

# Mir zlieb

Die guten Seiten der EGK

18. Jahrgang | Juni 2013



## Tischlein deck dich

Ein Blick über den Tellerrand

## Der Bonus für ein gesünderes Leben

Der neue Fitness-Bonus der EGK-Gesundheitskasse

## Günstig übernachten an exklusiver Lage

Familienfreundliche Jugendherbergen

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



**EGK**

Gesund versichert

---

### 03 EDITORIAL

---

#### IHRE VERSICHERUNG

- 04** Klares Profil und klarer Nutzen
- 06** Gesunde Reserven dienen der Sicherheit aller
- 07** **Der Bonus für ein gesünderes Leben**  
Die Erhaltung der eigenen Gesundheit ist der EGK ein zentrales Anliegen. Ihr neuestes Projekt heisst Fitness-Bonus.



- 10** Sind Arztrechnungen auch für Laien verständlich?

---

#### MITTEN IM LEBEN

- 12** Ein Blick über den Tellerrand
- 15** **Die Verschwendung stoppen**  
2 Millionen Tonnen Lebensmittel landen in der Schweiz pro Jahr im Müll.



- 17** Das Glück auf kleinem Raum
- 19** Günstig übernachten an exklusiver Lage

---

### SCHUL- UND KOMPLEMENTÄRMEDIZIN

- 21** **Schul- und Komplementärmedizin Hand in Hand**  
Bei Paramed steht das intensive und nachhaltige Zusammenwirken zwischen Schul- und Komplementärmedizin im Mittelpunkt.



- 24** SNE- und EGK-Programm

---

#### UND DAS MEINT ...

- 25** **Im Gespräch mit Willy Oggier**  
Mehr Transparenz und weniger Rollenkonflikte führen zu mehr Effizienz der finanziellen Mittel im Gesundheitswesen, meint Willy Oggier.



- 
- 27** AKTUELL

---

#### KEHRSEITE

- 28** Chind und Chegel

Schreiben Sie uns bitte, wenn Sie Ergänzungen oder Einwände zu den im «Mir zlieb» publizierten Texten haben! Die Redaktion freut sich auf Ihre Post, ob als Brief oder E-Mail. Redaktionsadresse: EGK-Gesundheitskasse, Redaktion «Mir zlieb», Postfach 363, 4501 Solothurn, mirzlieb@gfms.ch

**Impressum:** «Mir zlieb», **Herausgeberin:** EGK-Gesundheitskasse, Gesamtauflage: 92'900 Exemplare, Internet: www.egk.ch, **Redaktionsleitung:** Yvonne Zollinger (yzo), **Verantwortlich:** GfM AG, Bruno Mosconi, **Lektorat/Koordination:** GfM AG, Marianne De Paris, **Redaktion:** Ursula Vogt (uvo), Angela Mosconi (ams), Andrea Vesti, **Gestaltung:** Ingold Design, Stephan Ingold, **Foto Titelseite:** Dominik Labhardt, **Fotos Inhalt:** Dominik Labhardt, Yvonne Zollinger, Foodwaste, iStockphoto S. 2, 4, 7, 9, 28.

Für unverlangt eingesandte Manuskripte, Fotos oder Illustrationen übernimmt die Herausgeberin keine Haftung.



**Dr. Reto Flury**  
Geschäftsleiter

Liebe Leserin, lieber Leser

Kürzlich im Supermarkt habe ich gesehen, dass das Sortiment an Joghurts nochmals grösser geworden ist. Das Angebot an verschiedenen Sorten war doch vorher schon gross, weshalb braucht es dann noch mehr davon? Die Antwort auf meine Frage habe ich mir einige Augenblicke später gleich selber gegeben, da ich auf eine der neuen Sorten neugierig wurde und sie ausprobieren wollte. Wir leben hier in der Schweiz zweifellos in grossem Wohlstand oder Überfluss, je nach Standpunkt. Folge und Ursache ist ein grosses Produktesortiment für fast alle Bereiche des Lebens. Diese an sich willkommene Situation ist zugleich eine grosse Herausforderung, weil wir uns gleichzeitig für etwas oder gegen etwas entscheiden müssen.

Der Wettbewerb unter Anbietern hat in den vergangenen Jahrzehnten viel Gutes bewirkt: Er hat dafür gesorgt, dass laufend mehr Angebote zur Auswahl stehen, dass in den allermeisten Fällen kein Anbieter zu mächtig geworden ist und dass sich die Anbieter von Produkten stets bemühen müssen, noch besser und effizienter zu werden. All dies gilt auch für die Schweizer Krankenversicherung. Bereits mit der Grundversicherung hat jede und jeder von uns die Sicherheit, im Falle einer Erkrankung nicht auch noch finanziell in Schwierigkeiten zu geraten. Es ist eine grosse Errungenschaft, dass zugleich allen der Zugang zu einer hochstehenden medizinischen Versorgung ermöglicht wird. Jene, die Wert auf ergänzende therapeutische Angebote legen, haben diese ebenfalls zur Verfügung, ohne dass die Finanzierung derselben der Gesellschaft aufgebürdet wird.

Im Zuge der zu Recht kritisierten Fehlentwicklungen in der globalisierten Finanzwelt scheint jedoch das wettbewerbliche System grundsätzlich in Misskredit gekommen zu sein. Dies wirkt sich auch auf die Krankenversicherung aus. Unbefriedigende Situationen wie die «Telefonitis» einiger Krankenversicherer führen dazu, dass auf politischer Ebene das System als Ganzes infrage gestellt wird. Deshalb ist es bei aller berechtigten Kritik an Missständen wichtig, dass gewünschte Verbesserungsmassnahmen mit Augenmass erfolgen.

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'R. Flury'.

Dr. Reto Flury



## Klares Profil und klarer Nutzen

Dass sich die EGK seit Jahrzehnten und in einer Vorreiterrolle für die Gleichberechtigung von Schul- und Komplementärmedizin einsetzt, zahlt sich für unsere Versicherten aus. Dementsprechend verfügen die meisten EGK-Grundversicherten, rund achtzig Prozent, auch über eine Zusatzversicherung. Neben der Weiterentwicklung einer attraktiven Produktpalette legt die EGK im Dienste ihrer Versicherten auch Wert auf die Zusammenarbeit mit kompetenten Partnern.

Die EGK will in den kommenden Jahren zusätzliche Anstrengungen unternehmen, um die attraktive Palette von Zusatzversicherungen weiterzuentwi-

VON RETO FLURY

ckeln. Weiterhin steht dabei im Zentrum, dass wir Schul- und Komplementärmedizin gleichberechtigt behandeln wollen. Bedeutung und Ansehen der Komplementärmedizin nehmen laufend zu, was der EGK mit ihrer Ausrichtung ein klares Profil gibt. Diese Vorreiterrolle will die EGK weiterhin und noch verstärkt wahrnehmen.

### GLEICHBERECHTIGUNG VON SCHUL- UND KOMPLEMENTÄRMEDIZIN

Die EGK ist traditionell daran interessiert, als Krankenversicherer Personen anzusprechen, die eine besondere Affi-

nität zur Gesundheit und zur Erhaltung der Gesundheit haben. Heute interessieren sich breite gesellschaftliche Kreise für sanftere und traditionelle Behandlungsmethoden. Ein Ausdruck davon war, dass der Verfassungsartikel «Zukunft mit Komplementärmedizin» in der Volksabstimmung vom 17. Mai 2009 bei den Stimmberechtigten, die an die Urne gingen, mehrheitlich Unterstützung fand. Dieser Verfassungsartikel beauftragt Bund und Kantone, im Rahmen ihrer Zuständigkeiten für die Berücksichtigung der Komplementärmedizin zu sorgen. Als Folge daraus sind fünf komplementärmedizinische Behandlungsmethoden - die anthroposophische Medizin, die Homöopathie, die Neuraltherapie, die Phytotherapie und die traditionelle chinesische Medizin ab 1. Januar 2012 bis Ende 2017 wieder – wenn auch provisorisch – in den Grundleistungskatalog aufgenommen worden.

Provisorisch deshalb, weil als gesetzliche Aufnahmekriterien für neue Leistungen im Leistungskatalog der Grundversicherung sowohl Wirtschaftlichkeit, Zweckmässigkeit als auch Wirksamkeit zuerst nachgewiesen sein müssen.

Bei der Aufnahme von komplementärmedizinischen Leistungen in den Grundversicherungskatalog ist zu beachten, dass diese Leistungen jeweils von einer schulmedizinischen Fachkraft verschrieben werden müssen. Eine entsprechende Zusatzversicherung bei der EGK ermöglicht für die Versicherten die freie Wahl eines komplementärmedizinischen Spezialisten.

### IN GUTEN WIE IN SCHLECHTEN ZEITEN

Die EGK ist bestrebt, am Puls der Komplementärmedizin zu bleiben und

diese mit der Schulmedizin zusammenzubringen. Aus diesem Grunde ist die EGK auf Basis ihrer strategischen Ausrichtung interessiert, mit gleichgesinnten Partnern zusammenzuarbeiten und für die Versicherten attraktive Versicherungsangebote zu entwickeln. Beispiele dafür sind das Produkt «Fitness-Bonus», das in diesem Jahr zusammen mit dem Verband der Schweizerischen Fitness- und Gesundheitscenter SFGV sowie dem Institut für Sport und Sportwissenschaften der Universität Basel ISSW lanciert

wird (vgl. S. 7–9 in dieser Ausgabe), oder die Paramed in Baar, die in dieser Ausgabe von «Mir zlieb» ebenfalls vorgestellt wird. Diese Kooperationen beruhen auf der festen Überzeugung, dass es Partner benötigt, die sich für die eigenen Ideen und Überzeugungen begeistern lassen, um erfolgreich zu sein. Die Zusammenarbeit mit Partnern aus dem Komplementärbereich ist aber auch dazu da, die Kundinnen und Kunden in guten wie in schlechten Zeiten zu unterstützen. ■

## In eigener Sache: «Mir zlieb» neu noch informativer

Beginnend mit der aktuellen Ausgabe von «Mir zlieb» werden Sie zukünftig vertieft über die EGK als Unternehmung, ihre Produkte und Partner sowie über die Krankenversicherung bzw. das schweizerische Gesundheitssystem informiert. Damit wird dem Anspruch des «Mir zlieb» als offiziellem Publikationsorgan der EGK-Gesundheitskasse Rechnung getragen. In der Folge wurde der Umfang des Magazins auf 28 Seiten erhöht und der Erscheinungsrhythmus im Sinne der vertieften Information auf vier Ausgaben pro Jahr konzentriert. 2013 erscheinen aufgrund der für die Umstellung notwendigen Zeit ausnahmsweise nur drei Ausgaben, die erste liegt heute in Ihren Händen.

Im Aufbau des Magazins hat sich ebenfalls einiges geändert: Das Editorial wird künftig zum Gefäss der Verantwortlichen der EGK; in der Regel werden dies die Mitglieder der Geschäftsleitung sein, die Sie auf diese Art und Weise kennenlernen. Die stärkere Fokussierung auf die EGK findet in der Rubrik «Ihre Versicherung» statt. Hier werden wir Sie regelmässig über Produkte, Angebote und wichtige Belange im Zusammenhang mit Ihrer Versicherung informieren.

Die Rubrik «Mitten im Leben» wird Sie am stärksten an die bisherigen Ausgaben von «Mir zlieb» erinnern. In Reportagen und Artikeln greifen wir Themen auf, die bewegen, informieren und unterhalten sollen. Neu gehört in diese Rubrik ein Porträt, das EGK-Kundinnen und -Kunden zu Wort kommen

lässt. Wenn Sie einen interessanten Beruf ausüben, sich in der Freizeit mit einem aussergewöhnlichen Hobby beschäftigen oder sich in einer gemeinnützigen Organisation engagieren, dann freuen wir uns, Sie unseren Lesern vorstellen zu dürfen. Den Anfang macht die Luzerner Filmemacherin Ursula Brunner.

Die Rubrik «Schul- und Komplementärmedizin» spricht für sich: Thematisiert werden hier EGK-Partnerschaften, die Angebote der SNE sowie viel Wissenswertes aus diesem Bereich. Einen neuen Stellenwert soll auch das regelmässige Interview erhalten, in dem Wortführer aus dem grossen Fundus des Schweizer Gesundheitswesens zu aktuellen Fragen Stellung nehmen, ohne dass Sie notwendigerweise die Meinung der EGK vertreten. Den Auftakt macht der Gesundheitsökonom Willy Oggier, ein profunder Kenner des Systems.

Die beiden letzten Seiten schliesslich greifen aktuelle Themen, wichtige oder auch einfach lesenswerte Kurzinformationen auf. Wir wünschen Ihnen viel Spass bei der Lektüre.

Ursula Vogt



## Zur Geschichte der EGK

Die EGK wurde 1919 von den Industriellen aus dem Laufental als Selbsthilfeorganisation gegründet. Im Fokus stand der Schutz der Arbeiter und ihrer Angehörigen vor den wirtschaftlichen Folgen von Unfall und Krankheit, insbesondere Lohnausfall bei Arbeitsunfähigkeit. Ursprünglich hiess sie «Krankenkasse des Birstals», Namensgeberin war die durchs Laufental fließende Birs. Im Laufe der Entwicklung erreichte die Krankenkasse verschiedene Meilensteine: 1945 stiegen die Krankenpflegekosten erstmals über die Millionengrenze, 1966 wurde das Tätigkeitsgebiet auf die ganze Schweiz ausgedehnt und im gleichen Jahr erhielt die Kranken- und Unfallkasse den Namen «Die Eidgenössische». Bereits 1977 fasste der Versicherer Fuss in der Romandie, indem er die Krankenkasse «La Biennoise» übernahm. Der Weg zum Schwerpunkt Komplementärmedizin führte schliesslich über diverse weitere Fusionen, darunter mit der Krankenkasse Arlesheim. Die unmittelbare Nähe zum Zentrum der Allgemeinen Antroposophischen Gesellschaft, die Gründung der Sektion Physiologia 1978 sowie des «Schweizerischen Vereins für Volksgesundheit» 1981 zeigt wohl, dass komplementärmedizinisches und -therapeutisches Gedankengut in der EGK stets eine Rolle gespielt haben. Auch wenn diese speziellen Sektionen heute nicht mehr existieren, zeigen sie zumindest, dass die EGK-Gesundheitskasse damit in der Branche eine gewisse Vorreiterrolle gespielt hat.

# Gesunde Reserven dienen der Sicherheit aller

**Sowohl das Bundesamt für Gesundheit (BAG) als auch die Finanzmarktaufsicht (FINMA) haben für die Grund- bzw. für die Zusatzversicherung Modelle definiert, nach denen die Mindesthöhe der finanziellen Rücklagen zu berechnen sind. Diese dienen der Sicherheit der Versicherung, stabilisieren die Prämien und stärken das Vertrauen der Versicherten in ihren Versicherer.**

Die Aufsichtsbehörden haben Modelle definiert, nach denen die Mindesthöhe der Reserven zu berechnen ist. Im KVG-Bereich ist dies der KVG-Solvenztest, der im Jahre 2012 zum ersten

VON KILIAN SCHMIDLIN

Mal durchgeführt wurde. Im VVG-Bereich ist es der Swiss Solvency Test (SST), der bereits seit einigen Jahren zur Anwendung kommt. Beide Modelle unterstützen die finanzielle Sicherheit des Versicherers und damit auch die Stabilität der Prämien, die die versicherten Personen bezahlen. Kurz zusammengefasst müssen die Reserven allfällige Mehrkosten decken, die folgende Ursachen haben können:

- höhere Teuerung als erwartet
- höhere Leistungen infolge unerwarteter Erkrankungswellen (z. B. Grippe-Epidemien)
- Mehrleistungen infolge Schwankungen des Versichertenbestandes
- Unsicherheiten bei der Berechnung der Prämien des Folgejahres
- Unsicherheit bei der Berechnung des Risikoausgleichbeitrages
- Sicherstellung von Mehrleistungen wegen Tarifunsicherheiten (Taxnachforderungen)

In beiden Modellen werden die versicherungstechnischen Risiken, Markt- und Kreditrisiken sowie mögliche Szenarien berücksichtigt, was zur

notwendigen Mindestreserve führt, die erfüllt werden muss.

## NEUBERECHNUNG NACH TATSÄCHLICHEN RISIKEN

Im KVG-Bereich befindet man sich bis ins Jahr 2017 in einer Übergangsphase. Die bisherige starre Reservevorschrift hat sich ausschliesslich an der Anzahl der Versicherten orientiert: Bis 50'000 Versicherte betrug die Reservequote 20 Prozent; bis 150'000 Versicherte 15 Prozent und darüber 10 Prozent der Prämieinnahmen. Diese Regelung trägt nach Ansicht des Gesetzgebers den wirklichen Risiken zu wenig Rechnung. Bis zum Ablauf der Übergangsphase können jene Versicherer, die die Reservehöhe nach dem neuen KVG-Solvenztest erfüllen, sich nach dem neuen Modell richten; jene, die noch zu wenig Reserven ausweisen, richten sich nach den bisherigen Regeln. Die EGK befindet sich in der Grundversicherung im Prozess des Wiederaufbaus der Reserven, weshalb das bisherige Modell angewendet wird.

## RÜCKSTELLUNGEN FÜR DIE GESUNDHEITSKOSTEN VON MORGEN

Im Krankenversicherungsbereich generell ist das Umlageverfahren weit verbreitet. Dies bedeutet, dass Prämien, die heute einkassiert werden, für die Versicherungsleistungen von morgen benötigt werden. Rückstellungen werden daher für die Deckung von kurzfristigen Verbindlichkeiten gegenüber den Versicherten, vor allem von Behandlungskosten aus dem Vorjahr, benötigt. Sie sind durch das «Gebundene Vermögen» abgesichert, über das der Versicherer nicht frei verfügen kann. Im VVG-Bereich können je nach Geschäftsplan, der von der FINMA genehmigt sein muss, noch weitere Rückstellungsarten wie Schwankungs- und Alterungsrückstellungen gebildet werden, um eher langfristige Verbindlichkeiten abzusichern. ■

## Reserven und Rückstellungen

In einfachen Worten: Man tätigt Rückstellungen für zu erwartende Aufwände, die jedoch nicht unbedingt eintreffen müssen. Bei Reserven hingegen handelt es sich um Eigenmittel, die für die Sicherung der Zukunft angelegt werden.



## Der Bonus für ein gesünderes Leben

Die Erhaltung der eigenen Gesundheit ist der EGK ein zentrales Anliegen. Aus diesem Grunde hat sie zusammen mit dem Schweizerischen Fitness- und Gesundheitscenter Verband SFGV ein gemeinsames Angebot in Planung, das unter dem Projektnamen «Fitness-Bonus» läuft und im Herbst 2013 aktuell wird.

Die Zahlen sind in der Tat alarmierend: Inzwischen schätzt man, dass ein gutes Drittel der Erwachsenen in der Schweiz übergewichtig ist – mit seit Jahren steigender Tendenz. In Kombination

VON STEFAN KAUFMANN

mit Bewegungsmangel (verminderter Kalorienverbrauch) und falscher Ernährung (erhöhte Kalorienzufuhr) kann dies in hohem Masse die Gesundheit gefährden. Das Bundesamt für Gesundheit hat denn auch die Kosten, die durch Übergewicht entstehen, für 2006 auf 5.7 Milliarden Franken geschätzt (2001: 2.6 Milliarden). Dahinter stecken vor allem Behandlungskosten für Krankheiten wie Diabetes Typ 2, Erkrankungen der Herzkranzgefässe, Knie- und Hüftarthritis oder Asthma (Quelle: Interpharma, Gesundheitswesen Schweiz 2013).

### DAS REZEPT HEISST «FITNESS-BONUS»

Es gehört zum Selbstverständnis der EGK als Gesundheitskasse, dass sie den Versicherten in jeder Situation Unterstützung anbietet. Vor diesem Hintergrund ist die Idee gereift, interessierte Personen zu motivieren, ihren Stoffwechsel mit Bewegung gezielt zu fördern. Die Erfahrung zeigt, dass mit regelmässigem Kraft- und Ausdauertraining und – als Sturzprophylaxe auch in Kombination mit einem Gleichgewichtstraining – ohne grossen Zeitaufwand eine hohe Wirksamkeit erzielt werden kann. Um hingegen Nachhaltigkeit zu erreichen, muss die Veränderung in den Alltag integriert werden. Deshalb benötigt es regelmässig eine Bewegungs- und Motivationsberatung. All dies in einem Paket zusammengeschnürt ergibt ein neues Angebot der EGK, das «Fitness-Bonus» heisst und zusammen mit dem Schweizerischen Fitness- und Gesundheitscenter Verband

SFGV mit Sitz in Bern sowie dem Institut für Sport und Sportwissenschaften der Universität Basel ISSW konzipiert worden ist.

*«Es ist uns gelungen, mit einer fortschrittlichen Versicherungsgesellschaft eine Zusammenarbeit in Richtung Verbesserung der Volksgesundheit zu begründen. Das Gesundheitstraining als Medikament!»*

Claude Ammann, Präsident SFGV

### KLEINER SCHRITT MIT GROSSER WIRKUNG

Am Beginn der zu erzielenden persönlichen Gesundheits-Erfolgsgeschichte steht ein Gutschein für ein Einstiegsangebot, der in den dafür eigens lizenzierten Fitnesscentern eingelöst werden kann. Dieser Gutschein ist das Eintrittsticket für einen Fitnesstest, einen Trainingsplan und ein vierwöchiges Fitness-Training. Der Gutschein muss von der EGK gestempelt und unterzeichnet sein und kommt ausschliesslich im Zusatzversicherungsbereich zum Tragen. Dieser Einstieg dient gleichsam als Ansporn für eine nachhaltige Weiterführung des Einstiegsangebots: Wenn sich der Kunde für den «Fitness-Bonus» interessiert, ein Abo im lizenzierten Fitness-Unternehmen löst und mindestens 36 Trainingseinheiten innert 12 Monaten absolviert, werden ihm weitere Beratungsgespräche bzw. Tests innert 12 Monaten offeriert. Zusammen mit dem Fitnesstest sind es insgesamt vier. In den Folgejahren kann er sich bei denselben Bedingungen (bestimmte Versicherungsdeckung, Erneuern des Fitness-Center-Abos) jeweils zwei weiteren Tests unterziehen und erhält nach Absolvierung des ersten Trainingsjahres jeweils einen bestimmten Betrag der Fitness-Abo-Kosten zurückerstattet. Dieser wird CHF 360 betragen. Ab dem zweiten Trainingsjahr erhält er zudem jeweils einen zusätzlichen finanziellen Bonus.

*«Ziel der EGK ist es, Personen zu unterstützen, die aktiv etwas für Ihre Gesundheit machen. Aus diesem Grunde sucht sie innovative Kooperationen, um die gegenseitigen Kompetenzen zusammenzubringen.»*

Stefan Kaufmann, stv. Geschäftsleiter der EGK

### WISSENSCHAFTLICHE BEGLEITUNG GEPLANT

Wie erwähnt müssen die anbietenden Fitnesscenter über eine spezielle Lizenz verfügen. Diese garantiert, dass die Unternehmen die entsprechenden Geräte und Materialien für die Durchführung des Fitness-Tests zur Verfügung stellen

können und dass ihre Mitarbeitenden geschult sind, die entsprechenden Tests und Beratungen durchzuführen. Darüber hinaus findet einmal pro Jahr ein Kontrollbesuch statt. Dafür sowie für die Durchführung des Fitness-Tests ist das Institut für Sport und Sportwissenschaft (ISSW) der Universität Basel verantwortlich. Angedacht ist, dass dieses zudem eine Langzeitstudie über drei Jahre erstellt, um die Wirksamkeit des Programms zu ermitteln.

*«Dass Bewegung wie ein Medikament wirkt und in vielen Fällen die beste Medizin ist, wurde in vielen Studien nachgewiesen, doch leider wird diese Medizin zu selten verschrieben bzw. genutzt.»*

PD Dr. Lukas Zahner, ISSW

### ZU VIEL ENERGIE – ZU WENIG BEWEGUNG

Die Schweizer Bevölkerung lebt im Überfluss – zumindest, was das Angebot an Lebensmitteln und die damit zusammenhängende Versorgung mit Energie und Nährstoffen betrifft. Wie auch der Bundesrat in seinem 6. Schweizerischen Ernährungsbericht und seiner Ernährungsstrategie 2013-2016 darlegt, wird jedoch der Ernährung im Zusammenhang mit der Vorbeugung von Krankheiten bzw. der Erhaltung der Gesundheit zu wenig Bedeutung beigemessen. Er bemängelt allerdings auch, dass die vorhandenen Daten zum Einfluss der Ernährung auf Krankheiten und ihre Risikofaktoren nicht ausreichend sind. Übergewicht scheint jedoch – im Gegensatz zu Adipositas – nicht mit einem erhöhten Sterberisiko verbunden zu sein. Beide verursachen aber verschiedene Folgekrankheiten (Herz-Kreislauf-Krankheiten, Krebs, Diabetes mellitus) und damit auch erhebliche Gesundheitskosten. Ein Mangel an Bewegung unterstützt diese Folgekrankheiten ■

### Lizenzierte Fitnesscenter

Bis zum Redaktionsschluss haben sich bereits 13 Unternehmen lizenzieren lassen, um beim «Fitness-Bonus» mitmachen zu können. Zur gegebenen Zeit, das heisst ca. Ende August 2013, wird die Liste sämtlicher beteiligter Center auf der EGK-Website aufgeschaltet werden, damit Sie wissen, ob in Ihrer Umgebung der Gutschein ebenfalls eingelöst werden kann.



## Die EGK-Leistungen im Detail

Leistung	Unterstützung durch EGK (CHF)	Zeitpunkt
<b>Im 1. Jahr</b>		
SFGV-Einstiegstest (Einstiegsangebot) im Gegenwert von	150	Nach 4 Wochen
Gespräche und Tests (4 insgesamt inkl. Einstiegstest) im Gegenwert von	380	Nach 12 Wochen
Trainings im Fitness-Center (gemäss Allg. Vertragsbedingungen AVB SUN)	360	Nach 12 Monaten
<b>Im 2. Jahr</b>		
Gespräche und Tests (2 insgesamt) im Gegenwert von	190	Nach 12 Monaten
Trainings im Fitness-Center (gemäss AVB SUN)	360	Nach 12 Monaten
Bonus für Versicherten	50	Nach 12 Monaten
<b>Im 3. und in den folgenden Jahren</b>		
Gespräche und Tests (2 insgesamt) im Gegenwert von	95	Nach 12 Monaten
Trainings im Fitness-Center (gemäss AVB SUN)	360	Nach 12 Monaten
Bonus für Versicherten	100	Nach 12 Monaten



## Ausgewählte Zusatzversicherungsprodukte

Der Gutschein für das Einstiegsangebot wird dann von der EGK für gültig erklärt (und damit bezahlt), wenn der Kunde oder die Kundin über die folgende Versicherungsdeckung verfügt oder eine solche abschliesst: EGK-SUN FLEX, EGK SUN 2, EGK SUN 1.



Vertragsunterzeichnung von SFGV und EGK im Februar 2013. V. l. n. r.: Roland Steiner, Vizepräsident SFGV, Stefan Kaufmann, stv. Geschäftsleiter EGK, Claude Ammann, Präsident SFGV

Foto: Corinne Remund, sgz

## Sind Arztrechnungen auch für Laien verständlich?

Die EGK kontrolliert alljährlich gegen zwei Millionen Rechnungen von Ärzten und Spitälern. Sie tut dabei ihr Bestes, um allfällige Ungereimtheiten zu klären bzw. zu korrigieren. Unter Umständen liegt darin auch ein gewisses Einsparpotenzial, das wiederum den Versicherten zu Gute kommt.

Zumindest die Grundversicherung verlangt, dass dem Schuldner (im Tiers payant ist dies der Krankenversicherer; im Tiers garant der Patient selber) eine

VON URSULA VOGT

detaillierte und verständliche Rechnung zugestellt wird, sodass er die Berechnung der Vergütung sowie die Wirtschaftlichkeit der Leistung überprüfen kann. Um aber die Rechnung bzw. den Rückforderungsbeleg einigermaßen nachvollziehen zu können, ist es für jede Patientin und jeden Patienten gut zu wissen, wie diese aufgebaut sind. Grundsätzlich ist es für den Patienten oder die Patientin wichtig zu wissen, von welcher Versicherung die Behandlung bezahlt wird – Grund- oder Zusatzversicherung. Sobald eine Behandlung ausserhalb der regulären Öffnungszeiten erfolgt ist, ist sie zudem zuschlagspflichtig (Notfalldienst am Wochenende oder nachts). Auch Medikamentenpackungen, die inzwischen aufgebraucht sind, können später zur Kontrolle beigezogen werden: Stimmen Packungsgrösse und Preisangabe mit der Rechnung überein?

### UND SO LIEST MAN EINEN RÜCKFORDERUNGSBELEG

#### 1–6 Personalien:

Betrifft die Rechnung überhaupt Sie? Ist sie von Ihrem Arzt ausgestellt?

#### 7 Diagnose:

Die Diagnose ist im sogenannten «Tessiner Code» angegeben. Er setzt sich aus einem Grossbuchstaben und einer Zahl zusammen. Dabei wird nur ein sehr breit gefasstes Krankheitsbild angegeben.

#### 8 «TG»:

steht für Tiers garant und meint, dass der Versicherte die Rechnung bezahlt und danach der Krankenkasse den Rückforderungsbeleg einreicht. «TP» steht für Tiers payant und bedeutet, dass die Rechnung direkt an den Krankenversicherer geht.

#### 9 Daten der Behandlungen:

Kontrollieren Sie, ob Sie zu den angegebenen Daten wirklich beim Arzt oder bei der Therapeutin waren. Beachten Sie dabei, dass auch telefonische Konsultationen verrechnet werden.

#### 10 Nummer des angewendeten Tarifs:

(001 = TARMED, 316 = Analyseliste, 400 = Spezialitätenliste (SL). Die SL enthält alle Medikamente, die von der Grundversicherung bezahlt werden). Daneben gibt es eine Reihe weiterer Tariflisten. Stimmt das Verrechnete? Stimmen bei den Medikamenten (Doxycyclin forte, 800mg, 8 Tabletten) die Angaben mit dem überein, was auf der Packung steht (Name, Dosierung, Anzahl Tabletten usw.)?

#### 11 Code/Ziffer:

Hier steht der Code für die erbrachte Leistung. In der Zeile darunter befindet sich die Kurzbeschreibung zu der Ziffer.

#### 12 Anzahl = verrechnete Menge pro Tarifposition:

Hier steht, wie oft eine Leistung erbracht wurde. Am einfachsten zu überprüfen ist die Zahl der Medikamente. Die Dauer der Konsultation entschlüsseln Sie folgendermassen: «00.0010» steht für die ersten fünf Minuten, «00.0020» für jede weiteren fünf Minuten und «00.0030» für die letzten fünf. Beim Rechnungsbeispiel dauerte die gesamte Konsultation also zwischen 11 und 15 Minuten.

#### 13 Taxpunkt der ärztlichen Leistung:

Für jede Leistung (Taxpunkt) werden schweizweit gleich viele Taxpunkte verrechnet. Für Konsultationen, erste fünf Minuten zum Beispiel 9,57 Taxpunkte. Der TARMED ([www.tarmedsuisse.ch](http://www.tarmedsuisse.ch)) listet rund 4500 ärztliche Leistungen auf, die je mit einem Taxpunkt bewertet sind.

#### 14 Taxpunktwert der ärztlichen Leistung:

Der Taxpunktwert (TPW AL) unterscheidet sich im Unterschied zum Taxpunkt von Kanton zu Kanton. Multipliziert man den Taxpunkt (im Beispiel 9,57) mit dem Taxpunktwert (im Beispiel 0,86) erhält man den Preis der zugrunde liegenden ärztlichen Leistung (AL).

#### 15 Taxpunkt der technischen Leistung (TL):

vergütet die Infrastruktur (Miete, Strom, Reinigung) und das nichtärztliche Personal (Praxisassistenten). Im Beispiel ist der schweizweit gleich hohe Taxpunkt (TL) 8,19.

#### 16 Taxpunktwert der technischen Leistung (TL):

muss mit 0,86 gleich hoch sein wie für die AL.

#### 17 Pflichtleistungscode:

Wichtig ist hier die Spalte «P». Eine 0 an dieser Stelle bedeutet, dass die obligatorische Grundversicherung die Kosten übernehmen muss; eine 1 dagegen markiert eine Nicht-Pflichtleistung.

#### 18 Gesamtbetrag einer einzelnen Leistung (Tarifposition):

Sie setzt sich zusammen aus: Taxpunkt der ärztlichen Leistung x Taxpunktwert der ärztlichen Leistung plus Taxpunkt der technischen Leistung x Taxpunktwert der technischen Leistung. Im Beispiel also: 9,57 x 0,86 plus 8,19 x 0,86 = 15.27.

Rückforderungsbeleg										Release 4.0		M		
<b>1</b>	Dokument	101 23196		16.06.2011 10:25:12		Seite 1								
<b>2</b>	Rechnungssteller	EAN	7801000092694		Herrn	Dr. med. Alain Vioget	Innere Medizin	3000 Bern						
<b>3</b>	Leistungsbringer	EAN	7801000092694		Herrn	Dr. med. Alain Vioget	Innere Medizin	3000 Bern						
<b>3</b>	Patient	Name	Muster		Empfänger	EAN								
		Vorname	Nadine		<b>4</b>	Frau Muster Nadine								
		Straße	Neuhof 4											
		PLZ	CH-3032											
		Ort	Hinterkappelen											
		Geburtsdatum	15.01.1981											
		Geschlecht	W											
		Unfalldatum												
		Unfall-/Verfügungsr.												
		ARV-Nr.												
		Versicherten-Nr.												
		Betriebs-Nr./Name												
		Kanton	BE											
<b>8</b>	Rechnungskopie	Nein												
	Vergütungsart	TG												
	Gesetz	KVG												
	Behandlung	16.06.2011 - 16.06.2011												
	Behandlungsgrund	Krankheit												
	Erbringungsart	Praxis												
				<b>5</b>	Rechnungs-Nr.	23196		Rechnungsdatum			16.06.2011			
	Auftraggeber	Nr. EAN / KK-Nr.	<b>6</b>											
	Diagnose	N1		<b>7</b>										
	Liste EAN	17801000092694												
<b>9</b>	Bemerkung													
<b>9</b>	Datum	Tarif	Code	Bezug	Si	St	Anzahl	TP AL/Preis	TAI	TPW AL	PI TL	ITL	TPW.TLA.V.P.M	Betrag
	16.06.2011	001	00.0010				1	9.57	0.86	8.19	0.86	0	15.27	
				Konsultation, erste 5 Min. (Grundkonsultation)										
				+ Konsultation, letzte 5 Min. (Konsultationszuschlag)										
	16.06.2011	001	00.0030	00.0010			1	4.78	0.86	4.10	0.86	0	7.64	
				+ Konsultation, jede weiteren 5 Min. (Konsultationszuschlag)										
	16.06.2011	001	00.0020	00.0010			1	9.57	0.86	8.19	0.86	0	15.27	
				DOXYCLIN FORTE Tabl 200 mg II Stk										
	16.06.2011	400	1263233				1	17.65				0	17.65	
<b>19</b>	Tarmed AL	20.57	(23.92)	Physio			0.00	Migel	0.00	Anders	0.00			
	Tarmed TL	17.81	(20.48)	Labor			0.00	Medi/Mat	17.65	Kantonal	0.00			
<b>20</b>	Gesamtbetrag	CHF	55.83	davon PFL			55.83	Anzahlung		Betrag	0.00		55.85	

## Zehn einfache Tipps zur Überprüfung

1. Stimmen die Angaben zu Ihren Personalien? Ist der Arzt auf der Rechnung namentlich aufgeführt?
2. Stimmen die Angaben zum Behandlungsdatum? Das Datum kann einen Einfluss auf den Tarif haben (z. B. Sonntage, Feiertage usw.).
3. Ist der Behandlungsgrund zutreffend? Ob Krankheit, Unfall, Mutterschaft oder Vorsorge ist für die Abrechnung von grosser Wichtigkeit.
4. In der Spalte Si (Sitzung/Konsultation, vgl. Musterrechnung) steht im Normalfall eine 1. Nur in Ausnahmefällen können in der Arztpraxis zwei Sitzungen an einem Tag erfolgen.
5. Wurden die medizinischen Leistungen auf der Rechnung wirklich erbracht?
6. Sind die Zeiteinheiten, die im 5-Minuten-Takt verrechnet wurden, effektiv zur Behandlung aufgewendet worden?
7. Ist das richtige Medikament aufgeführt und sind die Packungsgrößen richtig?
8. Wurden Notfallpauschalen verrechnet? Sind Sie zu der darauf angegebenen Uhrzeit behandelt worden? Ihr Arzt sollte sich in einem solchen Fall sofort und verzugslos mit Ihnen befasst haben, ohne dass Sie im Wartezimmer warten mussten.
9. Wurden Dringlichkeitspauschalen verrechnet? Dringlichkeitspauschalen sollten nur bei dringlichen Konsultationen oder Besuchen ausserhalb der regulären Sprechstundenzeit sowie Mo-Fr von 19.00–22.00 Uhr, Sa 12.00–19.00 Uhr, sowie So, 07.00–19.00 Uhr verrechnet werden.
10. Sind die angeführten Laboruntersuchungen richtig?

### 19 Totalbeträge der einzelnen Bereiche wie AL, TL, Medi oder MiGeL:

Die Abkürzung MiGeL steht für die Liste der Mittel und Gegenstände. Sie enthält vom Blutzuckerstreifen über Beatmungsgeräte bis hin zu Krücken alles, womit sich der Patient zu Hause selbst untersuchen, behandeln oder unterstützen kann. Alles auf der Liste Aufgeführte wird von der Grundversicherung bezahlt.

### 20 Gesamttotal der Rechnung



#### Falls man etwas nicht versteht

Falls Sie auf der Rechnung oder auf dem Rückforderungsbeleg etwas nicht verstehen, steht Ihnen Ihre Agentur gerne zur Verfügung.



## Ein Blick über den Tellerrand

In der Schweiz werden jährlich bis zu zwei Millionen Tonnen einwandfreie Lebensmittel vernichtet, die Hälfte davon werfen wir Konsumenten weg. Seit 1999 hat es sich die gemeinnützige Institution *Tischlein deck dich* zur Aufgabe gemacht, nicht mehr verkäufliche, einwandfreie Nahrungsmittel zu sammeln und an bedürftige Menschen zu verteilen.

Beeindruckend und bescheiden zugleich sind die Zahlen der Lebensmittelhilfe *Tischlein deck dich*, die die Hilfeleistungen vom letzten Jahr dokumentieren: Jede Woche versorgte die Ins-

VON ANDREA VESTI

titution rund 12'500 Not leidende Menschen mit einwandfreien Nahrungsmitteln. Knapp 2'000 Tonnen Ware konnten so vor dem Müll bewahrt und umverteilt werden.

2'000 Tonnen entsprechen 0,1 Prozent der Lebensmittel, die jährlich in der Schweiz vernichtet werden. Eine bescheidene Menge. Gleichzeitig aber auch ein Beweis dafür, wie wichtig Institutionen wie *Tischlein deck dich* oder die Schweizer Tafel sind, leben hierzulande doch knapp eine Million Menschen am oder unter dem Existenzminimum.

### OBERSTE PRIORITÄT: KEINE SCHLECHTE ODER ABGELAUFENE WARE

1999 startete *Tischlein deck dich* mit zwei Abgabestellen, heute sind es knapp 90. In der Lager-

halle in Winterthur lässt der Anblick unzähliger Regale, Paletten und Kartons voller Esswaren erahnen, dass die Organisation über ein gut durchdachtes Logistik-System verfügt. An diesem Mittwochmorgen sind es zehn Helfer, die in der grossen, kühlen Halle arbeiten, jeder weiss, was er zu tun hat. David Kranjcec ist seit gut zehn Jahren für die Organisation tätig. Als Lagerleiter koordiniert er die ganze Logistik, die Warenlieferungen und das Personal. Sein Team besteht aus Freiwilligen, Zivildienstleistenden oder Menschen, die durch Beschäftigungsprogramme des Arbeitslosen- oder Sozialamtes vermittelt werden. Der dadurch entstehende rege Personalwechsel sei eine Herausforderung, meint er: «Die Einweisung neuer Mitarbeiter braucht ihre Zeit. Die meisten sind jedoch sehr motiviert, das zahlt sich bei der Arbeit aus.»

Auf einer Liste ist ersichtlich, welche Abgabestellen an diesem Tag eine Warenverteilung haben. Von jeder Abgabestelle ist bekannt, wie viele Bezugskarten respektive wie viele Menschen dieses Angebot in Anspruch nehmen. Dementsprechend werden die Lebensmittel portioniert

und auf Rollwagen verladen. Die Auswahl sollte vielfältig sein: Brot, Milchprodukte, Getränke, Trockenprodukte, Gemüse und Süßes: «Das ist nicht immer einfach», meint Kranjcec, «Gemüse und Früchte sind zum Beispiel im Winter Mangelware.» Daher könnten sie nicht garantieren, dass die Abgabestellen jede Woche ein ausgewogenes Angebot erhalten.

Die Nahrungsmittel im Lager werden täglich auf ihre Haltbarkeit und das Verfalldatum kontrolliert. Frische Waren wie Gemüse und Früchte müssen so schnell wie möglich verteilt werden. Länger haltbare Lebensmittel werden im Lager deponiert. Mit Milchprodukten muss besonders sorgfältig umgegangen werden: Die Kühlkette dieser Produkte darf unter keinen Umständen unterbrochen werden, weder bei der Anlieferung und Zwischenlagerung in den separaten Kühlräumen noch bei der Auslieferung an die verschiedenen Abgabestellen: «Die Einhaltung der Lebensmittelvorschriften ist die Grundvoraussetzung unserer Arbeit», meint Kranjcec, «niemand bekommt von uns abgelaufene oder schlechte Nahrungsmittel.»

#### ORDNUNG MUSS SEIN

Werden Milchprodukte angeliefert, dann sind sie immer noch mehrere Tage haltbar. Aus dem Ladenangebot verschwinden sie aber, weil sie nicht mehr verkäuflich sind. Die Säcke mit Kartoffeln, die auf Rollwagen liegen, sind einwandfrei; nur sind die Kartoffeln eben zu klein oder zu gross, um verkauft werden zu können. Viele Produkte, die dem *Tischlein deck dich* zur Verfügung stehen, finden bei den Kunden im Laden keinen Anklang, wie zum Beispiel Getränke mit neuen Geschmacksrichtungen oder Esswaren aus

den sogenannten Feinschmecker-Linien, die zu Ladenhütern werden.

Der Anblick dieser Unmengen an überschüssigen Lebensmitteln ist für Kranjcec normal geworden, privat hat sich für ihn in all den Jahren aber einiges geändert: «Bevor ich einkaufen gehe, esse ich jedes Mal eine Kleinigkeit. Ohne Hunger bin ich achtsamer und kaufe automatisch weniger ein.» Sein Umfeld habe er ebenfalls dazu gebracht, sorgfältiger mit Esswaren umzugehen, besonders seiner Tochter wolle er Wertschätzung und Umsicht dafür mitgeben.

Es ist gegen elf Uhr, David Kranjcec bespricht mit Chauffeur Farid die letzten Einzelheiten für die heutige Tour. Auch der Chauffeur muss beim Bereitstellen der Lebensmittel anpacken, bevor er mit dem Lastwagen zur ersten Abgabestelle fährt. In Dietikon wird Farid bereits von drei Freiwilligen erwartet; schnell und routiniert entlädt er die Ware und bringt sie in die Halle, die sich in Kürze mit vielen Menschen füllen wird. Die freiwilligen Helferinnen sind langjährige Mitarbeiterinnen und wissen genau, was zu tun ist: Während sie die Wagen entladen, die Ware auf Tischen sortieren und die Milchprodukte in Kühlschränken verstauen, macht Farid eine kurze Mittagspause. Obwohl es noch eine halbe Stunde bis zur Türöffnung dauern wird, stehen bereits vereinzelt Leute mit einer Bezugskarte davor und warten auf Einlass.

Bethli Vogler und ihre zwei Kolleginnen bringt dies nicht aus der Ruhe. Eine gute Vorbereitung gewährleiste einen reibungslosen Ablauf, meint die 71-Jährige, der die Arbeit auch deshalb Freude bereitet, weil sie etwas Sinnvolles tun kann. Lebensmittelreste bei sich zu Hause kennt sie nicht, englisch meint sie, dass ihre Generation früh

Frischware für einen symbolischen Franken.



#### Ein Verein mit 1'600 Freiwilligen

*Tischlein deck dich* ist ein konfessionell und politisch unabhängiger Verein, der von Produktpenden lebt und sich aus Firmen- und Stiftungsbeiträgen sowie kirchlichen und privaten Spenden finanziert.

Freiwillig Mitarbeitende verteilen die Lebensmittel an den Abgabestellen direkt an die *Tischlein deck dich*-Kunden. Insgesamt sind 1'600 Freiwillige im Einsatz. Ihr zeitlicher Aufwand beschränkt sich auf rund zwei Stunden pro Woche.

Bei Interesse an einem freiwilligen Einsatz und allen anderen Informationen über den Verein:

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

PC: 87-755687-0

IBAN: CH51 0900 0000 8775 5687 0

Schweizer Tafel unter: [www.schweizertafel.ch](http://www.schweizertafel.ch)



Palettenweise treffen die Lebensmittel im Lager ein.

gelernt habe, mit Esswaren sorgfältig umzugehen: «Aus Resten zaubere ich so lange etwas Neues, bis alles aufgebraucht ist.»

### WERTSCHÄTZUNG IST SPÜRBAR

Farid ist bereits wieder zurück auf der Strasse Richtung Baden. Der 49-Jährige lenkt sein Fahrzeug ruhig und sicher durch den Verkehr. Da Farid viele Abgabestellen beliefert und hin und wieder beim Aufstellen hilft, kennt er einige Leute; Freiwillige wie auch Bedürftige. Die Abgabestelle in Baden ist etwas grösser als die vorherige in Dietikon; hier werden einige Rollwagen mehr ausgeladen.

Sechs Freiwillige sind dabei, Tische aufzustellen und den Kühlschrank einzurichten. Auch hier sitzt jeder Handgriff. Eine Stunde dauert es, bis alles fein säuberlich geordnet bereitliegt. Nichts wird in Kartons angeboten, Folie oder Zellophan werden entfernt, die Esswaren schön drapiert und die Flaschen aus dem Gebinde ausgepackt. Am Schluss wird einmal über den Boden gefegt, damit Krümel und Verpackungsreste verschwinden. Hier spürt man die Bedeutung der Waren, hier geht es tatsächlich um die Mittel zum Leben und zum Überleben.

Liegt alles auf den Tischen bereit, wird durchgezählt. Anhand der Bezugskarten und der darauf enthaltenen Angaben über die Personenzahl wird gerechnet, zu wie vielen Produkten die einzelnen Karten berechtigen: «Ohne Regeln funktioniert dieses Modell nicht. Die Menschen, die hierher kommen, wissen das», erklärt Tagesleiterin Maggie Schaufelberger. Bezugskarten werden im Voraus abgegeben, der symbolische Franken einkassiert. In einem separaten Raum warten die Bezüger dann, bis die Karten punkt halb drei Uhr

vor ihren Augen gemischt werden und der Erste aufgerufen wird. Es soll niemand das Gefühl haben, ein anderer werde bevorzugt.

### FINANZIELLE ENTLASTUNG

Jeder freiwillige Mitarbeiter nimmt sich eine Karte, nennt den Namen darauf und geht mit den einzelnen Personen das Angebot durch. Die Bezüger dürfen die Ware nicht anfassen, sondern die Helferinnen fragen sie, welche Produkte sie wollen. Nicht jeder greift bei allem zu; einige essen kein Fleisch oder verzichten auf Süsses. Die Atmosphäre ist sehr entspannt, es geht ruhig aber zügig voran. Maggie Schaufelberger, die Tagesleiterin, ist stolz, dass es rund läuft: «Es kommt sehr selten vor, dass jemand sich beschwert. Die meisten schätzen das Angebot sehr und sind dankbar.» So wie Diana, die alleinerziehende Mutter einer 18-jährigen Tochter. Sie nutzt das Angebot seit zwei Jahren, vermittelt wurde es ihr vom Sozialdienst: «Diese Nahrungsmittel reduzieren unsere eigenen Einkäufe merklich», meint sie, «das Angebot entlastet mein finanzielles Budget deutlich.»

Am meisten freue sie sich auf Milchprodukte wie Joghurt oder probiotische Drinks, meint sie, Essensreste gebe es bei ihnen zu Hause, schon wegen der finanziellen Situation, kaum: «Oft kommt es vor, dass wir an zwei Tagen hintereinander das Gleiche essen. Bis nichts mehr da ist.» Hemmungen, dieses Angebot in Anspruch zu nehmen, habe sie nicht, erzählt Diana weiter. Ihre Tochter aber begleite sie nicht gerne an die Abgabestelle, sie schäme sich, an diesen Ort zu gehen.

Als ehemalige Köchin ist Diana überzeugt, dass die Leute mehr über Lebensmittel im Allgemeinen wissen sollten. Vom bewussten Einkaufen über die richtige Lagerung bis zum Haltbarkeitsdatum. «So würde sicher ein grosser Teil nicht im Müll landen», sagt sie und macht sich mit ihrem Einkaufswagen auf den Heimweg. Er ist heute gut gefüllt mit Joghurts. ■



Die Regale der Lagerhalle in Winterthur sind gut gefüllt.



## Die Verschwendung stoppen

Foto: Foodwaste

**Rund ein Drittel aller in der Schweiz produzierten Lebensmittel geht zwischen Feld und Teller verloren oder wird verschwendet. Das entspricht pro Jahr rund 2 Millionen Tonnen Nahrungsmitteln oder der Ladung von rund 140'000 Lastwagen, die aneinandergereiht eine Kolonne von Zürich bis Madrid ergeben würden.**

Im Jahr 2012 wurden die ersten Zahlen zum Thema Food Waste in der Schweiz publiziert. Sie zeichnen auch hierzulande ein düsteres Bild und es wurde klar, dass Food Waste auch in der Schweiz ein relevanter ökologischer Hebel für die nachhaltige Entwicklung sein wird. Anfang 2012 wurde daraufhin der Verein [foodwaste.ch](http://foodwaste.ch) gegründet, um eine Informationsplattform für das neue Thema Food Waste in der Schweiz zu schaffen. Einige Fragen zum Thema listet Mir zlieb unten auf. Viele weitere Informationen finden Sie unter [foodwaste.ch](http://foodwaste.ch).

### **Was ist Food Waste?**

Wir haben mehr Nahrung zur Verfügung, als wir benötigen. Der Unterschied zwischen der verfügbaren Menge und dem, was wir effektiv konsumieren, sind Food Losses und Food Waste (also: Lebensmittelverluste und -verschwendung). Verluste bezeichnen Lebensmit-

tel, die in den Produktionsverfahren verloren gehen und deshalb nie zu den Konsumenten gelangen. Verschwendete Lebensmittel (Waste) sind Produkte, die wir in unserem täglichen Konsum nicht verwerten, weil wir zu viel eingekauft haben, die Portion im Restaurant zu gross war oder weil wir einfach keine Lust mehr auf die übrigen Pommes auf dem Teller haben.

### **Warum überhaupt Food Waste vermeiden?**

Die hohen Lebensmittelverluste haben weitreichende Auswirkungen auf Natur und Mensch. Die Produktion von Lebensmitteln verursacht 30 Prozent aller Umweltbelastungen. Werfen wir Lebensmittel in den Abfall, werden knappe Ressourcen wie Wasser, Böden und fossile Energieträger unnötig belastet. Weggeworfene Lebensmittel verursachen in der Schweiz Mehrkosten in Milliarden-

höhe und belasten das Haushaltsbudget unnötig. Gleichzeitig verknappt eine durch Verluste erhöhte Nachfrage das weltweite Angebot an Lebensmitteln, während die Ernährungssicherheit vieler Menschen nicht garantiert ist.

### **Was sind unvermeidbare Lebensmittelabfälle?**

Unvermeidbare Lebensmittelabfälle umfassen alle nicht essbaren Teile von Lebensmitteln wie Rüstabfälle, Knochen und Käserinden sowie Abfälle, die bei bestem Wissen und Gewissen nicht vermeidbar sind. Dazu gehören z. B. Kartoffeln, die trotz korrekter Lagerbedingungen von einem Krankheitserreger befallen werden.

### **Was sind vermeidbare Lebensmittelabfälle?**

Vermeidbare Lebensmittelabfälle umfassen alle Lebensmittel und Lebensmit-

telteile, die essbar und gesundheitlich einwandfrei sind oder einmal waren, aber wegen Verderb, Verfall oder Qualitätsmängeln nicht von Menschen verzehrt werden. Dazu gehören auch Lebensmittel, die verfüttert werden. Futtermittel, die von Anfang an zu Futterzwecken angebaut wurden, sind ausgeschlossen.

#### *Sind Rüstabfälle auch Food Waste?*

Die zu Food Waste kommunizierten Zahlen beinhalten meist nur die vermeidbaren Verluste und Abfälle. Das heisst, dass ungeniessbare Teile wie Rüstabfälle, Knochen oder Kaffeesatz nicht eingerechnet sind.

#### *Werfen wir in der Schweiz mehr weg als in anderen Ländern?*

Die Verluste über die ganze Lebensmittelkette sind in den meisten Ländern etwa gleich hoch. Sie unterscheiden sich jedoch in der Verteilung über die Lebensmittelkette. Während in reicheren Ländern fast die Hälfte von Endkonsumenten weggeworfen wird, landet in ärmeren Ländern in den Haushalten sehr wenig im Abfall. In diesen Regionen der Welt sind dafür die Verluste bei der Ernte, in der Lagerung und Verarbeitung höher, da effiziente Technologien und das nötige Know-how weniger gut verfügbar und verbreitet sind.

#### *Was ist der Unterschied zwischen «verbrauchen bis», «mindestens haltbar bis» und «verkaufen bis»?*

«**Verbrauchen bis**»: Bei diesem Datum geht es um die Lebensmittelsicherheit. Es zeigt an, nach welchem Tag die Produkte trotz korrekter Lagerung gesundheitsschädlich werden können und daher nicht mehr verzehrt werden sollten. Es ist gesetzlich vorgeschrieben, dieses Datum auf leicht verderblichen Lebensmitteln, die gekühlt gelagert werden müssen, aufzudrucken (Hackfleisch, Fisch, Produkte mit rohen Eiern etc.).

«**Mindestens haltbar bis**»: Dieses Datum ist eine Qualitätsgarantie der Hersteller. Es sagt, wie lange ein Produkt bei korrekter Lagerung seine spezifischen Eigenschaften haben muss (z. B. muss ein Joghurt cremig bleiben). Die meisten Produkte sind über dieses Datum hinaus haltbar. Als Faustregel gilt daher: Solange der Geruch und der Geschmack

stimmen und keine optischen Veränderungen wie Schimmelpilze sichtbar sind, kann ein Produkt verzehrt werden. Hier gilt es, die eigenen Sinne zu trainieren.

«**Verkaufen bis**»: Dieses Datum wird von vielen Läden aufleucht verderblichen Produkten angebracht, um diese wenn nötig rechtzeitig aussortieren zu können. Oft wird davor der Preis herabgesetzt, damit die Produkte doch noch verkauft werden können.

#### *Macht es einen Unterschied, ob ich einen Apfel oder ein Stück Fleisch wegwerfe?*

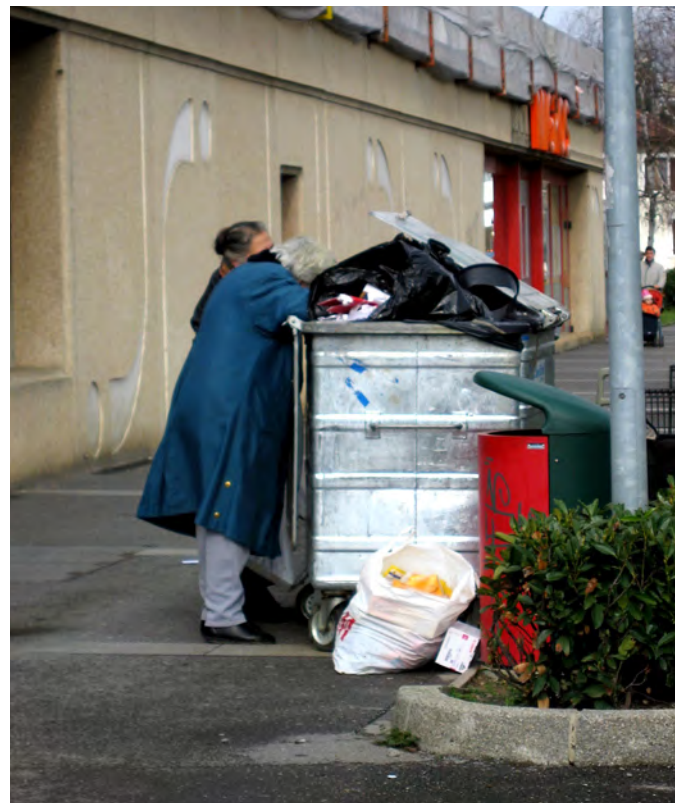
Ja! Je mehr Ressourcen aufgewendet wurden, um ein Produkt herzustellen, desto grösser ist die Verschwendung, wenn es nicht verzehrt wird. Für ein Kilo Rindfleisch braucht es etwa 50 Mal mehr

Land und 20 Mal mehr Wasser als für ein Kilo Äpfel.

#### *Wie zuverlässig sind die erhobenen Zahlen?*

Es gibt keine einheitliche Erhebungsmethode. Die aktuellen Zahlen für die Schweiz beruhen auf Stichprobenerhebungen und Schätzungen in Betrieben der Lebensmittelbranche und werden durch Werte aus der wissenschaftlichen Literatur ergänzt. Bei den Haushaltsabfällen ist die aktuell beste Schätzung eine englische Studie, die über 2'000 Haushalte untersucht hat. Die erhobenen Zahlen geben Grössenordnungen an. Weitere Forschung ist am Laufen.

Quelle: [www.foodwaste.ch](http://www.foodwaste.ch)



Nicht alles ist Wegwerfware, was im Container landet.

Foto: Angela Mosconi



**Ursula Brunner**  
*Filmemacherin*



## Das Glück auf kleinem Raum

**Ursula Brunner hat für das Schweizer Fernsehen mehrere Dokumentarfilme realisiert. Zurzeit arbeitet die Luzernerin an einer Dokumentation über Menschen, die ihren festen Wohnsitz auf den Campingplatz verlegt haben.**

Nasskaltes Wetter mit grauem Himmel und beissendem Wind entsprechen nicht gerade der Idealvorstellung, die man vom Aufenthalt auf dem Camping-

VON YVONNE ZOLLINGER

platz hat. Zumindest wenn man von der herkömmlichen Vorstellung ausgeht, dass der Campingplatz ein Ort für Ferien, Freizeit und Erholung ist. Viele Campingplätze sind heute weit mehr als das. Sie sind Zufluchtsorte für Menschen, die sich das Leben in einer Wohnung nicht leisten können oder wollen. Aber auch selbstgewähltes Refugium für ein Wohngefühl, wie es nur die Beschränkung eines engen Wohnwagens bietet. Die Nähe zur Natur, die Solidarität unter den Mitbewohnern, das selbstbestimmte Leben auf dem bescheidenen Fetzen Land, sind weitere Gründe, warum Menschen, die sich eine Wohnung leisten könnten, lieber auf dem Campingplatz leben.

Seit mehr als einem Jahr spürt Ursula Brunner dem Wohngefühl auf dem Campingplatz nach. «Die Idee zu mei-

nem Film hatte ich schon länger», erinnert sie sich. «Ausschlaggebend waren wohl die Bilder aus den USA vor einigen Jahren. Als Menschen, die plötzlich alles verloren hatten, in Zelte und Trailer ziehen mussten, weil sie sich keine Wohnung mehr leisten konnten.»

Sie wollte herausfinden, ob es auch in der Schweiz Menschen gab, die aus finanziellen Gründen auf dem Campingplatz lebten. Nach zahllosen Kontakten zu Campingplätzen und umfangreichen Recherchen fand sie ihren Drehort in der Nordschweiz. Ein Platz mit 70 Stellplätzen, dessen Name aus Rücksicht auf die laufenden Dreharbeiten ungenannt bleiben soll.

### FINGERSPITZENGEFÜHL

Ursula Brunner ist eine erfahrene Filmemacherin, die auch schwierige Themen nicht scheut. Ihre bisherigen Dokumentarfilme befassten sich unter anderem mit Themen wie sexuellem Missbrauch, dem Seitensprung und seinen Folgen oder Telefonsex. Immer stehen der Mensch und seine Geschichte im Zent-

rum. «Ich finde, jeder Mensch ist es wert, dass man ihm zuhört. Ich muss nicht in ferne Länder reisen, um an meine Geschichten zu kommen, sie liegen oft genug gleich vor der Haustüre.» Menschen, die nicht auf der Sonnenseite des Lebens stehen, und sich dennoch nicht fallen lassen, beeindruckt sie sehr. «Es geht ihnen schlecht und trotzdem versuchen sie, aus eigener Kraft ihr Leben zu verbessern, davor habe ich Respekt.»

Trotz allem war es nicht einfach, den Kontakt zu ihren Wunschprotagonisten herzustellen. Zahllose Gespräche und viele Stunden auf dem Campingplatz zu allen Tageszeiten waren nötig, um Vertrauen herzustellen. Die Hilfe und das gute Einvernehmen mit der Platzwartin ermöglichten ihr schliesslich, deren Job für drei Tage zu übernehmen.

«Diese drei Tage waren ein Geschenk», sagt sie. Auch wenn dieses «Geschenk» darin bestand, dass sie Waschküche und Klos schrubbte und einen Ruhestörer zur Ordnung rufen musste. «Die Leute haben danach wohl gemerkt, dass es mir ernst ist.» ▶

Ursula Brunner im  
Schneiderraum mit  
Mirjam Krakenberger.



Foto:  
Yvonne Zollinger

#### Ursula Brunner, 51, Filmemacherin

Sie ist Mitglied im Verband Regie und Drehbuch Schweiz und Gründungs- und Vorstandsmitglied Verein Film Zentralschweiz.

#### Dokumentarfilme:

Fabienne bricht ihr Schweigen – Reden über sexuellen Missbrauch, SRF 1, 30. April 2008. Seitensprung – Untreue und ihre Nebenwirkungen, SRF 1, 28. Januar 2008. Telefonsex – Erotik im Minutenrhythmus, SRF 1, 31. Oktober 2005.

Ursula Brunners Dokumentarfilm zum Leben auf dem Campingplatz wird gezeigt auf SRF 1 DOK (voraussichtlich im Herbst).

Ursula Brunner ist seit vielen Jahren bei der EGK versichert. «Mir hat an der EGK-Gesundheitskasse gefallen, dass sie in ihrem Namen das ‚gesund‘ in den Vordergrund stellt.»

Im Schneiderraum von «Hugofilm Productions GmbH Zürich» liegen die ersten Clips auf dem Bildschirm zur Ansicht bereit. Ursula Brunner zapft von einer Sequenz in die nächste. Bunte Bilder flattern über den Bildschirm, die Ausbeute der bisherigen Drehtage. Ihre Begeisterung ist spürbar, wenn sie von ihren Protagonisten erzählt.

Hier das Paar, das sich jeden Tag liebevoll verabschiedet, wenn er zu seiner Teilzeitstelle aufbricht, und immer überlegt, wo man noch etwas mehr sparen könnte, damit es bis Ende des Monats reicht. Dort der alleinstehende ehemalige Geschäftsmann, heute ein überzeugter Dauercamper. Glücklich befreit vom früheren Wohlstand und dem Ballast, den dieser mit sich brachte. Ein Ehepaar, das sich in der Wohnung auseinandergelebt hatte und nun auf dem Campingplatz einen Neuanfang macht. Vereint in Liebe, aber getrennt in zwei verschiedenen Wohnwagen. Der Rentner, der erst am letzten Arbeitstag den Mut fand, sei-

nem ehemaligen Chef zu sagen, dass er schon seit Jahren auf dem Campingplatz wohnt und glücklich ist. Kleine individuell geschmückte Vorgärtchen. Ein Pavillon zwischen zwei Wohnwagen zweier befreundeter Ehepaare, Esszimmer und Treffpunkt nach einem langen Arbeitstag.

«Alle diese Geschichten zeigen, dass unser Vorurteil, nur Randständige leben auf dem Campingplatz, falsch ist. Viele dieser Leute gehen jeden Tag zur Arbeit. Und nur ein ganz geringer Teil lebt von der Sozialhilfe.» Obwohl Bedarf bestünde, scheuen sich deshalb wohl auch viele Städte und Dörfer, ihre Plätze mit weiteren Dauercampingplätzen zu vergrössern. Hinzu kommt, dass in der Schweiz auf den meisten Campingplätzen kein fester Wohnsitz genommen werden darf. Meist wird jedoch von Ort zu Ort entschieden.

Nach unzähligen Stunden, die Ursula Brunner mit ihrem Filmteam auf dem Campingplatz verbracht hat und noch verbringen wird, ist sie noch nicht müde, von den Möglichkeiten dieser alternativen Wohnform zu schwärmen. «Warum», sagt sie, «soll nicht auch diese Wohnform ihre Berechtigung haben – ganz ohne Beigeschmack von randständigem Ballast für die Gesellschaft?» ■



### 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 der nächsten Ausgabe ein Porträt über Sie schreiben dürfen, dann melden Sie sich unverbindlich unter:

Redaktion «Mir zlieb»

032 623 36 31 oder schreiben Sie uns ein E-Mail: [mirzlieb@gfms.ch](mailto:mirzlieb@gfms.ch)



## Verlosung!

«Mir zlieb» verlost einen Gutschein im Wert von Fr. 200.- für die Übernachtung in einer der 52 Jugendherbergen der Schweiz. Schicken Sie eine Postkarte mit dem Vermerk «Jugendherberge Schweiz» an: EGK-Gesundheitskasse, Mir zlieb, Wettbewerb, Postfach 363, 4501 Solothurn. Oder senden Sie ein E-Mail an [wettbewerb@gfms.ch](mailto:wettbewerb@gfms.ch). Bitte Namen, Adresse und Telefonnummer nicht vergessen. Einsendeschluss ist der 30. Juni 2013. Viel Glück!

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

In Mariastein kommt echtes Mittelaltergefühl auf. In Figino locken der See und das warme Klima. Und in Le Bémont taucht man in die Hügellandschaft des Juras ein. «Mir zlieb» stellt Ihnen drei familienfreundliche Jugendherbergen vor. Nehmen Sie an unserem Wettbewerb teil. Mit etwas Glück gewinnen Sie für sich und die ganze Familie einen Übernachtungs-Gutschein im Wert von 200 Franken.

## Schlafen wie die Ritter

Es ist eine Burg wie aus dem Bilderbuch: Im Mittelalter von Rittern bewohnt, später Burgruine, seit 1935 Jugendburg. Trotzig und erhaben ragt sie aus dem Wald am Abhang des «Blauen» und ist eigentlich allein schon deswegen eine Reise wert. Zusammen mit dem Wallfahrtskloster Mariastein und den unzähligen weiteren Burgen in der Wanderlandschaft des Juras sowie dem nahen Elsass erst recht.

Um 1200 soll sie erbaut worden sein, als Herrschaftssitz eines Emporkömmlings aus dem nahen Metzerlen, unterstellt dem deutschen König. 1515 erwarb die Stadt Solothurn die Burg «derer vom Rotberg», zwei Jahrhunderte später war sie zur Ruine verkommen. 1935 erwarb sie der Konsumverein beider Basel. Arbeitslose Jugendliche bauten daraus ihr Traumschloss, das heute vornehmlich Gruppen und Schulklassen als Sitz für



ein paar fürstliche Tage dient. Die Atmosphäre ist stilecht: 150 Treppenstufen führen den Hügel hinan in den Burghof, die Zimmer liegen hinter meterdicken Mauern, steile, verwinkelte Treppen führen hoch bis ins Turmzimmer, wo einst die Geliebte Napoleons auf ihren Helden gewartet haben soll. Im Rittersaal mit offenem Cheminée, wo früher die Edelleute spiesen, tafelte schon der gesamte Bundesrat. Auch die Umgebung lässt sich in Anbetracht von so viel Prunk nicht lumpen: Vom Wehrgang aus sind die schönsten Sonnenuntergänge der Nordwestschweiz zu sehen.

**Jugendherberge Mariastein**  
 «Burg Rotberg»  
 4115 Mariastein  
 Tel. 061 731 10 49  
[mariastein@youthhostel.ch](mailto:mariastein@youthhostel.ch)  
[www.youthhostel.ch/mariastein](http://www.youthhostel.ch/mariastein)

**Offen**  
 01.03.2013–15.12.2013

**Anreise**  
 Von Basel mit dem Tram Nr. 10 (Richtung Flüh/Rodersdorf) bis Flüh, dann mit dem Postauto Nr. 69 nach Mariastein. Das Postauto hält auf Verlangen bei «Rotberg», ab Haltestelle 500 m zu Fuss.

Mit dem Auto und Fahrrad Anfahrt bis unter den Burghügel möglich. Parkplätze und Velounterstand vorhanden. Von dort 155 Treppenstufen hinauf zur Burg.



## Sonniger Süden

Figino ist ein reizvolles ehemaliges Fischerdörfchen im Ceresio, am Ufer des Luganersees. Das südliche Flair macht sich auch in der Jugendherberge bemerkbar: Die üppige Vegetation, das stilgerechte Patrizierhaus, die Küche mit Tessiner Akzent und der nahe See locken zum erholsamen Aufenthalt mit Dolce far niente. Allein schon die malerischen traditionellen Dörfchen des Tessins sind eine Reise wert.

Ein Wäldchen, eine Bocciabahn, zwei Naturwiesen und ein grosser Umschwung. Wohnen und Schlafen im alten Patrizierhaus und seinen Nebengebäuden. Essen, wie es sich im Süden gehört. Hier erholen Sie sich vorzüglich in Ihren Ferien! Die Jugendherberge ist übrigens genügend gross und gut eingeteilt, damit Familien etwas Ruhe haben können.

### Jugendherberge Figino

Via Casoro 2  
6918 Figino  
Tel. 091 995 11 51  
figino@youthhostel.ch  
www.youthhostel.ch/figino

### Offen

22.03.2013–20.10.2013

### Anreise

Vom Bahnhof Lugano mit dem «Funicolare» in die Stadt hinunter, dann fünf Minuten zu Fuss bis zur Busstation «Piazza Rezzonico» (am See). Mit dem Postauto, «Linie Morcote» oder «Carabietta», bis zur Haltestelle «Casoro» (direkt vor der Jugendherberge).

Mit dem Auto ab Autobahnausfahrt «Lugano Süd» 6 km Richtung Figino. Vor der Ortstafel «Figino» rechts abbiegen und 100 m weiterfahren bis zur Jugendherberge.

## Hochplateau und Jurafalten

Die Jugendherberge Le Bémont liegt im Dorfkern von Le Bémont, umgeben von einer grossen Spielwiese. Schon vom Garten aus gibt es einiges zu bestaunen: Das rote Jura-Bähnli, das vorbeifährt, die vielen Velofahrer, die sich vor der Jugendherberge in den Sattel schwingen und auf kleinen Strässchen und Wegen durch den Jura bummeln.

Le Bémont liegt auf dem Jurahöhenweg – einer der schönsten mehrtägigen Wander- und Langlaufstrecken quer durch die Schweiz. Wer per Zug auf das Hochplateau der Freiberge gelangt, erlebt hautnah ein faszinierendes Stück Schweizer Geologie. Die Zugfahrt führt direkt durch eine der Jurafalten. Das Bähnli schlängelt sich in der engen Tabeillon-Schlucht nach oben. Direkt gegenüber der kleinen Bahnstation von Le Bémont liegt die Jugendherberge.

Sie eignet sich speziell für Familienferien mit Kleinkindern, aber auch für Schulen, die in den Freibergen Projekt- oder Sportwochen durchführen.



### Jugendherberge Le Bémont

2360 Le Bémont  
Tel. 032 951 17 07  
bemont@youthhostel.ch  
www.youthhostel.ch/bemont

### Offen

28.3.2013–20.10.2013

### Anreise

Mit der SBB bis La Chaux-de-Fonds oder Glovelier. Umsteigen auf die Jurabahn. Fahrt bis nach Le Bémont (Halt auf Verlangen). Die Jugendherberge befindet sich direkt neben der Bahnhaltestelle. Gepäckauf- bzw. -abgabe in Saignelégier.



# Schul- und Komplementärmedizin Hand in Hand

**Paramed vereint unter einem Dach Ambulatorium und Ausbildungszentrum für intensives und nachhaltiges Zusammenwirken von Schul- und Komplementärmedizin.**

Paramed, das Kompetenzzentrum für Schul- und Komplementärmedizin mit Ambulatorium und Bildungszentrum, wurde 1995 in Baar mit dem Grundgedanken gegründet, Komplementär-

**VON ANGELA MOSCONI**

medizin zu fördern, sowohl im praktischen wie auch im lehrenden Anwendungsgebiet. Heute beschäftigt Paramed mehr als 50 Mitarbeitende sowie rund 80 Dozierende. Es sind permanent über 300 Studierende in Ausbildung. Eine moderne und grosszügige Infrastruktur ermöglicht ein optimales Behandlungs- und Lernumfeld. Das Kompetenzzentrum ist schweizweit einzigartig und steht seit der Gründung für Qualität in der Komplementärmedizin.

## **DIE KERNBEREICHE**

- Paramed ist in drei Kernbereiche unterteilt:
- Ambulatorium für Diagnostik und Therapie
  - Bildungszentrum für Naturheilverfahren
  - Forschung und Entwicklung

Im Ambulatorium für Diagnostik und Therapie wird eine integrative und individuelle Behandlung der Patienten ermöglicht. Die Betreuung erfolgt durch Ärzte und Heilpraktiker. Schulmedizin und Komplementärmedizin werden vollumfänglich berücksichtigt und ergänzen sich gegenseitig.

Das Bildungszentrum für Naturheilverfahren und TCM bietet eine Vielzahl von Aus-, Fort- und Weiterbildungen an. Hohe Qualitätsstandards garantieren fachliche und soziale Kompetenzen. Paramed ist die führende Ausbildungsstätte in der Schweiz für die komplementärmedizinische Lehre.

Schul- sowie Komplementärmedizin befinden sich in stetigem Wandel und werden kontinuierlich weiterentwickelt und erforscht. Paramed ist als führende Institution in der Schweiz zu jeder Zeit auf dem neusten Stand der Entwicklungen und leistet einen wichtigen Beitrag zur Förderung des Gesundheitsbewusstseins der Gesellschaft.

In allen Arbeitsbereichen hat der Leitgedanke von Paramed oberste Priorität: «Der Mensch und sein individuelles Wohlergehen, seine Wege zum Gesundwerden und/oder Gesundbleiben stehen

Heilpraktiker Theo Wirz  
in einem der Sprechzimmer  
von Paramed.

bei uns im Mittelpunkt. Wir sind im Bereich des Gesundheitswesens kompetente Dienstleister. Wir informieren, schulen, forschen, sensibilisieren und wecken das Bewusstsein für Komplementärmedizin in der Gesellschaft. Wir begegnen dem Menschen mit Achtung, respektieren seine Bedürfnisse und fördern seine Kompetenzen.»

### AMBULATORIUM

Das Ambulatorium von Paramed bietet das ganze Spektrum einer Allgemeinpraxis an. Es ist Anlaufstelle für akute sowie auch chronische Krankheitsfälle. Ebenso werden Gesundheits-Checks angeboten. Zugleich kann das Ambulatorium die persönliche Hausarztpraxis sein.

Im Kompetenzzentrum für Ganzheitsmedizin arbeiten Ärzte und Heilpraktiker Hand in Hand. Die Zusammenarbeit zwischen Schulmedizin und Komplementärmedizin ist im Ambulatorium der Paramed selbstverständlich. Patienten müssen sich nicht für eine Behandlungsmethode entscheiden. Eine Therapie auf natürlicher Basis schliesst Anwendungen aus der Schulmedizin nicht aus, und umgekehrt werden nicht ausschliesslich klassische schulmedizinische Methoden eingesetzt, sondern durch die Anwendung komplementärmedizinischer Heilmethoden optimal ergänzt. Durch die ganzheitlichen Behandlungsmöglichkeiten wird eine bestmögliche Heilung und/oder Gesunderhaltung angestrebt. Der Mensch wird als Ganzes betrachtet. Es werden nicht nur die Symptome einer Krankheit behandelt, sondern die Ursache derer erforscht. Erklärtes Ziel ist, dem Patienten eine dauerhafte Verbesserung des allgemeinen Gesundheitszustandes zu ermöglichen, um eine hohe Lebensqualität beizubehalten oder zu erreichen.

Die Funktion der Allgemeinpraxis für akute und chronische Krankheiten deckt vollumfänglich alle medizinisch notwendigen Untersuchungen und Behandlungen ab. Zudem werden die Patienten professionell über die Anwendungsbereiche der Komplementärmedizin beraten. Es werden Möglichkeiten und Grenzen aufgezeigt. Die TherapeutInnen, HeilpraktikerInnen, Ärzte und Ärztinnen, OsteopathInnen, AkupunkteurInnen oder PsychotherapeutInnen erteilen den Patienten Rat bezüglich der optimalen Therapie.

Die Patienten erhalten nach der Anmeldung einen umfangreichen Fragebogen zugestellt, den sie dem Ambulatorium ausgefüllt zukommen lassen. Bei der Erstkonsultation werden umfangrei-



### Die Philosophie von Paramed

«Wir verstehen den Menschen als Ganzheit von Leib, Seele, Geist, Raum und Zeit. Das bestimmt den Umgang mit Patientinnen und Patienten, Studierenden, Kollegen und Freunden. Die Menschen befinden sich in einer ständigen Wechselbeziehung und müssen sich an die sich verändernden Bedingungen der Umwelt anpassen. Ständiges Lernen und eine stetige Weiterentwicklung sind deshalb wichtig, damit angemessen mit Unsicherheiten umgegangen werden kann. Menschen sind soziale, fühlende, rationale, wahrnehmende, kontrollierende, eigenständige Wesen. In der Naturheilkunde nimmt selbstständiges und selbstverantwortliches Lehren, Lernen, Handeln, Betreuen und Beraten eine zentrale Bedeutung ein. Mit naturheilkundlichen Methoden setzen wir uns immer wieder kritisch auseinander.»

che Abklärungen gemacht. Die Patienten werden sowohl von einem Arzt wie auch einem Naturheilpraktiker befragt. Hierzu gehören die Erhebung einer homöopathischen Fallaufnahme, eine Ganzkörperenergieableitung, eventuell Labor, eine Irisdiagnose sowie eine Puls-, Zungen- und Antlitzdiagnose. Oft werden ergänzend eine geburtsnumerologische Konstitutionsdiagnostik angefertigt und ein Spenglersan-Test oder eine Konstitutionsdiagnostik nach F. X. Mayr erstellt. Diese breit abgestützte Anamnese ergibt ein sehr umfassendes Bild des kranken Menschen und Hinweise auf Ursachen der aktuellen Erkrankung.

Der Arzt und der Naturheilpraktiker erarbeiten anschliessend eine Synthese der optimalen therapeutischen Anwendungen. Diese ganzheitliche Therapie setzt immer auf zwei oder mehreren Ebenen an und ist den energetischen, systemischen und strukturellen Möglichkeiten der Patienten angepasst. In einem anschliessenden Gespräch zu dritt wird dem Patienten die Ursachen

seines Krankseins erläutert und ihm sein Therapiekonzept vorgestellt. Dabei ist es wichtig, den Patienten ein erstes Verständnis für die Gründe des Krankseins zu übermitteln und auszuloten, was sie von den angebotenen Therapien umsetzen wollen und können. Durch die medizinischen und therapeutischen Kompetenzen und die gegenseitige Achtung und Wertschätzung wird gemeinsam das weitere Therapiekonzept festgelegt, das dann durch das Team des Ambulatoriums umgesetzt wird.

### BILDUNGSZENTRUM

Das Bildungszentrum der Paramed bietet Aus-, Fort- und Weiterbildungen sowie vier- bis fünfjährige Studiengänge im Bereich der Gesundheit, Komplementärmedizin und Entwicklung an. Das umfangreiche Bildungsangebot beinhaltet die ganze Bandbreite an komplementärmedizinischen Therapien, Methoden und Verfahren. Qualität hat bei Paramed oberste Priorität. Das Kolleg der rund 80 Dozierenden setzt sich aus Experten unterschiedlicher Disziplinen zusammen und garantiert die fachliche Qualität. Den Studierenden wird eine fundierte und qualifizierte Ausbildung gewährleistet. Zudem können sie von der langjährigen Praxiserfahrung der Ärzte und Therapeuten im Ambulatorium profitieren.

Paramed hat wesentlich dazu beigetragen, dass die Ausbildung auf dem Gebiet der Komplementärmedizin in der Schweiz auf hohem Niveau möglich ist. Auf Initiative von Paramed wurde 2004 die Höhere Fachschule für Naturheilverfahren und Homöopathie hfnh gegründet. Es ist ein grosses Anliegen des Bildungszentrums von Paramed, die Qualität bei der Ausbildung von Therapeuten sicherzustellen. Die hfnh-Bildungsgänge sind reglementiert und die Berufsabschlüsse standardisiert. Im Bereich der Komplementärmedizin ist die hfnh die einzige höhere Fachschule in der Schweiz mit staatlicher Anerkennung. Des Weiteren hat sich das Bildungszentrum als akademische Lehrstätte für diverse Hochschulen qualifiziert. Als einzige Schule bietet Paramed in Zusammenarbeit mit verschiedenen Universitäten, zum Beispiel der Steinbeis Hochschule Berlin, Hochschulzertifikatslehrgänge in Komplementärmedizin, Gesundheit und Entwicklung an. Die akademische Zusammenarbeit mit diversen Hochschulen, Universitäten und anderen Bildungsanbietern für diese weiterführenden und zukunftsweisenden Studiengänge wird stetig erweitert.

Ein erfolgreich abgeschlossenes Studium am Bildungszentrum von Paramed ermöglicht die Registrierung bei den entsprechenden Stellen (EGK-Therapeutenstelle, EMR, ASCA etc.) und garantiert die Anerkennung als ausgebildeter Therapeut bei den schweizerischen Krankenkassen. ■

### EGK und Paramed

Die EGK-Gesundheitskasse setzt sich seit Jahren für die Chancengleichheit zwischen der Schul- und der Komplementärmedizin ein. Aus verschiedenen Zusatzversicherungen erhalten die EGK-Versicherten grosszügige Leistungen, die in Zusammenarbeit mit registrierten Fachpersonen und Institutionen auf hohem Niveau erbracht werden. Eine dieser Institutionen ist Paramed in Baar.

### Willkommen bei Paramed

EGK-Versicherte, die sich für das Angebot des Ambulatoriums oder des Bildungszentrums interessieren, sind willkommen, Paramed für Informationen oder auch ein unverbindliches Beratungsgespräch zu kontaktieren:

#### Paramed AG – Kompetenzzentrum für Ganzheitsmedizin

Haldenstrasse 1

6342 Baar

Tel. 041 / 768 20 60 *Ambulatorium*

Tel. 041 / 768 20 70 *Bildungszentrum*

Fax 041 / 768 20 69

www.paramed.ch

ambi@paramed.ch *Ambulatorium*

info@paramed.ch *Bildungszentrum*



Ruhige Atmosphäre im Shiatsumizimmer.

## Begegnungen 2013

**18.06.2013**

Robert Betz

**Vertraue dem Fluss des Lebens!**

Mit Leichtigkeit und Gelassenheit durch diese bewegte Zeit gehen

**Düdingen FR**, PODIUM, Kultur- und Konferenzsaal, Bahnhofstrasse

**19.06.2013**

Gregor Staub

**mega memory® Gedächtnistraining**

«Ihr Gehirn kann viel mehr, als Sie glauben!» (Gregor Staub)

**Bern BE**, Hotel Allegro/Saal Szenario, Kornhausstr. 3

**27.08.2013**

Sabine Hübner

**Emotionen siegen. Immer?**

Wie Kopf und Bauch entscheiden

**Zürich ZH**, Kongresshaus Zürich/Gartensaal, Gotthardstr. 5

**28.08.2013**

Sabine Hübner

**Emotionen siegen. Immer?**

Wie Kopf und Bauch entscheiden

**Thun BE**, Congress Hotel Seepark/Saal Genève, Seestr. 47

**11.09.2013**

Thomas d'Ansembourg

**Notre façon d'être adulte fait-elle sens et envie pour nos jeunes?**

**Sion VS**, Aula du Collège de la Planta, Angle Rue de la Gare/ Avenue Ritz

**12.09.2013**

Thomas d'Ansembourg

**Notre façon d'être adulte fait-elle sens et envie pour nos jeunes?**

**St-Prex VD**, Salle du Centre du Vieux-Moulin, Avenue de Taillecou 2

**12.09.2013**

Gregor Staub

**mega memory® Gedächtnistraining**

«Ihr Gehirn kann viel mehr, als Sie glauben!» (Gregor Staub)

**Basel BS**, Stadtcasino/Hans Huber-Saal, Steinenberg 14

**24.09.2013**

Gregor Staub

**mega memory® Gedächtnistraining**

«Ihr Gehirn kann viel mehr, als Sie glauben!» (Gregor Staub)

**Wil SG**, Stadtsaal Wil, Bahnhofplatz 6

**Informationstelefon:** 032 623 36 31

**Anmeldung:** keine

**Beginn:** 20.00 Uhr



## SNE Akademie 2013

**22.05.2013**

Barbara Berckhan

**Heute habe ich ein dickes Fell**

**Bern BE**, Hotel Allegro, Kornhausstr. 3/Vivace 5+6

**28.05.2013**

Luisa Francia

**Die Göttin in jeder Frau**

**Thalwil ZH**, Hotel Sedartis, Bahnhofstr. 16

**31.05.2013 oder 31.08.2013**

Christian Fotsch / Hasko Böhme / Alexander Marschner

**Kräuter-Dialog**

**Brienz BE**, Hotel Lindenhof, Lindenhofweg 15

**04.06.2013**

Julia Onken

**Schreibend sich selbst auf der Spur**

**St. Gallen SG**, Congress Hotel Einstein, Berneggstr. 2

**07.06.2013**

Carmela Sinzig

**Meine innere Kraft entdecken**

**Thalwil ZH**, Hotel Sedartis, Bahnhofstr. 16

**20.06.2013**

Monika Domeisen

**Mit guten Umgangsformen punkten**

**Thalwil ZH**, Hotel Sedartis, Bahnhofstr. 16

**21.06.2013**

Sandra Weide

**Integratives Augentraining**

**Thalwil ZH**, Hotel Sedartis, Bahnhofstr. 16

**02.09.2013**

Jacqueline Steffen

**Gedanken schaffen Realität**

**Bern BE**, Hotel Allegro, Kornhausstr. 3/ Vivace 2

**03.09.2013**

Jacqueline Steffen

**Befreien Sie sich von (un)heimlichen Energieräubern**

**Bern BE**, Hotel Allegro, Kornhausstr. 3/ Vivace 2

Anmeldung: erforderlich, beschränkte Teilnehmerzahl

Seminarpreise gemäss ausführlichem Programm

Verlangen Sie das Programm Seminare/Workshops 2013

SNE, Solothurn – Telefon 032 626 31 13 oder

www.stiftung-sne.ch





**Willy Oggier**  
Gesundheitsökonom

## «Das Gesundheitswesen dient der Versorgungssicherheit und nicht einem Selbstzweck»

Mit mehr Transparenz und weniger Rollenkonflikten würden die finanziellen Mittel im Schweizer Gesundheitswesen effizienter eingesetzt und damit zu einer höheren Qualität führen. Dies zumindest ist die Auffassung von Willy Oggier, einem der profiliertesten Kenner des Systems, der sich nicht nur beim Thema Datenschutz für ein Umdenken stark macht.

*«Mir zlieb»:* Seit Einführung des KVG sind die Gesundheitskosten kontinuierlich gestiegen und die dafür notwendigen Prämien stellen für viele, besonders für Familien, eine erhebliche finanzielle Belastung dar. Schaden die steigenden Kosten der Schweizer Volkswirtschaft?

W. Oggier: Volkswirtschaftlich betrachtet können Gesundheitskosten sehr viel positive Wirkungen zeitigen – die Betonung liegt auf können. Es wird damit Heilung erzielt, es werden Schmerzen gelindert und es kann die Arbeitsfähigkeit einer Person erhöht werden. Darüber hinaus hat das Gesundheitswesen eine wichtige Innovationsfunktion und ist ein bedeutender Ausbildungsort. Dabei geht es nicht nur um Ärzte, Pflegende oder Therapiepersonal, sondern in Spitälern beispielsweise auch um Kochlehrlinge oder technische Angestellte, die nach der Lehre vielleicht in einer ganz anderen Branche arbeiten. Im Übrigen hat das Gesundheitswesen auch eine wichtige gesellschaftliche Kompensationsfunktion übernommen: Ich denke hier an psychotherapeutische Leistungen und ähnliches. Was ich als Gesundheitsökonom kritisiere, ist, dass im Gesundheitswesen so viel Geld ausgegeben wird, inzwischen mehr als zehn Prozent des Bruttoinlandsproduktes, und wir kaum wissen, was der Nutzen davon ist. Es geht mir also nicht darum, dass weniger Geld ins Gesundheitswesen gesteckt wird, sondern darum, dass mit den Mitteln der grösstmögliche Nutzen erzielt wird.

*«Mir zlieb»:* Intransparenz kann zu Ineffizienz führen. Dies ist auch ein Fazit, das die OECD in ihren Berichten über das schweizerische Gesundheitssystem zieht. Was läuft falsch?

W. Oggier: Zuerst einmal: Ich würde den OECD<sup>1</sup>-Bericht nicht überbewerten. Die Verantwortlichen beurteilen das System mit einem einfachen, relativ fixen Raster. Das ist ein schlechtes Denkschema für ein Vielvölkerland wie die Schweiz,

<sup>1</sup> OECD: Organisation für wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung. Die OECD zählt weltweit 34 Mitgliedsländer, darunter die Schweiz.

mit vier verschiedenen Kulturen und dem zweithöchsten Migrationsanteil in Westeuropa. Aber abgesehen davon gibt es einen klaren Mangel an Transparenz. Wir haben weder Transparenz über Wirtschaftlichkeiten noch über Qualitäten in diesem System. Ein zweiter Punkt ist der extreme Föderalismus, der zu subkritischen Grössen führt. Betrachten wir den kleinsten Kanton, Appenzell Innerrhoden, mit gut 14'000 Einwohnerinnen und Einwohnern. Dieser Kanton leistet sich eine eigene Spitalplanung, eine eigene Spitalliste und hat auch noch ein eigenes Spital.

*«Mir zlieb»:* Dies widerspiegelt wiederum, was die OECD ebenfalls konstatiert, dass nämlich die Schweiz zu den OECD-Ländern gehört, die die höchste Spitaldichte pro Kopf aufweisen.

W. Oggier: Ich halte die Anzahl Spitäler nicht zwingend für das entscheidende Kriterium. Denn es hängt immer auch davon ab, wie gut vor- und nachgelagerte Versorgungsstrukturen ausgebaut sind. Das Gesundheitswesen dient der Versorgungssicherheit und nicht einem Selbstzweck. Diese Versorgungssicherheit muss sowohl auf der Ebene der Ärzte und Spitäler, aber auch auf der Ebene der Krankenversicherung gewährleistet werden. Ich halte es für viel wichtiger, dass wir an die Frage herangehen, wie wir es schaffen, in einer immer älter werdenden Gesellschaft, in der auch die Mobilität zunehmend eingeschränkt ist und eine immer stärkere Zersiedelung stattfindet, die Versorgung durch innovative Modelle sicherzustellen.

*«Mir zlieb»:* Woran denken Sie konkret?

W. Oggier: Es muss einen durchgängigen Weg quasi von der Früherkennung bis zur Palliativmedizin geben, indem die modernen Kommunikations- und Informationsmittel viel stärker genutzt werden. Dies bedeutet nicht nur eine geistige Öffnung gegenüber Transparenz, sondern auch einen massiven Abbau des Datenschutzes. Ich weiss, wovon ich spreche: Seitdem ich weiss, dass ich Medikamentenallergiker bin, bin ich dem Daten-

schutz gegenüber viel skeptischer eingestellt. Alle sollen wissen, dass ich an einer Unverträglichkeit leide, denn dies rettet mir unter Umständen das Leben. Zur Rolle des Datenschutzes benötigt es Aufklärungsarbeit: Im Bereich des Gesundheitswesens kann man mit weniger Datenschutz, also mehr Durchlässigkeit, eine grössere Transparenz und damit eine höhere Qualität erreichen. Klare Bestimmungen fehlen jedoch, ebenso gemeinsame Standards, so macht letztlich jeder, was er will.

*«Mir zlieb»:* Wenn Sie die Kantone als Spitalplaner und Spitalbetreiber ansprechen, die letztlich ja auch noch über die Preise zumindest vorentscheiden können, sind Rollenkonflikte vorprogrammiert.

W. Oggier: Im Prinzip gibt es bei allen Akteuren Rollenkonflikte. Bei den Kantonen ist es einfach am offensichtlichsten. Aber auch bei den Krankenversicherern ist ein Rollenkonflikt zwischen Grund- und Zusatzversicherung gegeben. Weil diese im Grundversicherungsbereich keine Gewinne ausschütten dürfen, wird das unternehmerische Augenmerk auf den Zusatzversicherungsbereich gelegt. Nicht zu vergessen die Politik, die aufgrund bestimmter Interessen korrekturbedürftige Entscheide trifft. Am offensichtlichsten dürfte dies in der Prämienpolitik von Pascal Couchepin zutage getreten sein.

*«Mir zlieb»:* Damit sprechen Sie auch die seit einiger Zeit hängige Frage nach der Rückerstattung von in einigen Kantonen zu viel bzw. zu wenig bezahlten Prämien an.

W. Oggier: Ganz klar – es gibt keine Nullfehlerpolitik. Es wird in dieser Frage auch keine fixfertige Lösung geben, die alle Ungerechtigkeiten beseitigt. Es muss jedoch eine Rückerstattung geben. In meinen Augen handelt es sich bei dieser Frage um ein klares Staatsversagen, weil die Aufsichtspflicht nicht wahrgenommen worden ist. Das bedeutet aber nun nicht, dass man wieder nach neuen Gesetzen rufen muss. Zuerst einmal sollte man die Hausaufgaben machen und das KVG umsetzen.

*«Mir zlieb»:* Für manche liegt die Lösung all dieser Probleme in der Einführung einer regionalen oder kantonalen Einheitskasse. Was halten Sie davon?

W. Oggier: Eine Konsequenz daraus wäre, dass der Rollenkonflikt der Kantone sogar noch zunehmen würde, weil nun auch noch die Interessen des Versicherers unter den gleichen Hut zu packen wären. Das wettbewerbliche System hat dagegen den grossen Vorteil, dass die Prämienzahlenden den Versicherer wechseln können, wenn sie mit ihm und seinen Dienstleistungen nicht zufrieden sind. Der Versicherer muss sich im heutigen Krankenversicherungssystem anstrengen,

## Zur Person

Dr. oec. HSG Willy Oggier (47) hat an der Hochschule St. Gallen Volkswirtschaftslehre studiert und sich nach einigen Jahren Tätigkeit an der HSG 1996 selbstständig gemacht. Er ist Inhaber der Firma Willy Oggier Gesundheitsökonomische Beratungen AG und gehört heute zu den profiliertesten Gesundheitsökonomien der Schweiz.

überhaupt Versicherte zu haben. Ausländische Erfahrungen zeigen zudem: Einheitskassen sind der Einstieg in die Rationierung, also die bewusste Vorenthaltung überlebensnotwendiger Leistungen. Denn wenn man als Versicherter die Kasse nicht mehr wechseln kann, spielt es für den Monopolisten auch keine Rolle, wann die Kostengutsprache kommt. Im Extremfall stirbt der Versicherte dann auf der Warteliste.

*«Mir zlieb»: Unser heutiges Gesundheitssystem bietet den Versicherten in der Tat eine sehr gute Versorgung, trägt aber vielleicht auch dazu bei, dass die Möglichkeiten ausgeschöpft werden wollen. Benötigt es hier ein Umdenken?*

W. Oggier: Ein Grossteil der Krankheitskosten fällt in den letzten 24 Monaten des Lebens an, was in einer immer älter werdenden Gesellschaft wichtiger wird. Neuere Tendenzen aus Krankenversicherer-Daten deuten aber darauf hin, dass sich die Versicherten bei entsprechender Information vermehrt auf eine altersgerechtere Medizin fokussieren. Ich bin überzeugt, dass die Krankenversicherer hier eine wichtige aufklärerische Aufgabe haben. Wenn die Steigerung der Lebensqualität im Alter im Vordergrund steht, benötigt es eine stärkere Ausrichtung auf Innere Medizin, auf psychotherapeutische Angebote, Pflege, Palliative Care usw. – und weniger auf chirurgisches Handwerk.

Interview: Ursula Vogt



## Schneller als die Post

Tagtäglich fallen bei der EGK-Gesundheitskasse Tausende von Rechnungen an, die seriös geprüft werden, um den Leistungsanspruch korrekt zu erfüllen. Zweimal wöchentlich werden anschliessend die Auszahlungen an die Kunden ausgelöst. Wer über ein Bank- oder Postkonto verfügt, erhält die Überweisung zirka drei Arbeitstage nach erfolgter Auszahlung. Im Sinne des haushälterischen Umgangs mit den Prämiegeldern erfolgt die entsprechende Abrechnung als B-Post-Sendung. Da sich die Post dafür sechs Arbeitstage Zeit nehmen kann, bedeutet dies unter Umständen, dass die Abrechnung erst zehn Tage nach erfolgter Auszahlung bei der versicherten Person eintrifft. Dies bedeutet, dass die Geldüberweisung mitunter schon längst erfolgt ist, auch wenn die versicherte Person noch gar keine Abrechnung erhalten hat.

## Mahngebühr angepasst

Die EGK Grundversicherungen haben bis anhin eine vergleichsweise sehr tiefe Gebühr bei der zweiten Mahnung erhoben und diese nun moderat angepasst. Neu werden dafür 50 Franken in Rechnung gestellt. Die Allgemeinen Vertragsbedingungen (AVB/KVG) wurden in der Zwischenzeit im Wortlaut angepasst und vom Bundesamt für Gesundheit genehmigt. Die aktuellen AVB sind auf der Website unter [www.egk.ch/de/produkte/reglemente](http://www.egk.ch/de/produkte/reglemente) zu finden.

## Die AIM hat eine neue Website

Die AIM (Association Internationale de la Mutualité/Internationale Vereinigung von Gegenseitigkeitsgesellschaften), ein Zusammenschluss nationaler Verbände autonomer Krankenversicherer und Träger der sozialen Sicherheit in vielen Ländern, präsentiert ihre neue Website:

[www.aim-mutual.org](http://www.aim-mutual.org).

Die neue Internetseite soll dazu dienen, allen denjenigen Informationen bereitzustellen, die sich für die Sichtweise der Kostenträger in der Europäischen Union wie in der ganzen Welt interessieren. Die AIM vertritt 48 Mitgliedsorganisationen in 27 Ländern, die allesamt ihren jeweiligen Mitgliedern einen Gesundheitsschutz bieten.

## Eine Wurst pro Tag ist zu viel

Wer täglich mehr als 40 Gramm Wurstwaren oder andere Arten verarbeitetes Fleisch isst, riskiert, früher zu sterben: Das Risiko erhöht sich je 50 Gramm Fleischprodukte pro Tag um 18 Prozent. Dies ist das Ergebnis einer Studie mit rund 450'000 Teilnehmenden, die das Institut für Sozial- und Präventivmedizin der Universität Zürich zusammen mit Forscherkolleginnen und -kollegen durchgeführt hat.



## Klein aber fein

Als Heilpflanze hat das Gänseblümchen eine lange Tradition. Mit frischer Butter zerrieben und aufgetragen soll es gegen jeglichen Schmerz der Gelenke helfen. Bekannt ist die blutreinigende Wirkung des Gänseblümchens, das seit vielen Jahrhunderten gegen Hauterkrankungen eingesetzt wird. Man kann das Gänseblümchen, zusammen mit anderen Lungenkräutern (Thymian, Wegerich, Huflattich etc.) vermischt, auch sehr gut in einem Bronchien- oder Hustentee verwenden. In der Homöopathie lindert das Massliebchen auch bei schweren Quetschungen die Schmerzen.



## Die Motorik bei Kindern

Ist die Motorik bei meinem Kind normal oder braucht es eine Therapie? Solche Fragen stellen sich Eltern von Kindern im Vorschulalter. Jetzt kann die motorische Entwicklung von Kindern unter fünf Jahren zuverlässig getestet werden. Forschende des Kinderspitals und der Universität Zürich sowie der Universität Lausanne haben Normdaten für verschiedene Übungen wie zum Beispiel Hüpfen oder Rennen festgelegt. Damit können Eltern und Fachleute die motorischen Fähigkeiten von jungen Kindern erstmals objektiv messen und so frühzeitig Störungen erkennen.

Quelle: [ch-forschung.ch](http://ch-forschung.ch)

# Kind & Hegel

KOLUMNE VON YVONNE ZOLLINGER

## Auf (schl)immer und ewig

«Kinder sind nicht nur ein Trost für das Alter, sondern auch ein Mittel, es schnell zu erreichen.» Dieser weise Spruch stammt nicht von mir, sondern von Schauspieler und Regisseur Roberto Benigni. Irgendwie passt dazu auch: «An den Kindern sehen wir, wie schnell die Zeit vergeht».

Dabei ist es doch so, dass uns die Zeit mit unseren Kindern oft nicht schnell genug vergeht. In den vielen, vielen Augenblicken, wenn wir nur durch die Macht der Mutter- oder Vaterliebe daran gehindert werden, eine Rakete mit zwei Kindersitzen zum Mond zu basteln, tickt die Uhr immer am langsamsten. Das sind die Momente, in denen wir uns wünschen, die durchwachten Nächte mit dem schlaflosen Baby wären vorbei. Die Zeit des Zahnens nähme ein Ende. Sie könnten endlich reden. Sie kämen endlich in den Kindergarten, in die Schule, in die Lehre. Mit anderen Worten, wir wünschen uns und unsere Kinder in eine bessere, einfachere, sorgenfreiere Zukunft, weil die Gegenwart gerade eben aus der Mühsal besteht, die uns Augenringe und graue Haare beschert und uns fälschlicherweise als Mutter- und Vaterfreuden verkauft wurde.

Ich bitte Sie jetzt, sich hinzusetzen, weil ich Ihnen etwas sagen muss, das Ihr ohnehin schon geschwächtes Nervenkostüm eventuell angreifen könnte.

Die Zeit, in der alles besser und sorgenfreier ist, wird nie kommen! Die Sorgen hören nicht auf, nur weil Ihr Kind aus dem Haus gezogen ist. Sie bleiben für alle Zeiten Mutter und Vater und Ihr Kind für alle Zeiten ein Gegenstand, um den man sich sorgt. Erst wenn Sie die Tulpen von unten wachsen sehen, haben Sie vielleicht Ruhe – vielleicht! So ist es, tut mir leid, Ihnen diese Wahrheit offenbaren zu müssen. Aber es ist besser, Sie stellen sich schon mal darauf ein.

Meine besorgte Mutter – ja, ich hab auch eine! – sagt mir gerade, ich solle dieser trübseligen Kolumne gefälligst einen positiven Schluss verpassen, weil die Geburtenrate in der Schweiz sonst noch weiter sinkt.

Ich habe Ihnen tatsächlich nicht die ganze Wahrheit gesagt. Es gibt diese verzauberten Momente, wo wir unsere Lieblinge mit vor Stolz und Liebe geschwellter Brust ansehen und denken: Das sind meine Kinder, diese süssen Wonnepoppen hab ich hervorgebracht, so müssten sie ewig bleiben. Die beiden sitzen vielleicht gerade beieinander und schlecken ein Eis. Die Sonne scheint auf ihr seidiges Haar. Die Vögel zwitschern. Der Hund schläft. Die Welt ist friedlich und schön.

Dann ist die Minute um, die Grössere hat der Kleineren ein grosses Stück vom Eis abgebissen. Die Kleine schmiert der Grösseren das restliche Eis wütend in die seidigen Haare. Ein zweistimmiges Riesengeheul geht los. Eine wilde Verfolgungsjagd durch die Wohnung folgt. Und während Sie, zusammen mit dem Hund, der Spur des tropfenden Eises mit einem Lappen hinterherhecheln, denken Sie ... aber das darf ich ja nicht schreiben ... Wegen der Geburtenrate!