



## Hoffnung schöpfen

So finden Sie nach einer Krebsdiagnose wieder zu sich 08

## eHealth

Gesundheit dank Smartphone, Tablet und Computer 13

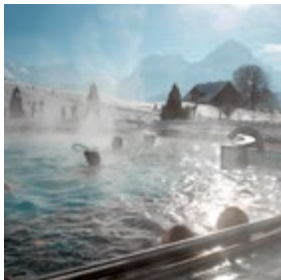
## Von Herzen

Wie Thierry Carrel unser Gesundheitswesen verbessern würde 25

# Inhalt

06

**Simone Niggli-Luder**  
Gute Organisation hilft auf dem Weg zum Erfolg



20

**Ausflug**  
Wellness mit attraktiven Reka-Angeboten



22

**Sind Sie sauer?**  
Das Ökosystem des menschlichen Körpers

10

**Neues aus der EGK**  
Die EGK-Präsenz im Internet



13

**Digitalisierung der Gesundheit**  
Wie digitale Technologien das Gesundheitswesen verändern



25

**Und das meint ...**  
Im Gespräch mit Thierry Carrel, Herzchirurg

**Editorial** Liebe Leserin, lieber Leser 03

**Meine Versicherung** Nicht nur im Notfall hilft die Agentur vor Ort 04

**Meine Versicherung** Im Notfall sicher mit der Versichertenkarte 07

**Meine Versicherung** Diagnose Krebs: mit telefonischer Unterstützung zur Gesundheitsstrategie 08

**Meine Versicherung** Die Einführung der Swiss Health Platform bei der EGK 12

**Mitten im Leben** Die Eierlieferung kommt mit dem Liegevelo 18

**Schul- und Komplementärmedizin** Veranstaltungen 24

**Kehrseite** Glühwein 28

LIEBE LESERIN  LIEBER LESER

## Beide Füße auf dem Boden zu spüren, ist für das Gesundwerden wichtig.



Neues Jahr, neues Glück – doch manchen Menschen ist dies nicht vergönnt. Täglich erhalten Patientinnen und Patienten die nie-

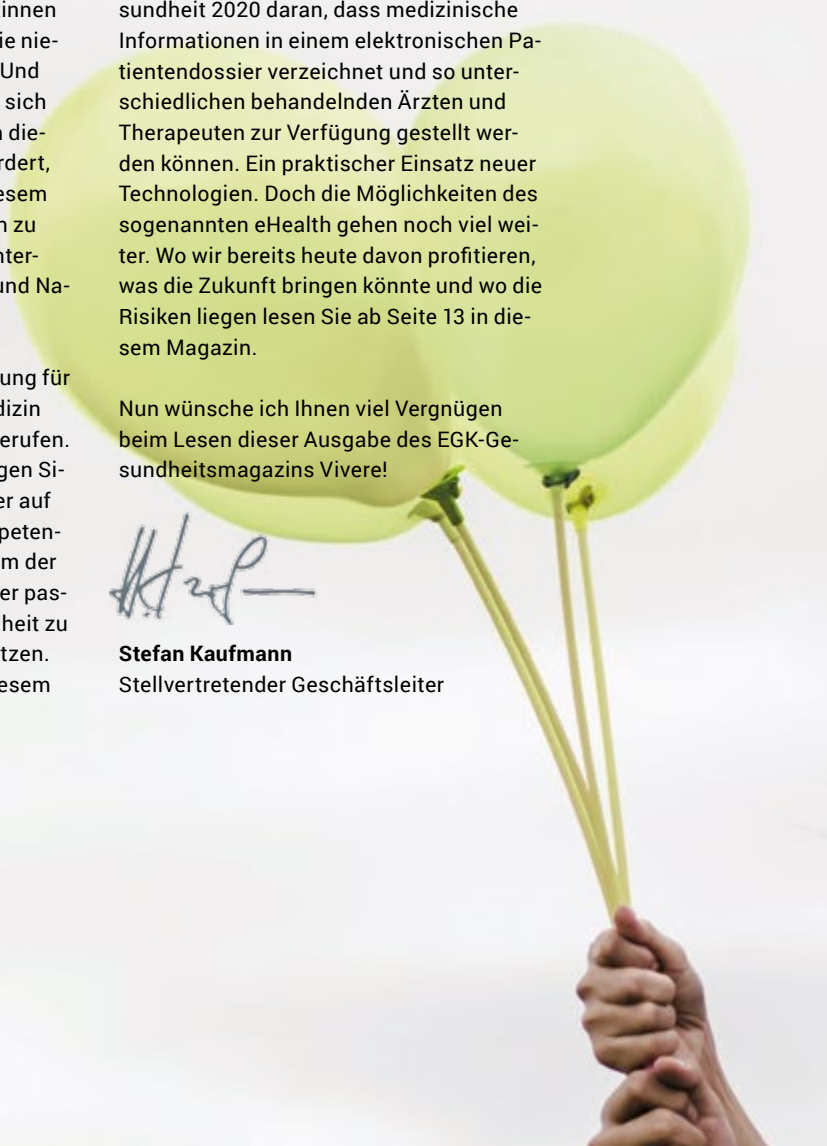
derschmetternde Nachricht Krebs. Und ich kann nur zu gut nachfühlen, wie sich Betroffene und deren Angehörige in diesem Moment fühlen: hilflos, überfordert, starr vor Angst. Dabei wäre es in diesem Moment so wichtig, seine Gedanken zu ordnen und die richtige Hilfe und Unterstützung von Ärzten, Therapeuten und Naturheilpraktikern zu finden.

Aus diesem Grund hat die SNE Stiftung für Naturheilkunde und Erfahrungsmedizin ein Kompetenzzentrum ins Leben gerufen. Dieses soll genau in solch schwierigen Situationen helfen, beide Füße wieder auf dem Boden zu spüren. In einer kompetenten Telefonberatung wird gemeinsam der eigene Standpunkt bestimmt und der passende Weg gesucht, um die Gesundheit zu fördern und die Heilung zu unterstützen. Sie finden alles Wissenswerte zu diesem Angebot ab Seite 8.

Im Notfall hilft nicht nur Beratung, sondern auch Wissen. Deshalb arbeitet das Bundesamt für Gesundheit bereits seit einigen Jahren im Rahmen der Strategie Gesundheit 2020 daran, dass medizinische Informationen in einem elektronischen Patientendossier verzeichnet und so unterschiedlichen behandelnden Ärzten und Therapeuten zur Verfügung gestellt werden können. Ein praktischer Einsatz neuer Technologien. Doch die Möglichkeiten des sogenannten eHealth gehen noch viel weiter. Wo wir bereits heute davon profitieren, was die Zukunft bringen könnte und wo die Risiken liegen lesen Sie ab Seite 13 in diesem Magazin.

Nun wünsche ich Ihnen viel Vergnügen beim Lesen dieser Ausgabe des EGK-Gesundheitsmagazins Vivere!

**Stefan Kaufmann**  
Stellvertretender Geschäftsleiter





# Nicht nur im Notfall hilft die Agentur vor Ort

Vor fast einem Jahr ist die Agentur Zürich aus dem kleinen Geschäftslokal am Stampfenbachplatz in Zürich in die grosszügigen Räumlichkeiten an der Thurgauerstrasse 54 in Oerlikon gezogen. Seither ist es mehrmals vorgekommen, dass Versicherte die Agentur mit den Worten betraten: «Ach, hierfür werden meine Prämiegelder ausgegeben.»



«Dieser erste Eindruck der topmodernen Agentur täuscht», sagt Isidoro De Cia, Ausendienstmitarbeiter in der Region Zürich. «Der Umzug hat sich in dieser Hinsicht gelohnt. Die Mietkosten sind viel tiefer als die, die wir mitten in Zürich bezahlen mussten.» Mit diesem Wissen verschmerzten die meisten Versicherten, dass ein Besuch auf der Agentur nun mit einem kleinen Umweg verbunden ist.

In einer Zeit, in der viele Krankenversicherer den Kundendienst von zentralen Callcentern aus managen, sei es umso wichtiger, eine lokale Niederlassung zu pflegen, sagt Felizitas Bolt, die Leiterin der Agentur Zürich. Zwar legten die allermeisten Versicherten nicht mehr viel Wert darauf, schnell auf der Agentur vorbeigehen zu können, wenn eine Frage auftauche. «Gerade junge Versicherte nutzen dafür lieber den digitalen Weg, zum Beispiel über die App «Meine EGK» oder per Mail. Und wenn man gesund ist, will man ja sowieso so wenig wie möglich mit seiner Krankenversicherung zu tun haben», so Felizitas Bolt. Wenn dann aber doch einmal etwas passiert, dann seien viele Versicherte froh um die Möglichkeit, sich an die Agentur in ihrer Region wenden zu können.

## Keine endlosen Telefonmenüs

Mit 13 Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern kümmert sie sich jeden Tag um die Fragen und Sorgen der Versicherten. «Und diese schätzen sehr, dass sie sich nicht erst durch ein langes Telefonmenü wählen müssen, sondern direkt bei ihrem Kundenberater oder ihrer Kundenberaterin landen», sagt die Agenturleiterin. Kein Wunder, dass die Telefone beim Besuch auf der Agentur dauernd klingeln. In ebendiesen Tagen im vergangenen Herbst wurden die Versicherungspolice mit den neuen Prämien für das Jahr 2016 verschickt – und manch eine versicherte Person wollte sich nun informieren, wie sie ihre Versicherung optimieren und die Prämie im besten Fall etwas senken könne.

Die Kundenberaterinnen und -berater nehmen sich am Telefon viel Zeit, um den Versicherten die verschiedenen Versicherungslösungen im Detail zu erklären – und nehmen dabei auch kein Blatt vor den Mund, wenn es um die Einschränkungen der Produkte geht. «Wenn Sie Ihre Franchise erhöhen, dann zahlen Sie zwar weniger Prämie», tönt es von einem Schreibtisch nahe dem Empfangstresen. «Wenn Sie aber zum Arzt müssen, müssen Sie jedoch



Helle, offene und moderne Räumlichkeiten – so treffen Versicherte die Agentur Zürich seit ihrem Umzug nach Oerlikon an.



«Unsere Kunden schätzen es sehr, sich nicht erst durch ein langes Telefonmenü wählen zu müssen.»

**Felizitas Bolt**  
Leiterin Agentur Zürich

einen grösseren Teil der Behandlungskosten selbst übernehmen», erklärt die Kundenberaterin weiter und hört dann lange schweigend zu.

#### Veränderte Lebenssituationen

«Offenheit und Rücksichtnahme auf die individuelle Situation der Kunden sind sehr wichtig, wenn es um die richtige Versicherungslösung geht», bestätigt Aussenendienstmitarbeiter Isidoro De Cia. Seine eigenen Interessen seien da völlig fehl am Platz. «Wenn sich jemand seine bisherige Zusatzversicherung nicht mehr leisten kann, weil sich seine Lebenssituation grundsätzlich verändert hat, dann ist das eine Tatsache. Und dann müssen wir eine günstigere Lösung suchen, die vielleicht nicht ganz gleich viele Leistungen deckt.» Die Kundinnen und Kunden würden diese

individuelle Beratung sehr schätzen. Und manchmal kommt diese Dankbarkeit ganz konkret zum Ausdruck. «Vor Kurzem habe ich eine Dankesmail einer Versicherten erhalten, die bei uns nur eine Zusatzversicherung hat und Fragen zu ihrer Schwangerschaft hatte», sagt Kundenberaterin im Innendienst Ursula Bünter. «Sie sagte, endlich habe Sie eine klare Auskunft erhalten. Und nun wechselt sie auch in der Grundversicherung zur EGK. Sie hat auch ihr Kind bereits bei uns vorgeburtlich angemeldet.» Das Teddyplüsch-Babybademäntelchen, das in solchen Fällen als Willkommensgeschenk dient, liegt auf alle Fälle bereits fein säuberlich verpackt bereit.

#### Manchmal ist dicke Haut nötig

Solche Rückmeldungen freuen natürlich, denn gerade die Teams auf den Agenturen

der EGK müssen manchmal eine dicke Haut haben. So sehr sie sich bemühen, es gibt immer einzelne Versicherte, die grundsätzlich unzufrieden sind. In ganz seltenen Fällen sei es schon vorgekommen, so Isidoro de Cia, dass er von einem Kunden persönlich angegriffen worden sei. Er nehme sich zwar immer wieder vor, so etwas an sich abperlen zu lassen. «Aber so einfach ist das nicht. Solche verbalen Angriffe verfolgen mich meist noch eine Weile, auch nach Feierabend.»

Allerdings würden dermassen unzufriedene Reaktionen immer seltener. Viele Versicherte hätten mittlerweile verstanden, dass nicht nur die EGK mit Prämien erhöhungen zu kämpfen habe – auch alle anderen Versicherer sind davon betroffen. «Und persönlicher Kundenservice wird wieder mehr geschätzt», sagt Agenturleiterin Felizitas Bolt. «Dafür sind viele Versicherte auch bereit, etwas mehr zu bezahlen.» Genau deshalb sei es umso wichtiger, nicht nachzulassen und sich stetig zu verbessern, auf den Agenturen, aber auch in allen anderen Bereichen der EGK.

*Tina Hutzli*

## Kolumne



Von EGK-  
Botschafterin  
Simone Niggli-Luder

## Gute Organisation hilft auf dem Weg zum Erfolg

Glauben Sie mir, liebe Leserinnen und Leser, als ich mit meiner ersten Tochter Malin schwanger war, wusste ich beim besten Willen nicht, wie ich meine Rollen als Mutter und als Profisportlerin unter einen Hut bringen sollte. Und als ich dann meinen ersten WM-Wettkampf nach der Geburt bestritt, interessierte mich nach meinem Einlauf ins Ziel nur eines: Wie erging es meinen Eltern mit ihrer Enkelin? Bis heute erinnere ich mich an die Antwort meiner Mutter: «Ach, sie hat eigentlich alles verschlafen.»

Seit einigen Jahren sind wir bekanntlich zu fünft und ein wirklich eingespieltes Team. Wenn ich Termine habe, schaut mein Mann zu den drei Kleinen. Wenn er Termine hat, bleibe ich zu Hause. Und wenn wir beide Termine haben, ja, dann kann es vorkommen, dass wir Malin und die Zwillinge einfach mitnehmen. Alles eine Frage der Organisation!

So wird es auch bei der OL-Junioren-Weltmeisterschaft 2016 vom 9. bis 15. Juli im Engadin sein, die mein Mann und ich organisieren. Der Vorteil an solchen Events: Ich merke richtig, wie meine Kids Freude an Sport und Bewegung und auch am Orientierungslauf haben. Das begeistert auch mich, denn so weiss ich, dass sie sich gesund bewegen und gesund aufwachsen – mit einem Gesundheitsvorsprung eben!

Nutzen auch Sie Ihren Vorsprung!

Simone Niggli-Luder

## Die EGK ist Presenting Partner an der OL-Junioren-Weltmeisterschaft

Orientierung ist alles, wenn es um den schnellsten Weg ins Ziel geht – insbesondere an der Junioren-Weltmeisterschaft im Orientierungslauf, die vom 9. bis 15. Juli in Scuol im Unterengadin stattfinden wird. Als Presenting Partner ist der EGK-Gesundheitskasse ein gesundes Sporterebnis natürlich besonders wichtig; nicht nur für die Sportler, sondern auch für die Zuschauer! Deshalb sind auch ein Familien-OL und ein Kinesiologie-Parcours in Vorbereitung. Mehr darüber erfahren Sie im nächsten Vivere, das Sie Mitte Mai in Ihrem Briefkasten finden werden.

Alle nötigen Informationen zur OL-Junioren-Weltmeisterschaft finden sie unter:  
[www.jwoc2016.ch](http://www.jwoc2016.ch)

## Bewegen Sie sich doch einmal langsam!

Einmal ungestört von Autos mit dem Fahrrad, mit Rollerblades oder mit dem Kick-Board auf die Strasse. Das ist möglich, slowUp sei Dank! 30 Kilometer flache Strassen werden jeweils für einen Tag für den motorisierten Verkehr gesperrt. Als nationale Co-Sponsorin ist die EGK an sechs dieser Events anwesend. Den Beginn macht der slowUp Ticino am 17. April 2016.

Weitere Informationen zu slowUp finden Sie unter:  
[www.slowup.ch](http://www.slowup.ch)



# Im Notfall sicher mit der Versichertenkarte

Seit der Einführung der neuen Schweizerischen Krankenversicherungskarte mit integriertem Chip können Notfalldaten, Erkrankungen, Medikamente und Kontaktadressen darauf abgespeichert werden. Wir beantworten die wichtigsten Fragen dazu.



## Was kostet das Beschreiben der Versichertenkarte?

Den Leistungserbringern steht frei, für das Beschreiben der Karte mit Ihren Notfalldaten eine Vergütung zu verlangen. Dieser Betrag kann sehr unterschiedlich hoch sein. Am besten vergleichen Sie die Preise, bevor Sie sich für einen Leistungserbringer entscheiden.

## Ich habe eine neue Versichertenkarte erhalten. Sind die Daten automatisch darauf enthalten?

Nein. Die Daten sind nur lokal auf der Karte abgespeichert und die EGK-Gesundheitskasse hat keinen Zugriff darauf. Sie müssen die neue Versichertenkarte mit Ihren Notfalldaten neu beschreiben lassen.

## Wie kann ich meine Daten schützen?

Es gibt die Möglichkeit, einen PIN-Code einzurichten, der angegeben werden muss, um die Daten von der Karte auslesen zu können. Gerade im Notfall kann dies allerdings zu Problemen führen: Wenn Sie nicht mehr ansprechbar sind und den PIN-Code nicht mitteilen können, können die Daten durch den Notfallarzt nicht in Erfahrung gebracht werden.

## Welche Daten können gespeichert werden?

- Krankheiten und Unfallfolgen
- Medikation
- Blutgruppen- und Transfusionsdaten
- Immunisierungsdaten
- Transplantationsdaten
- Allergien
- Hinweis auf Patientenverfügung
- Kontaktpersonen im medizinischen und persönlichen Umfeld

## Wo können diese Daten gespeichert werden?

- in dafür ausgerüsteten Spitälern
- bei dafür ausgerüsteten Hausärzten
- beim SPO-Patientenschutz (nur für Mitglieder, nur Registrierung der Patientenverfügung möglich)
- in dafür ausgerüsteten Apotheken (nur Medikamente, Kontaktadressen für den Notfall und Hinweis auf Patientenverfügung oder Organspendeausweis)

Im Internet finden Sie unter folgender Adresse eine ständig aktualisierte Liste mit allen Stellen, wo ein Beschreiben der Versichertenkarte möglich ist:  
[www.secmed.ch/?page\\_id=934](http://www.secmed.ch/?page_id=934)

# Diagnose Krebs: mit telefonischer Unterstützung zur Gesundheitsstrategie

In Zeiten schwerer Krankheit ist es besonders wichtig, darauf zu achten, dass gesunde Teile des Körpers und des Geistes auch gesund bleiben. Ein speziell dafür eingerichtetes Kompetenzzentrum der SNE Stiftung für Naturheilkunde und Erfahrungsmedizin soll Hand bieten.



«Unterstützende Behandlungen sollten unbedingt mit dem Arzt besprochen und koordiniert werden.»

**Urs Gruber**  
Naturheilpraktiker, Gesundheits- und  
Medizinwissenschaftler

Diagnose Krebs. Eine niederschmetternde Nachricht, die so manch ein Arzt in der Schweiz täglich überbringen muss. Meist wird sofort eine dringende medizinische Behandlung in die Wege geleitet. Der Patient begibt sich in die Hände der Ärzte – und fühlt sich doch so unendlich hilflos und verloren.

«Nach einer solchen Diagnose verfallen viele Betroffene in eine Art Schockstarre, wissen nicht mehr ein und aus», sagt Urs Gruber, Naturheilpraktiker, Gesundheits- und Medizinwissenschaftler. «Oft sind sie überfordert, zu entscheiden, wie der Weg innerhalb der Krankheitsbewältigung aussehen soll.» Dabei wäre gerade dieser Weg so wichtig. Denn trotz schwerer Krankheit ist nicht der Gesamtorganismus Mensch krank, sondern nur ein Teil von ihm. Deshalb ist es umso wichtiger, dass die übrigen physischen oder psychischen Teile des Patienten gesund gehalten werden. Und dabei sind viele Betroffene auf Hilfe angewiesen – verständlicherweise.

Die SNE Stiftung für Naturheilkunde und Erfahrungsmedizin, deren Stifterin die EGK-Gesundheitskasse ist, hat Anfang des

Jahres eben dafür eine niederschwellige Anlaufstelle ins Leben gerufen. Das SNE-Beratungszentrum berät und begleitet Personen mit Krebserkrankungen telefonisch und hilft dabei, Wege zu finden und die Resilienz zu fördern. «Resilienz ist die Fähigkeit, Krisen und Rückschläge als Anlass für die eigene Weiterentwicklung zu nehmen und deshalb besonders wichtig im Verarbeitungsprozess einer Krankheit», sagt Urs Gruber.

Ruft eine Patientin oder ein Patient die Hotline an, wird nach Aufnahme der wichtigsten Informationen und Daten ein erster telefonischer Beratungstermin mit Urs Gruber vereinbart. Bei diesem wird ermittelt, an welchem Punkt sich die betroffene Person befindet, um gemeinsam mit ihr bekannte und unbekannte Potenziale und Ressourcen aufzuspüren. So kann zusammen eine Strategie entwickelt werden, wie mit der Tatsache der Krankheit umgegangen werden muss – und wie die Genesung zusätzlich zur schulmedizinischen Behandlung allenfalls mit komplementärmedizinischen Methoden unterstützt werden kann.





Zu diesem Zweck pflegt das Beratungszentrum Partnerschaften mit verschiedenen Anlaufstellen und Zentren, wo Betroffene fachkundige Hilfe bekommen können. Vorsichtiger ist Urs Gruber jedoch bei der Empfehlung bestimmter Therapieformen – denn diese dürfen keinen negativen Einfluss auf die schulmedizinische Krebsbehandlung haben. «Hier ist es wichtig, dass eine unterstützende Behandlung mit dem Arzt besprochen und koordiniert wird», sagt er. Ziel ist, zu helfen und zu unterstützen, und nicht allenfalls zu schaden.

Auch wenn die SNE von der EGK-Gesundheitskasse gestiftet ist, ist die Beratungshotline des Kompetenzzentrums für alle offen. Das sei wichtig, sagt auch Stefan Kaufmann, stellvertretender Geschäftsführer der EGK-Gesundheitskasse und Präsident der SNE. «Mit einem solchen Angebot haben wir die Möglichkeit, auch Personen in ihrer Gesundheit zu unterstützen, die nicht bei der EGK versichert sind. Schliesslich ist die Gesundheitsförderung für die gesamte Schweizer Bevölkerung eines unserer grössten Ziele.»

EGK-Zusatzversicherte profitieren je nach abgeschlossenem Versicherungsprodukt von einer Beteiligung an den Behandlungskosten im Rahmen ihrer gewählten Versicherungsdeckung, falls sie sich zu einer begleitenden komplementärmedizinischen Behandlung entscheiden.

**Tina Hutzli**

### Kontakt Beratungszentrum der SNE

#### Telefon

032 621 36 49

Die Hotline ist erreichbar: Montag bis Freitag,  
08.30 bis 11.30 Uhr und 13.30 bis 16.00 Uhr

#### Kosten

Der Erstkontakt und der erste Beratungstermin sind kostenlos, anschliessend CHF 150.- pro Stunde

Während der Pilotphase, die im Januar angelaufen ist, konzentriert sich das Projekt auf den Bereich der Onkologie. Stösst das Angebot auf Anklang, ist eine Ausweitung auf andere Krankheitsfelder angedacht.

### SNE Stiftung für Naturheilkunde und Erfahrungsmedizin

Die 1995 von der EGK-Gesundheitskasse gegründete SNE Stiftung für Naturheilkunde und Erfahrungsmedizin lanciert und unterstützt Aktivitäten, welche die Förderung der individuellen Gesundheit und die Selbstverantwortung für das Gesundbleiben im Fokus haben.

[www.stiftung-sne.ch](http://www.stiftung-sne.ch)

# News aus der EGK

Wir gehen mit der Zeit: Die EGK-Gesundheitskasse baut die Präsenz in der digitalen Welt aus. Denn immer mehr Versicherte holen sich wichtige Informationen am liebsten vom heimischen Computer aus.

## Die EGK ist auch via Social Media für Sie da

Social Media sind nicht mehr aus dem Leben wegzudenken. Sie werden genutzt, um über Weltmeere hinweg in Kontakt zu bleiben, um Ferienfotos mit den Daheimgebliebenen auszutauschen oder dienen einfach der Unterhaltung, denn auch an Katzenvideos mangelt es auf den Plattformen wie Facebook nicht. Dort ist es nun auch möglich, sich mit der EGK auszutauschen und auf dem Laufenden zu bleiben. Regelmässig finden Sie auf der Seite der EGK-Gesundheitskasse Wissenswertes, Neuigkeiten und spannende Anregungen für ein genussvolles und gesundes Leben. Auch bei Fragen ist das Social Media-Team gerne für Sie da. Besuchen Sie uns doch einmal im sozialen Netz!

[www.facebook.com/egkgesundheitskasse](http://www.facebook.com/egkgesundheitskasse)



## Schnell und einfach: Prämie per E-Rechnung bezahlen

Ab April 2016 bietet die EGK-Gesundheitskasse die Bezahlung der Prämien auch per E-Rechnung an. So kann nicht nur Papier gespart werden, sondern auch Zeit. Die Registrierung erfolgt ganz einfach von zu Hause aus über den eigenen E-Banking-Account. Anschliessend erhalten Sie Ihre monatliche Prämienrechnung nicht mehr per Brief, sondern direkt via E-Banking und können sie per Mausklick zur Zahlung freigeben.

E-Rechnungen eignen sich vor allem für Personen, die ihre Prämie bereits per E-Banking bezahlen oder bisher einen Dauerauftrag eingerichtet haben. So entfällt das lästige Eintippen der Referenznummern oder die Anpassung des Betrags bei Prämienänderungen, und im Fall von Daueraufträgen muss die Finanzabteilung der EGK die Zahlungen nicht mehr aufwendig von Hand verarbeiten.

## «Meine EGK» gibt es nun auch als Web-App!

Darauf haben viele Versicherte gewartet: Die praktische Gesundheitsapp «Meine EGK» gibt es auch als Web-App für den Computer! Sie bietet alle Funktionen, die auch auf dem Handybildschirm genutzt werden können, einfach in grösserem Format. Tipps und Trainingspläne zu Ihrer Liebessportart, ein Heilkräuterkompendium, Wickelrezepte zur einfachen Anwendung zu Hause, Ihre Lieblingsgerichte aus wohlschmeckenden Kräutern – und natürlich die Möglichkeit, Rückforderungsbelege und Medikamentenquittungen digital an die EGK zu übermitteln. Die Web-App «Meine EGK» finden Sie unter der Adresse: [meine.egk.ch](http://meine.egk.ch).



## Alles Gute aus dem Kräutergarten – jeden Monat per Mail

Natürliche Heilmittel sind oft ein geeigneter Weg, kleinere Leiden zu lindern und auszukurieren. Und um sein Wissen zu Heilkräutern und -Pflanzen zu vergrössern, eignet sich der Kräuternewsletter der EGK-Gesundheitskasse ganz hervorragend. Monat für Monat suchen unsere Kräuterexperten Brigitte Speck sowie Ursula und Christian Fotsch speziell für Sie eine Pflanze, ein Kraut, eine Frucht oder ein Gemüse aus, das die Gesundheit fördert. Sie erzählen geschichtliche Details, geben Tipps zum Einsatz in der Medizin und verraten, wie die Pflanze auch im eigenen Garten oder auf dem Balkon gut gedeiht. Abgerundet wird der Newsletter jedes Mal durch ein schmackhaftes Rezept, das nicht nur gesund ist, sondern auch Freude am Kochen und Essen bereitet.

Abonnieren Sie den EGK-Kräuternewsletter doch gleich unter diesem Link: [www.egk.ch/newsletter](http://www.egk.ch/newsletter)

# Die Einführung der Swiss Health Plattform bei der EGK

Kunden unterstützen und beraten, Leistungsabrechnungen prüfen und abrechnen, Vertragsdaten mutieren – ohne Unterstützung durch die Informatik und die entsprechende Software könnten unsere Mitarbeitenden diese Aufgaben heute nicht mehr effizient erledigen.

Man stelle sich vor, die alltägliche Flut von rund 4500 Ärzterechnungen müsste von Hand verarbeitet werden. Oder Ihre Akte müsste erst aus dem Archiv beschafft werden, wenn Sie als Kunde eine Auskunft zu Ihrer eingereichten Rechnung wünschen – in der heutigen Zeit kaum mehr vorstellbar.

Die EGK betreibt seit 2003 die Softwarelösung Syrius SE von Adcubum und entwickelte für die Durchführung der Geschäftsprozesse und die Verwaltung der Dokumente eigene Programme, die stets weiterentwickelt wurden. In den vergangenen zwölf Jahren hat sich auch bei den Krankenversicherern vielerlei im Bereich der IT verändert. Die regulatorischen Anforderungen nehmen immer weiter zu. Seitens der Geschäftsführung müssen die Risiken strenger gemanagt werden. Auch die Datenmenge hat sich vervielfacht. Im digitalen Zeitalter betrachten Kunden die Bereitstellung von Onlineservices als eine Standardleistung moderner Unternehmen. Diesen Tatsachen muss eine Softwarelösung gerecht werden.

## **Etablierte Standardsoftware**

Durch die Einführung der Swiss Health Plattform (SHP), die in Zusammenarbeit mit Centris AG nach Ostern abgeschlossen sein wird, wird der Weg der papierlosen Verarbeitung konsequent weiterverfolgt und die Automatisierung in der Leistungsverarbeitung sowie die zuvor erwähnten Herausforderung werden aktiv angegangen.

Die SHP baut auf eine etablierte Standardsoftware auf, die auch viele weitere Schweizer Krankenversicherer einsetzen. Das Kernstück ist Syrius ASE. Weitere wichtige Umsysteme für die Leistungsprüfung, für die Aufgabenabwicklung, die Offertenerstellung und Antragsverarbeitung machen die Lösung komplett.

## **Alle Post wird digitalisiert**

Angesichts dieser Einführung wurde auch der Posteingang der EGK neu organisiert. Das Digitalisieren der Post wird direkt von der schweizerischen Post sichergestellt. Dabei werden die an die EGK gesandten Briefe gescannt und direkt den elektronischen Briefkästen der EGK zugeordnet. Für die Papierrechnungen wird ein weiterer Verarbeitungsschritt durchgeführt, indem jede Rechnung komplett digitalisiert

wird. Dieser zusätzliche Verarbeitungsschritt bildet die technische Basis für die automatische Rechnungsprüfung.

Als Kunde werden Sie von effizienten Abläufen und schnelleren Verarbeitungszeiten im Schadenfall, von neu überarbeiteten, übersichtlicheren Dokumenten und weiteren Entwicklungen im Onlinebereich wie z.B. der E-Rechnung profitieren.

**Patrick Tanner**

## Neue Rechnungs- und Korrespondenzadresse

Für das Einreichen von Rechnungen und Korrespondenz gilt ab dem 1. April 2016 folgende Adresse:

EGK Services AG  
Service Center  
Postfach  
6009 Luzern

Bitte verwenden Sie die dafür zugestellten Etiketten.



A man is sitting in a chair, shirtless, with a tablet mounted on a stand in front of him. The tablet displays a battery icon with '65%' and 'About 4.4 hrs and 33 min left'. A woman in a white lab coat is standing next to him, holding a smartphone that displays a green heart rate line. The background is a modern, brightly lit room with large windows.

# Digitalisierung der Gesundheit

Dank Tablets und Smartphones ist es uns heute möglich, unsere Gesundheit auch ohne die Hilfe von Ärzten zu überwachen. Zumindest suggerieren das die über 100 000 Gesundheits-Apps, die heute auf dem Markt erhältlich sind und von denen gemäss einer Studie der FHS St. Gallen zwei Drittel nur dazu da sind, unsere Fitness, unsere Wellness und unsere Selbstentfaltung zu unterstützen.

Quantified-Self-Bewegung nennt sich das Phänomen, wenn Menschen sich selbst und ihr Leben vermessen. Im Zusammenspiel mit Gesundheitsapps ermöglichen vernetzte Geräte, mittlerweile erschwingliche Sensoren und Gadgets etwas, das früher nur Profi-Sportlern und chronisch Kranken möglich war: Rund um die Uhr Puls, Schrittzahl, Kalorien und Schlafrythmus zu messen und daraus ein digitales Gesundheits-Ich zu erschaffen.

«Ich messe mich, also bin ich» ist gemäss Andréa Belliger, eHealth-Expertin und Prorektorin an der Pädagogischen Hochschule Luzern, das Motto dieser Bewegung. Auch sie trägt bereits seit Jahren ein Armband, das ihre Schritte, ihren Puls, ihren Schlaf misst und diese Daten auf dem iPhone abbildet. Warum? Weil es sie interessiert, wie diese Informationen ihre Einstellung zu Entscheidungen im Alltag beeinflussen.

Bei Andréa Belliger mag es wissenschaftliches Interesse sein, das sie dazu bringt, sich selbst zu vermessen. Bei Fabienne Fisch war es der Wunsch, endlich in jene Kleider zu passen, die sie sich in der Hoffnung, etwas Gewicht zu verlieren, zu klein gekauft hatte. «Ich hatte schon oft versucht, abzunehmen, und habe einige Diäten hinter mir. Langfristig hat es aber nie funktioniert. Ich habe mich auch immer standhaft geweigert, Sport zu treiben», erzählt die Beauty-Bloggerin aus Olten. Als sie dann aber im Februar 2014 auf die Waage gestiegen sei, zeigte diese stattliche 68 Kilogramm an – bei einer Körpergrösse von 1,60 Metern. «So schwer war ich noch nie. Ich sah mich im Spiegel an und merkte: Ich bin nicht mehr zufrieden mit dem, was ich sehe.»



«Das Teilen von Gesundheitsdaten wird als soziale Handlung wahrgenommen, die mit neuen Wertvorstellungen verknüpft ist.»

Andréa Belliger  
eHealth-Expertin und Prorektorin an der Hochschule Luzern

Zwei Monate lang probierte Fabienne Fisch anschliessend erneut herum. Saftwochen, Low Carb, kompletter Verzicht auf Süssigkeiten – doch ausser kurzen Hochs und niederschmetternden Tiefs nach Heisshungerattacken zeigte das strenge Regime wenig Wirkung. «Ich merkte: Ich komme um mehr Bewegung nicht herum. Das frustrierte mich erst einmal so sehr, dass ich eine Weile gar nichts unternahm. Und dann holte ich mir elektronische Hilfe in Form eines Fitbit-Armbands.»

#### Fitnessstracker als Motivator

Dass ein solches Gadget als Motivator zum Beispiel für Gewichtsverlust dienen kann, sei typisch, sagt Andréa Belliger. «Neben der Erfassung von Daten zur Selbstbeobachtung zielen viele dieser Produkte auf die Motivation des Anwenders ab und versuchen, diesen zu einem von

ihm angestrebten Verhalten zu animieren.» Bei Fabienne Fisch hat das geklappt: Erstmals merkte sie, was bei ihren vielen Versuchen abzunehmen schiefgelaufen war: Sie hatte sich schlicht zu wenig und vor allem zu wenig regelmässig bewegt. «Durch den Fitnessstracker wusste ich jeweils genau, an welchen Tagen ich zu faul war – und konnte abends noch etwas dagegen unternehmen.»

Anders als andere Nutzer solcher Gadgets – und entgegen ihrer Tätigkeit als Bloggerin – ging Fabienne Fisch dabei sehr zurückhaltend mit ihren Daten um. Sie postet sie weder auf Facebook noch auf ihrem Blog und misst sich auch nicht mit anderen Anhängern der Quantified-Self-Bewegung. «Mir war der Wettbewerb mit mir selbst wichtiger als jener mit anderen», begründet Fabienne Fisch ihren Entscheid.

Es mag aus Datenschutzsicht absurd erscheinen, dass viele Nutzer von Fitnessstrackern ihre Daten via Social Media veröffentlichen – sei es, um sich mitzuteilen, sei es, um sich zu messen. Der Vorwurf, dass solche Personen exhibitionistisch veranlagt oder naiv seien, stimme aber nicht, sagt eHealth-Expertin Andréa Belliger. «Das Teilen solcher Informationen wird als soziale Handlung wahrgenommen, die mit einer neuen Wertvorstellung verknüpft ist.» Die Teilenden sähen darin nicht nur einen Vorteil, sondern bildeten damit auch die Basis für einen vertrauensvollen Umgang mit Gleichgesinnten in der komplexen Welt von heute.

#### Genom-Daten für die Forschung

Und es wird bei Weitem nicht nur die Dauer von Jogging-Runden geteilt oder die Anzahl Schritte, die an eben diesem Tag gemacht wurden. Bereits seit einigen Jahren wächst die Bedeutung des Patient Crowdsourcing. «Auf der Genom-Plattform <23and Me> zum Beispiel haben rund eine Million Menschen ihr Genom analysieren lassen – und die meisten davon stellen ihre Daten der Forschung zur Verfügung», sagt Andréa Belliger.

Der Umgang mit Gesundheitsdaten wandelt sich je länger je mehr. Patienten und Konsumenten, so die eHealth-Expertin, würden in Zukunft vermehrt darauf drängen, Zugang zu ihren medizinischen Daten zu erhalten. Auch, um diese anderen Leistungserbringern zugänglich zu machen. Davon versprechen sich nicht nur Patienten eine Optimierung der medizinischen Versorgung, sondern auch Fachpersonen. Nicht umsonst hat der Bundesrat in der Strategie Gesundheit2020 eHealth insbesondere das elektronische Patientendossier verankert. Im Juni 2015 wurde vom National- und vom Ständerat das Bundesgesetz über das elektronische Patientendossier verabschiedet, das es jedem Patienten und jeder Patientin in der Schweiz ermöglichen soll, ein solches anlegen zu lassen. Darin werden alle Behandlungsdaten vermerkt, was die

**«Ich merkte: Ich komme um mehr Bewegung nicht herum. Das frustrierte mich erst einmal so sehr, dass ich eine Weile lang gar nichts mehr unternahm.»**

**Fabienne Fisch**  
Beauty-Bloggerin



#### Vergleichen Sie Ihr Spital – digital

Seit Einführung der neuen Spitalfinanzierung im Jahr 2012 gilt die freie Spitalwahl. Allerdings fehlte den Patientinnen und Patienten bisher die Möglichkeit, Spitäler objektiv miteinander zu vergleichen. Dank dem Spitalfinder von santésuisse und dem Konsumentenforum kf können sich Versicherte und Konsumenten seit einigen Monaten umfassend und leicht verständlich über die Behandlungsqualität und Patientenzufriedenheit in Schweizer Akut-Spitalern informieren.

[www.spitalfinder.ch](http://www.spitalfinder.ch)



medizinischen Informationen jederzeit und überall zugänglich machen soll. So soll das elektronische Patientendossier die Qualität der Behandlungsprozesse verbessern, die Patientensicherheit erhöhen und die Effizienz des Gesundheitssystems steigern.

### Der heilige Gral Datenschutz

Wo medizinische Daten gebündelt werden, kommt jedoch auch schnell die Frage nach dem Schutz dieser Daten auf. «Zu viel Datenschutz kann die Gesundheit gefährden», sagt eHealth-Expertin Andréa Belliger. «Wenn ein behandelnder Arzt über eine Unverträglichkeit gegenüber einem Medikament Bescheid weiss oder im elektronischen Patientendossier sieht, dass bereits eine Computertomografie gemacht wurde, dann kann er den Patienten vor unnötigen Risiken bewahren.» Sie ist auch überzeugt, dass eine solche Technologie nicht zum sogenannten «gläsernen Patienten» führen wird. Die Angst, seine persönlichen Daten zu teilen, sei generell gesunken. Aber: «Im Gegenzug fordern wir berechtigterweise die volle Kontrolle und die professionelle Verwaltung dieser Daten.»

Auch wenn die Abneigung gegen das Zurverfügungstellen von Daten bei der Bevölkerung scheinbar sinkt, ist da nach wie vor eine Angst, die nicht vernachlässigt werden darf: jene, dass die eigenen Gesundheitsdaten von Unberechtigten missbraucht werden könnten, dass zum Beispiel Krankenversicherer ihren Aufnahmeentscheid von diesen abhängig machen.

Zwar ist im Bundesgesetz über das elektronische Patientendossier ganz klar geregelt, dass das Anlegen einer solchen Akte für die Patienten freiwillig ist, nur diese bestimmen dürfen, wer auf die Daten Zugriff hat, und dass diese nicht zentral abgespeichert werden. Das Dossier fungiert lediglich als eine Art Inhaltsverzeichnis, bei welcher Klinik oder bei welchem Leistungserbringer die gewünschten Informationen zu finden sind. Forderungen, die Daten- und Patientenschützer erfolgreich einbringen konnten.

### Ärzte könnten sich weigern

«Wir stehen dem elektronischen Patientendossier positiv gegenüber», sagt Margrit Kessler, Präsidentin der Schweizerischen Stiftung SPO Patientenschutz. «Da jeder Patient eine neue Patientenidentifikationsnummer erhält, wird der Datenschutz gewährleistet.» Allerdings sieht Patientenschützerin Margrit Kessler eine Gefahr bei der Einführung des elektronischen Patientendossiers: Auch für die Hausärzte ist das Angebot freiwillig. Sie könnten sich also weigern, ihren Patienten überhaupt erst ein elektronisches Patientendossier zur Verfügung zu stellen. Dies auch, weil es mit Investitionen in eine neue Software verbunden ist. «Das Parlament hat beschlossen, den Ärzten über drei Jahre eine Bundesfinanzhilfe in der Höhe von insgesamt 30 Millionen Franken zur Verfügung zu stellen», wirft Margrit Kessler ein. «Ältere Ärzte werden aber trotzdem auf die neuen Investitionen verzichten.»

Auch wenn – gerade deswegen – die flächendeckende Umsetzung des elektronischen Patientendossiers sicher noch einige Jahre auf sich warten lässt: Modellversuche laufen bereits. So in Basel, wo seit rund zwei Jahren ein eHealth-Pilotprojekt läuft, in St. Gallen oder im Tessin, das im vergangenen Sommer über eine erfolgreiche Umsetzung des Projekts «reTisan» berichten konnte.

### Siebenmeilenstiefel bleiben im Schrank

In den Köpfen von Forschern und Software-Entwicklern spielt die Zukunftsmusik in den schönsten Harmonien. Unzählige Einsatzmöglichkeiten sehen sie für die Medizin, unzählige Möglichkeiten für die Patienten – gerade beim mobilen Einsatz via Tablet oder Smartphone. Gemäss einer Studie der FHS St. Gallen gibt es gerade bei der optimalen Versorgung und Betreuung chronisch kranker oder älterer Personen Einsatzmöglichkeiten, die den Betroffenen das Leben leichter machen würden. Sie würden zum Beispiel bei der Früherkennung von Krankheiten Hand bieten oder unnötige Arztkonsultationen zur Kontrolle von Vitaldaten verhindern – da diese auch mit den entsprechenden Hilfsmitteln und einer mobilen Anwendung direkt vom Patienten erfasst werden könnten.

Trotzdem: Allzu grosse Schritte darf man laut eHealth-Expertin Andréa Belliger nicht erwarten. «Verglichen mit der technologischen Entwicklung und den Erwartungen der Konsumenten geht die digitale Vernetzung im Gesundheitswesen extrem langsam voran.» Unser Gesundheitswesen sei in seiner Struktur und Organisation sehr statisch. «Und für viele Akteure und Leistungserbringer gibt es praktisch keine Anreize, ihre aktuelle Komfortzone zu verlassen.»

### Tina Hutzli

«Da jeder Patient eine neue Patientenidentifikationsnummer erhält, wird der Datenschutz gewährleistet.»

### Margrit Kessler

Präsidentin Stiftung SPO Patientenschutz

### Links zum Thema

Weiterführende Informationen zum Thema eHealth und zum elektronischen Patientendossier finden Sie im Internet unter folgenden Adressen:

[www.e-health-suisse.ch/](http://www.e-health-suisse.ch/)  
[www.bag.admin.ch/ehealth](http://www.bag.admin.ch/ehealth)

Unter folgender Adresse finden Sie die Genomplattform 23andMe (nur auf Englisch): [www.23andme.com](http://www.23andme.com)





# Die Eierlieferung kommt mit dem Liegevelo

Imelda Schmid kam zu den Wachteln wie die Jungfrau zum Kinde. Ursprünglich hatte die Zugerin Botanik studiert und sich mit Moos beschäftigt. Nachdem sie jedoch beruflich in eine Sackgasse geraten war, entschied sich die Biologin 1994 für eine Dissertation zur Wachtelhaltung – und hat damit die kleinen Hühnchen aus den damals für Wachteln noch erlaubten Legebatterien befreit.



«Viele Spitzenköche und Luxushotels kaufen Wachteleier aus nicht artgerechter Haltung zu Dumpingpreisen im Ausland.»

Imelda Schmid

Im Kükenzimmer von Imelda Schmid's Wachtelstall in S-chanf im Engadin piepst es aus allen Winkeln. In der vergangenen Nacht sind die letzten Wachtelküken geschlüpft und wuseln nun in ihren Kästen um die auf 37 Grad aufgeheizte Wärmeplatte, die die rund 8 Gramm schweren Vögelchen vor dem Erfrieren bewahrt. Dabei bleibt nichts an Ort und Stelle. «In einer Hinsicht sind die Küken wie die Grossen», sagt Imelda Schmid lachend, «sie verteilen ihr Futter im ganzen Stall!» Nur ein ganz besonders winziges Küken liegt fast regungslos unter der Wärmeplatte. «Mein Sorgenkind. Es ist mit viel Verspätung geschlüpft. Aber vielleicht schafft's es ja.» Gut 450 Jungtiere zieht Imelda Schmid im

Moment auf. Nach fünf bis sechs Wochen werden diese in Wachtelwohnungen im angrenzenden Legeraum gezügelt, wo aktuell etwa 500 erwachsene und gut 400 bald erwachsene Tiere leben. Platz wäre für rund 1000 Wachteln. In den mit Hobelspänen ausgestreuten Kästen haben diese nicht nur Zugang zu grossen Wintergärten, sondern auch zu einem Sandbad zur Gefiederpflege und zu mehreren abgetrennten Nestern zum Eierlegen.

#### Neues Umfeld war zu viel

Dass die Wachteln heute so viel Platz haben, ist Imelda Schmid zu verdanken. 1994, als sie an der Uni Bern ihre Dissertation zur Entwicklung einer tiergerechten

Wachtelhaltung in Angriff nahm, wurden Wachteln in der Schweiz noch in engen Batterien gehalten, in denen die Vögel knapp stehen konnten. Zu deren eigenem Schutz, wie man glaubte: Da Wachteln in der Natur als Schreckreaktion senkrecht in die Luft flattern, wollte man mit den winzigen Käfigen verhindern, dass sie sich die Köpfe einstossen.

Für ihre Versuche hatte Imelda Schmid in Bern mehrere grosse Volieren zur Verfügung – und Wachteln aus Batteriehaltung. Eine grosse Veränderung für die Tiere; eine, die leider nicht alle überlebt haben: «Einige waren mit dem neuen Umfeld wohl schlicht überfordert», so Imelda Schmid. Und so erforschte sie innerhalb von vier Jahren, wie Wachteln in Gefangenschaft am besten gehalten werden. Richtlinien, die vom Bundesamt für Veterinärwesen als Grundlage für die neuen Vorschriften in der Wachtelhaltung übernommen wurden.

#### Luxushotels und Private

Obwohl die Wachtel in Europa vor allem für ihr wohlschmeckendes Fleisch bekannt ist, hat sich Imelda Schmid auf einen anderen Geschäftszweig spezialisiert: die

Dank Imelda Schmid haben Wachteln heute in der Schweiz viel Platz. Bis in die 1990er-Jahre durften die Vögel noch in Legebatterien gehalten werden.



Eier. «Ich hätte gar nicht die Möglichkeit, in grossem Stil Wachtelfleisch zu produzieren. Das Schlachten, Ausnehmen und Rupfen der Tiere ist sehr aufwendig!» Um das Schlachten kommt sie aber trotz allem nicht ganz herum, denn Imelda Schmid zieht auch die männlichen Küken auf – im Gegensatz zur Hühnerindustrie, wo die männlichen Küken oft bereits nach dem Schlüpfen vergast und entsorgt werden. Jene Wachtel-Hähne, die sie nicht zur Weiterzucht benutzt, muss sie früher oder später töten, genauso wie die Hennen, die keine Eier mehr legen. «Ich habe anfänglich nach einer Metzgerei gesucht, die diese Arbeit für mich übernimmt. Keine war bereit dazu.» Abnehmer für das wenige Fleisch zu finden, sei hingegen gar kein Problem. Hotels und Privathaushalte würden sich immer wieder über diese Spezialität auf dem Speisezettel freuen.

Aber warum hat Imelda Schmid gerade S-chanf im Oberengadin gewählt, um 1998 ihre eigene Wachtelfarm zu eröffnen? «Es war gar nicht so einfach, überhaupt einen Standort zu finden», erinnert sich die Wachtelzüchterin. Klar war: Imelda Schmid wollte in das Engadin. Als dann das Angebot eines Bauern in S-chanf kam, dachte sie sich sofort, dass dort mit den vielen Luxushotels im nahen St. Moritz, in Klosters oder Davos die wichtigsten Abnehmer gleich um die Ecke wären.

#### Mit Spitzenköchen auf dem Markt

«Diese Annahme hat sich dann aber nicht ganz bewahrheitet», erinnert sich Imelda Schmid. Am Anfang musste sie einige Klinken putzen. Und sie musste sich bei einigen Häusern für den Preis ihrer Wachteleier rechtfertigen: «Aus dem Ausland werden diese nämlich zum Teil zu Dumpingpreisen importiert.» Man merkt, dass sie etwas enttäuscht darüber ist, dass viele dieser noblen Häuser wenig Wert auf lokale und artgerecht produzierte Produkte legen.

«Es gibt aber auch andere. Spitzenköche aus renommierten Hotels, die auf dem Markt persönlich Kontakt zu den ortsansässigen Produzenten knüpfen und direkt bei uns einkaufen.»

Und dann gab es für Imelda Schmid noch einen weiteren Grund, in das Engadin zu ziehen: den Sport. An der Wand zum Wachtelstall hängen unzählige Startnummern mit ihrem Namen. Als leidenschaftliche Langläuferin lässt sie kaum einen Wettkampf aus. «Und morgen nehme ich noch am Transruinalta-Marathon teil», sagt sie, schwingt sich auf ihr Liegevelo – und radelt von dannen. Eier ausliefern.

**Tina Hutzli**

#### Sie stehen im Mittelpunkt

Liebe EGK-Versicherte, an dieser Stelle geben wir Ihnen Gelegenheit, über Ihren Beruf, Ihr Hobby oder Ihr Engagement für eine gemeinnützige Organisation im sozialen oder naturschützerischen Bereich zu berichten. Wenn wir in einer der nächsten Ausgaben ein Porträt über Sie schreiben dürfen, dann melden Sie sich unverbindlich unter:

**Redaktion «Vivere» 061 765 51 11 oder schreiben Sie uns eine E-Mail: [vivere@egk.ch](mailto:vivere@egk.ch)**

In dieser Rubrik können wir leider keine Therapieformen vorstellen. Wir bitten um Verständnis.

# Abschalten und Auftanken

Die Winterzeit verlangt dem Körper viel ab. Umso wichtiger ist es, sich Zeit und Ruhe zu gönnen und die Leichtigkeit des Seins zu geniessen. Dass Wellness nicht teuer sein muss, beweisen die Angebote von Reka.



Die Schweizer Reisekasse Reka ist einerseits Herausgeberin des schweizweit beliebten Freizeitgeldes Reka-Checks und der Reka-Card. Andererseits betreibt sie 12 Reka-Feriedörfer in wichtigen touristischen Regionen der Schweiz. Drei von ihnen haben auch in Sachen Wellness einiges zu bieten.

## Wettbewerb

Wir verlosen einmal einen Reka-Feriengutschein im Wert von 300 Franken sowie Reka-Checks im Wert von 200 Franken und 100 Franken.

Der Feriengutschein ist für ausgewählte Reka-Ferien in der Schweiz oder im Ausland einlösbar und ist ab Aussteltatum zwei Jahre lang gültig. Die Reka-Checks können schweizweit an 9000 Annahmestellen eingesetzt werden.

Bitte schicken Sie Ihre E-Mail oder Ihre Postkarte mit dem Vermerk «Wellness» an:

vivere@egk.ch oder EGK-Gesundheitskasse, Wettbewerb, Brislachstrasse 2, 4242 Laufen. Auch bei E-Mails gilt: Absender nicht vergessen! Einsendeschluss ist der 31. März 2016.

**Viel Glück!**

Über den Wettbewerb wird keine Korrespondenz geführt, die Gewinner werden direkt benachrichtigt.

### Wellness im Jura

In den jurassischen Freibergen beginnt die Erholung bereits bei der Anreise: Lichte Wälder, dünn besiedelte Landschaften und friedlich weidende Pferde lassen die Reisenden entspannt ankommen. Das Reka-Feriedorf Montfaucon bietet seinen Gästen eine grosszügige Wellness-Oase: Saunalandschaft, Sanarium, Dampfbad und Whirlpool bieten Raum für Erholung und sind im Mietpreis inbegriffen. Zudem werden diverse Massagen und kosmetische Behandlungen angeboten.

Die charmanten Ferienhäuschen bieten ein eigenes Cheminée in jeder Ferienwohnung. Sie liegen leicht erhöht auf einem Hügelzug mit Blick südwärts auf den Chasseral und die Berner Alpen, während im Norden das tief eingeschnittene Tal des Doubs liegt. Die Region rund um Montfaucon bildet einen weitläufigen Naturpark. Die Freiberge sind ein Paradies für Langläufer, fürs Schneeschuhlaufen, Reiten und Hundeschlittenfahren.

### Swiss Holiday Park

Auch die Zentralschweiz ist ein Mekka für Wellness. Das Reka-Feriedorf Morschach liegt gleich neben dem beliebten Swiss Holiday Park auf einer Sonnenterrasse über dem Vierwaldstättersee. Die Aussicht auf den See und die Urner Alpen ist beeindruckend.

Im Erlebnisbad des Swiss Holiday Park kommen Wasserratten voll auf ihre Kosten. Ruhiger und entspannter ist es im Wellness- & Spa-Bereich. Entspannung bietet ein Rundgang in den römisch-irischen Thermen. Relaxen und geniessen können die Gäste in der



## Weitere Informationen:

Schweizer Reisekasse Reka: [www.reka.ch](http://www.reka.ch)  
 Reka-Feriendorf Montfaucon: [www.reka.ch/mont](http://www.reka.ch/mont)  
 Reka-Feriendorf Morschach: [www.reka.ch/mors](http://www.reka.ch/mors)  
 Reka-Feriendorf Hasliberg: [www.reka.ch/hasb](http://www.reka.ch/hasb)  
 Kurzferien: [www.reka.ch/kurzferien](http://www.reka.ch/kurzferien)  
 Online-Reka-Guide: [www.rekaguide.ch](http://www.rekaguide.ch)

grosszügigen Saunalandschaft und im umfassenden Massage- und Beautybereich. Der gesamte Freizeitpark des Swiss Holiday Park ist seit August 2015 CO<sub>2</sub>-neutral und wurde hierfür mit dem MILESTONE-Umweltpreis ausgezeichnet.

**Reka-Feriendorf Hasliberg**

Das Berner Oberland besticht nicht nur durch sein weltbekanntes Dreigestirn Eiger, Mönch und Jungfrau. Auch Ruhesuchende tanken hier Kraft. So zum Beispiel im Reka-Feriendorf Hasliberg. Hier können die Gäste ihre Ferien geniessen und gleichzeitig Erholung und Entspannung finden. In der Wellness-Oase wird eine ganze Palette an Massagen, Körper- und Schönheitsbehandlungen sowie spezifischen Behandlungen für Schwangere angeboten. Die sonnigen Ferienwohnungen bieten Aussicht auf die eindrucksvollen Berner Alpengipfel.

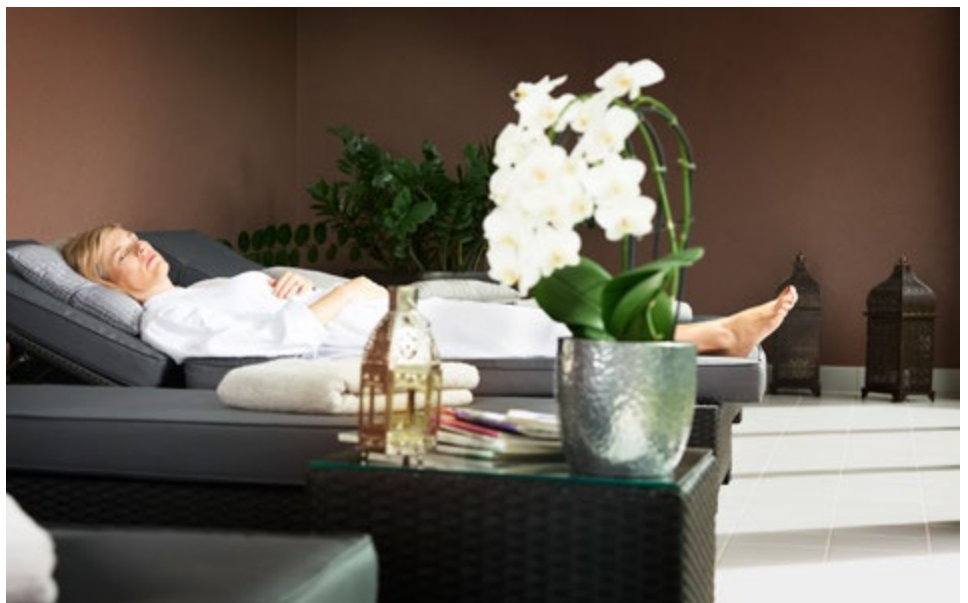


Bild oben: Der Swiss Holiday Park in Morschach ist seit August 2015 CO<sub>2</sub>-neutral.

Bild Mitte: Wellness muss nicht teuer sein. In diesem Wissen können Sie den Ruheraum und die Wellness-Oase im Reka-Feriendorf Montfaucon noch viel besser geniessen.

Bild unten: Im Reka-Feriendorf Hasliberg werden diverse Massagen und Behandlungen angeboten.

**Genuss mit oder ohne Familie**

Alle Reka-Feriendörfer sind auf die Bedürfnisse von Familien ausgerichtet. Die Kinder dürfen sich im Rekalino-Familienprogramm austoben: Es wird gespielt, gebastelt und geturnt, während die Eltern die Zeit für sich geniessen und sich erholen können. Zu jeder Anlage gehören ein Hallenbad oder Pool mit Kinderplanschbecken, Gratis-Mietservice für Babyartikel, Gemeinschaftsräume, drinnen und draussen viel Platz zum Spielen sowie Gastgeber vor Ort.

Auch Gäste ohne Kinder sind herzlich willkommen und fühlen sich in den Ferienanlagen wohl. Und wer dem Alltag nur kurz entfliehen möchte, kann das Reka-Ange-

bot erst einmal während eines verlängerten Wochenendes testen. Kurzferien bieten die Möglichkeit, eine Region zu erkunden und sind auch preislich sehr interessant.

Sämtliche Reka-Ferienangebote sind mit vergünstigtem Reka-Geld zahlbar. Es ist erhältlich bei vielen Arbeitgebern, Arbeitnehmerorganisationen und bei Coop. Zu den rund 9000 Reka-Geld-Aannahmestellen in der ganzen Schweiz zählen auch unzählige Thermalbäder und Wellnesshotels. Sie sind online unter [reka-guide.ch](http://reka-guide.ch) und in der Reka-Guide-App für Smartphones (iPhone und Android) aufgeführt.

**Julia Scheidegger / Reka**

# Sind Sie sauer?

Der menschliche Körper ist ein Ökosystem, in dem alle Vorgänge aufeinander abgestimmt sind. Wie jedes Ökosystem kann auch dieses empfindlich gestört werden. Häufige Folgen: Unwohlsein, Schmerzen, Krankheiten.

Säure im Körper? Das hört sich gefährlich an. Doch dieser erste Eindruck täuscht. Mit jedem Atemzug, bei Stoffwechsel- oder Nervenübertragungsprozessen und bei der Muskelarbeit setzt sich Säure frei – damit wird der Körper normalerweise spielend fertig. Jede Körperflüssigkeit hat ihren pH-Wert. Damit der Organismus funktioniert, müssen die Werte stabil bleiben. Dafür hat der Körper Puffersysteme. Wird er aber täglich aufs Höchste gefordert, etwa durch einseitige Ernährung, zu wenig Bewegung oder Stress, sind die Puffersysteme überfordert. Die betroffenen Organe entwickeln Beschwerden, die Krankheiten verursachen können.

In der Komplementärmedizin macht man dafür auch Säuren und Basen verantwortlich. Zwar fehlt bislang der wissenschaftliche Nachweis und in der Schulmedizin ist die Übersäuerung als Ursache von Beschwerden umstritten – trotzdem wird der Einfluss von zu viel Säure im Körper seit einiger Zeit immer intensiver untersucht.

## Zu sauer oder zu basisch?

Bei solchen Störungen des Säure-Basen-Gleichgewichts spricht man von zwei Formen: der Alkalose und der Azidose. Bei einer Al-

kalose kommt es im Blut zu einem Basenüberschuss. Das heisst, der pH-Wert steigt über 7,45. Anzeichen sind stark beschleunigte Atmung, Kribbeln und Zittern in den Händen, Muskelkrämpfe und Angstgefühle. Ursache kann der Verlust von H<sup>+</sup>-Ionen sein. Das kann passieren, wenn jemand zu viel und zu schnell atmet – wie dies bei Panikattacken oder Lungenembolien der Fall ist – und dabei mehr Kohlendioxid ausatmet als nötig. Auch wassertreibende Mittel (Diuretika), eine massive Zufuhr alkalischer Substrate wie Natriumhydrogencarbonat, eine diuretische (harntreibende) Therapie oder Störungen der Nieren können Ursache einer Alkalose sein. Bei Verdacht auf eine Alkalose sollte deshalb unbedingt ein Arzt aufgesucht werden.

Bei einer Azidose sinkt der pH-Wert des Blutes in der Regel unter 7,35. Er kann aber bei erhöhten oder niedrigen Werten der Puffersysteme auch normal bleiben. Das passiert oft bei Stoffwechselerkrankungen wie Diabetes mellitus, bei Vergiftungen oder Alkoholismus. Eine Azidose kann auch auftreten, wenn jemand wegen einer Erkrankung nicht mehr richtig atmen kann. Weil der Körper zu wenig Kohlendioxid abatmet, übersäuert er. Die Folge sind meist Atemstörungen. In schweren Fällen kann es zu Schwäche,

Die EGK-Gesundheitskasse hat gemeinsam mit dem Schweizerischen Drogistenverband SDV einen Ratgeber zum Thema Säuren und Basen herausgegeben. Den Ratgeber «Alles in Balance» und viele andere Bücher, Ratgeber und Produkte finden Sie im EGK-Shop unter folgender Adresse:  
[www.egk.ch/shop/egk-shop](http://www.egk.ch/shop/egk-shop)



## Tipps zur Säuren-Basen-Messung

- Für gute Resultate sollten Sie den Urin während mindestens einer Woche morgens und abends messen.
- Ein normaler pH-Wert bedeutet nicht zwingend, dass der Säure-Basen-Haushalt normal ist. Er kann auch aussagen, dass der Körper eine mögliche Störung noch ausgleichen kann.
- Besprechen Sie die Resultate mit einer Fachperson wie Ihrem Therapeuten, Drogisten oder Arzt.



zu Verwirrung bis hin zum Koma kommen. Auch hier ist es wichtig, zum Arzt zu gehen. Weit häufiger als eine schwere Azidose ist eine leichte Übersäuerung oder latente Azidose. Dabei ist die Säurebelastung zu hoch, die Puffersysteme sind am Limit, der pH-Wert des Blutes ist aber normal.

#### **pH-Messung im Urin hilft**

Neben falscher Ernährung können psychische Probleme wie Anspannung, Stress oder Aggressivität den Säure-Basen-Haushalt durcheinanderbringen. Chronische Übersäuerung wird auch mit Beschwerden wie Müdigkeit, Erschöpfung, Hautproblemen, Konzentrationsschwäche, Kopfschmerzen oder Stimmungsschwankungen in Zusammenhang gebracht. Auch bei chronischen Erkrankungen wie Gicht, Rheuma oder Osteoporose besteht die Vermutung, dass sie mit dem Säure-Basen-Haushalt zusammenhängen.

### Die Rolle der Organe

**Die Leber** ist das zentrale Organ des Säure-Basen-Haushalts. Eine ihrer wichtigsten Funktionen ist, den Körper zu entgiften. Darum ist es besonders wichtig, die Tätigkeit der Leber zu unterstützen.

**Die Lunge:** Beim Einatmen nimmt der Körper Sauerstoff auf, beim Ausatmen gibt er saures Kohlendioxid ab, befreit sich also von Säure.

**Die Nieren** scheiden weniger Basen aus, wenn zu viel Säure vorhanden ist. Ebenso können Säuren und saure Verbindungen mit dem Harn ausgeschieden werden.

Die Schweißdrüsen der **Haut** produzieren sauren Schweiß als Schutzmantel. Sie steigern ihre Produktion, wenn der Körper übersäuert ist. Übersäuerte Haut wird trocken und blass.

**Der Darm** reguliert den Säure-Basen-Haushalt indirekt. Nimmt jemand zum Beispiel nicht genügend Mineralstoffe auf, kann es zu einem Mangel an Puffersubstanzen kommen. Zudem verhindert ein funktionierender Darm, dass der Nahrungsbrei zu gären beginnt und sich Säuren bilden.

Der pH-Wert des Urins ist ein guter Wert, um die Säurebelastung abzuschätzen. Allerdings lässt der Urin-pH nicht immer auf eine Übersäuerung schließen, da er sich durch die Ernährung, Medikamente, Alkohol oder andere Genussmittel sowie Infektionen der Harnwege schnell verändern kann. Den pH-Wert des Urins können Sie mit einem Indikatorpapier messen. Diese Papierstreifen verfärben sich unterschiedlich, je nachdem, ob sie mit sauren oder basischen Flüssigkeiten in Kontakt kommen. Bei gesunden Personen kann der Wert zwischen 5 und 7,5 schwanken. Optimal sind morgens zwischen 6,2 und 6,8 und abends zwischen 6,8 und 7,5.

**Flavia Kunz / Schweizerischer Drogistenverband SDV**

# Veranstaltungen

## EGK-Begegnungen 2016 Menschen, die etwas zu sagen haben

18.04.2016

René Borbonus  
**Die Kraft der Rhetorik**  
Mit Worten fesseln und begeistern  
Winterthur ZH, Casinotheater,  
Stadthausstrasse 119

19.04.2016

René Borbonus  
**Die Kraft der Rhetorik**  
Mit Worten fesseln und begeistern  
Cham ZG, Lorzensaal, Dorfplatz 3

20.04.2016

René Borbonus  
**Die Kraft der Rhetorik**  
Mit Worten fesseln und begeistern  
Laufen BL, Kulturzentrum Alts Schlachthaus,  
Seidenweg 55

27.04.2016

Dr. Sibylle Tobler  
**Neuanfänge – Veränderungen wagen**  
Wie Veränderungen gelingen  
Brugg Windisch AG, Campussaal,  
Bahnhofstrasse 6

03.05.2016

Dr. Sibylle Tobler  
**Neuanfänge – Veränderungen wagen**  
Wie Veränderungen gelingen  
Bern BE, Kursaal Bern, Hotel Allegro,  
Kornhausstrasse 3

10.05.2016

Dr. Sibylle Tobler  
**Neuanfänge – Veränderungen wagen**  
Wie Veränderungen gelingen  
St. Gallen SG, Congress Hotel Einstein,  
Berneggstrasse 2

07.06.2016

Hans-Uwe L. Köhler  
**Hau eine Delle ins Universum**  
Wie alles gelingt, was Ihnen wichtig ist!  
Zürich ZH, Kongresshaus/Gartensaal,  
Gotthardstrasse 5

08.06.2016

Hans-Uwe L. Köhler  
**Hau eine Delle ins Universum**  
Wie alles gelingt, was Ihnen wichtig ist!  
Solothurn SO, Landhaus/Landhaussaal,  
Landhausquai 4

09.06.2016

Hans-Uwe L. Köhler  
**Hau eine Delle ins Universum**  
Wie alles gelingt, was Ihnen wichtig ist!  
Düdingen FR, PODIUM, Kultur- & Konferenz-  
saal, Bahnhofstrasse

Informationstelefon: 032 623 36 31

Anmeldung: keine

Eintritt: frei

Beginn: 20.00 Uhr

## SNE-Akademie 2016

 SNE  
Stiftung für Naturheilkunde  
und Ernährungsmedizin

21.04.2016

Jacqueline Steffen  
**Erfahren Sie mehr über Ihr Verhalten anhand  
des Persönlichkeitsprofils DiSG**  
Bern BE, Sorell Hotel Ador, Laupenstr. 15

28.04.2016

Ursula Zeindler-Ziegelmüller  
**In den besten Wechseljahren**  
Thalwil ZH, Hotel Sedartis, Bahnhofstr. 16

03.05.2016

Johanna Ochsner-Läuppi  
**Die 7 hermetischen Gesetze**  
Thalwil ZH, Hotel Sedartis, Bahnhofstr. 16

11.05.2016

Ute Blapp  
**Erholsam schlafen**  
Winterthur ZH, Hotel Banana City,  
Schaffhauserstr. 8

12.05.2016

Daniel Hasler von Planta  
**Numerologie – die Gesetzmässigkeit  
des Zufalls**  
Thalwil ZH, Hotel Sedartis, Bahnhofstr. 16

18.05.2016

Tatjana Strobel  
**Menschen und Gesichter lesen**  
Thalwil ZH, Hotel Sedartis, Bahnhofstr. 16

20.05.2016

Heidy Helfenstein  
**Progressive Muskelentspannung nach  
Jacobson PMR**  
Solothurn SO, Altes Spital, Oberer Winkel 2

24.05.2016

Julia Onken  
**Sich selbst erkennen**  
Winterthur ZH, Hotel Banana City,  
Schaffhauserstr. 8

28.05.2016

Peter Richard  
**Kleine Gärten und Terrassen harmonisch  
gestalten**  
Wängi TG, Naturgartencenter,  
Frauenfelderstr. 27

**Anmeldung:** erforderlich, beschränkte Teilneh-  
merzahl. Preise, ausführliche Informationen  
und weitere Seminare gemäss vollständigem  
Programm «Seminare & Workshops 2016»:  
SNE, Solothurn – Telefon 032 626 31 13 oder  
[www.stiftung-sne.ch](http://www.stiftung-sne.ch)



# «Einen Eingriff nicht zu empfehlen, wird immer schwieriger»

Herzchirurg Thierry Carrel sagt, was er denkt. Auch wenn seine Meinung zum Gesundheitswesen manchmal unpopulär ist. Trotzdem macht ihm seine Arbeit immer noch Freude. So viel Freude, dass 80- bis 90-Stunden-Wochen keine Seltenheit sind.

**Über 10 000 Eingriffe, 500 Publikationen, Sie sind Mitherausgeber mehrerer Zeitschriften und aktives Mitglied in 25 Fachgesellschaften, sind zudem tätig in Forschung und Lehre – ein enormes Pensum. Wie schaffen Sie das?**

Dafür muss dicht geplant werden. Von 7 Uhr am Morgen bis 21 oder 22 Uhr am Abend habe ich normalerweise keine halbe Stunde Pause. Mir macht die Arbeit aber immer Freude und ich war es auch nie anders gewohnt. Als ich Assistenzarzt war, dauerte ein Wochenenddienst von Freitagmorgen bis Montagabend. Man lebte vier Tage und drei Nächte im Spital, hat hier geschlafen und am Sonntag kam die Familie zum Mittagessen in die Mensa – das alles notabene bei einem Lohn von 2300 Franken für 100 Stunden pro Woche. Junge Spitalärzte haben es heute dank der vorgeschriebenen Maximalarbeitszeit deutlich besser und ich mag es ihnen gönnen.

**Kürzlich ist Ihr Buch «Von Herzen» mit Schilderungen Ihrer Patienten erschienen. Stört es Sie manchmal, dass Sie ein Star Ihrer Zunft sind?**

Mich beschäftigt der Erwartungsdruck von aussen, der ja nicht nur mir gilt, sondern auch meinen Mitarbeitern. Je bekannter man ist, je komplexere Operatio-

nen man macht, je mehr man sich gesundheitspolitisch exponiert, umso höher ist der Erwartungsdruck. Es gibt eine Nullfehlertoleranz. Auch ich erwarte von mir, dass alles perfekt ist. Und ich muss manchmal in kürzester Zeit auf unerwartete Komplikationen reagieren können.

**Sie sprechen von Erwartungsdruck – wie schaffen Sie es, ruhig zu bleiben, wenn es bei einer Herzoperation um Leben und Tod geht?**

Man gewöhnt sich daran, feinfühlig zu sein, geduldig zu sein, auch wenn es schnell gehen muss. Die Erfahrung macht viel aus. Nach ein paar Tausend Eingriffen bringt es mich weniger schnell aus der Ruhe, wenn etwas nicht nach Plan verläuft. Wir arbeiten in einem chirurgischen Bereich, in dem generell sehr feine Arbeiten mit Lupenbrille gemacht werden. Insbesondere bei kleinen Kindern sind die anatomischen Verhältnisse am Herz winzig. Ich habe letzte Woche einen 850 Gramm leichten Frühgeborenen operiert. Ich durfte mit der Pinzette kaum das Gewebe anfassen, weil es bei der kleinsten Bewegung gerissen wäre.



Thierry Carrel

Thierry Carrel (geb. 1960) ist Direktor der Universitätsklinik für Herz- und Gefässchirurgie am Inselspital Bern. Der gebürtige Freiburger lebt mit seiner Frau, der Fernseh-Moderatorin Sabine Dahinden, in Bern.



Thierry Carrel macht keine Aktenkonsilien. Dies, weil er seine Patienten persönlich sehen will, bevor er ihnen zu einem Eingriff oder dagegen rät.

**Wie gehen Sie emotional damit um, wenn ein Patient die Operation nicht überlebt?**

In den 1960er-Jahren hat jeder zweite Patient einen solchen Eingriff nicht überlebt. Heute sind es nur noch rund ein bis zwei Prozent. Wenn ein Patient nicht überlebt, ist der Schock deshalb umso grösser. Todesfälle sind immer eine riesige Belastung. Es dauert Wochen, bis das Team ein solches Ereignis verarbeitet hat.

**Sie bezeichnen das Gesundheitswesen als Herz des Gesamtorganismus' der Schweiz. Warum dieses Bild?**

Das Gesundheitswesen ist ein wichtiger wirtschaftlicher und gesellschaftspolitischer Sektor. Das wirtschaftliche Potenzial, das dahinter steckt, ist enorm. Vom Gesundheitswesen sind mehrere Hunderttausend Arbeitsplätze abhängig. Allein im Inselspital sind über 7000, im Gesamtunternehmen 10 000 Mitarbeiter beschäftigt. Abgesehen vom Bund ist das der grösste Arbeitgeber in Bern. Die Medizin bleibt nicht stehen, hier gibt es viele Investitionen, weil man nach besseren Methoden, Medikamenten und Geräten forscht. Ein

spannender Sektor in der Schweiz, der wie kaum ein anderer am Puls der Zeit arbeitet.

**Woran krankt unser Gesundheitssystem?**

Das ist ein endloses Kapitel. Ein Problem ist sicher die zum Teil fehlende Transparenz im Hinblick auf Kosten und Qualität. Wenn ein Flugzeug abstürzt, dann wird das bis ins kleinste Detail abgeklärt. Im Gesundheitswesen wissen jene, die nur Prämien zahlen, nie so genau, was sie da eigentlich bezahlen. Wenn sie dann krank werden, ist die beste Behandlung gerade gut genug. Das ist natürlich ein Grundrecht, das wir Prämienzahler haben. Aber kaum ein Patient fragt nach den Kosten, die er verursacht. Weiter gibt es natürlich das Problem der Selbstverantwortung. Viele Menschen pflegen einen Lebensstil, der gewisse Krankheitsrisiken mit sich bringt, und verlassen sich auf die Solidarität. Das ist für mich wenig verantwortungsvoll. Aber auch bei uns Ärzten herrscht zu wenig Kostenbewusstsein. Wenn der Liter Milch in Deutschland halb so teuer ist wie in der Schweiz, sehe ich nicht ein, weshalb eine medizinische Pro-

**«Seltene Krankheiten sind besser zu kontrollieren, wenn sie nur in hoch spezialisierten Zentren behandelt werden.»**

Thierry Carrel

these in der Schweiz fünf- bis zehnmal teurer sein soll. Und die administrativen Arbeiten für den Arzt nehmen stetig zu. Das ist ein grosses Problem, weil dies auf Kosten der Zeit für den Patienten geht.

**Sie sagen oft, Interessenkonflikte seien das grösste Problem im Gesundheitswesen. Wo haben Sie selbst im Berufsalltag solche?**

Auf der einen Seite müssten wir jeden Patienten gewissenhaft und optimal behandeln. Andererseits unterliege ich im Spital dem Kostendruck, den die Spitalverwaltung auf mich ausübt. Denn die Mittel sind nun mal begrenzt. Nicht alles Machbare muss jederzeit verfügbar sein. Gerade bei

## Und das meint ... Thierry Carrel, Herzchirurg



neuen Verfahren, die im DRG-System noch nicht adäquat abgebildet sind, ist man befangen. Entweder mache ich den Eingriff nicht, bin dann aber auch nicht auf dem neuesten Stand, oder ich mache ihn, löse dann aber ein finanzielles Defizit aus.

### Wo sind bei Ihnen die Grenzen, wann entscheiden Sie sich gegen eine Operation?

Es ist immer einfacher, eine Operation zu empfehlen, als eine abzulehnen. Jeden Abend sitzen da, wo Sie jetzt sitzen, Patienten mit ihren Familien. So kann ich mir ein Bild machen, was für ein Mensch vor mir sitzt. Ist er vorgealtert oder geistig und physisch noch absolut fit, hat er Lebenswillen, ist er zu kämpfen bereit? Ich muss auch abwägen können, wie gross die Gefahr ist, dass ich diesem Menschen unbeabsichtigt schade. Ich begrüsst kürzlich einen schwerkranken 85-jährigen Patienten aus dem Bündnerland hier. Ich hatte das Gefühl, diese Operation könnte für ihn ein grosses Risiko darstellen. Da sagte er zu mir: «Wissen Sie, Herr Carrel, ich habe Urenkel, denen ich gerne das Skifahren beibringen möchte.» Jemandem dann direkt zu sagen, wir machen den zu riskanten Eingriff nicht, das ist sehr schwierig und belastend für Arzt und Patient.

### Was halten Sie von der Bündelung der hoch spezialisierten Medizin? Wie fühlt man sich, wenn man als Herzspezialist in solche politische Auseinandersetzungen gelangt?

Ich bin absolut für eine gewisse Bündelung. Seltene Krankheiten sind einfacher

zu kontrollieren, wenn ihre Behandlung nur in hoch spezialisierten Zentren stattfindet. Es gibt zahlreiche Eingriffe, die schwieriger, seltener und teurer sind als Herztransplantationen, um die es bei dieser damaligen Auseinandersetzung ging. Was mich enttäuscht hat: Die grossen Kliniken wurden gegeneinander ausgespielt. Dabei haben wir in der Schweiz einzelne kleinere Kliniken, die sehr wenige Herzoperationen durchführen, nicht einmal eine pro Tag. Da frage ich mich, wie diese den Standard halten. Das Problem liegt eher dort als in einer grossen Uniklinik wie dem Inselspital, an dem jährlich über 1200 Herzen operiert werden. Ob noch 10 oder 20 Transplantationen gemacht werden dürfen, soll nicht durch die Politik diskutiert werden.

### Heute gibt es Bewertungsplattformen für alles. Was würden Sie davon halten, wenn Patienten im Internet ihre Ärzte bewerten würden?

Gegen solche Plattformen habe ich grundsätzlich überhaupt nichts. Die Frage ist nur: Welche Eigenschaft des Arztes kann der Patient beurteilen? Sie können einen Arzt haben, der extrem sympathisch ist und sich viel Zeit nimmt, aber kein guter Chirurg ist. Das merkt man aber meist nicht sofort nach dem Eingriff. Die weichen Faktoren – das heisst wie man aufgenommen wird, wie viel Zeit sich der Arzt nimmt, wie gut er aufklärt – das kann ein Patient beurteilen. Aber die fachliche Kompetenz muss durch neutrale Instanzen validiert werden. Und dieses Audit-Verfahren muss in der Schweiz massiv verbessert werden.

### Wo sehen Sie die Grenzen der Wissenschaft, welches Verhältnis haben Sie zur Komplementärmedizin?

Ich habe ein unverkrampftes Verhältnis zur Komplementärmedizin, weil sie ja ergänzend ist und nicht konkurrierend. Ich kenne zwar keine Indikation bei schweren Herzkrankheiten. Aber im Schmerzbereich habe ich selbst sehr gute Erfahrungen gemacht. Wir hatten schon Patienten, die nach einer erfolgreichen Herzoperation Schmerzen im Wundbereich hatten und nichts aus der Schulmedizin hat genützt. Solche Patienten schicke ich gerne zur TCM oder zur Akupunktur. Mir ist in einem solchen Fall egal, ob ich die Wirkung erklären kann oder nicht. Wenn der Patient zufrieden ist, keine Medikamente mehr braucht und keine Schmerzen mehr hat, wieso sollte ich dann etwas dagegen haben? Hier gilt der alte Satz: Wer heilt, hat recht.

**Interview: Tina Hutzli**

#### Hinweis

Die Ansichten des Gesprächspartners in der Rubrik «Und das meint ...» entsprechen nicht notwendigerweise jenen der EGK-Gesundheitskasse.

**In vino veritas**

Ein Glas Rotwein pro Tag ist gut für das Herz. Der Volksmund behauptet dies zumindest immer wieder. Stimmt nicht ganz, sagt nun ein tschechisches Forscherteam. Wein schützt nur dann vor Arteriosklerose, wenn mindestens zweimal pro Woche Sport getrieben wird. Allerdings räumen die Forscher ein, dass die positiven Blutwerte gar nicht vom Weingenuss herrühren – sondern davon, dass sich Sportler generell gesünder ernähren und der Wein nur deshalb keinen allzu negativen Einfluss auf ihre Gesundheit hat.

Quelle: [www.zentrum-der-gesundheit.de](http://www.zentrum-der-gesundheit.de)

**Fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker**

Rund 2500 Jahre früher wusste das Hippokrates natürlich noch nicht, auch wenn die Griechen in medizinischer Hinsicht durchaus fortschrittlich dachten. Wein wurde für und gegen alle erdenklichen Leiden eingesetzt, sogar bei Augenkrankheiten. Im Mittelalter betrieben Apotheken Trinkstuben und in Deutschland wurde noch 1892 von der Ortskrankenkasse in Heidelberg, in Absprache mit den Kassenärzten, Wein gegen verschiedene Krankheiten verordnet.

Quelle: [www.gesundheit.de](http://www.gesundheit.de)

**Wasser predigen, Wein trinken?**

Klar ist: Zu viel Wein ist nicht gesund. Zu viel Wasser aber auch nicht. Das merkte eine 61-jährige Australierin, die sich mit einer Wasserkur zu einer schöneren Haut und einem gesünderen Körper verhelfen wollte. Nachdem sie alle zwei Stunden einen Liter Wasser hinuntergeschüttet hatte, musste sie in ein Krankenhaus eingeliefert werden – sie hatte eine Wasservergiftung, eine Hyperhydratation, erlitten. Das viele Wasser hatte den Mineralhaushalt in ihrem Körper derart gestört, dass sich das Wasser in Körper und Gehirn ansammelte und sie ins Koma fiel. Vielleicht wäre sie glücklicher geworden, wenn sie ab und an ein Glas Wein genossen hätte.

Quelle: [dailymail.co.uk](http://dailymail.co.uk)



Mehr kulinarische Kräuter-Höhepunkte finden Sie in unserer App «Meine EGK».

# Glühwein

**Zutaten**

- 1 Flasche (7 dl) Rotwein
- 2,5 dl Wasser
- 6 Gewürznelken
- 1 Zimtstange
- 3-5 EL Akazienblütenhonig
- 2 Bio-Zitronen

Eine Zitrone beidseitig kappen, in feine Scheiben schneiden und die Kerne entfernen. Die zweite Zitrone auspressen.

Rotwein, Wasser, Nelken und Zimt aufkochen, dann den Akazienhonig und den Zitronensaft unterrühren und einige Minuten zugedeckt ziehen lassen.

Anschliessend die Gewürze entfernen.

Den Glühwein in Gläser füllen und mit Zitronenscheiben garnieren.

**Zum Wohl!**

Schreiben Sie uns bitte, wenn Sie Ergänzungen oder Einwände zu den im «Vivere» publizierten Texten haben! Die Redaktion freut sich auf Ihre Post, ob als Brief oder E-Mail. **Redaktionsadresse:** EGK-Gesundheitskasse, Redaktion «Vivere», Brislachstrasse 2, 4242 Laufen, [vivere@egk.ch](mailto:vivere@egk.ch).

**Impressum:** «Vivere» 1/2016. **Herausgeberin:** EGK-Gesundheitskasse, Hauptsitz, Brislachstrasse 2, 4242 Laufen, [www.egk.ch](http://www.egk.ch). **Verantwortlich:** Ursula Vogt, Bereich Kommunikation. **Gesamtauflage:** 80 000. **Verantwortliche Redaktorin:** Tina Hutzli, Bereich Kommunikation. **Gestaltung:** Ingold Design, Stephan Ingold. **Foto Titelseite:** Marcel A. Mayer. **Fotos Inhalt:** Tina Hutzli, Marcel A. Mayer, Dominik Labhardt, Klaus Andorfer, Shutterstock, Stocksy, Reka, Andreas Thumm. Für unverlangt eingesandte Manuskripte, Fotos oder Illustrationen übernimmt die Herausgeberin keine Haftung. Die EGK-Gesundheitskasse umfasst die Partnerstiftungen EGK Grundversicherungen (Versicherungsträger der obligatorischen Krankenpflegeversicherung nach KVG) sowie EGK-Gesundheitskasse mit ihren Tochtergesellschaften EGK Privatversicherungen AG (Versicherungsträger der Zusatzversicherungen nach VVG) und EGK Services AG.