

# Vivere

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

Das EGK-Gesundheitsmagazin  
03/2022



**Ungewollt kinderlos**  
Was tun, wenn es  
nicht klappt?

# Inhalt

13

Der Traum vom eigenen Kind



04

Der Sprung ins gesunde Nass



22

Schul- und Komplementärmedizin: Sich gesund klettern



20

Gesundheit aus dem Kräutergarten



25

Im Gespräch mit Niccel Steinberger, Autorin, Künstlerin und Lachtrainerin



- 04 Der Sprung ins gesunde Nass – keine Selbstverständlichkeit
- 06 So gestalten Sie Ihre Prämie aktiv mit
- 07 Günstigere Medikamente – tiefere Kosten
- 08 Das Neuste aus der EKG
- 09 Kolumne von Ariella Kaeslin
- 10 BetterDoc für die richtige therapeutische Partnerwahl
- 12 Alle Vögel sind schon da ... oder doch nicht?
- 13 Der Traum vom eigenen Kind
- 18 Porträt – vom Infusions- zum Trostspender
- 20 Gesundheit aus dem Kräutergarten
- 22 Schul- und Komplementärmedizin: Sich gesund klettern
- 24 SNE-Akademie – was Hund und Katze guttut
- 25 Im Gespräch mit Niccel Steinberger, Autorin, Künstlerin und Lachtrainerin

## Glücksanspruch

Liebe Leserin, lieber Leser

Glücklich bin ich, wenn es meinen Lieben gut geht oder ich mich einfach in der Natur bewegen kann. Was bedeutet Glück für Sie? Glücklich sein hängt nach meiner Erfahrung sehr oft damit zusammen, ob man seine Träume verwirklichen kann. Wie zum Beispiel die bekannte Lachtrainerin Niccel Steinberger, die schon mit 15 Jahren Clownin werden wollte.

Oft lassen sich Lebensträume aber nicht einfach so erfüllen; auch Kinder bekommen ist keine Selbstverständlichkeit, wie unser Hauptbeitrag zeigt. Eine Frau erzählt darin, wie sie dank einer In-vitro-Fertilisation ihr Wunschkind zur Welt brachte. Gerade das Beispiel der Reproduktionsmedizin zeigt, dass die Ansprüche an das eigene Lebensglück mitunter eng an gesellschaftliche und technische Standards geknüpft sind.

Viel Spass bei der Lektüre!

**Carolina Pirelli**  
Stv. Geschäftsleiterin



Besuchen Sie uns in den sozialen Medien:





# Der Sprung ins gesunde Nass – keine Selbstverständlichkeit

Das Verweilen an lauschigen Seeufern, Grillabende auf Sandbänken oder schlicht der Sprung ins kühle Nass an heissen Sommertagen – in der Schweiz sind wir es gewohnt, bedenkenlos in den Gewässern zu baden und uns an See- und Flussufern zu erholen. Das ist nicht zuletzt das Verdienst des Gewässerschutzes.

**Text: Dr. Michael Schärer**    **Fotos: Keystone**

Dass wir heutzutage praktisch jederzeit und fast überall in den Flüssen, Bächen und Seen der Schweiz baden können, war nicht immer so. Denn noch vor rund 60 Jahren gab es vielerorts keine Abwasserreinigung, wie wir sie heute kennen. Zu Zeiten unserer Grosseltern wurden die meisten Siedlungs-, Gewerbe- und Industrieabwässer ungereinigt in die Seen oder Flüsse abgeleitet, die Verschmutzung nahm stetig zu und führte zu stinkenden Gewässern, Schaumbergen und mitunter zu Durchfallerkrankungen.

## Baden auf eigene Gefahr

Hohe Nährstoffzufuhren, vor allem mit Phosphor aus dem Gebrauch von Waschmitteln oder aus der Textilindustrie, führten zu einem übermässigen Wachstum von Algen. Diese bildeten ganze Teppiche und wurden zum zweifachen Problem: Einerseits stellten sie ein Hindernis für die Schifffahrt dar und mussten regelmässig mit sogenannten «Seekühen» (Schiffe, die man zur Beseitigung der Algenmatten einsetzte) entfernt werden; andererseits führten sie zu Sauerstoffmangel in den tieferen Lagen der Seen und in der Folge zu massivem Fischsterben. Der katastrophal



Im Solothurner Strandbad warnte man 1966 vor den Gefahren der verschmutzten Aare.

le Wasserzustand war die eine Seite, das Gesundheitsrisiko für die Menschen die andere: Badeverbote wurden verhängt und an den Ufern standen Warnschilder, welche auf die gesundheitliche Gefahr (ausgelöst durch Krankheitserreger/Fäkalkkeime aus dem Abwasser) hinwiesen. Schnell wurde klar, dass dagegen etwas unternommen und die Schad- sowie Nährstoffgehalte

«Dank des konsequenten Gewässerschutzes hat sich die Wasserqualität in den vergangenen Jahrzehnten massiv verbessert.»

**Dr. Michael Schärer**, Sektionschef Gewässerschutz, Bundesamt für Umwelt (BAFU)

vermindert werden mussten. Der intensive Bau von Kanalisationen und Anlagen zur Reinigung von verschmutztem Abwasser aus Haushalten sowie Industrie- und Gewerbebetrieben begann in den 1960er-Jahren. Diese zentralen Abwasserreinigungsanlagen (ARA) entfernten von nun an Nährstoffe, Krankheitserreger und weitere, vor allem biologisch abbaubare Schadstoffe wirksam aus dem Abwasser. Bis ins Jahr 2005 waren 97 Prozent aller Haushalte an eine zentrale Kläranlage angeschlossen. Ein grosser Erfolg, der seit 2016 noch weitergeführt wird, indem ausgewählte ARA mittels einer weiteren, d. h. vierten Stufe Rückstände von Medikamen-

Damit künftige Generationen Bäche, Seen und Flüsse geniessen können, müssen wir heute einen Beitrag zum Gewässerschutz und damit zur guten Wasserqualität leisten.



## Nachhaltige Wasserverwendung in Laufen

Gesundheit und intakte Umwelt gehören für die EGK zusammen. Ökologische Nachhaltigkeit wird entsprechend auch am Hauptsitz in Laufen grossgeschrieben: Der vom Architekturbüro Flubacher Nyfeler Partner Architekten AG gestaltete Bau mit Holzfassade und -gerippe bindet rund 1082 Tonnen CO<sub>2</sub> und besteht nur im Kern aus Beton. «Darüber hinaus nutzen wir für die Kühlung und Beheizung des Gebäudes das Grundwasser der benachbarten Birs», ergänzt Patrick Tanner von der EGK-Geschäftsleitung. Der Wasservolumenstrom beträgt im Monat 2200 m<sup>3</sup>.



«Am neuen Hauptsitz leisten wir einen Beitrag zum Umweltschutz, indem wir für die Kühlung und Beheizung das Grundwasser der Birs nutzen.»

Patrick Tanner, Mitglied der EGK-Geschäftsleitung

ten, Körperpflegeprodukten, Pestiziden oder Reinigungsmitteln aus dem Abwasser entfernen sollen. Diese schädigen schon in geringen Konzentrationen (millionstel Gramm pro Liter oder weniger) die Wasserlebewesen. Auch wenn diese Stoffe nach heutigen Erkenntnissen keine Gefahr für den Menschen darstellen, sind sie auch in Trinkwasservorkommen nicht erwünscht. Der Ausbau läuft deshalb auf Hochtouren.

### Gewässer bleiben unter Druck

Dank des konsequenten Gewässerschutzes hat sich die Wasserqualität in den vergangenen Jahrzehnten massiv verbessert. Doch auch wenn wir heutzutage wieder bedenkenlos baden können und uns an der Schönheit der Gewässer erfreuen dürfen – der Druck auf diese bleibt hoch. Denn nicht alles glänzt, was auf der Wasseroberfläche glitzert. Mikroverunreinigungen durch Arzneimittel, Pflanzenschutzmittel, Chemikalien oder Hormone, Verbauungen und Übernutzung, Klimawandel, Rückgang der Artenvielfalt oder gefährdete Trinkwasserressourcen – die Herausforderungen für

die Gewässer bleiben hoch. Wollen wir die Gewässer in der Schweiz auch für kommende Generationen erhalten, sind wir alle gefragt. Ein sorgfältiger und vorausschauender Umgang mit dieser kostbaren Ressource ist zentral.

## Wasserschutz Bund

Die Abteilung Wasser des Bundesamtes für Umwelt (BAFU) ist neben vielem anderen für den Schutz von Oberflächen-, Grund- und Trinkwasser verantwortlich sowie für die Abwasserreinigung in der ganzen Schweiz.



[www.bafu.admin.ch](http://www.bafu.admin.ch)

# So gestalten Sie Ihre Prämie aktiv mit

Die Grundversicherungsprämien sind stets ein Reflex auf die Gesundheitsausgaben. Als versicherte Person haben Sie die Möglichkeit, Ihre Prämie aktiv mitzugestalten, ohne dass Sie den Anspruch auf die Versicherungsleistungen verlieren. Wir zeigen Ihnen an fünf Beispielen, wie das geht.

**Caroline Müller**

## Das passende Versicherungsmodell

Mit einem Hausarzt- oder einem telemedizinischen Versicherungsmodell können spürbare Erleichterungen erzielt werden. Sie verpflichten sich dabei, als erste Anlaufstelle bei Beschwerden entweder Ihre Hausärztin oder unseren EGK-TelCare-Partner Medgate zu kontaktieren. EGK-TelCare hat den grossen Vorteil, dass die telefonische Anlaufstelle an sieben Tagen die Woche rund um die Uhr zur Verfügung steht und Anrufe sowie telefonische Beratung kostenlos sind. Zudem haben Sie weiterhin freie Arztwahl. Die definierte Eingangspforte zahlt sich aus: Der aktuelle durchschnittliche Rabatt für EGK-Care beträgt 10 Prozent und für EGK-TelCare 15 Prozent.

## Unfall ausgeschlossen

Wenn Sie mindestens 8 Stunden pro Woche für einen Arbeitgeber tätig sind, sind Sie gegen Freizeitunfälle versichert und können Ihre Unfalldeckung aus der Grundversicherung ausschliessen. Dies reduziert Ihre Prämie um bis zu 5 Prozent.

## Mehr Selbstverantwortung mit einer Wahlfranchise

Sobald Personen in der Grundversicherung als «junge Erwachsene» gelten, d. h. ab 19 Jahren, können mit einer freiwilligen Kostenübernahme die Prämien massgeblich beeinflusst werden. Bei Kindern und Jugendlichen (bis 18 Jahre) gibt es zwar auch Wahlfranchisen, da aber hier die Prämien sowieso schon viel günstiger sind, fallen diese Rabatte weniger ins Gewicht. Die ordentliche Franchise beträgt 300 Franken, die Wahlfranchisen ab 19 Jahren starten bei 500 Franken und verlaufen in 500er-Schritten bis zur maximalen Stufe von 2500 Franken. Damit bleibt das Risiko überschaubar. Kombiniert man sein passendes Versicherungsmodell mit der maximalen Wahlfranchise, können die Prämien um bis zu 50 Prozent gesenkt werden.

## Vorauszahlung wird honoriert

Wenn Sie Ihre Prämie mit einer Jahresrechnung bezahlen, gewähren wir Ihnen 1 Prozent Skonto. Bei einer Halbjahresrechnung profitieren Sie von 0.5 Prozent Skonto. Falls Sie davon Gebrauch machen wollen, bitten wir Sie um eine Meldung bis zum 30. November 2022.

## Unterstützung holen

Personen in bescheideneren finanziellen Verhältnissen haben je nachdem Anspruch auf Prämienverbilligung. Diese ist kantonal geregelt und hängt vom massgeblichen Einkommen und der Anzahl Kinder ab. Die für Sie zuständige kantonale Stelle steht Ihnen gerne beratend zur Seite.  
**[www.ahv-iv.ch](http://www.ahv-iv.ch)**

### Kontakt

Das A und O für die aktive Gestaltung Ihrer Prämie ist stets der Kontakt mit der für Sie zuständigen Agentur: Unsere Mitarbeitenden haben ein offenes Ohr und ein waches Auge, um schnell zu erfassen, wo und wie viel Sie selber beeinflussen können. Dies gilt auch für Ihre Zusatzversicherung.



**[www.egk.ch/agenturen](http://www.egk.ch/agenturen)**  
**061 765 51 11**



# Günstigere Medikamente – tiefere Kosten

Benötigen Sie ein Medikament, wird Ihnen in der Grundversicherung grundsätzlich ein Selbstbehalt von 10 Prozent abgezogen. Wenn Ihnen aber von einer Packung zur nächsten ein doppelter Selbstbehalt in Rechnung gestellt wird, hat dies seinen Grund.

**Ursula Vogt**

Anfang dieses Jahres kam eine versicherte Person auf uns zu und wies uns darauf hin, dass ihr bei einem Medikament zur Senkung von «schlechtem» Cholesterin ein zu hoher Selbstbehalt in Rechnung gestellt worden sei; anstelle von 10 Prozent wie im Oktober 2021 werde ihr nun das Doppelte abgezogen. Die Kontrolle durch unsere Leistungsabteilung zeigte schnell, dass alles mit rechten Dingen zuzuging: «Es ist so, dass das Bundesamt für Gesundheit (BAG) jährlich die Medikamentenpreise überprüft und bei Bedarf die Selbstbehaltsregelung per 1. Dezember anpasst», erläutert Nadine Steiner, Sachbearbeiterin Leistungen am-



«Das BAG überprüft jährlich die Medikamentenpreise und passt bei Bedarf die Selbstbehaltsregelung per 1. Dezember an.»

**Nadine Steiner**, Sachbearbeiterin Leistungen EGK-Gesundheitskasse

bulant bei der EGK. So könne ein Arzneimittel, welches im Vergleich zu anderen Arzneimitteln mit gleicher Wirkstoffzusammensetzung zu teuer ist, mit einem erhöhten Selbstbehalt von 20 Prozent belegt werden. Durch den höheren Selbstbehalt sollen sowohl Leistungserbringerinnen und Leistungserbringer als auch Versicherte einen Anreiz erhalten, bei gleicher Qualität ein günstigeres Medikament zu wählen.

#### **Pflicht zur Aufklärung**

Weil in der Krankenversicherung das Kostenerstattungsprinzip gilt, erfahren Versicherte auf dem Rückerstattungsbeleg nicht, welcher Selbstbehalt zur Anwendung kommt. Die Aufklärungspflicht liegt deshalb bei Ärztinnen, Therapeuten und Apotheken. Sie informieren ihre Patientinnen und Kunden darüber, dass in der sogenannten Spezialitätenliste mindestens ein austauschbares resp. günstigeres Produkt aufgeführt ist, welches den ordentlichen Selbstbehalt von 10 Prozent einschliesst.

Die Krankenkassen selber informieren die Versicherten mittels Leistungsabrechnung über den aktuellen Selbstbehalt. «Da der Name des Medikaments bei der voll automatisierten Verarbeitung nicht auf dem Rückerstattungsbeleg aufgeführt wird, stehen wir unseren Versicherten für Auskünfte gerne zur Verfügung», bestätigt Nadine Steiner.



#### **Kontakt**

Falls Sie Fragen zu Ihrer Rückerstattung haben, wenden Sie sich am besten an die für Sie zuständige Agentur:



[www.egk.ch/agenturen](http://www.egk.ch/agenturen)  
061 765 51 11

# Das Neueste aus der EGK

## OL-WM 2023 in Flims Laax

Ein spezielles Highlight erwartet alle OL-Freundinnen und OL-Freunde im kommenden Jahr: Vom 11. – 16. Juli 2023 findet rund um den legendären Flimslerwald die Weltmeisterschaft im Orientierungslauf statt. Die EGK ist ein Presenting Partner dieser Veranstaltung und wird auch persönlich vor Ort sein, wenn sich die Weltelite in Langdistanz, Mitteldistanz und Staffel misst. Auch die EGK-Botschafterin Elena Roos plant, sich in der atemberaubenden Landschaft der OL-Konkurrenz zu stellen. Mehr dazu im Vivere 02/2023 oder laufend auf [www.woc2023.ch](http://www.woc2023.ch)



## Umweltabgabe 2023

Da die Krankenversicherer durch das Grundversicherungspflichtobligatorium über das aktuellste Personenregister verfügen, erstatten sie jährlich via Prämienreduktion die Umweltabgaben an die Bevölkerung zurück. Für 2023 beläuft sich der Jahresbetrag auf 61.20 Franken bzw. eine monatliche Rückerstattung von 5.10 Franken. Dieser Betrag wird Ihnen direkt von der Prämie abgezogen.



## Kyburglauf 2022: Für Kidz, Geniesserinnen und Geniesser sowie (Halb-)Profis

Der 39. Kyburglauf findet vom 12. – 13. November 2022 statt. Die EGK ist nicht nur Sponsorin, sondern bietet unter der Leitung unserer Sportkoordinatorin Felizitas Bolt gleich zwei Vorbereitungstrainings an.

### Vorbereitungstrainings

- Samstag, 29. Oktober 2022: 1. freies Training auf der Originalstrecke des Hauptlaufes (10.25 km, 450 Treppentufen)
- Samstag, 5. November 2022: 2. freies Training auf der Originalstrecke des Hauptlaufes (10.25 km, 450 Treppentufen)

Anmeldung und Information zu den Vorbereitungstrainings:  
[felizitas.bolt@egk.ch](mailto:felizitas.bolt@egk.ch)



## Neu mit Touch- und Face-ID

Neu ist das Login in unsere App «myEGK» noch einfacher: Dank Touch- und Face-ID können Sie sich mit blosser Fingerabdruck oder einem Blick einloggen, wenn Ihr Gerät entsprechend eingerichtet ist. Machen Sie ein Update Ihres Natels und richten Sie unter «Einstellungen» die Funktion Touch- und Face-ID ein. Mit der App und Versichertenplattform myEGK können Sie Ihre Krankenversicherung bei der EGK-Gesundheitskasse ganz einfach mobil und digital verwalten – papierlos und rund um die Uhr.

Mehr Informationen dazu finden Sie unter: [www.egk.ch/myegk](http://www.egk.ch/myegk)



Ariella Kaeslin ist ehemalige Spitzenathletin im Kunstturnen, angehende Physiotherapeutin und seit 2020 EGK-Botschafterin.

## Wie ich meine Seele pflege

Es ist wie in einer Liebesbeziehung: Die Richtige zu finden, ist nicht leicht. Aber wenn man sie gefunden hat, weiss man es. Ich spreche von meiner Psychotherapeutin. Seit ich vor 15 Jahren zum ersten Mal das Gespräch mit einer Fachperson suchte, hatte ich seither wohl zehn verschiedene solche Gesprächspartnerinnen. Mal merkte ich nach einem Mal, dass das nichts wird. Mal kamen wir nach vielen bereichernden Sitzungen zum Schluss, dass ich mich weiterentwickelt hatte und es Zeit für eine Veränderung war.

Mit einer Fachperson, die einem zunächst fremd ist, ins Gespräch zu kommen, sich von den Gedanken, aber auch von der Expertin leiten zu lassen, unbekannte Gefühle und scheinbar tief vergrabene Erinnerungen zu entdecken, sich auf Neues einzulassen, aber auch alte Kräfte hervorzuholen: Der Termin bei meiner Therapeutin fühlt sich für mich immer wie eine wohltuende Massage für Hirn und Herz an.

Ich weiss: Nicht für jede und jeden ist dieser Weg der richtige. Ein Kollege von mir hat ein ganz anderes Mittel gefunden. Wenn er Probleme hat, die ihn beschäftigen oder belasten, nimmt er sein Rad hervor und fährt einfach los. Er fährt so lange, bis ihm eine Lösung einfällt oder er sein Thema relativieren kann. Das kann ganz schön lange dauern und funktioniert auch nicht immer gleich. Trotzdem: Er ist positiv gestimmt und motiviert, weil er sich mit jeder Faser seines Körpers und seines Verstandes auf sein Thema fokussiert und es weiter bearbeitet hat.

Vielleicht setzen Sie selber auf das Gespräch mit einer vertrauten Person? Um laut über etwas nachzudenken und sich verstanden zu fühlen. Nicht jeder Knoten löst sich einfach so, das weiss ich selber aus Erfahrung. Aber das sich fortsetzende Gespräch darüber – letztlich unabhängig davon, mit wem – bedeutet für mich die Pflege meiner Seele.

Ariella Kaeslin

# BetterDoc für die richtige therapeutische Partnerwahl

Was wir vor einem Jahr als Pilotversuch eingeführt haben, steht nun allen unseren Versicherten zur Verfügung. Mit BetterDoc erhalten Sie eine gezielte Beratung, wenn Sie ein gesundheitliches Problem über Gebühr belastet.

## Stefan Borer

In der Pilotphase zwischen September 2021 und Juni 2022 meldeten sich 72 EGK-Versicherte beim E-Health-Dienstleister BetterDoc, neun Personen aus Neugier, alle anderen mit einer konkreten Anfrage. Diese interessierten sich dafür, Spezialistinnen und Spezialisten für eine wirkungsvolle Behandlung, eine unabhängige Zweitmeinung oder für eine erfolgreiche Operation zu finden. Am Ende konnte 63 Personen die notwendige Unterstützung geboten werden. Mehrheitlich betraf dies Frauen (59 %). Darüber hinaus waren zwei Drittel aller Anfragenden zwischen 30 und 60 Jahre alt. Die häufigsten Anfragen (31 %) bezogen sich auf orthopädische Erkrankungen. Knapp drei Viertel der Versicherten meldeten sich, um Spezialisten für eine Behandlung (41 %) oder Untersuchung (33 %) zu finden. Die anderen Versicherten holten Auskünfte über Fachärztinnen und Fachärzte für die Erbringung von Zweitmeinungen oder die Durchführung von Operationen ein.

### Der optimale Match

«Bei einem gesundheitlichen Problem ist die Wahl des richtigen Arztes oftmals eine schwierige Herausforderung. Diese Wahl hat aber natürlich enormen Einfluss darauf, dass die Behandlung optimal verläuft», erläutert Lucas Müller von BetterDoc. Kommt hinzu, dass man vielleicht in einem ersten Schritt seinen behandelnden Arzt oder seine behandelnde Ärztin nicht



«Mit BetterDoc soll für jeden Einzelnen das bestmögliche Behandlungsergebnis erzielt und die Versorgungsqualität gesteigert werden.»

Lucas Müller, BetterDoc Basel

damit belästigen will oder nur froh ist, eine Zweitmeinung einzuholen, bevor man den Entscheid fällt. Lucas Müller dazu: «Patientinnen und Patienten können die fachliche Qualität eines Arztes oder einer Ärztin nicht unmittelbar einschätzen. Hier kommt nun die Dienstleistung von BetterDoc ins Spiel, welche mit menschlicher und künstlicher Intelligenz den optimalen «Match» findet.» Damit dieser wirklich der beste ist, werde der Findungsprozess auch von einem fachlichen Beirat begleitet. «Durch soll für jeden Einzelnen das bestmögliche Behandlungsergebnis erzielt und die Versorgungsqualität gesteigert werden», so Müller weiter. Selbstverständlich sollen Hausärztinnen und Hausärzte als erste Ansprechperson für Patientinnen und Patienten dadurch nicht ersetzt werden.

### Mehr Qualität, weniger Leerlauf

Die EGK-Gesundheitskasse ist als Krankenversichererin stets bestrebt, ein gutes Kosten-Nutzen-Verhältnis für ihre eigenen Versicherten zu erreichen. «Dank der Information über besonders spezialisierte Ärztinnen und Ärzte mit hoher Qualität wollen wir Über-, Unter- und Fehlversorgungen vermeiden, aber auch das Risiko für Komplikationen, chronische Verläufe und unkoordinierten Arztwechsel verringern. Dadurch lassen sich Prämien nicht nur sinnvoll einsetzen, sondern bleiben auch stets tragbar», sagt Carolina Pirelli, Leiterin Leistungen. Die Zusammenarbeit mit BetterDoc fügt sich deshalb optimal in die nachhaltige EGK-Strategie ein. «Wir sind überzeugt, dass sich durch die bestmögliche Versorgung unserer Versicherten das Angebot von BetterDoc selbst rechnet und so auch die Qualität therapeutischer Behandlungen im besten Sinne unterstützt wird», so Carolina Pirelli weiter. Und ein weiterer Pluspunkt: BetterDoc ist keine

## 1. Aufnahme

Sie rufen unter der kostenfreien Hotline-Nummer von BetterDoc – 061 551 01 88 – an oder vereinbaren einen Rückruf auf der BetterDoc-Webseite: [www.betterdoc.ch/egk](http://www.betterdoc.ch/egk)



### Digitaler Gesundheitsmarkt

Im April 2022 hat sich der international tätige Handels- und Dienstleistungskonzern Otto Group mit einem Anteil von 66 Prozent an Medgate beteiligt. Im Gegenzug übernahm Medgate, EGK-Partner im Bereich Telemedizin, BetterDoc mit Sitz in Köln und Basel. Eine Kombination aus menschlicher und künstlicher Intelligenz soll die ideale Übereinstimmung zwischen Patienten und Arztperson herstellen. Dabei greift BetterDoc zusätzlich auf die Expertise eines Beirats zurück.



## 2. Analyse

Ihr persönlicher BetterDoc-Arzt analysiert Ihren Fall und recherchiert für Ihre Situation die besten Spezialistinnen und Spezialisten oder die passendsten Spitäler.



## 3. Empfehlungen

Innerhalb von 48 h erhalten Sie sachlich begründete Empfehlungen für Spezialistinnen und Spezialisten. Auf Wunsch vereinbart BetterDoc für Sie einen Termin mit der Fachperson.

«zwingende Voraussetzung» für medizinische Unterstützung im Sinne einer Einschränkung der freien Arztwahl, sondern eine echte zusätzliche und kostenlose Auskunft- und Vermittlungsstelle für alle EGK-Versicherten.

«Nachdem meine Kniebeschwerden und -schmerzen immer unerträglicher geworden sind, habe ich mich als TelCare-Versicherte an Medgate gewendet. Gemeinsam mit dem zuständigen Arzt haben wir uns darauf geeinigt, via BetterDoc einen Kniespezialisten in meiner Nähe zu suchen, um die vermutete Diagnose bestätigen zu lassen. BetterDoc hat den von mir favorisierten Spezialisten unterstützt. Auch wenn ich von meinen Knieschmerzen noch nicht ganz geheilt bin, hat mich die speditive und kundenfreundliche Art sehr überzeugt. Ich weiss, an BetterDoc kann ich mich jederzeit wieder wenden, und sie können mir weiterhelfen.»

Monika R. (57), Thun

### Unentgeltlicher Zugang

Alle EGK-Versicherten können das BetterDoc-Angebot mit folgendem Zugangscode unentgeltlich nutzen:

### EGKG-VV22

Der Zugang erfolgt entweder online oder telefonisch über die BetterDoc-Hotline (kostenfrei: Mo – Fr, 8.00 – 17.00 Uhr).



[www.betterdoc.ch/egk](http://www.betterdoc.ch/egk)  
061 551 01 88



# Alle Vögel sind schon da ... oder doch nicht?

Vögel sind gute Bioindikatoren. Ihr Bestand sagt viel über den Zustand unserer Umwelt aus. Dass in den vergangenen Jahren viele Arten verschwunden und weitere vom Aussterben bedroht sind, sagt mehr als tausend Worte.

Text: GÜVENGÜL KÖZ

Illustrationen: Laura Maurer

## Wussten Sie, dass ...

... in der Schweiz etwa

### 200 Brutvogelarten

leben? Wenn man auch jene dazuzählt, die nur durchziehen oder hier überwintern, sind es rund 290 Arten.



... schätzungsweise

### 300 000

Vögel pro Frühlingsmonat in der Schweiz den Hauskatzen zum Opfer fallen?



... sich **40%** der Schweizer Vögel auf der Liste der bedrohten Arten befinden und **5%** bereits ausgestorben sind?

### ... 2022

die insektenfressende Feldlerche durch BirdLife Schweiz zum Vogel des Jahres erkoren wurde? Aufgrund der fortschreitenden Industrialisierung der Landwirtschaft ist auch sie vom Aussterben bedroht.

... bis zu **500 Millionen** Tonnen Insekten pro Jahr von Vögeln weltweit gefressen werden?

## Vogelbestand Schweiz

Die Schweizerische Vogelwarte überwacht die heimische Vogelwelt und dokumentiert deren Entwicklung im Swiss Bird Index SBI®. Dieser Index zeigt, wie sich die Zahl der regelmässigen Brutvögel seit 1990 verändert hat.



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



# Der Traum vom eigenen Kind

Heiraten, Haus bauen, Familie gründen – so sieht für manch einen der perfekte Lebensentwurf aus. Doch nicht immer gehen die Wünsche in dieser Reihenfolge in Erfüllung. So setzen etwa immer mehr Menschen auf die künstliche Befruchtung, weil sie auf natürlichem Weg kein Kind zeugen können. Aber nicht alles, was möglich ist, ist in der Schweiz auch erlaubt.



## Der Traum vom eigenen Kind

Die erdrückend schwüle Sommerhitze ist in Rosas\* stilvoll eingerichteter Jugendstiltwohnung kaum auszuhalten. Sie schlägt vor, das Gespräch auf ihrer grosszügigen Terrasse zu führen, zu der man über das Schlafzimmer gelangt. Dort sei es angenehmer, verspricht sie und geht vor. Draussen angekommen entpuppt sich ihr gut gemeintes Versprechen als ein leeres. Das amüsiert die 37-Jährige – sie muss lachen, was sie auch sonst oft tut. Es ist offensichtlich: Sie ist glücklich. Mit ein Grund für ihren beflügelten Gemütszustand ist ihr vier Monate alter Sohn Mimmo\*, den sie in einem Wickeltuch eng an ihrem Körper trägt. Während er friedlich mit nach links geneigtem Kopf an ihrer Brust schläft, fährt sie regelmässig mit ihrer Hand zärtlich durch seine flauschigen schwarzen Haare, die wie bei einem Kakadu ungebändigt vom Kopf abstehen. «Wenn Freunde sagen, dass Mimmo ein unglaublich süsses Kind sei,



«Der Schweizer Gesetzgebung liegt ein traditionelles Familienbild zugrunde. Das zeigt sich in unserem Fortpflanzungsmedizinengesetz.»

Prof. Dr. Dr. h. c. Andrea Büchler, Präsidentin der Nationalen Ethikkommission

lautet die Antwort von meinem Partner und mir immer: Hoffentlich auch! Er hat uns auch eine Stange Geld gekostet», sagt sie selbstironisch und spielt damit auf ihre Schwangerschaft durch künstliche Befruchtung an. Ihre Kosten beliefen sich auf etwa 10 000 Franken, erinnert sie sich. Die Grundversicherung übernimmt dabei nur die Anfangskosten, sprich die Kosten für die diagnostischen Abklärungen, die Hormontherapie sowie drei Inseminationsversuche (siehe Interview S. 17).

«Eigene Kinder zu kriegen, war für mich schon immer etwas, das einfach zum Leben gehört. Deshalb wusste ich bereits in jungen Jahren, dass ich Mutter werden wollte.» Fast fünf Jahre lang habe sie probiert, schwanger zu werden – ohne Erfolg. Eine sehr belastende Zeit sei das gewesen, sagt sie und fügt unverblümt hinzu: «Der Entscheid, medizinische Hilfe zu holen, fiel mir überhaupt nicht schwer.» Mehr Probleme hätte ihr Freund damit gehabt, «weil er der Meinung war, dass wir noch genug Zeit hätten. Ich habe aber nicht verstanden, wieso wir warten sollten. Ich war Mitte 30; wir waren schon 15 Jahre zusammen.» Sie stellte ihm ein Ultimatum: «Entweder klären wir ab, warum ich nicht schwanger werde, oder ich gehe.» Er wollte, dass sie bleibt. Und heute bereue er diesen Schritt in keinerlei Hinsicht, betont Rosa. «Im Gegenteil: Jetzt, wo Mimmo da ist, versteht er selbst nicht, warum er überhaupt warten wollte.»

### Risikofaktor Alter

Dass sich insbesondere bei Frauen das «Warten» negativ auf die Fruchtbarkeit auswirkt, weiss Anna Raggi aus ihrem Berufsalltag als Fachärztin für Reproduktionsmedizin und gynäkologische Endokrinologie. «In den vergangenen Jahrzehnten ist die Zahl von Frauen, die mit über 30 Jahren zum ersten Mal ein Kind bekommen, massiv gestiegen.» Das bestätigt auch die Statistik: 1970 betrug die Quote 31 Prozent, 2021 knapp 75 Prozent – das entspricht einer Zunahme von über 240 Prozent. «Dabei wäre 25 das beste Alter, um schwanger zu werden. Danach sinkt die Fruchtbarkeit der Frau kontinuierlich.» Entsprechend würde es mit zunehmendem Alter immer schwieriger, schwanger zu werden – sowohl auf natürlichem Weg als auch über künstliche Befruchtung, so die Expertin. Raggi, die vor knapp zehn Jahren gemeinsam mit Kollegen das Kinderwunschzentrum fertisuisse in Olten und Basel mitgegründet hat, kennt auch die Ursachen für den immer





## Der Traum vom eigenen Kind

späteren Kinderwunsch: «Eine gute Ausbildung, berufliche Karriere und die damit verbundene soziale und finanzielle Sicherheit haben in den vergangenen Jahren auch im Leben der Frauen einen derart wichtigen Stellenwert eingenommen, dass die Familienplanung permanent auf später verschoben wird.» Erschwerend käme hinzu, dass im Zeitalter von Tinder und Parship alle auf die perfekte Partnerschaft warten würden. Entsprechend seien immer weniger Menschen bereit, Kompromisse in der Beziehung einzugehen.

### Tabu: Unfruchtbarkeit

Raggi bemängelt auch, dass in der Schweiz die Unfruchtbarkeit kaum thematisiert wird. «Wir werden ausführlich darüber informiert, wie wir es verhindern können, schwanger zu werden, aber niemand wagt zu sagen, dass die biologische Uhr bei Frauen tatsächlich tickt. Wir müssen dieses Tabu durchbrechen und offen darüber sprechen – das gilt auch für Betroffene, die oft nicht dazu stehen, eine Kinderwunschbehandlung in Anspruch genommen zu haben.» Bei Männern spielt das Alter kaum eine Rolle, weil sie bis ins hohe Alter Spermien produzieren können. Für das Kind ist es aber nicht ganz ungefährlich, denn mit fortschreitendem Alter steigt auch bei Männern das Risiko eines genetischen Defekts respektive einer Chromosomenstörung. Ferner weisen verschiedene Studien darauf hin, dass die Spermienqualität von Männern aus den westlichen Industrienationen seit einigen Jahrzehnten abnimmt. Grund zur Panik bestehe deswegen aber nicht, beruhigt Raggi. «Die Spermienqualität alleine entscheidet nicht darüber, ob ein Mann unfruchtbar ist oder nicht. Ganz grundsätzlich lässt sich Unfruchtbarkeit nicht auf eine Ursache zurückführen. Da spielen bei Männern und Frauen ungleich viele Faktoren eine Rolle – körperliche wie auch hormonelle.»



Viele Frauen wollen heute Karriere machen, bevor sie an die Familienplanung denken. Da aber schon ab 25 Jahren die Fruchtbarkeit abnimmt, nutzen immer mehr Paare die Möglichkeiten der Reproduktionsmedizin, um den späten Kinderwunsch doch noch zu erfüllen.

## Der Traum vom eigenen Kind

### Strenge Bestimmungen

Gemäss dem Bundesamt für Gesundheit lassen sich jährlich etwa 6000 Frauen mit medizinisch unterstützten Fortpflanzungsmethoden behandeln. Am häufigsten werden in diesem Zusammenhang die In-vitro-Fertilisation (IVF) und die Insemination durchgeführt. Während bei der IVF die Befruchtung der Eizelle durch die Samenzelle ausserhalb des Körpers stattfindet, werden bei der Insemination die Samenzellen mit einem Hilfsmittel direkt in die Gebärmutter eingeführt. Gesetzlich erlaubt ist in der Schweiz auch die Samenspende. Sie kommt aber viel seltener zum Einsatz – unter anderem, weil sie strengeren gesetzlichen Anforderungen unterliegt. So sind anonyme Spenden im Vergleich zu anderen Ländern hierzulande verboten. In der Schweiz hat jedes Kind, das mithilfe einer Samenspende gezeugt wurde, mit 18 Jahren das Recht darauf, zu erfahren, wer der biologische Vater ist. Zudem stehen Samenbanken ausschliesslich verheirateten heterosexuellen und lesbischen Paaren zur Verfügung.

«Der Schweizer Gesetzgebung liegt ein traditionelles Familienbild zugrunde. Das zeigt sich in unserem Fortpflanzungsmedizinergesetz, das im Vergleich zu demjenigen anderer europäischer Länder restriktiv ist», weiss Andrea Büchler, Rechtsprofessorin an der Universität Zürich und Präsidentin der Nationalen Ethikkommission im Bereich der Humanmedizin (NEK). «Mit der Einführung der ‹Ehe für alle› haben seit dem 1. Juli 2022 immerhin auch verheiratete Frauenpaare Zugang zur Samenspende. Verboten sind aber weiterhin die Leihmutterschaft sowie die Embryonen- und Eizellenspende.» Letztere soll in der Schweiz für Ehepaare legalisiert werden – das forderte im März der Nationalrat. Falls auch der Ständerat dem Vorstoss zustimmt, muss der Bundesrat die gesetzlichen Rahmenbedingungen dafür schaffen. «Solche Bestimmungen sind wichtig, um die Inter-

essen der Beteiligten bestmöglich zu wahren. Heute reisen Frauen ins Ausland, um mithilfe einer Eizellenspende schwanger zu werden», so Büchler. In der Schweiz wäre – wie auch bei der Samenspende – eine anonyme Eizellenspende nicht erlaubt. Das heisst: Mit 18 hätten die Kinder das Recht, die Identität der Eizellspenderin zu erfahren. Die Frau, die das Kind zur Welt bringt, würde hingegen ohne Weiteres auch rechtlich Mutter des Kindes – was schon heute der Fall ist.

### Schattenseite: Leihmutterschaft

Auch Anna Raggi spricht sich klar für die Eizellenspende aus. «Wir beraten sogar

Paare, die sich für die Eizellenspende im Ausland entscheiden. Ob sie später ihrem Kind erzählen, wie es gezeugt wurde, können wir nicht beeinflussen. Wir empfehlen ihnen aber immer, transparent und ehrlich zu sein.» Ethisch umstrittener ist die kommerzielle Leihmutterschaft, weil sie u. a. ein grosses Ausbeutungspotenzial birgt. Der Ukraine-Krieg hat uns das Thema unerwartet vor Augen geführt. Dutzende von Leihmüttern geborene Babys warteten Anfang Jahr in Schutzbunkern darauf, von ihren Wunscheltern abgeholt zu werden. Rosa ist dank der IVF-Behandlungsmethode schwanger geworden. Ob sie sich auch für eine Leihmutterschaft entschieden hätte, weiss sie nicht. «Wer nicht in der Situation ist, kann nicht beurteilen, wie schwierig es ist, ungewollt kinderlos zu sein. Seit ich Mutter bin, weiss ich erst, dass alle meine Vorstellungen übertroffen wurden: Die Liebe zu einem Kind kann man nicht in Worte fassen.»



«25 ist das beste Alter, um schwanger zu werden. Danach sinkt die Fruchtbarkeit der Frau kontinuierlich.»

Dr. med. Anna Raggi, Fachärztin für Reproduktionsmedizin und gynäkologische Endokrinologie und Mitbegründerin des Zentrums fertisuisse

\*Name von der Redaktion geändert.



Kinderwunschbehandlungen sind eine teure Angelegenheit. Inwieweit sich Krankenkassen an den Kosten für die künstliche Befruchtung beteiligen, verrät Carolina Pirelli im Interview. Sie ist stellvertretende Geschäftsleiterin der EGK-Gesundheitskasse und Leiterin Leistungen.

**Güvengül Köz**

**Frau Pirelli, welche von den in der Schweiz erlaubten Fortpflanzungsmethoden werden von der Grundversicherung übernommen?**

Zu den vergüteten Leistungen zählen die diagnostischen Abklärungen, die im Vorfeld durchgeführt werden, um herauszufinden, warum der Kinderwunsch unerfüllt bleibt. Wenn die Diagnose eine medikamentöse Hormonbehandlung der Frau zur Folge hat, wird auch diese von der Grundversicherung übernommen – allerdings nur ein Jahr lang. Zudem gehören drei Inseminationsversuche mit dem Samen des Partners zu den Pflichtleistungen.



**In anderen Worten heisst das, die Grundversicherung übernimmt vor allem die Behandlungskosten für die Frauen.**

Ja, das stimmt. Das hat aber auch damit zu tun, dass keine vergleichbaren Hormonbehandlungen für Männer existieren. Was aber bei ihnen übernommen wird, sind gewisse Tests im Rahmen der diagnostischen Abklärungen oder wenn aufgrund einer Krankheit die Produktion der Spermien beeinträchtigt ist.

**Was heisst das konkret?**

Wenn ein Mann beispielsweise an Hodenkrebs leidet, übernimmt die Grundversicherung die Kosten für die Kryokonservierung – das heisst für das Einfrieren der Samen.

**Manche Fachkreise sehen die Unfruchtbarkeit als Krankheit, entsprechend müssten sich auch Krankenkassen mehr an den Kosten beteiligen. Wie sehen Sie das?**

Das lässt sich nicht so einfach beantworten, gerade weil die Gründe für Unfruchtbarkeit sehr vielfältig sind. Einfluss darauf haben nicht nur organische Störungen, sondern genauso Ursachen wie Übergewicht, zu hohes Alter oder übermässiger Alkohol- und Nikotinkonsum. Auf menschlicher Ebene kann ich aber sehr gut nachvollziehen, dass sich Betroffene mehr finanzielle Unterstützung von uns wünschen. Nicht zuletzt deshalb, weil die Behandlungen, die nicht von der Grundversicherung übernommen werden, eine sehr teure Angelegenheit sind, die sich vor allem jene leisten können, die auch das nötige Kleingeld dafür haben.

**Glauben Sie, dass sich diesbezüglich etwas ändern wird?**

Wir als kleine Krankenversicherin können im Alleingang wenig bewirken. Wir sind an den Branchenverband santésuisse angeschlossen, der alle Verträge mit den Leistungserbringern aushandelt. Das Bundesamt für Gesundheit überprüft aber in regelmässigen Abständen die Leistungen der Grundversicherung. Die Kryokonservierung wird zum Beispiel erst seit Kurzem über die Grundversicherung bezahlt. Insofern ist alles möglich.

**Wie sieht der Versicherungsschutz ab der Schwangerschaft aus?**

Ab dem Zeitpunkt, wo die Schwangerschaft bestätigt ist, macht die Grundversicherung keinen Unterschied zwischen einer natürlichen und einer künstlichen Befruchtung. Entsprechend zahlen wir alles, was gesetzlich vorgesehen ist – unter anderem Ultraschall- und Kontrolluntersuchungen, Massnahmen zur Geburtsvorbereitung und selbstverständlich die Geburt selbst. Wer noch eine Zusatzversicherung bei uns hat, profitiert von weiteren Leistungen.

Sie und Ihr Baby –  
gesund versichert

Mit einem neuen Leben sind auch immer viele grosse und kleine Entscheidungen verbunden. In dieser Zeit der Vorfreude geht gerne das eine oder andere vergessen, das eigentlich sehr wichtig wäre. Dazu gehört auch die Frage nach dem Krankenversicherungsschutz.



[www.egk.ch/baby](http://www.egk.ch/baby)



# Vom Infusions- zum Trostspender

Mit dem Verein helpiS hat die Familie eines krebserkrankten Jungen ein Plüschtier erfunden, das Kindern die Zeit im Spital erleichtert. Sein spezielles Design versteckt Infusionsbehälter vor den Augen der kleinen Patientinnen und Patienten.

Text: Jacqueline Beck

Fotos: Pino Covino



«Die Geschichten und die Dankbarkeit der beschenkten Kinder gingen uns zum Teil massiv unter die Haut.»

Dominic Hehli

Wenn man krank ist, wünscht man sich neben einer raschen Genesung meistens vor allem eines: jemanden, der einen begleitet, einem Mut zuspricht und Zuversicht. Das Gefühl, nicht allein zu sein, ist unendlich wertvoll. Kein Wunder, dass Kinder so gerne Plüschtiere haben: Sie sind wie treue Freunde, die nie von der Seite weichen. Bei den Stofftieren des Vereins helpiS handelt es sich um ganz besondere Gefährten: Sie wurden entwickelt, um Kindern in ihren schwersten Stunden beizustehen. Im Spital können sie an Infusionsständer gehängt werden und ersparen den Kindern so den Anblick der Medikamente, Chemotherapien oder künstlichen Ernährung. Die Idee der helpiS geht zurück auf Samuel, einen Jungen der im Alter von 15 Jahren an Krebs erkrankte und kurz nach seinem 17. Geburtstag verstarb. Zwei Jahre lang kämpfte er gegen die Krankheit und musste viel Zeit im Spital verbringen. Die Behälter mit der Flüssigkeit für die Chemotherapie deckte die Familie anfangs mit einem Tuch ab. Doch bald zeigte sich, dass dies für das Pflegepersonal unpraktisch war, denn es konnte so nicht mehr sehen, wann die Infusion aufgebraucht war. Deshalb entwickelte die Familie gemeinsam mit dem Kinderspital St. Gallen den Prototypen für ein Stofftier, das mit einer Netzhülle am Rücken ausgestattet ist. Darin kann der notwendige Behälter eingehängt und kontrolliert werden.

## Starke Familienbände

Die helpiS – das grosse S steht für Samuel – sind zu einer Herzensangelegenheit für die ganze Familie geworden: Während Dominic Hehli, der Cousin von Samuels Mutter Christa Dürr, sozusagen als Botschafter nach aussen amtiert, engagiert sich die Grossmutter als Buchhalterin. Samuels Schwester postet Videos auf TikTok, und ein Bruder organisierte eine Spendenaktion mit einem Tätowierer. Selbst die Produktion der Plüschtiere ist in der Hand der erweiterten Familie: Sie werden in der Türkei in der Fabrik eines Verwandten von Christa Dürrs Partner hergestellt. 2020 konnte der Verein die erste Lieferung von 2500 Exemplaren entgegennehmen – im Sommer 2022 war bereits die zweite Bestellung fällig. Allein im ersten Halbjahr dieses Jahres haben 900 Kinder ein helpiS erhalten – mehrheitlich in der Schweiz,

## helpiS unterstützen

Die helpiS-Plüschtiere können über die Website des Vereins bestellt werden: [www.helpis.ch](http://www.helpis.ch).

Auch Patenschaften und Spenden sind möglich und willkommen.



immer wieder mit schweren Schicksalen konfrontiert würden, bewiesen solche Rückmeldungen, «dass wir auf dem richtigen Weg sind und den Kindern etwas wirklich Gutes tun können», so Hehli. Bald erhalten die Löwen, Pinguine, Schafe, Äffchen und Hasen noch Verstärkung: Samuel, der sehr kreativ veranlagt war, hatte zu jedem Tier auch eine Geschichte erfunden. Diese sollen nun, wie früher die bunten Pixi-Büchlein beim Arzt, gedruckt und den Kindern zusammen mit den Stofftieren geschenkt werden. Noch während seiner Krankheit sprudelte Samuel vor Ideen: Fasziniert von den japanischen Mangas, entwarf der Junge selbst ein solches Comic-Buch. Dieses wurde nun von einem japanischen Künstler professionell umgesetzt und wird demnächst publiziert. So bleibt die Erinnerung an Samuel mit jedem Lächeln, das die helpiS auf die Gesichter der Kinder zaubern, und mit jedem unbeschwertem Moment beim Lesen seiner Geschichten lebendig.

### Sie stehen im Mittelpunkt

Liebe EGK-Versicherte und andere Interessierte, in dieser Rubrik geben wir Ihnen Gelegenheit, über Ihren Beruf, Ihr Hobby oder Ihr Engagement für eine gemeinnützige Organisation im sozialen oder naturschützerischen Bereich zu berichten. Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass wir an dieser Stelle keine Therapierichtungen vorstellen können. Wenn wir in einer der nächsten Ausgaben ein Porträt über Sie schreiben dürfen, dann melden Sie sich unverbindlich.



061 765 51 14 / [vivere@egk.ch](mailto:vivere@egk.ch)

Deutschland und Österreich. Doch auch in den USA, in Brasilien, Tschechien oder Schweden sind die tierischen Helfer im Einsatz. Weil viele Familien, in denen ein Kind schwer erkrankt ist, hohe Ausgaben haben, werden die Tiere oft von Spenderinnen und Spendern, Hilfsorganisationen oder Spitälern finanziert.

#### Dem Leid etwas Freude entgegensetzen

«Wir haben schon mehrere Kaufangebote erhalten», berichtet Dominic Hehli. «Doch wir würden unser familiäres Unternehmen

für kein Geld auf der Welt aus der Hand geben.» Die Geschichten und die Dankbarkeit der beschenkten Kinder gingen zum Teil «massiv unter die Haut», sagt Hehli. So ist auf der Website von helpiS die Nachricht eines überaus berührten Vaters zu lesen, dessen Tochter an einer seltenen Knochenmarkerkrankung leidet: «Seit Wochen, ja Monaten sahen wir unsere Tochter nicht mehr so glücklich. Ihre Augen funkelten buchstäblich um die Wette, als Anna den wunderschönen und kuschelig weichen helpiS-Löwen sah.» Obwohl sie

# Gesundheit aus dem Kräutergarten

Für Sabine Hagg, Leiterin der Gastronomie in der Klinik Arlesheim und Rezeptautorin für unseren Newsletter, ist Nahrung mehr als nur Essen. Dabei spielen Kräuter und Gewürze eine grosse Rolle – als Heilmittel sollten sie in diesem Kontext aber nicht betrachtet werden.

*Tina Widmer*

Essbare Blüten auf dem Teller sind ihr Markenzeichen – und jedes Gericht, das ihre Küche verlässt, ist ein kleines Kunstwerk. Das hat auch seine guten Gründe, meint Sabine Hagg: «Essen soll Freude machen, nicht einfach nur Nahrungszufuhr sein. Denn ein gutes Essen macht nicht nur satt, es nährt auch die Zellen.» Dazu gehöre einerseits ein voller Teller, andererseits auch gute Gesellschaft – vielleicht schon beim Kochen.

Es ist also nicht verwunderlich, dass die Komplementärmedizin nicht nur Heilmittel und Behandlungsmethoden umfasst, sondern oft auch eine bestimmte Ernährung empfiehlt. Als Leiterin der Gastronomie in einer anthroposophischen Klinik ist für die Ernährungsberaterin und gelernte Köchin Sabine Hagg die wohltuende Wirkung von verschiedenen Lebensmitteln für unseren Körper zentral – denn sie kocht nicht nur für gesunde Menschen, sondern auch für Patientinnen und Patienten mit sehr unterschiedlichen Krankheitsbildern.

## Keine Verbote

Grosse Unterschiede gebe es dabei jedoch nicht, wie sie sagt. Mit Ausnahme von Menschen, die eine bestimmte Diät einhalten müssten. Denn eine gute Ernährung ist auch für gesunde Menschen sehr relevant. «Der Körper kann auf viele Reserven zurückgreifen, bevor wir durch falsche Ernährung krank werden», so Sabine Hagg. Und diese Reserven sollten gar nicht erst geleert werden.

Sich gut zu ernähren, ist zudem gar nicht so schwierig, wie unter anderem die anthroposophische Ernährungslehre zeigt, an der sich Sabine Hagg orientiert: «Verbote



gibt es keine – lediglich Empfehlungen», sagt sie. «Es ist nämlich wichtig, dass wir uns selber Gedanken machen und spüren, was uns guttut und was uns schadet.» So sind Fleisch und Fisch also nicht verboten – sollten aber nicht täglich gegessen werden. Es könne zudem durchaus Sinn ergeben, den Konsum gewisser Lebensmittel wie raffinierter Zucker zu reduzieren oder eine Zeit lang ganz darauf zu verzichten, denn dieser werde für eine gesunde Ernährung nicht empfohlen.

Im Mittelpunkt der Küche von Sabine Hagg stehen die sieben Getreide Reis, Hirse,

## Förderung von Fachwissen

Als führende Anbieterin von Krankenversicherungslösungen mit freiem Zugang zur Komplementärmedizin kümmert sich die EGK-Gesundheitskasse seit Jahrzehnten um Fachwissen zu Heilkräutern und -pflanzen. Dass diese zumeist auch auf einfache Weise kulinarisch verwertet werden können und erst noch ausgezeichnet schmecken, macht das Thema umso ergiebiger.



Gerste, Roggen, Mais, Hafer und Dinkel. Auch Milch und Eier finden Verwendung sowie Gemüse und etwas Obst – mindestens in Bio-, noch besser in Demeter-Qualität. Weiterhin dürfen kalt gepresste Öle und Nüsse nicht fehlen. «Dabei muss beachtet werden, dass die drei Teilbereiche der Pflanze, also Wurzel, Blatt und Stängel sowie die Blüte unterschiedliche Körperregionen positiv beeinflussen. Deshalb sollten täglich Lebensmittel aus allen drei Teilbereichen verwendet werden.»

#### Pflanzen kennenlernen

Hier kommen gerne auch Pflanzen ins Spiel, die zugleich als Heilmittel eingesetzt werden können. In der Küche sollten sie aber nicht als solche betrachtet werden. «Meine Aufgabe als Leiterin einer Krankenhausküche sehe ich nicht darin, zu heilen, sondern den Körper mit der richtigen Nahrung darauf vorzubereiten, dass die Heilmit-



Zucchini mit Speisechrysanthenblättern, Sesam und Tofu – ein Rezept von Sabine Hagg, entworfen für die EGK-Gesundheitskasse.



«Es ist wichtig, dass wir spüren, was uns guttut, und was uns schadet.»

Sabine Hagg,  
Rezeptautorin EGK-Kräuternewsletter

tel ihre beste Wirkung entfalten können», sagt Sabine Hagg.

Wer selber mit Heilkräutern und -pflanzen kochen möchte, sollte jedoch das eine oder andere beachten, so die gelernte Köchin. «Als Erstes sollte man die Pflanze kennen und sie nur verwenden, wenn man sicher weiss, dass sie nicht giftig ist.» Und dann ist es sinnvoll, sich an eine Pflanze, die man noch nie in der Küche benutzt hat, heranzutasten. «Bevor man zum Beispiel mit Zitronenmelisse kocht, kann es spannend sein, ihre visuelle, geruchliche, geschmackliche, haptische Eigenart wahrzunehmen, bevor man sich einen Tee daraus macht.» Wenn man weiss, wie die Pflanze schmeckt, lässt sich besser herausfinden, welcher Aufwand notwendig ist, um eine bestimmte Geschmacksintensität zu erreichen, oder wie sich die einzelnen Pflanzenteile beim Kochen verhalten.

Seit Anfang des Jahres bietet Sabine Hagg im Rahmen des Heilpflanzenwissens der EGK-Gesundheitskasse Unterstützung

beim Kochen mit heilkräftigen Zutaten. Viermal jährlich entwickelt sie ein Rezept für unseren Newsletter – und inspiriert damit zu einer vielseitigen und gesunden, ausgewogenen Ernährung.

#### Kräuterwissen frei Haus

Sie interessieren sich für Kräuterküche und Heilpflanzenwissen? In unserem Heilkräuter und -pflanzenarchiv finden Sie wissenswerte Informationen zum Anbau und Einsatz in Naturheilkunde und Küche zu annähernd 100 Pflanzen – und monatlich kommen neue dazu. Am besten abonnieren Sie gleich unseren Newsletter und Sie erhalten monatlich ein neues Kräuterrezept mit noch mehr Hintergrundwissen.



[www.egk.ch/newsletter](http://www.egk.ch/newsletter)  
[www.egk.ch/kraeuterwissen](http://www.egk.ch/kraeuterwissen)

# Sich gesund klettern

Therapeutisches Klettern ist hierzulande noch wenig bekannt. Das könnte sich bald ändern, denn das Erklimmen einer Kletter- oder Felswand kann durchaus heilend auf Körper und Geist wirken. Das weiss auch die Komplementärtherapeutin Roseline Bestler, die den diesjährigen Förderpreis der SNE Stiftung für Naturheilkunde und Erfahrungsmedizin erhielt.

**Text: GÜVENGÜL KÖZ**

Viele halten ihre Türen verschlossen, wenn das Glück anklopft. Nicht so Roseline Bestler. Die gebürtige Jurassierin kann es auch nach zwei Monaten nicht fassen, dass sie Ende September mit dem diesjährigen SNE-Förderpreis ausgezeichnet wurde. «Als ich Anfang Juli per Telefon darüber informiert wurde, war ich genauso überrascht wie glücklich darüber, dass meine Eingabe die Jurorinnen und Juroren derart überzeugt hat», erzählt sie euphorisch und ihr unüberhörbarer französischer Akzent wirkt gleich noch charmanter. Die Auszeichnung sei eine unglaublich wertvolle Anerkennung, betont sie und fügt selbstbewusst an: «Sie würdigt einerseits die enorme Arbeit, die hinter dem therapeutischen Klettern steckt, und andererseits leistet sie einen wichtigen Beitrag zur Etablierung der in der Schweiz noch unbekannteren Therapieform.»

## **Eigenverantwortung fördern**

Roseline Bestler führt in Aarau schon seit zehn Jahren eine Praxis für Craniosacral-Therapie sowie Funktionelle Orthonomie und Integration (FOI). Das Klettern hat sie erst vor sechs Jahren für sich entdeckt. Zufall war es jedoch nicht. «Ich war auf der Suche nach einer Therapieform, die den gesamten Bewegungsapparat trainiert. Gleichzeitig wollte ich, dass meine Patientinnen und Patienten die Behandlungsliege in meiner Praxis verlassen und sich ak-



«Das Besondere am Klettern ist, dass es die Schwerpunktverlagerung und die Koordinationsfähigkeiten des gesamten Körpers fördert.»

**Roseline Bestler, Therapeutin**

tiv an ihrem Heilungsprozess beteiligen.» Nur wer Eigenverantwortung übernehme, könne auch längerfristig gesund werden, ist sie überzeugt. Im Rahmen ihrer Recherche sei sie nach einer Weile auf das therapeutische Klettern gestossen. «Da ich zuvor nie geklettert war, wollte ich es zuerst selber ausprobieren.» Gesagt, getan. «Schon nach dem ersten Mal fand ich die Sportart nur genial.» An dieser Begeisterung habe sich bis heute nichts geändert, schwärmt die 47-Jährige und betont: «Ich gehe seither zweimal die Woche selber die Kletterwand hinauf.»

## **Von rechts nach links**

Um sich das Know-how über das therapeutische Klettern aneignen zu können, beginnt Bestler 2016 die zweijährige Zusatzausbildung in Deutschland, die sie 2019 erfolgreich abschliesst. Seither bietet sie in der Lenzburger Kletterhalle Kraftreaktor ihren Patientinnen und Patienten therapeutisches Klettern an. Gesund ist Klet-

tern aus vielfältigen Gründen: Gelenke, Muskeln, Bänder, Sehnen, Faszien und Nerven werden jedes Mal anders beansprucht und stimuliert. «Im Gegensatz zum Sportklettern geht es in meinen Therapiestunden nicht darum, schnell nach oben zu kommen. Im Fokus stehen vielmehr die Bewegungen an Stationen oder von rechts nach links, und umgekehrt. Das Besondere am Klettern ist zudem, dass es die Schwerpunktverlagerung und die Koordinationsfähigkeiten des gesamten Körpers fördert. Im Fitness trainiert man meistens Körperteile isoliert – also nicht ganzheitlich. Es gibt wenige Sportarten, die es erlauben, Muskeln von der Zehnbis zur Fingerspitze gleichzeitig und koordiniert zu beanspruchen. Klettern ist eine dieser Sportarten.»

## **Klettern kennt kein Alter**

Die therapeutischen Bewegungsabläufe – die teilweise an die Kletterkünste von Geckos erinnern – eignen sich für Kinder



Klettern ist gesund, weil unter anderem Gelenke, Muskeln, Bänder, Sehnen, Faszien und Nerven ganzheitlich stimuliert werden.

### Der SNE-Förderpreis

Seit 2021 verleiht die SNE den Förderpreis für abgeschlossene Projekte im Bereich der Naturheilkunde und Erfahrungsmedizin. Der Förderpreis ist mit 5000 Franken dotiert und hat das Ziel, neue, innovative Behandlungsmethoden zur Stärkung der Resilienz zu unterstützen. Über die Vergabe des Preises entscheidet der Stiftungsrat der SNE Stiftung für Naturheilkunde und Erfahrungsmedizin.

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

ab sechs Jahren genauso wie für Rentnerinnen und Rentner. «Menschen, die zu mir kommen, leiden am häufigsten unter orthopädischen Beschwerden wie etwa Skoliose, Knieprobleme oder Rumpfinstabilität, was zu Rückenbeschwerden führen kann.» Neben körperlichen Beschwerden lassen sich mit Klettern aber genauso bestimmte neurologische oder psychologische Leiden behandeln. «Ich betreue entsprechend auch Menschen, die beispielsweise halbseitig gelähmt sind – sei es aufgrund von Hirnverletzungen nach einem schweren Unfall oder Geburtsgebrechen», so Bestler.

Die 66-jährige Monika B. zählt zu den älteren Patientinnen von Roseline Bestler. «Anfänglich war es pure Neugier, denn ich wollte aufgrund meiner chronischen Rückenschmerzen etwas Neues ausprobieren», gibt sie zu und betont, dass sie den Entscheid nie bereut habe. «Da das Klettern das Zusammenspiel zwischen allen Muskeln fördert, spürt man die positiven

Effekte relativ schnell im Alltag. Seither bin ich morgens weniger verspannt, meine Beweglichkeit hat stark zugenommen und ich weiss, wie ich meine Kraft besser einsetzen kann», fasst sie die Vorteile zusammen. Dank dieser guten Entwicklung müsse sie auch viel weniger in die Physiotherapie, sagt die rüstige Dame. Im Gegensatz zur Physiotherapie übernehmen jedoch die Krankenkassen auch nicht über die Zusatzversicherung die Kosten für therapeutisches Klettern. «Es wäre toll, wenn sich das ändern würde», wünscht sich Roseline Bestler. Bis dahin will sie den Förderpreis in der Höhe von 5000 Franken sinnvoll investieren: «Entweder in eine eigene Kletterwand in meiner Praxis in Aarau oder zur Äufnung eines Fördertopfs, der Menschen das Klettern ermöglicht, die es sich nicht leisten können.»



# Was Hund und Katze guttut

Emotionales Wohlbefinden, bedarfsgerechte Ernährung und Darmgesundheit gehören zu den wichtigsten Faktoren für ein gesundes Tierleben. Das weiss auch die Tierhomöopathin Nathalie Heuer, welche ihr Heim mit vier Katzen und einem Hund teilt, aus langjähriger therapeutischer Erfahrung.

*Ursula Vogt*



Als Tierhomöopathin kennt sich Nathalie Heuer mit den Bedürfnissen von Vierbeinern aus.

Intuitiv kann man nachvollziehen, dass der ganzheitliche komplementärmedizinische Ansatz auch Haustieren guttut. Denn die Halterinnen und Halter sind Teil des biopsychosozialen Systems und können deshalb wohltuend oder auch belastend auf Hund und Katze wirken. «Krankheiten bei Haustieren, vor allem Magen-Darm-Erkrankungen, haben massiv zugenommen», stellt die Dipl. Tierhomöopathin BTS und Seminarleiterin Nathalie Heuer schon länger fest. Die Gründe dafür sind vielfältig und nicht immer organischer Art: Einige Tierhalter sind ängstlich, kontrollieren zu stark und intervenieren zu schnell. «Auch in der Tierhaltung gibt es das Phänomen

der «Helikoptereltern». Andere neigen zu übergriffigem Verhalten und lassen die Tiere ihre Bedürfnisse zu wenig ausleben.»

#### **Ganzheitliche Lernerlebnisse**

Erstmals bietet die SNE-Akademie ein Tagesseminar für Tierhalterinnen und Tierhalter an, in welchem die wichtigsten Faktoren für ein gesundes oder gesünderes Haustierleben aufgezeigt werden. Dazu gehören: bedürfnisgerechte Haltung und respektvoller Umgang mit dem Tier, bedarfsgerechte Ernährung und Darmgesundheit. Dass die Seminarteilnehmenden dabei auch auf sich selber zurückgeworfen werden, ist gewollt: Was können sie selber dazu

beitragen, um den Hund oder die Katze glücklich zu machen? Wo ist welche Intervention notwendig und wo benötigt es mehr Gelassenheit, um das Tier nicht unnötig zu stressen? Diese Selbstreflexion aus der Tierhaltung kennt im Übrigen auch Nathalie Heuer: «Wenn ich etwas von meinen Haustieren gelernt habe, ist es, im Hier und Jetzt zu sein!»

#### Seminar

Das Seminar wird am 30. November 2022 von 9.00 bis 17.00 Uhr online durchgeführt. Mehr dazu unter:



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

#### SNE-Akademie 2023

Das detaillierte Jahresprogramm 2023 liegt bereits vor.



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

A photograph of Niccel Steinberger, a woman with short dark hair and glasses, smiling broadly while holding a large, colorful puppet. The puppet is pink with large ears, a blue tutu, and a small crown. The background shows a studio with various artworks, including a large white face with colorful hair and a green and yellow portrait.

# Was gibt's denn da zu lachen

Niccel Steinberger ist eine Frau mit vielen Talenten: Sie malt Bilder, schreibt Bücher und gibt Lachseminare, die die Gesichtsmuskeln der Teilnehmenden in Euphorie versetzen. Nebenbei managt sie noch ihren Ehemann Emil Steinberger. Wir haben die lustige Frohnatur in ihrem Atelier in Basel besucht.



«Mit Genetik hat Humor wenig zu tun. Vielmehr entscheidet unsere Sozialisation darüber, wie unbeschwert wir mit unserem Leben umgehen.»



#### **Frau Steinberger, wann haben Sie das letzte Mal so richtig herzlich gelacht?**

Kürzlich in einem Restaurant, nachdem ich mir einen Teller Spaghetti mit Tomatensauce bestellt hatte. Da ich mich regelmässig bekleckere, habe ich mir ganz brav eine Serviette um den Hals gebunden. Als ich fertig gegessen hatte, musste ich aber feststellen, dass nicht mein Lätzchen mit Tomatensauce vollgespritzt war, sondern das Hemd von Emil. Ich kann mich noch heute über diese filmreife Szene kaputt-lachen.

#### **Sind Menschen, die lachen, automatisch humorvoll?**

Nein, das sind zwei verschiedene Paar Schuhe. Ich kann durchaus lachen, ohne Humor zu haben.

#### **Wie definieren Sie Humor?**

In seiner schönsten Form ist er die Fähigkeit, stets über sich selbst lachen zu können. Das ist vielleicht auch der Grund, weshalb ich finde, dass es keinen schlechten Humor gibt. Wie die Liebe kann auch Humor nur gut sein ...

#### **... und sicherlich auch erlernbar.**

Absolut, denn mit Genetik hat Humor wenig zu tun. Vielmehr entscheidet unsere Sozialisation darüber, wie unbeschwert wir mit unserem Leben umgehen. Kinder beispielsweise entwickeln Humor auf eine sehr natürliche Weise. Mit der Zeit verlieren sie aber leider diese Gabe, weil die Erziehung – sei das im Elternhaus oder in der Schule – uns lehrt, uns zu reglementieren. Gewisse Menschen können tatsächlich das Lachen auf dieser Reise, die sich Leben nennt, verlernen. Und weil ihnen irgendwann mal bewusst wird, dass ihnen etwas Wichtiges fehlt, oder sie erkennen, dass ihnen ihr Lachen wieder mehr bedeutet, besuchen sie meine Seminare, in denen wir gemeinsam das Lachen kräftig trainieren.

#### **Was sind das für Menschen, die zu Ihnen kommen?**

Viele denken, dass nur jene mit einer psychischen Erkrankung an meinen Lachseminaren teilnehmen. Dem ist aber überhaupt nicht so. Meine Klientel ist ein bunter Querschnitt der Gesellschaft: Von Müttern, die im Umgang mit ihren Kindern

humorvoller agieren möchten, über Professorinnen und Polizistinnen, die mit mehr Leichtigkeit ihren Beruf ausüben wollen, bis hin zu Menschen, die sich den Übergang ins Rentenalter mit einem Lachseminar versüssen wollen – zu mir kommen alle. Unter ihnen sind sicherlich auch solche, die unter Depressionen oder einem Burnout leiden. Aber der Grund, warum sie zu mir kommen, ist irrelevant. Sie müssen es auch nicht in der Gruppe offenbaren. So wird niemand in eine Schublade gesteckt.

#### **Wie bringen Sie diese unterschiedlichen Menschen dazu, über das Gleiche zu lachen?**

Um das Eis zu brechen, müssen sich die Teilnehmenden schon zu Beginn auf eine absurde Art und Weise vorstellen, etwa indem sie mit einem Tischtennisball oder einem Korken im Mund sprechen. Dann mache ich ganz einfache Übungen mit Luftballons oder ich lege den Teilnehmenden Wörter in den Mund, die sie gekonnt zu einer fantasievollen Geschichte verdichten. So entstehen bizarre Erzählungen, die uns alle zum Lachen bringen.



## Im Gespräch mit Niccel Steinberger, Autorin, Künstlerin und Lachtrainerin

### Niccel Steinberger

Niccel Steinberger (57) ist in Nordrhein-Westfalen geboren. Nach dem Abitur hat sie Interkulturelle Germanistik, Ethnologie und Volkskunde an der Universität Bayreuth studiert. Sie ist Autorin, Künstlerin und Lachtrainerin. Sie lebt mit ihrem Ehemann Emil Steinberger seit 2014 in Basel.

#### Man sagt, lachen sei gesund. Was ist da dran?

Da ist sehr viel dran. Viele Studien belegen, welchen positiven Einfluss das Lachen auf die Gesundheit hat. Das hat insbesondere damit zu tun, dass beim Lachen Endorphine, also Glückshormone, ausgeschüttet werden, die zum Beispiel Schmerzen lindern. Darüber hinaus wird mit dem Lachen das Zwerchfell aktiviert. Dadurch werden alle inneren Organe kräftig durchmassiert und in ihren Funktionen unterstützt.

#### Wie sind Sie dazu gekommen, sich beruflich mit dem Lachen auseinanderzusetzen?

Die kurze Antwort ist: durch meine Mutter. Sie hat mich immer dazu ermutigt, meine Träume zu verwirklichen. Die lange Version fängt damit an, dass ich schon als 15-jähriges Mädchen Clownin werden wollte, ausgelöst durch den Circus Roncalli. Dass Emil damals dort Regie führte, habe ich viel später realisiert. Nach der Matura machte ich an der Accademia Teatro Dimitri die Aufnahmeprüfung, bestand sie aber nicht, was dazu führte, dass ich anfangs an der Uni zu studieren. Und jetzt nimmt

die Geschichte eine ganz aussergewöhnliche Wendung: Nachdem ich an der Scuola Dimitri nicht aufgenommen wurde, habe ich Emil, den ich schon als Kind bewunderte, einen Brief geschrieben. Ich wollte von ihm wissen, was ich tun sollte, um trotzdem Clownin zu werden. Er hat mir dann zurückgeschrieben. Es entstand eine zehnjährige Brieffreundschaft. Der Rest ist Geschichte.

#### Inzwischen sind Sie seit über 25 Jahren mit dem wohl lustigsten Schweizer verheiratet. Er ist aber auch markant älter als Sie. Wie gehen Sie beide mit dem Älterwerden und der Vergänglichkeit um?

Wir kennen keine Tabus, deshalb reden wir auch offen über Leben und Tod respektive darüber, wie wir ohne einander glücklich weiterleben könnten. Dennoch muss ich gestehen, dass uns die 32 Jahre Altersunterschied im Alltag kaum bewusst sind. Das ist auch gut so, denn wenn man sich ständig sagt, man sei zu alt für dies und das, gibt man automatisch auch ein Stück von sich selbst auf. Viel wichtiger ist es, offen und neugierig zu bleiben. Und ich persönlich bin dankbar, dass Emil mit seinen 89 Jahren noch so gesund und voller Energie ist.

#### Wie lustig muss ich mir Ihren Alltag vorstellen?

Man denkt immer, dass Komiker auch im Alltag sehr lustig sind. Aber das stimmt so nicht. Emil ist zum Beispiel sehr ernst, wenn er arbeitet. Dann wird nicht gewitzelt und gelacht. Ich hingegen lache sehr gerne – auch während meiner Arbeit.

#### Satire soll und muss viel dürfen, heisst es. Gleichzeitig scheint sie derzeit auf dem Prüfstand zu stehen. Was halten Sie von der aktuellen Cancel-Culture-Debatte?

Ich habe ein gespaltenes Verhältnis dazu. Emil spricht beispielsweise auf der Bühne nie über Themen wie Religion, Homosexualität oder das Militär. Das heisst, er setzt sich selber Grenzen, was ich persönlich super finde. Nun gibt es aber Künstlerinnen und Künstler, die mögen vielleicht ein Sati-ververständnis haben, mit dem ich mich nicht identifizieren kann. Aber heisst das gleich, dass sie nicht die Freiheit haben sollten, Witze zu machen? Hier bin ich eher für die Freiheit, denn ich kann mich ja auf die Komikerinnen und Komiker konzentrieren, die meinen Geschmack treffen.

## Gewinnen Sie zwei signierte Bücher von Niccel Steinberger

### Lust auf gute Laune? Wir verlosen 3 x 2 signierte Bücher von Niccel Steinberger, die Schmunzel-Momente garantieren.

**Buch 1: «ich bin fröhlich»** gibt Anregungen, wie man mit ein paar kleinen, aber effektvollen Schritten seinen Alltag humorvoller gestalten kann.

**Buch 2: «Mein Humorbuch»** bietet Ihnen die Möglichkeit, die leeren Seiten mit Sprüchen, Lieblingsswitzen und allem, was Sie zum Lachen bringt, zu füllen.

Schicken Sie uns eine E-Mail oder Postkarte mit dem Vermerk «Lachen» an: [vivere@egk.ch](mailto:vivere@egk.ch) oder EGK-Gesundheitskasse, Vivere-Wettbewerb, Birsspark 1, 4242 Laufen

Einsendeschluss: 30.11.2022. Viel Glück!

Über den Wettbewerb wird keine Korrespondenz geführt; die Gewinnerinnen und Gewinner werden direkt benachrichtigt.

# Meine Sofort-Medizin

Mit EGK-TelCare rund um die Uhr  
kostenlose ärztliche Beratung

Mit freier  
Arztwahl

[www.egk.ch/telcare](http://www.egk.ch/telcare)

  
**EGK**  
Gesund versichert