Unaufhaltsam  
werden sie getrieben!

Halt! Stopp! Lasst mich ruhen!  
Gebt mir die Chance zu ruhen!  
Mich zu erholen von den  
Strapazen des Tages

Lasst mich eintauchen in das  
wohlige Gefühl des Vergessens  
Haltet still, damit meine Seele  
sich erholen kann,  
Damit meine Träume wahr  
werden

Damit ich neue Kraft schöpfen  
kann

Haltet still, damit ich mich erge-  
ben kann,

Frieden finde und schlafen  
kann.

***Heidi Bürkli, neue Regionalgruppenleiterin Zürich I:***

Rückblick auf das erste Treffen in Zürich im neuen Lokal

Mit dem zum ersten Mal von mir organisierten und geleiteten Treffen wurde auch ein neuer und zusätzlicher Treffpunkt in Zürich angeboten. Die Räumlichkeit befindet sich im FRANZ-Haus beim Albisriederplatz. Der Start mit 12 TeilnehmerInnen war ansprechend und soll künftig die Gruppe Zürich 1 (beim Hauptbahnhof) entlasten. Alle beteiligten sich aktiv an den Gesprächen und konnten bestimmt den einen oder anderen Tipp mit nach Hause nehmen.



## Neue Gesichter in den Regionalgruppen

***Elisabeth Widmer, neue Regionalleiterin und Gründerin der Gruppe Langenthal:***

Rückblick auf das Gründungstreffen der Gruppe Langenthal.

Nach der Begrüssung und einigen Kurzinformationen, stellte sich Anni Maurer der neuen Gruppe vor und erzählte einiges über die Entstehung und das Wirken der Selbsthilfegruppe.

Hier einige Fakten:

- von den 23 Teilnehmern waren erst 5 Personen Mitglieder der Selbsthilfegruppe
- um die Qualität des Treffens zu optimieren, teilten wir die Anwesenden in zwei Gruppen auf. In beiden Gruppen kam immer wieder Unverständnis über die Unkenntnis der Ärzte zur Sprache.
- für die neuen Teilnehmer waren die Erfahrungsberichte der 4 Mitglieder sehr hilfreich, so dass alle etwas Positives vom Treffen mit nach Hause nehmen konnten.



Marta Hofer übernahm 1993 die Leitung der Selbsthilfegruppe für Restless-Legs Patienten, welche bereits im August 1985 von Helga Mühle gegründet worden war.

Marta organisierte damals dreimal jährlich eine Zusammenkunft in Zürich, an der jeweils 8-10 Personen teilnahmen.

## **Marta Hofer: 10 Jahre Präsidentin der SRLS**

Ihre persönlichen Spesen bezahlte sie aus dem eigenen Sack, und eine Jahresrechnung war unnötig. Nachdem die Mitgliederzahl bis 1996 auf 24 angewachsen war und die Gruppe Übersetzungen zum Thema RLS aus der englischen Sprache finanzieren wollte, wurde ein „Vereinsbeitrag“ von 15.- Franken erhoben und eine Jahresrechnung mit einem Überschuss von 14.85 Franken vorgelegt.

In den folgenden Jahren hat Marta mit der tatkräftigen Unterstützung von Anni Maurer sehr viel Aufklärungsarbeit beim Publikum und bei den Ärzten geleistet, was zu einer stetigen Erhöhung der Mitglieder-

zahl geführt hat. In diesen Jahren entstanden weitere Regionalgruppen in Aarau und Wil SG, später auch in der Romandie, in Luzern, Basel und Bern.

Das erste gesamtschweizerische RLS Treffen fand am 30. Oktober 1999 in Baden statt, wo PD Dr.J.Mathis einen Vortrag hielt.

Im Verlaufe des Jahres 2000 entstand mit der finanziellen Unterstützung durch Roche Pharma Schweiz die Restless-Legs Informationsbroschüre, die mittlerweile zu einer begehrten Wissensquelle für Patienten und Ärzte geworden ist. Im gleichen Jahr musste aber der Mitgliederbeitrag von 20.- auf 30.- erhöht werden.

Die Gesundheitsprechstunde vom 11.März 2001 hat das Thema RLS eindrucksvoll in der ganzen Schweiz bekannt gemacht. Das zweite gesamtschweizerische RLS Treffen am 7.April 2001 in Konolfingen wurde kombiniert mit einem Ärzte-Symposium, welches ausschliesslich dem Thema RLS gewidmet war. Bei diesem Anlass wurden die neuen Statuten für die

Schweizerische Restless-Legs Selbsthilfegruppe (SRLS) angenommen und ein offizieller Vorstand gewählt.

Im gleichen Jahr konnten wir auch erstmals unser Mitteilungsblatt „Unter-uns“ an alle Mitglieder verschicken.

Dank diesen Aktivitäten im Jahr 2001 nahm die Zahl der Mitgliederzahl auf 501 Personen zu!

Anlässlich der 3. Generalversammlung am 27. April 2002 in Rapperswil konnte Marta Hofer ihre Vorgängerin Frau Helga Mühle unter Applaus der ganzen Mitgliederversammlung zum Ehrenmitglied ernennen.

Leider hat Marta ihren lange angekündigten Rücktritt als Präsidentin bei der 4. Generalversammlung am 26. April 2002 in Luzern wahrgemacht und war trotz all unserer Anstrengungen nicht zum Weitermachen zu überreden.

So blieb der Mitgliederversammlung nur noch der Dank für ihre jah-

relange aufopfernde Arbeit zugunsten der RLS Patienten.

Wir hoffen, mit dem Gutschein für einen Ferienaufenthalt und dem Blumenstrauss ihren Geschmack getroffen zu haben.



Auf Antrag aus der Mitgliederversammlung und aus dem Vorstand wurde Marta Hofer ausserdem zum Ehrenmitglied der SRLS ernannt.

Liebe Marta, im Namen der Schweizerischen Restless-Legs-Selbsthilfegruppe wünsche ich Dir alles Gute für die Zukunft.

*PD Dr. J. Mathis*  
Präsident SRLS

## **Aufruf: Wir brauchen dringend noch mehr Unterstützung!**

### **Gruppe Bern:**

Aus gesundheitlichen Gründen musste die neue Regionalgruppenleiterin Bern Frau Hamburger von Ihrer Funktion per sofort zurücktreten. An dieser Stelle möchten wir Frau Hamburger unsere Betroffenheit ausdrücken und wünschen Ihr für Ihre Zukunft nur das Beste.

Wer von Ihnen wäre nun bereit die Gruppe Bern als Gruppenleiterin weiterzuführen. Frau Anni Maurer braucht ebenfalls dringend Entlastung. Bitte melden Sie sich bei Anni Maurer unter 056 282 54 03.

### **Redaktionsteam «Unter uns»:**

Manou Maurer ist im Dezember Mutter geworden und sucht deshalb jemand der am Layout des «Unter uns» mitarbeiten, resp. dieses später in Eigenregie realisieren könnte. Einarbeitung und Spass sind garantiert. Bitte melden Sie sich direkt bei Manou Maurer unter 031 381 01 44.

### **Kassiererin:**

Frau Annelise Dillier wird sich nächstes Jahr eine langersehnte Weiterbildung beginnen. Aus diesem Grund kann sie ihr Amt nicht mehr weiterführen. Wer könnte sich vorstellen dieses zu übernehmen. Bitte melden Sie sich bei Anni Maurer unter 056 282 54 03.

### **Impressum**

*Herausgeberin: Schweizerische Selbsthilfegruppe RLS, Haldenstrasse 26, 5415 Nussbaumen, Redaktion: Martin Bachmann. Lektorat: Susi Bachmann. Gestaltung: Manou Maurer, Bern.*

*Für Beiträge/Anfragen wenden Sie sich an die Redaktion: 01 433 27 10*

## Ihre Selbsthilfegruppe auf einen Blick

### GruppenleiterInnen:

<b>Aarau / Bern</b>	Frau Anni Maurer, Haldenstr. 26, 5415 Nussbaumen, 056/282 54 03
<b>Basel</b>	Frau Violette Schriber, Tellstrasse 26, 4053 Basel, 061/3612161
<b>Langenthal</b>	Frau Elisabeth Widmer, Alpenweg 11, 4912 Aarwangen, 062/922 71 08
<b>Lausanne</b>	Herr Matthias Lüthi, Route des Augustins 2, 1673 Rue, 021/909 02 60
<b>Olten</b>	Frau Lilly Nöthiger, Kleinfeldstrasse 2, 4656 Starrkirch, 062/295 35 77
<b>Thun / Wallis</b>	Herr Heinz Mutti, Pfrundweg 8, 3646 Einigen, 033/654 47 76 Frau Helena Sigriest, Weekendweg 2, 3646 Einigen, 033/654 07 57
<b>Tessin</b>	Frau Ernestina Reutimann, Casa Plancaccia, 6992 Vernate, 091/605 37 17
<b>Wil SG, Rapperswil, Luzern, Zürich</b>	Frau Marta Hofer, Riedstrasse 14, 8640 Rapperswil, 055/211 13 26
<b>Zug</b>	Herr Herbert Dietrich, Sperrstrasse 13, 8805 Richterswil, 01/784 82 00
<b>Zürich</b>	Frau Heidi Bürkli, Bühlwies 7, 8353 Elgg, 052/366 16 00

## Ihre Selbsthilfegruppe auf einen Blick

<b>Präsident und med. Beistand</b>	Herr PD Dr. Johannes Mathis, Neurologie, Inselspital, 3010 Bern 031/632 30 54, mathis@insel.ch
<b>Vizepräsidentin und Sekretariat</b>	Frau Anni Maurer, Haldenstr. 26, 5415 Nussbaumen, 056/282 54 03
<b>Sekretariat Romandie</b>	Herr Matthias Lüthi, Route des Augustins 2, 1673 Rue, 021/909 02 60
<b>Kasse</b>	Frau Annalies Dillier, Brünigstr. 45, 6055 Alpnach-Dorf, 041/670 36 07
<b>Redaktion und Sekretariat</b>	Herr Martin Bachmann, Eulenweg 23, 8048 Zürich, 01/433 27 10
<b>Web-Master</b>	Herr Peter Blank, Dorfstr. 8, 3421 Rütli b. Lyssach, 079/208 13 50
<b>Revisor</b>	Herr Peter Hug, Höhenstr. 26, 9302 Kronbühl, 071/298 34 83 Herr Hans Hachen, Parkstr. 36, 4102 Binningen, 061/421 33 60
<b>Layout «Unter uns»</b>	Frau Manou Maurer, Könizstrasse 32, 3008 Bern, 031 381 01 44