

Mir zlieb

Die guten Seiten der EGK

3/2013



Mehr Struktur ...

... und Service auf unserer neuen Website

Tanzen hilft Körper und Geist

Walzer und Tango für mehr Fitness

Wissen macht mündig

Die «Patientenakademie» in Zürich



EGK

Gesund versichert

03 EDITORIAL

MEINE VERSICHERUNG

- 04** Mehr Struktur und Service auf unserer neuen Website
- 06** Prämienenkung bei der Zusatzversicherung
- 07** Umweltabgaben via Krankenversicherer
- 08** Die neue App ist da
- 09** **Telefonische Gesundheitsberatung rund um die Uhr**
Zusammen mit Medgate kann die EGK für das neue Jahr ein attraktives Versicherungsangebot machen, mit dem Sie rund um die Uhr kompetent medizinisch beraten werden und erst noch Prämien sparen.



- 10** Effizientere Abwicklung der Prämienverbilligung
- 11** Laufen für einen guten Zweck
- 12** Teure Nebenwirkungen sind garantiert

MITTEN IM LEBEN

- 13** **Tanzen trainiert Körper und Geist**
Noch bevor die Menschen schreiben konnten, tanzten sie. Die Bewegung zur Musik verleiht Kraft und Selbstbewusstsein und hilft gegen Krankheiten.
- 16** «Die Zeit ist reif für etwas Neues»
- 18** «Das Schlimmste ist, wenn man sich nicht mitteilen kann»
- 20** Ausflugstipp: Kreatives Familienerlebnis

SCHUL- UND KOMPLEMENTÄRMEDIZIN

- 21** **Homöopathie für alle**
Seit 2002 gibt es die Hilfsorganisation Homéopathe autour du monde Suisse (HMSuisse). Sie setzt sich dafür ein, dass die Klassische Homöopathie allen Menschen zugänglich wird.



- 23** Rückblick auf ein bewegtes Jahr
- 24** EGK- und SNE-Programm

UND DAS MEINT ...

- 25** **Im Gespräch mit Prof. Dr. med. Viktor E. Meyer**
«Wir wollen, dass unsere Zuhörer so viel Sachinformation bekommen, dass sie sich ein Bild machen können, ob sie mit Ja oder Nein stimmen sollen. Oder ob sie sich der Stimme enthalten. Auch das ist eine Form sein Stimmrecht aktiv auszuüben.»

**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»**, Brislachstrasse 2, 4242 Laufen, mirzlieb@egk.ch

Impressum: «Mir zlieb» 3/2013, **Herausgeberin:** EGK-Gesundheitskasse, Hauptsitz, Brislachstrasse 2, 4242 Laufen, www.egk.ch, **Verantwortlich:** Ursula Vogt, Bereich Kommunikation, **Gesamtauflage:** 92'200, **Verantwortliche Redaktorin:** Yvonne Zollinger, Bereich Kommunikation, **Gestaltung:** Ingold Design, Stephan Ingold, **Foto Titelseite:** Dominik Labhardt, **Fotos Inhalt:** Dominik Labhardt, Yvonne Zollinger, Andrea Vesti, Philippe Tabouriech, iStockphoto S. 7, 8, 28. Für unverlangt eingesandte Manuskripte, Fotos oder Illustrationen übernimmt die Herausgeberin keine Haftung.

Die EGK-Gesundheitskasse umfasst die Partnerstiftungen EGK Grundversicherungen (Versicherungsträger der obligatorischen Krankenpflegeversicherung nach KVG) sowie EGK-Gesundheitskasse mit ihren Tochtergesellschaften EGK Privatversicherungen AG (Versicherungsträger der Zusatzversicherungen nach VWG) und EGK Services AG.



Liebe Leserin, lieber Leser

Wie war Ihr Jahr? Obwohl sich Ende Dezember grundsätzlich ja «nur» eine Jahreszahl ändert und wir zugleich auch einen neuen Monat beginnen, kommt dem Jahresende in unseren Breitengraden eine grosse Bedeutung zu. Etwas endet, man blickt zurück, hält inne, startet neu. Ich für meinen Teil darf feststellen, dass ich zum grossen Glück gesund bin, einen tollen Beruf habe und dass die Anzahl der grauen Haare zunimmt!

In dieser Ausgabe von «Mir zlieb» blicken wir zurück. Mit Ihnen haben wir 2013 interessante Anlässe, begeisternde Vorträge und sportliche Höchstleistungen erlebt. Diese bunte Mischung führen wir uns nochmals vor Augen und berichten ebenso exklusiv über den «Basel Marathon», den die «EGK-Gesundheitskasse» dieses Jahr erstmals unterstützt hat.

Wir bleiben jedoch nicht in der Vergangenheit hängen und zeigen Ihnen, welche Neuerungen wir für Sie haben! Allen voran unser neues Produkt in der Grundversicherung, «EGK TelCare» – eine Versicherungslösung, die Ihnen während 7 x 24 Stunden den Zugang zu hochstehender medizinischer Versorgung ermöglicht. Oder dann unsere Webseite, die komplett überarbeitet wurde und Ihnen den interaktiven Austausch mit uns erleichtert und Sie regelmässig «online» über Ihre Gesundheitskasse informiert.

Die besten Produkte, die schnellste Webseite und tollste App nützen jedoch herzlich wenig, wenn wir unsere Kunden, also Sie, nicht verstehen – und zwar da, wo Sie sind: bei Ihnen zu Hause, in Ihrer Region, in Ihrer Sprache! Seit Jahren können Sie auf ein verlässliches Agenturnetz in der ganzen Schweiz zählen, und das ist auch in Zukunft so. Profitieren Sie von diesem Dienstleistungsangebot vor Ort; unsere Aufgabe ist es, Sie zu verstehen und zu unterstützen.

In diesem Sinne freue ich mich auf Ihren Besuch. Beim Lesen dieser Ausgabe wünsche ich Ihnen viel Vergnügen, für die bevorstehenden Festtage genüssliche Stunden und im neuen Jahr alles Gute und natürlich beste Gesundheit!

Daniel Wyss
Leiter Aussenstellen

Mehr Struktur und Service auf unserer neuen Website

Die neu gestaltete Website der EGK-Gesundheitskasse sorgt nicht nur für eine bessere Orientierung in ihrem Angebot, sondern auch für einen frischen und natürlichen Auftritt.

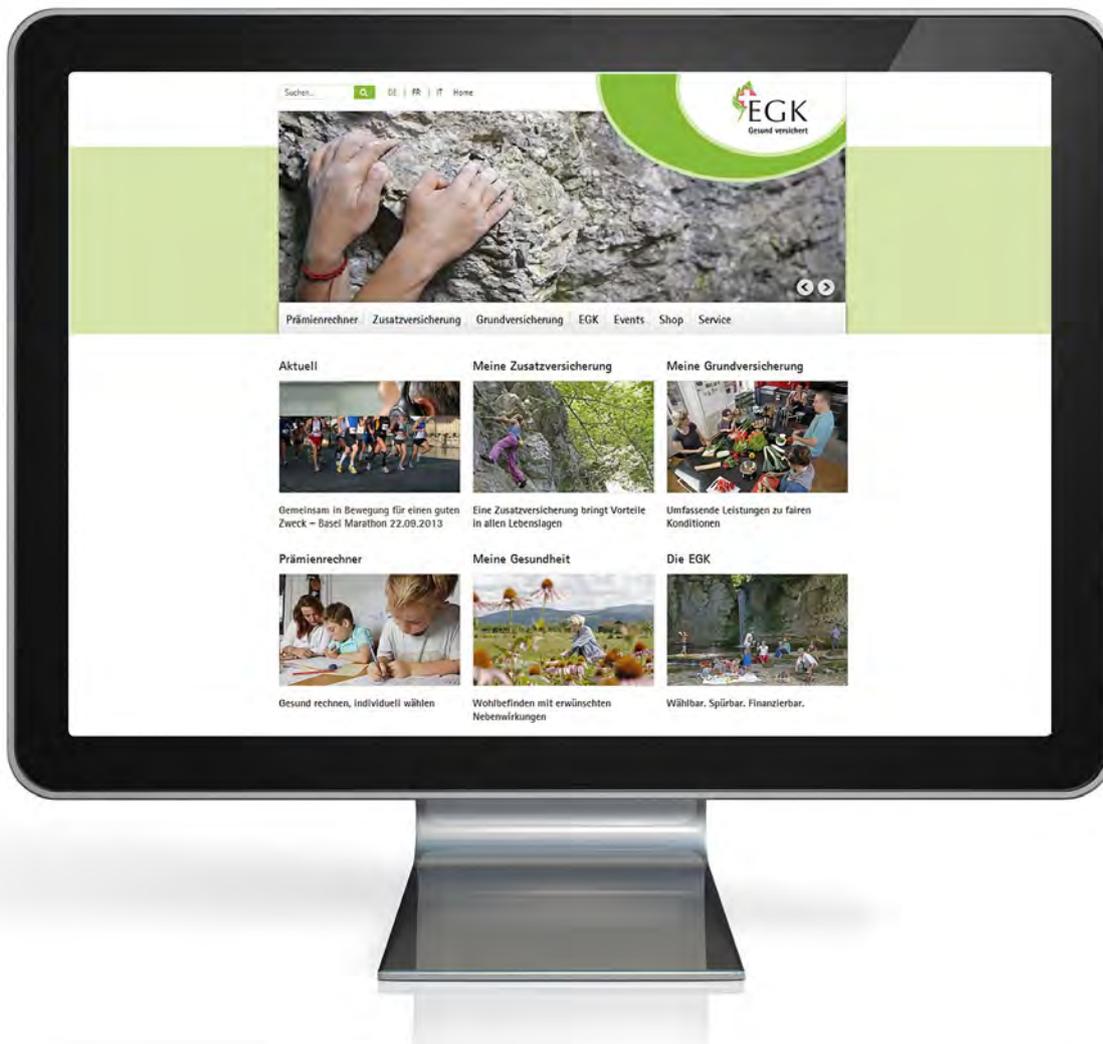
Willkommen auf der neuen Website der EGK-Gesundheitskasse. Wir haben sie rundum erneuert und sowohl in der Benutzerführung als auch gestalterisch komplett überarbeitet. Das neue Design sorgt für einen frischen und authentischen Auftritt und mit der übersichtlichen Menüstruktur finden Sie mühelos die gesuchten Inhalte.

Orientierung leicht gemacht

Die Hauptnavigation findet sich als Register im Kopfbereich der Homepage. Die Themengebiete sind unterteilt in Prämienrechner, Zusatzversicherung, Grundversicherung, EGK, Events, Shop und

Service. Andererseits finden Sie die Hauptinhalte auch über die bebilderten Rubriken im Mittebereich. Fahren Sie einfach mit der Maus über die Rubriken und es erscheinen sofort die wichtigsten Stichworte zu Produkten, Leistungen und Serviceangeboten der EGK. Die Fussleiste ist eine weitere Einstiegsmöglichkeit, um schnell an die gewünschte Information zu kommen. Dank dieser thematischen Redundanz sind unterschiedliche Zugänge zu den Informationen möglich; je nach Orientierungsverhalten der Website-Besuchenden kann ein anderer Zugang gewählt werden.

Wenn Sie sich zum Beispiel über die Zusatzver-



sicherungen informieren wollen, klicken Sie bei der entsprechenden Rubrik auf ein Produkt. So gelangen Sie zu den wichtigsten Informationen zum gewählten Thema. Ergänzend finden Sie unter allen Rubriken in der rechten Spalte zusätzliche Informationsmöglichkeiten wie zum Beispiel ein Suchfeld, über das Sie die Agentur in Ihrer Nähe finden. Unter Downloads können Sie sich wichtige Dokumente herunterladen. Ein Veranstaltungskalender informiert Sie weiter über aktuelle Events der EGK und der Stiftung für Naturheilkunde und Erfahrungsmedizin (SNE). Und bei den Tags finden Sie auf die Schnelle alle Seiten, auf denen das von Ihnen gesuchte Stichwort abgehandelt wird.

Neu auf der Startseite ist die Rubrik «Aktuell», die wir regelmässig mit neuen Mitteilungen oder aktuellen Events der EGK-Gesundheitskasse bestücken. Ein gelegentlicher Blick auf unsere Webseite lohnt sich deshalb immer.

Attraktiv und leserfreundlich präsentiert sich der neue Internetauftritt des Mir zlieb. Die aktuellen Ausgaben können nach Belieben umgeblättert werden. Das Magazin lässt sich auf Bildschirmformat vergrössern und mit einer Lupenfunktion bis ins Detail betrachten. Im Archiv finden Sie alle Ausgaben bis ins Jahr 2008.

Responsive Design

Nachdem das Mobiltelefon oder das Tablet aus der heutigen Welt nicht mehr wegzudenken sind, werden Websites üblicherweise in Responsive Design erstellt. Dies trifft auch auf www.egk.ch zu; die Webseite vermittelt unabhängig vom Endgerät, mit dem die Informationen abgerufen werden, dieselben Inhalte in angepasstem, leserfreundlichem Format.

Verantwortlich für die Umsetzung des neuen Internetauftrittes zeichnet die Webagentur biwak in Solothurn.

Yvonne Zollinger



www.egk.ch

Ins Bild gesetzt

Zu einem neuen Webauftritt gehört in den meisten Fällen auch eine neue Bilderwelt. Die Wiege der EGK-Gesundheitskasse liegt im Basel-land. Diesem Umstand haben wir in der Bildgestaltung Rechnung getragen: Unsere Aufnahmen sind alle in der Nordwestschweiz entstanden mit Menschen aus der Region. In Szene gesetzt wurden sie vom Basler Fotografen Dominik Labhardt.

Unser visuelles Konzept besteht aus verschiedenen Alltagssituationen, in denen Gesundheit, Natur, Individualität, menschliche Interaktion und Lebensfreude eine Rolle spielen. Das Besondere daran ist, dass je nach Themenbereich, der gewählt wird, in der Kopfleiste der dazu gehörende Bildausschnitt erscheint. All diesen Bildausschnitten gemeinsam ist, dass eine tätige Hand gezeigt wird. Hände stehen im Zentrum unseres Handelns und symbolisieren das Menschsein schlechthin. Hände halten die Zeitung beim Lesen, sie packen zu beim Klettern, sie halten den Stift beim Schreiben, sie heben den Deckel beim Kochen und pflücken Blumen auf dem Feld. Jedes dieser Bilder nimmt Bezug auf eine Rubrik unserer Homepage und führt Sie visuell zu unseren Angeboten und Informationen.

Gehen Sie auf Entdeckungsreise durch die EGK-Bilderwelt! Die Bildserie wird weitergeführt und immer wieder neue Überraschungen bieten. Wir wünschen Ihnen viel Vergnügen.



Prämiensenkungen bei den Zusatzversicherungen

Aufgrund von Kostenentlastungen sind wir in der Lage, die Prämien für die Produkte SUN 2, SUN-BASIC M3 und M4 sowie SUN-BASIC S3 und S4 auf den 1. Januar 2014 zu senken. Bei den weiteren Versicherungsprodukten bleiben die Prämien unverändert oder müssen dem Kostenverlauf entsprechend angepasst werden.

Viele Experten gehen davon aus, dass die Gesundheitskosten im kommenden Jahr um rund 3 Prozent ansteigen werden. Bezogen auf die EGK ist von einem Kostenwachstum von rund 4 Prozent auszugehen. Um die vom Gesetz (KVG) verlangten Reserven wieder zu erreichen, ist es für die EGK notwendig, die Prämien bei der ordentlichen Franchise (CHF 300) um 4,7 Prozent zu erhöhen.

Seit Anfang 2013 stellt man wieder ein verstärktes Kostenwachstum fest. Dies hat unterschiedliche Gründe: Einer davon ist die Einführung des neuen Fallpauschalensystems 2012 im stationären Spitalbereich. Nachdem die Spitäler im vergangenen Jahr eine verzögerte Rechnungsstellung aufwiesen, wurde dieser Stau im Verlauf des Jahres abgebaut. Rund zwei Jahre nach Einführung des neuen Abrechnungssystems im stationären Spitalbereich ist festzustellen, dass die Kosten deutlich gestiegen sind.

Ein anderer Grund ist die Verschiebung von stationären Leistungen in den ambulanten Bereich. Auch wenn diese Entwicklung mit erwünschten, verbesserten medizinischen Techniken zu tun hat, fallen diese Kosten bei der Krankenversicherung an. Im stationären Spitalbereich beteiligt sich der Kanton ebenfalls an den Kosten. Beide erwähnten Veränderungen wirken sich auf die Gesundheitskosten und damit auch auf die Prämien aus. Ebenfalls prämienswirksam werden sich die vom BAG bis spätestens 2016 verlangte Kürzung der Rabatte in HMO-Modellen/Hausarztmodellen und die Reduktion von Rabatten bei jungen Erwachsenen auswirken. Das BAG begründet die angestrebten Rabattverkleinerungen damit, dass diese für tatsächlich erzielte Einsparungen gewährt werden sollen, nicht an sich.

Insgesamt hält der Trend an, dass die obligatorische Krankenversicherung und damit die Prämienzahler einen stets grösser werdenden Anteil im laufend wachsenden Gesundheitswesen finanzieren müssen.

Die EGK geht davon aus, dass für 2014 in der obligatorischen Krankenpflegeversicherung mit einer moderaten Prämienanpassung von durch-



Die Höhe der Franchise kann bei Kindern und Erwachsenen selbst bestimmt werden.



Prämien sparen mit einer höheren Wahlfranchise

Sowohl bei den Kindern (bis maximal 500 Franken) als auch bei den Erwachsenen (bis maximal 2500 Franken) ist es möglich, die Franchise freiwillig höher anzusetzen. Je höher die Selbstbeteiligung ist, desto höher sind die Einsparungen. Anpassungen bei der Franchisenhöhe können Sie bis spätestens Ende November 2013 eingeben, damit sie für 2014 aktuell werden.

Für weitere Auskünfte und eine persönliche Beratung steht Ihnen Ihre Agentur gerne zur Verfügung.

schnittlich 5 Prozent gerechnet werden muss. Je nach Kanton werden die Anpassungen unterschiedlich ausfallen; je nach gewähltem besonderen Versicherungsmodell und/oder Franchise gibt es zusätzliche Unterschiede. Die Fachkräfte in unseren Agenturen sind gerne bereit, die individuelle Situation jeder versicherten Person und jeder Familie persönlich und individuell zu analysieren, um die optimale Produkt- und Prämienwahl treffen zu können.

Reto Flury





Umweltabgaben via Krankenversicherer

Der sparsame Umgang mit Heizöl und Brenngas schont nicht nur die begrenzten Vorkommen, sondern dient dem Klima- und dem Gesundheitsschutz. Aus diesem Grunde wird auf beide Energieträger eine Lenkungsabgabe erhoben, die via Krankenversicherer an die Bevölkerung zurückerstattet wird. 2014 werden über 423 Millionen Franken verteilt werden.

Der Bund erhebt auf Umwelt belastende Stoffe eine Lenkungsabgabe. Seit 2008 macht er dies mit der CO₂-Abgabe auf fossile Brennstoffe wie Heizöl oder Erdgas. Die CO₂-Abgabe ist keine Steuer, sondern wie erwähnt eine Lenkungsabgabe und bezweckt, das Verhalten der Abgabepflichtigen in eine bestimmte, vom Gesetzgeber gewünschte Richtung zu lenken. Sie zielt in diesem Fall auf die Förderung des sparsamen Umgangs mit fossilen Brennstoffen und «preist» gleichsam die Umwelt- und Klimakosten als externe Kosten mit in den Verkaufspreis ein. Mit dem Effekt: Wenn fossile Energie teurer wird, sinkt der Verbrauch.

Um die Wirtschaftskraft aber insgesamt nicht zu schwächen, werden die Einnahmen aus der CO₂-Abgabe wiederum an Unternehmen sowie an Privatpersonen gleichmässig als Ökobonus zurückgezahlt. So haben jene einen Vorteil, die sparsam mit fossilen Brennstoffen umgehen, das heisst weniger davon kaufen. Die Kaufkraft insgesamt bleibt somit erhalten. Die aus der Lenkungsabgabe erzielten Einnahmen wandern nicht in die Staatskasse, sondern kommen in den Klimafonds und werden nach Abzug der Finanzhilfen für Gebäudeprogramme und Technologiefonds an die Bevölkerung und die Wirtschaft zurückverteilt: die Klimaabgaben von Privatpersonen mit einem einheitlichen Pro-Kopf-Betrag via Krankenversicherer, die Klimaabgaben der Wirtschaft in Form eines Rabatts auf die AHV-Beiträge der Unternehmen.

Ökobonus von mehr als 50 Franken

Aus der CO₂-Abgabe steht 2014 ein Betrag von 297 Millionen Franken für die Bevölkerung bereit. Hinzu kommen 126 Millionen Franken aus der VOC-Abgabe. VOC ist die Abkürzung des

englischen Begriffs «Volatile Organic Compounds» und bezeichnet eine Vielzahl von «flüchtigen organischen Verbindungen». Sie werden als Lösungsmittel in zahlreichen Branchen eingesetzt und sind in verschiedenen Produkten enthalten, so etwa in Farben, Lacken, Reinigungsmitteln, Körperpflegeprodukten und als Treibmittel in Spraydosen. Gelangen diese Stoffe in die Luft, haben sie eine schädigende Wirkung auf Mensch und Umwelt. Solche Gase sind auch mitverantwortlich für die hohen Ozonwerte im Sommer.

Insgesamt verteilt der Bund damit im kommenden Jahr 423 Millionen Franken aus Umweltabgaben an die Bevölkerung zurück. Pro Person sind dies 52.20 Franken. Das Bundesamt für Umwelt BAFU sorgt für die Verteilung der Umweltabgaben an alle Versicherten via Krankenversicherer. Aus administrativen Gründen erfolgt die Auszahlung über eine Reduktion der Prämie in der Grundversicherung (Obligatorische Krankenpflegeversicherung/OKP). Der Betrag wird von den Prämienrechnungen 2014 abgezogen. Die Vergütung der Umweltabgaben über die obligatorische Krankenversicherung hat sich gemäss Bundesamt für Umwelt (BAFU) bewährt und als transparent sowie kostengünstig erwiesen.

Kilian Schmidlin ■

Weitere Informationen zum Thema finden Sie im Internet unter www.bafu.admin.ch/co2-abgabe sowie www.bafu.admin.ch/voc.

Eine Gesundheitsapp mit Hand und Fuss

Mit der Gratis-App «Meine EGK» setzt auch die Gesundheitskasse auf neue und zeitgemässe Kommunikationstechnologien. Die Module der neuen App bieten erstklassige Serviceleistungen in den Bereichen Versicherung, Kochen und Bewegung und machen so das Handy zum unentbehrlichen Begleiter.



Eigentlich benötigt es gar nichts ausser die EGK-App, um seinen Alltag zu organisieren. Mit je einem Modul zu Versicherung, Kochen und Bewegung hat man die wichtigsten Informationen und Möglichkeiten zur Erhaltung und Förderung seiner Gesundheit bereits abgedeckt!

Gesund versichert

«Meine EGK» enthält im Versicherungsmodul sämtliche Informationen über die eigenen Versicherungsprodukte, die Versichertenkarte und ihre Bedeutung, die Angaben zur zuständigen Agentur sowie eine Feedback-Funktion, wenn man sich via SMS an die EGK-Sachbearbeitenden wenden möchte. Als einzigartiges Plus bietet das Modul auch die Möglichkeit, Rückforderungsbelege zu fotografieren bzw. einzuscannen, sodass

die EGK die Auszahlungen noch schneller in die Wege leiten kann. Die Zeit, die Sie mit dem Einscannen und direkt Versenden einsparen, können Sie für sich und Ihre Gesundheit nutzen – zum Beispiel zum Kochen oder zum Sich-Bewegen.

Gesund essen

Dass die EGK die Bedeutung einer gesunden und hochwertigen Nahrungsaufnahme schon früh erkannt und als Pionierin in ihr Dienstleistungsangebot eingebaut hat, hat ebenfalls zu ihrem Ruf der etwas anderen Krankenversicherung beigetragen. So finden Sie denn auch in «Gesund essen» feine Menuvorschläge, die unkompliziert und einfach nachzukochen sind. Um auch hier den Aufwand zu erleichtern, steht in der App ein Kochassistent zur Verfügung, der nicht nur die einzelnen Kochschritte begleitet, sondern auch die passende Einkaufsliste zusammenstellt. Auch ein Timer ist integriert, sodass Sie sich problemlos auch noch anderen Dingen zuwenden können.

Mit «Gesund essen» wird nicht zu viel versprochen, denn viele Gewürze und Küchenkräuter sind auch Heilmittel – nur weiss man das oft nicht. Neben der Botanik und Kultur erfahren Sie deshalb auch viel über deren Verwendung in Küche und Naturheilkunde. Und wenn Sie tatsächlich einmal an einer Unpässlichkeit leiden sollten, finden Sie in «Meine EGK» mit Sicherheit das passende Kraut (samt Kochrezept, versteht sich) dagegen.

Gesund bewegen

Mit einer Stoppuhr kann man auch kochen, man kann damit aber vor allem seine Bewegungs- oder Trainingsleistungen kontrollieren. Wie wichtig Trainingsaufbau und die richtigen Techniken sind, um sich und seinen Körper nicht zu über-

fordern, ist bekannt. Aus diesem Grund hat die EGK das Bewegungsmodul zusammen mit dem Institut für Sport und Sportwissenschaft der Universität Basel und Prof. Lukas Zahner erarbeitet. Die Früchte davon sind nicht nur die beiden Sportmodule zu Jogging und Nordic Walking, sondern im Detail zahlreiche wertvolle Tipps zur Technik, Sportbekleidung, Ernährung und richtigen Einschätzung seiner eigenen Möglichkeiten. Und mit dem eingebauten Geo-Tracking wird Ihr Weg aufgezeichnet und ausgewertet.

Stefan Kaufmann

Technische Daten

«Meine EGK» ist verfügbar
 • für iOS 6 und iOS 7,
 für folgende Apple-Geräte:
 • iPhone 5, 4S, 4,
 • iPad mini, 4G, 3G, iPad 2,
 • iPod touch 5G
 und demnächst auch für
 Android 4.x.
 «Meine EGK» kostenlos im
 App-Store von Apple.

0800 800 735: telefonische Gesundheitsberatung rund um die Uhr

Mit Medgate zusammen kann die EGK für das neue Jahr ein attraktives Versicherungsangebot anbieten, mit dem Sie nicht nur an sieben Tagen die Woche während 24 Stunden kompetente Antworten bei Notfällen und medizinischen Fragen erhalten, sondern erst noch Prämien sparen.



Sicherlich kennen Sie die Situation: Den ganzen Tag über haben Sie sich gut gefühlt. Einzig ein leichtes Kratzen im Hals haben Sie gespürt. Nach einem langen Arbeitstag kommen Sie nach Hause und plötzlich werden die Halsschmerzen stärker. Im Verlauf des Abends fühlen Sie sich immer schlechter: Fieber, Kopf- und Gliederschmerzen kommen hinzu. Sie haben mit den typischen Grippe-symptomen zu kämpfen und wünschen sich nichts mehr als schnelle medizinische Hilfe. Zum Glück gibt es für solche Situationen die Telefonnummer 0800 800 735, unter der Sie rund um die Uhr eine medizinische Beratung von Medgate erhalten. Schnell und unkompliziert wird Ihnen mitgeteilt, mit welchem Vorgehen und welchen Mitteln Sie die Symptome und die Grippe bekämpfen können.

Unbürokratisch und kompetent

EGK-TelCare gilt als besonderes Versicherungsmodell der obligatorischen Krankenpflegeversicherung (OKP) mit eingeschränkter Wahl der Leistungserbringer. Konkret heisst dies, dass der Erstkontakt bei einem Arzt (Allgemeinpraktiker oder Spezialist) per Telefon an das telemedizinische Beratungszentrum bzw. dessen Gesundheitszentrum erfolgt. Das telemedizinische Zentrum steht den Versicherten ganzjährig und rund um die

Uhr zur Verfügung und bietet im Sinne einer integrierten medizinischen Versorgung hoch stehende Qualität in der Beratung. Damit tragen sowohl das telemedizinische Zentrum als auch die versicherten Personen zu einer wirtschaftlichen medizinischen Versorgung bei. Diese Kostenvorteile kommen indirekt auch wieder Ihnen zugute, indem Sie nämlich von einem spürbaren Prämienrabatt profitieren.

Freiwillige Selbstbeschränkung

Als EGK-TelCare-versicherte Person verpflichten Sie sich, bei jeder medizinischen Fragestellung das Beratungszentrum immer zuerst telefonisch zu kontaktieren, sich medizinisch beraten zu lassen und den Ärzten des telemedizinischen Beratungszentrums die Planung und Koordination des Behandlungspfades anzuvertrauen. Bei einer erforderlichen körperlichen Untersuchung und Behandlung wird die versicherte Person entsprechend der medizinischen Dringlichkeit an einen Grundversorger, einen Spezialisten oder

ein Spital in ihrer Nähe weitergewiesen.

Wahlmöglichkeit in bestimmten Ausnahmefällen

Es gibt Ausnahmen, bei denen die versicherte Person eine uneingeschränkte Wahlfreiheit hat. Die folgenden Spezialistinnen und Spezialisten stehen Ihnen in diesen Fällen sofort und ohne Rücksprache mit dem telemedizinischen Beratungszentrum zur Verfügung:

- Frauenärztinnen und -ärzte (Fachärzte für Gynäkologie und Geburtshilfe)
- Augenärzte (Fachärzte für Ophthalmologie)
- Zahnärzte (Dr. med. dent.)

EGK-TelCare führt zu einer besseren Koordination in der Betreuung und Behandlung der Patienten. Indem Mehrfachbehandlungen vermieden werden, erhöht sich die Patientensicherheit und es wird auch gleichzeitig die Qualität verbessert.

Stefan Kaufmann ■



Doc around the clock

EGK-TelCare, das neue Produkt der EGK, ist per 1. Januar 2014 bezugsbereit. Mit Zustellung der Police 2014 haben Sie die Möglichkeit, in das neue Versicherungsprodukt zu wechseln. Partner der EGK ist Medgate. Medgate existiert seit 1999 und ist dank der neutralen und unabhängigen Positionierung sowie seiner breiten Vernetzung ein bekannter Bestandteil im Schweizer Gesundheitswesen. Mit seinem speziell geschuldeten Personal bürgt der Anbieter für hohe Qualität und Sicherheit. Dies ist auch der Grund, weshalb sich die EGK-Gesundheitskasse mit diesem Partner verbunden hat.

Falls Sie mehr erfahren möchten, wenden Sie sich an Ihre Agentur. Diese steht Ihnen gerne zur Verfügung

Effizientere Abwicklung der Prämienverbilligung

Nach einer Übergangsfrist von zwei Jahren gilt nun ab 1.1.2014 das neue System der Prämienverbilligung. Abgesehen von der Vereinheitlichung des elektronischen Datenaustausches ist für Sie vor allem neu, dass die Prämienverbilligung über die EGK abgewickelt wird.

Ab 1.1.2014 muss die Prämienverbilligung obligatorisch über die Krankenversicherer abgewickelt werden. Dieser Neuerung ging voraus, dass im Jahr 2010 das Parlament mit einer Änderung des Krankenversicherungsgesetzes eine Neuregelung bei säumigen Prämienzahlenden entschieden hatte (Art. 64a KVG). Gleichzeitig verpflichtete das Parlament die Kantone, die Prämienverbilligung direkt an die Versicherer auszubehalten. Zusätzlich legte es fest, dass der Datenaustausch zwischen den Kantonen und den Versicherern nach einem einheitlichen Standard erfolgt. Das Parlament ermächtigte den Bundesrat, die Details unter Einbezug der beiden Partner zu regeln. Die gesetzlichen Grundlagen dazu sind Art. 65 KVG sowie Art. 106 KVV.

Erleichterte elektronische Abwicklung

Um die Abwicklung einfacher zu gestalten, hat der Bundesrat entschieden, einen einheitlichen Standard bezüglich des Datenaustauschs festzulegen. Der Standard bezieht sich dabei nicht nur auf den elektronischen, sondern auch auf den inhaltlichen Teil. So dürfen in Zukunft beispielsweise nur noch Monatsbeträge von den Kantonen gemeldet werden. Bis anhin waren auch Jahresbeträge möglich. Weiter wurden Regeln zum Datenaustausch festgelegt. So muss zum Beispiel jede Prämienverbilligungsverfügung von den Krankenversicherern entweder bestätigt oder zurückgewiesen werden. Ausserdem wurde für jeden Kanton eine Durchführungsstelle (DFS) bestimmt, die die Verfügungen jeweils den Krankenversicherern zustellt. Der Datenaustausch selbst läuft dabei vollautomatisch über die Plattform Sedex (Secure Data Exchange) ab.

Die Vorteile auf einen Blick

Für die Versicherten ergeben sich durch den vereinheitlichten Datenaustausch der Prämienverbilligung gleich mehrere Vorteile. So können z. B. die Verbilligungsansprüche den Krankenversicherern schneller gemeldet werden. Auch ist der Kanton im Falle eines Wechsels des Krankenversicherers schneller informiert und kann dement-

sprechend auch schneller reagieren. Weiter von Vorteil sind die Meldung der Prämienverbilligung in Monatsbeträgen sowie die Möglichkeit des Kantons, den Zeitraum einer Verfügung jahresübergreifend festzulegen. Die Monatsbeträge können so jederzeit angepasst werden und eine Verbilligung wird bei Jahreswechsel nicht automatisch beendet. Die Vereinheitlichung bringt also für alle Parteien (Kantone, Krankenversicherer und Versicherte) einen grossen Vorteil.

Joel Breda ■

Die wichtigsten Änderungen

- Die Prämienverbilligung heisst nun abgekürzt nicht mehr IPV (individuelle Prämienverbilligung), sondern PV (Prämienverbilligung).
- Ab 1.1.2014 wird die PV nur noch über die Krankenversicherer abgewickelt.
- Neu muss auch der jährliche Pauschalbetrag für die obligatorische Krankenpflegeversicherung für Ergänzungsleistungsbezüger ab 1.1.2014 zwingend über die Krankenversicherer abgewickelt werden. Der Pauschalbetrag wird dabei «anonymisiert» als PV gemeldet.
- Die Meldung der PV muss ab 1.1.2014 einheitlich über eine elektronische Plattform (Sedex) erfolgen.
- Eindeutiges Identifikationsmerkmal einer Person ist ihre 13-stellige AHV-Nummer (Sozialversicherungsnummer).

Teure Nebenwirkungen sind garantiert

Mit der Volksinitiative «Für eine öffentliche Krankenkasse» lassen sich die Prämien nicht senken, im Gegenteil. Die Initianten wollen nicht nur die Wahlfreiheit für die Versicherten, sondern damit auch eine der wenigen Kosten dämpfenden Hebel im Schweizer Gesundheitswesen abschaffen. Nur schon die Umsetzung würde zu einem sehr teuren Experiment mit kaum abschätzbaren Risiken – auch dies auf Kosten der Prämienzahler.



Ein Trägerverein, unterstützt von der politischen Linken sowie einigen Interessengruppen, hat im Mai 2012 die Volksinitiative «Für eine öffentliche Krankenkasse» eingereicht. Das fast gleiche Anliegen, das die weit gehende Verstaatlichung des Gesundheitswesens zur Folge hätte, wurde in den vergangenen Jahren schon zweimal verworfen: 2003 von Volk (73%) und Ständen (alle), 2007 vom Volk (71%) und fast allen Ständen.

Was die Befürworter wollen ...

Die Initiative will eine Anpassung von Art. 117 der Bundesverfassung:

- Eine einzige staatliche Organisation anstelle von 60 Krankenversicherern (in 30 Unternehmensgruppen)
- Dezentrale Filialen, die kantonale Prämien festlegen, sie einkassieren und die Leistungen vergüten
- Führung durch Vertreter von Bund, Kantonen, Versicherten und Leistungserbringern
- Eine einheitliche Prämie pro Kanton

... und was die Versicherten dafür erhalten

Der gewichtigste Nachteil der angeordneten Einheitskasse ist die Abschaffung der Möglichkeit der Versicherten,

den Versicherer zu wechseln, sei es weil man mit der Betreuung unzufrieden ist, ein Angebot eines anderen Versicherers den eigenen Bedürfnissen besser entspricht, aufgrund von hohen Prämien usw. Eine staatliche Einheitskasse kann keine Kunden verlieren, wenn sie schlechten Service bietet oder keine innovativen Versicherungsprodukte anbietet. Die Folgen davon lassen sich in jenen Ländern beobachten, die staatlich dirigierte Einheitskassen im Einsatz haben: lange Wartezeiten für die Patienten, rationierte Leistungen in der Grundversicherung, verschuldetes Gesundheitswesen, Zweiklassen-Medizin. In der Schweiz ist das Gesundheitswesen fast schuldenfrei, die Qualität weit gehend sehr gut, der Zugang zu medizinischer Versorgung und medizinischem Fortschritt für alle gewährleistet. Dies hat nicht zuletzt damit zu tun, dass eigenständige Versicherer miteinander im Wettbewerb stehen und sich laufend vor ihren Kunden beweisen müssen.

Teurer Systemwechsel

Das heutige effiziente, wenn auch teure Gesundheitssystem würde mit einer Einheitskasse über viele Jahre umgekrempelt und die Vorzüge dieses Systems

würden fahrlässig aufs Spiel gesetzt. Der durchschnittliche Verwaltungskostenanteil im heutigen System beträgt 5,4 Prozent. Die oft und gerne kritisierten Werbeausgaben in der Krankenversicherung sind im Verhältnis zu den gesamten Kosten sehr gering und ihr Einfluss auf die Prämien somit auch. Andere Sozialversicherungen sind entweder hoch verschuldet (z. B. IV) oder haben viel höhere Verwaltungskosten bzw. sind diese schwer zu eruieren (z. B. AHV). Müsste das heutige System in eine einzige öffentlich-rechtliche Institution überführt werden, würde dies nicht nur viel Zeit in Anspruch nehmen, sondern auch rund 2 Milliarden Franken kosten, wie eine Analyse des Winterthurer Instituts für Gesundheitsökonomie ergeben hat. Die Studie zeigt auf, dass mit einer Einheitskasse die angebliche Einsparung von Werbeausgaben (rund 77 Millionen Franken) somit erst realisiert werden kann, wenn zuvor 25 Mal mehr Geld (rund 2 Milliarden Franken) für den Aufbau der staatlichen Einheitskasse ausgegeben worden ist.

Empfundene Missstände im aktuellen System wie insbesondere die lästigen Telefonanrufe lassen sich wesentlich einfacher, schneller und kostengünstiger beheben, wenn gezielte Lösungen auf Ge-

setzesstufe erarbeitet und realisiert werden.

Die heutigen Krankenversicherer sind sehr unterschiedlich organisiert (Vereine, Stiftungen u. Ä.), sodass allfällige Entflechtungen und die Überführung in ein einziges Konglomerat einen enormen juristischen Klärungsbedarf nach sich zögen und andererseits während des Auf- bzw. Abbaus ein Parallelsystem geführt werden müsste. Die Zusammenlegung hätte aber auch insofern Konsequenzen, als die unterschiedlichsten IT-Systeme zusammengelegt und mindestens ein Drittel der Angestellten ihren Lebensmittelpunkt wechseln müssten. Heute arbeiten im Krankenversicherungsbereich über 12'000 Personen.

Hohe Glaubwürdigkeit

Eine im Sommer 2013 durchgeführte repräsentative Umfrage des Forschungsinstituts gfs Bern zeigt, dass die Versicherten mit ihrem jeweiligen Krankenversicherer zufrieden sind und ihm eine hohe Glaubwürdigkeit zugestehen. Auch hier zeigt es sich, dass der Wettbewerb unter den Krankenversicherern für die Versicherten zu guten Ergebnissen führt. Der Aufbau einer staatlichen Einheitskasse würde diesem aus der Sicht der Versicherten guten System ein Ende setzen, mit sehr ungewissem Ausgang und unabsehbaren Kostenfolgen.

Reto Flury ■

Falls Sie sich für weitere Informationen interessieren, finden Sie solche auch auf www.alliance-sante.ch.

EGK läuft für den Verein Surprise



Fotos: Dominik Labhardt

Am IWB Basel Marathon vom 22. September ist die EGK-Gesundheitskasse mit einem Team in der Disziplin Ekiden gestartet. Und dies für einen guten Zweck. Junge Basler Sportlerinnen und Sportler unterstützten unentgeltlich das Engagement der EGK-Gesundheitskasse, Mitsponsorin des Marathons. Mit dabei waren v. l. n. r.: **Nathan Leuenberger** (Radio Energy Basel), **Tilman Rodewald** (Ruderer vom Club Blauweiss Basel, Nachwuchsruderer Junioren A), **Isabelle Gysi** (Dreisprung-Athletin, Heimverein LAS Old Boys Basel, Kantonalrekordhalterin Dreisprung), **Dominique Herr** (Leiter EGK Basel), **Paola Gallo** (Geschäftsleiterin Surprise Basel), **Stefan Kaufmann** (stv. Geschäftsleiter EGK-Gesundheitskasse), **Markus Senn** (Kundenberater EGK Basel), **Luca Fabian** (Ruderer im Basler Ruder-Club, Schweizermeister 2013 im «Einer der Leichtgewichte» sowie Bronzemedailengewinner in der offenen Kategorie, Mitglied Nationalkader Leichtgewicht). Die Anstrengungen des Teams wurden belohnt – in der Disziplin Ekiden (Teamlauf) erreichten die Sportler in einem Feld von 51 Teams Rang 13.

An der Siegerehrung wurde dem gemeinnützigen Verein Surprise ein Check über 3000 Franken überreicht.

Yvonne Zollinger ■



2850 Teilnehmende aus aus 27 Ländern gingen in diesem Jahr an den Start des Basel Marathon.



Fotos: Dominik Labhardt

Tanzen trainiert Körper und Geist

**Noch bevor die Menschen schreiben konnten, tanzten sie.
Die Bewegung zur Musik verleiht Kraft und Selbstbewusstsein
und hilft gegen Krankheiten.**

Die Fenster der Tanz Arena in Gelterkinden sind hell erleuchtet. Paare drehen sich im Kreis. Leise dringt Musik in die abendliche Stille hinaus. Tanzlehrerin Renate Riggenbach gibt Hilfestellung, wo die Füße sich noch in den Tanzschritten verheddern, wo die Arme noch nicht im richtigen Winkel zum Körper und zum Tanzpartner stehen oder wo die eigenen Schuhe und der komplizierte Tanzschritt

interessanter sind als die Augen der Partnerin. Aller Anfang ist schwer. «Aber zu spät ist es nie», weiss Renate Riggenbach aus ihrer 15-jährigen Tanzerfahrung. Tatsächlich liegt das Durchschnittsalter bei den Gesellschaftstänzen, wozu Walzer, Slowfox oder auch Tango gehören, in der Tanz Arena bei 55 Jahren. Darunter mischen sich aber immer auch wieder jüngere Paare. Sei es, weil die Hochzeit naht und der Walzer geübt werden muss. Oder weil die tanzbegeisterte Partnerin ihren Geliebten mit sanfter Überzeugung zu einem Kurs überredet hat.

«Erstaunlicherweise sind es nach den Grundkursen die Männer, die am Tanzen Gefallen finden und es nun genau wissen wollen», lacht Renate Riggenbach.

Viel Zulauf gibt es jeweils, wenn ein Tanz besonders in Mode kommt, «in den letzten Jahren erlebten wir einen richtigen Salsa-Boom». Auch Filme oder Tanzshows im Fernsehen bewegen viele dazu, selbst einmal die Beine zu schwingen. «Es sind nicht nur die Jungen, die sich davon anstecken lassen. Wir haben dann Anmeldungen quer durch alle Altersgruppen.» Tanzen steckt dem Menschen eben im Blut.

Oft wiegen und bewegen sich schon Kleinkinder im Rhythmus der Musik voller Freude und ohne Anleitung. Inzwischen gibt es zahlreiche Studien, die belegen: Tanzen wirkt sich positiv auf den gesamten menschlichen Organismus aus. Es stärkt den Herzkreislauf und fördert die Kondition, harmonisiert die Beweglichkeit und das physische wie auch das seelische Gleichgewicht. Menschen, die tanzen, sagen oft, dass sie sich vitaler und belastbarer fühlen.

Spielegerisch trainiert man beim Tanzen auch das Zusammenspiel der linken und rechten Gehirnhemisphären, weil beim Tanzen die Koordination sowie die Kreativität angesprochen werden.

Tango hält im Alter fit

Wer glaubt, dass im Alter nur noch langsame Walzer und gemütliche Volkstänze angebracht seien, der sollte sich die Studien der McGill-Universität im kanadischen Montreal vornehmen. Die Wissenschaftler haben herausgefunden, dass



Was tut das Tanzen für Ihren Körper?

Muskeln: Durch die Bewegung verbessert sich die Funktion der Muskelzellen. Die Koordinationsfähigkeit wird gefördert. Verspannungen lösen sich und treten seltener auf. Zudem können Ihre Muskeln bei Belastung besser und schneller reagieren.

Gedächtnissteigerung: Ihr Gehirn wird, wie bei jedem Ausdauertraining, besser durchblutet. So werden Sie wach, leistungsfähig und können sich viel mehr merken. Nachgewiesen ist, dass Tanzen das Lernvermögen und das Gedächtnis verbessert.

Stützapparat: Sehnen und Bänder werden durch die rhythmische Bewegung kräftiger durchblutet. So können sie Ihre Gelenke besser schützen. Aber auch diese profitieren vom Tanzen. Ihre Beweglichkeit wird erhalten, teilweise sogar verbessert.

Wirbelsäule: Tanzen ist eine Sportart, bei der es auf die richtige, aufrechte Haltung ankommt. Das erhöht die Beweglichkeit Ihrer Wirbelsäule. Sie werden feststellen, dass Sie sich aufrechter halten – so beugen Sie Bandscheibenvorfällen vor.

Organe: Die Bewegung sorgt dafür, dass Ihr Herz leistungsfähiger wird. Ihre Durchblutung verbessert sich. Die gesteigerte Sauerstoffversorgung sorgt für eine bessere Funktion Ihrer Lunge, verbrauchte Luft wird schneller ausgeschieden.

Quelle: Fid-Gesundheitswissen.de

der Argentinische Tango die Sturzgefahr vermindert und die Denkfähigkeit verbessert. Selbst dann noch, wenn man ihn erst im fortgeschrittenen Alter erlernt.

Zudem hat das Institut für Neuroinformatik der Ruhr-Universität Bochum festgestellt, dass regelmässiges Tanzen bei älteren Menschen die Leistungsfähigkeit in jeder Hinsicht verbessert. In der Studie heisst es: Im Vergleich zu Nicht-Tänzern verfügen ältere Menschen über bessere motorische Fähigkeiten, eine erhöhte sensorische Wahrnehmung, mehr Aufmerksamkeit und höhere intellektuelle Fähigkeiten.

Tanzen wird daher auch als Therapie eingesetzt. Zum einen dient sie der Linderung von Bewegungsstörungen wie bei Parkinson oder nach Schlaganfällen, zum anderen aber auch als psychotherapeutische Methode. Im Bewusstsein, dass Bewegung und Haltung das Denken und Fühlen beeinflussen, kann mit der Tanztherapie nicht nur ein besseres Körpergefühl erreicht werden, sondern auch ein stärkeres und positiveres Selbstwertgefühl.

Mit Denksport und Tanz gegen Demenz

Die Abnahme der geistigen Leistungsfähigkeit ist eine Alterserscheinung, vor der sich viele Menschen fürchten. Nicht jeder ist davon jedoch in gleichem Masse betroffen. Längsschnittstudien zeigen, dass die geistige Leistungsfähigkeit im Alter erhalten bleibt und teilweise sogar eine Steigerung erfährt, wenn sie in jungen Jahren optimal entwickelt wurde, während des mittleren Lebensalters durch Beruf und Freizeit trainiert und herausgefordert wurde und wenn keine gesundheitlichen Einschränkungen vorliegen. Und wer sich zudem häufig mit «Denksport» beschäftigt, kann sein Risiko, an Alzheimer oder anderen Formen von Demenz zu erkranken, ebenfalls erheblich einschränken.

Und wie steht es mit dem Tanzen? Am Albert Einstein College in New York untersuchten Wissenschaftler für eine Studie 468 Personen, die über 75 Jahre alt waren. Über viele Jahre beobachtete man die von ihnen ausgeübten Freizeitaktivitäten im Hinblick auf das Risiko, eine Hirnleistungsstörung zu entwickeln. Das Ergebnis: Wer häufig Schach, Karten oder ein Musikinstrument spielt, wer

Kreuzworträtsel löst und liest oder oft tanzen geht, hat gute Aussichten, im Alter geistig fit zu bleiben. Denn das Risiko, an einer Form von Demenz zu erkranken, war bei diesen Personen bis zu Zweidrittel geringer.

Sport für Sportmuffel

Eine weitere Erkenntnis der Studie, die vor allem für alle Sportmuffel besonders befriedigend sein dürfte: Sportarten wie Schwimmen, Joggen oder Velofahren brachten in dieser Hinsicht weniger Nutzen als Tanzen. Es scheint die erforderliche Anstrengung der grauen Zellen beim harmonischen Gleiten übers Parkett zu sein, die den Ausschlag gibt. Körperliche Aktivitäten allein stimulieren zwar den Stoffwechsel im Gehirn, können jedoch die Beeinträchtigung der Nervenzellen nicht verhindern, während das Tanzen vorbeugend gegen das Verkümmern der Nervenzellen in der Grosshirnrinde wirkt, die für das menschliche Gedächtnis, das Denkvermögen und die Sprache verantwortlich ist. Wer Tanzschritte und Figurenfolgen lernt, trainiert sein Gedächtnis und seinen Gleichgewichts- und Orientierungssinn.

Eine komplexe Betätigung wie Tanzen, die sowohl die Stimmung positiv beeinflusst als auch den Körper aktiviert, kann ausgedehnte Strukturen im Gehirn, die vorher lange Zeit brachgelegen sind, wiederbeleben. Durch das regelmässige Auslösen derartiger Aktivitätsschübe beginnen sich Nervenzellen neu zu verschalten und das Gehirn wird wieder leistungsfähiger.

Beim rhythmischen Cha-Cha denken die Paare im Tanzsaal aber kaum an ihre Hormone oder an die positive Wirkung ihrer Tanzbewegung auf die Wirbelsäule. Sie lassen sich in der Tanzstunde ganz auf ihren Tanzpartner ein und geniessen das harmonische Zusammenspiel ihrer Bewegungen. Eine Erfahrung, die sie in den Alltag mitnehmen. «Einmal in der Woche gehen wir miteinander tanzen. Das ist besser als jede Paartherapie», meint einer der Tänzer, fasst seine Partnerin gekonnt um die Taille und schwingt sich mit ihr übers Parkett - Cha-Cha-Cha.

Yvonne Zollinger

Quelle: www.55plus-magazin.net,
Fid-Gesundheitswissen.de



Esther und Markus Spycher, Lausen, BL

Wir tanzen seit fünf Jahren. Den Ausschlag gab ein Gutschein für Tanzstunden, den wir geschenkt bekamen. Dabei sind wir auf den Geschmack gekommen und haben gleich den Fortsetzungskurs gebucht.

Markus: «Tanzen hat mich selbstbewusster gemacht.»

Esther: «Nach dem Tanzen geht es mir gut.»



Regula und Martin Hammel, Zunzgen, BL

Martin hat seiner Frau versprochen, wenn er mit dem Training der Fussballjunioren aufhört, macht er mit ihr einen Tanzkurs. Sie nahm ihn beim Wort. Heute tanzen sie regelmässig einmal in der Woche und haben beide Spass daran gefunden.

Regula: «Tanzen hält fit und tut auch der Paarbeziehung gut.»

Martin: «Tanzen fordert nicht nur die Beine, sondern auch das Hirn.»

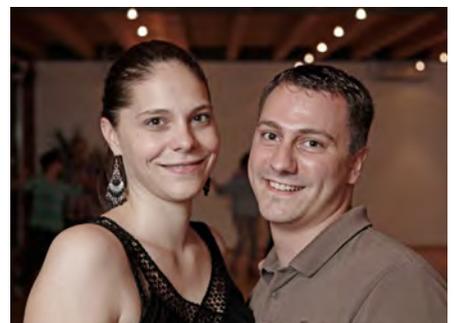


Marianne und Dieter Recher, Lausen, BL

Die Rechers sind mit den Spychers befreundet. Zum Tanzen kamen sie, weil Esther glaubte, dass sie ihren Mann eher zum Tanzen bringt, wenn noch ein Pärchen mitmacht. Seither gehen sie seit fünf Jahren gemeinsam zum Tanzen.

Dieter: «Manchmal muss man sich aufrufen. Aber wenn man da ist, ist es toll.»

Marianne: «Ich leide an einer Stoffwechselerkrankung. Das Tanzen hilft mir.»



Katharina Insand und Daniel Huber, Niederdorf, BL

Auf dem Parkett sind wir nicht immer einer Meinung. Aber nach dem Tanzen ist das vergessen und wir kommen beschwingt und gut gelaunt aus dem Kurs.

Daniel: «Wir sind beide sportlich. Aber eineinhalb Stunden Tanz gehen trotzdem in die Beine.»

Katharina: «Am liebsten tanze ich zu Cha-Cha, Rumba und Discofox.»

Porträt

«Die Zeit ist reif für etwas Neues»

Rahel von der Decken ist Mutter von fünf Kindern und lebt und arbeitet mit ihrem Mann im Humanus-Haus in Rubigen BE. Seit 17 Jahren kümmert sie sich um behinderte Menschen. Doch jetzt, mit 35 Jahren, wagt sie den beruflichen Neuanfang. Sie macht die Aufnahmeprüfung zur Polizeischule.

Gegen neun Uhr ist es Zeit für Rahel von der Decken sich auf den Weg zum Gebäude ihrer Wohngruppe zu machen. Auf dem weitläufigen Gelände der Stiftung Humanus-Haus, die behinderten Menschen einen geschützten Rahmen für Therapie, Arbeit und Wohnen bietet, ist alles vorbildlich gepflegt. Die Rasenflächen, die Blumenrabatten, die Gärtnerei mit ihren akkurat ausgerichteten Tomatenpflanzen, Salatbeeten, Beerensträuchern, Obstbäumen Überall sind fleissige Hände bei der Arbeit.

Sie passiert das beeindruckende Verwaltungsgebäude, die ehemalige bernische Sommerresidenz einer wohlhabenden Familie. Mit ihren Hunden an der Seite wirkt die zierliche 35-Jährige vor dieser Kulisse fast wie ein Nachfahrin der einstigen Herrschaften. Aber Müssiggang und ein Leben in luxuriösem Stil gehören nicht zu ihrem Alltag. In einigen Stunden wird sie das Mittagessen für 14 Personen gekocht haben. Sie wird mit der Wohngruppe abwaschen, aufräumen, sich ihre kleinen und grösseren Sorgen anhören. Am Nachmittag steht vielleicht ein Arztbesuch mit einem Bewohner auf dem Programm oder ein Gespräch mit den Eltern. Administratives erledigt sie gegen Abend. Dann das Nachtessen und später das Zusammensitzen und Reden. Zwischen Mahlzeit und Bettruhe sei die Zeit für Zwischenmenschliches, sagt sie.

Skeptisches Umfeld

Rahel von der Decken zählte drei Jahre, als sie mit ihren Eltern in eine ähnliche Stiftung in Urnäsch am Fusse des Säntis zog. Für sie war die Welt mit behinderten Menschen realer als jene ausserhalb der Institution. Verstärkt wurde diese Kluft zwischen der «Aussenwelt» und dem geschützten Rahmen der Stiftung dadurch, dass sie nicht die Dorfschule besuchte,



Fotos: Yvonne Zollinger

Das Humanus-Haus ist Mitglied der weltweiten Camphill-Bewegung. Camphill ist eine heilpädagogische Bewegung auf der Grundlage der Anthroposophie. Gegründet wurde die erste Camphill Community 1939 von dem aus Wien emigrierten Kinderarzt Karl König in Kirkton House bei Aberdeen, Schottland. 1940 zog sie ins nahe gelegene Camphill Estate um. Heute existieren weltweit mehr als 100 Gemeinschaften in über 20 Ländern.

Quelle: <http://de.wikipedia.org/wiki/Camphill>

sondern mit den anderen Kindern der Betreuer nach St. Gallen in die Steiner Schule ging. Im einfachen ländlichen Umfeld stand man den Familien, die in der Stiftung lebten, eher skeptisch gegenüber.

«Wir waren natürlich schon ein etwas spezielles Volk, damals in den 80er-Jahren. Unter den Betreuern waren viele Althippis, die mit langen Röcken und Glöckchen an den Füßen herumliefen.» Sie lacht bei der Erinnerung an ein T-Shirt, das sie als Dreijährige getragen hat «Darauf stand: Lieber heute aktiv als morgen radioaktiv!»

Heute ist sie selbst Mutter von fünf Kindern, von denen das jüngste in diesem Sommer in den Kindergarten gekommen ist. Von Urnäsch hat sie ihr Weg ins bernische Rubigen ins Humanus-Haus geführt. Die Arbeit und das Umfeld zwischen hier und dort haben sich nicht stark verändert. Vergangenes wiederholt sich auch bei den Kindern. So wie sie selbst, besuchen diese mit den Kindern der anderen Mitarbeiter im Humanus-Haus die Steiner Schule. Der Kontakt zum Dorf hält sich auch hier in Grenzen.

Der positive Aspekt ist für sie die Freiheit, mit der sich ihre Kinder in der Umgebung bewegen können. Es ist immer jemand da, der schaut. Trotzdem, sagt sie, leide vor allem ihre älteste Tochter unter dieser besonderen Wohnsituation auf dem Gelände mit den behinderten Menschen zusammen.

«Sie traut sich kaum, Gspänli nach Haus zu bringen, und wünscht sich sehnlichst ein ganz «normales» Zuhause.» Andererseits, sagt sie, fänden es die Gspänli der Tochter immer ganz lässig hier. «Es gibt immer etwas zu tun. Rüebli ausgraben, Beeren pflücken, auf Bäume klettern oder mit den Tieren spielen.»

Rahel von der Decken ist die Privatsphäre ihrer Familie wichtig. «Die Wohn- und Arbeitssituation hat sich früher viel mehr vermischt als heute. In meiner Kindheit nahmen die Bewohner oft an unseren Mahlzeiten teil oder fuhren mit uns in die Ferien.» Die Grenze zwischen Nähe und Distanz ist für sie etwas, das sie sich erarbeiten musste.

Gab es für sie jemals den Wunsch, etwas ganz anderes zu machen? Hat sie jemals rebelliert? Rahel von der Decken überlegt. «Rebellion gegen diese Lebensform gab es für mich in der Pubertät.

Lange war dies meine Lebenswelt und auch meine Philosophie. Aber in der Pubertät begann ich, einiges infrage zu stellen und meinen eigenen Weg zu suchen. Aber irgendwie wurde ich nicht fündig.» Mit 17 Jahren verliess sie die Schule. Und danach habe es sich einfach angeboten, in der Stiftung zu arbeiten.

Am Wendepunkt

Es gab jedoch eine Zeit, in der sie und ihre Familie das Bedürfnis hatten, Abstand zwischen sich und ihren Arbeitsort zu bringen. Also bezogen sie eine Mietwohnung in der Nähe. «Und nach zwei Jahren sind wir fluchtartig wieder zurück.» Die Enge, das kleine Gärtchen, die vorwurfsvollen Blicke, mit denen man ihnen einen Ball vor die Haustüre legte, der auf dem Rasen liegen geblieben war. «All das hat mich völlig fertig gemacht», erinnert sich Rahel von der Decken.

Am eigentlichen Wendepunkt befindet sie sich jetzt, mit 35. Nach all den Jahren, in denen die Arbeit für die Stiftung immer ein sicheres Standbein war, eine Arbeit, die sie nicht ungerne gemacht hat, obwohl sie gerne als ausgebildete Tierhomoöpathin Fuss gefasst hätte. «Jetzt spüre ich, dass es Zeit ist, beruflich etwas Neues zu beginnen. In diesem Prozess stecken wir gerade mittendrin. Nicht nur für mich, auch für meine Familie ist das eine ziemliche Herausforderung. Noch ist alles ungewiss. Aber die Zeit ist reif für eine Veränderung. Ich bin ja auch nicht mehr die Jüngste.» Rahel von der Decken hat sich bei der Polizeischule beworben. Mitte November wird sie die Prüfung absolvieren.

Vorerst jedoch geht für sie die Arbeit in der Stiftung weiterhin ihren gewohnten Gang. Das Biogemüse aus der eigenen Gärtnerei liegt zum Schneiden bereit. Um 12 Uhr werden 14 hungrige Menschen aus den verschiedenen Werkstätten der Stiftung in ihrer Wohngruppe eintreffen und im gemeinsamen Esszimmer Platz nehmen.

Yvonne Zollinger



14 Personen werden in der Wohngruppe am Mittagstisch sitzen.



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 eine E-Mail: mirzlieb@egk.ch

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

«Das Schlimmste ist, wenn man sich nicht mitteilen kann»

Nach einem Schlaganfall ist nichts mehr wie vorher. Tritt nebst körperlichen Beschwerden auch noch ein Sprachverlust ein, sind diese Menschen besonders hart getroffen. Dank Rehabilitationsmassnahmen gelingt vielen die Rückkehr ins Leben.

Es ist Sonntag, der 3. Juni 2012. Der Tag beginnt für John K. wie alle anderen Sonntage, nach dem Aufstehen misst er seinen Blutdruck. Nach einer 6-fach-Bypass-Operation vor fünf Jahren muss der 68-Jährige genau darauf achten, dass seine Werte nicht zu hoch sind. Wie an vielen Tagen ist auch an diesem Morgen alles im grünen Bereich. John K. erledigt seine Morgentoilette und nimmt ein kleines Frühstück zu sich.

Was danach geschieht, weiss er nicht mehr. Offenbar hat er das Wasser laufen lassen und einige Schränke nicht geschlossen. Vage kann er sich daran erinnern, zu seinen Nachbarn gegangen zu sein. Ihnen sagte er, dass etwas mit seinem Kopf nicht stimme. Gemäss Arztbericht fiel den Nachbarn eine Sprechstörung auf; sie alarmierten den Hausarzt, der John K. notfallmässig ins Universitätsspital Zürich einliefern liess.

Hilflos ohne Sprache

Der ischämische Hirninfarkt, der bei John K. diagnostiziert wurde, ist die häufigste Form eines Schlaganfalles. Ausgelöst wird er durch einen Gefässverschluss. Ursachen sind vor allem Gefässverkalkungen, die oft durch Bluthochdruck entstehen. Aber auch Diabetes mellitus oder Tabakkonsum können dazu führen. Die Beschwerdeliste, die ein solcher Schlaganfall mit sich führt, ist lang: Lähmungen, Störungen der Sprache und des Sehens, Schluckstörungen, Schwindel, epileptische Anfälle, Bewusstseinstörungen. Die Symptome fallen sehr unterschiedlich aus, abhängig vom betroffenen Gehirnareal oder dem Gefäss.

John K. war bei der Einlieferung ins Spital halbseitig gelähmt, sprechen konnte er nicht: «Ich habe Laute von mir ge-



Der Weg zurück ins Leben erforderte nach dem Schlaganfall viel Mut und Ausdauer.

ben, die niemand verstand.» In einer logopädischen Kurzabklärung wurde eine mittelschwere globale Aphasie festgestellt, die schwerste Form des Sprachverlustes. Sie betrifft alle Sprachfertigkeiten: Sprechen, Verstehen, Lesen und Schreiben. «Ich realisierte relativ schnell, dass ich mich nicht mehr mitteilen konnte. Das war das Schlimmste.» John K. musste zwei Wochen im Spital bleiben. Seine körperlichen Beschwerden klangen rasch ab, die sprachlichen allerdings nicht. «Natürlich überlegt man sich ständig, wie es weitergehen wird. Tausend Dinge gehen einem durch den Kopf. Angst und schwere depressive Phasen trieben mich um.»

Ein Ziel vor Augen

Zur Therapie wurde er in die Höhenklinik Wald verlegt. Dort teilte er das Zimmer mit einem jungen Mann, der mit den Folgen eines schweren Unfalls zu kämpfen hatte. «Wir beide ergänzten uns nicht gut», meint er, «wir konnten kaum miteinander sprechen, wir waren mit uns selber beschäftigt.» In dieser ersten Zeit in Wald habe er öfter gedacht, er wolle nicht mehr leben, erzählt John K.: «Eigentlich hätte ich nur aufs Dach steigen müssen und runterspringen, dann wäre alles vorbei gewesen.» Seine Tochter war ihm in dieser Zeit eine grosse Stütze, er teilte ihr seine Gedanken mit, so gut es eben ging. Das psychologische Angebot der Klinik nahm er ebenfalls in Anspruch.

Nach einiger Zeit bemerkte er die Fortschritte, die er machte, die logopädische und ergotherapeutische Therapie schlugen gut bei ihm an: «Plötzlich ging es vorwärts, das gab mir neuen Mut und Hoffnung.» Bei der Einschulung seines Enkels Ende August wollte er unbedingt dabei sein. Also setzte er sich diesen Tag als Ziel. Dafür lohnte es sich zu kämpfen: «Es war ein unbeschreibliches Gefühl, als ich dann wirklich im Klassenzimmer stand und meinen Enkel am Pult sitzen sah. Ich war dankbar und stolz, dass ich das miterleben konnte.»

John K. war eine Woche zuvor aus der Höhenklinik Wald nach Hause entlassen worden. Weiterführende logopädische und ergotherapeutische Behandlungen waren bereits eingefädelt und die Spitex wurde für die Hilfe im Haushalt aufgeboten. Heute besorgt ihn der 68-jährige Single wieder alleine, nur einmal die Woche benötigt er Hilfe beim Saubermachen

und Wechseln der Bettwäsche: «Die Fixleintücher kann ich noch nicht über die Matratze stülpen, mit der Feinmotorik hapert es immer noch ein wenig.» Auch das Spülmittel wolle manchmal einfach nicht in die schmutzige Tasse, sondern lande nebenan im Spültrog.

Strategien für den Alltag

John K. war ein selbstständiger Geschäftsmann – und ein Workaholic. Die Arbeit füllte viele Stunden seiner Tage: «Wenn ich heute eine Zeitung lese, dann verstehe ich den Kontext eines Artikels; mich in Details zu vertiefen, wäre aber zu anstrengend.» Mit dem Schreiben hat er am meisten Mühe, er benötigt viel Zeit und Konzentration, um ein kurzes E-mail zu verfassen. Beim Zählen geht er strategisch vor: Nennt er eine 12, muss er zuerst von der 1 bis zur 12 einzeln durchnummerieren; ein Automatismus, der auch nach dem Schlaganfall funktioniert. Strategien wie diese hat er sich einige zugelegt, sie erleichtern ihm den Alltag: «In meiner ersten Zeit zu Hause waren meine Einkaufszettel künstlerische Werke; da ich nicht schreiben konnte, habe ich Fische oder Kühe gezeichnet und wusste so, was ich einkaufen wollte.» Über die grossen Fortschritte, die er in den letzten Monaten gemacht hat, freut er sich. Besonders

die Rückkehr seiner sprachlichen Fertigkeiten mache ihn wieder zu dem unabhängigen Menschen, der er einmal war.

John K. hat sich sein Leben so eingerichtet, dass er sich nicht überfordert und für alles genug Zeit hat. Besonders gerne besucht er seine Familie oder gute Freunde. Die Vorbereitungen dazu erledigt er bereits am Abend vorher: «Es ist mir wichtig, dass ich den Rucksack sorgfältig packe und meine Medikamente genau prüfe. Dabei gehe ich im Gedanken den Ablauf des nächsten Tages durch.» So vermeide er Situationen, die ihn nervös machen könnten.

Benötigt er ein Zugticket oder eine Verbindung, geht er an einen Schalter und legt eine Karte vor, die darauf hinweist, dass er einen Schlaganfall erlitten und deshalb Mühe beim Sprechen, Verstehen und Lesen hat: «Bis jetzt bekam ich immer die Hilfe, die ich brauchte.» Die Menschen seien unglaublich freundlich. Er erzählt von einer Angestellten der SBB, die ihm half, Fotos für einen Ausweis zu machen: «Es ist wichtig, selber um Hilfe zu bitten. Das heisst eben auch, auf andere zuzugehen und sich nicht hinter der Krankheit zu verstecken.»

Andrea Vesti

30 Jahre «aphasie suisse»

Im Jahr 2013 feiert «aphasie suisse» das 30-jährige Bestehen. Weiterführende Informationen unter www.aphasie.org.

Definition Aphasie

Das Wort Aphasie stammt aus dem Griechischen und bedeutet «ohne Sprache» und wird mit «Sprachverlust» übersetzt. Aphasien sind erworbene Sprachstörungen, die nach einer Schädigung der sprachdominanten Hirnhälfte auftreten. Die Sprachstörungen treten in unterschiedlichen Schweregraden auf. Sie führen dazu, dass Betroffene nicht mehr richtig verstehen und sprechen sowie nicht mehr richtig lesen und schreiben können. Menschen mit einer Aphasie sind nicht geistig behindert. Sie können logisch denken und Situationen richtig erfassen und beurteilen.

Ausflugstipp

Kreatives Familienerlebnis

Ein Mädchen schneidet konzentriert ein Stück Papier in Stücke. Ihr Vater ist mit Farbe und Pinsel am Werken. Später wird daraus ein Gemeinschaftswerk, das als Andenken an einen farbenfrohen Tag mit nach Haus genommen werden darf. Vater und Tochter sitzen mit anderen Gästen im «Offenen Atelier» des Kindermuseums Creaviva im Zentrum Paul Klee in Bern.



Foto: Philippe Tarbouriech

Das «Offene Atelier» bildet zusammen mit der Fünfliber-Werkstatt und den interaktiven Ausstellungen das Kleeblatt der Familienangebote im Kindermuseum Creaviva. Mit einem Ausflug in die inspirierende Creaviva-Welt, in der erfahrene Kunstvermittler/innen als Reiseleiter mit Rat und Tat zur Seite stehen, soll das Publikum zu Phantasie und Kreativität ermutigt werden. Im Zentrum stehen dabei Themen und Techniken des berühmten Hauskünstlers Paul Klee. Die monatlich wechselnden Themen beziehen sich jeweils auf eines der vielen grossartigen Werke von Klee. Das offene Atelier findet täglich ausser montags um 12, 14 und 16 Uhr statt und dauert eine Stunde.

In der «Fünfliber-Werkstatt» wird jeden Monat das passende Material für ein überraschendes Klein-Kunstwerk angeboten. Am Samstag und Sonntag und während der Berner Schulferien können

Gross und Klein für einen Fünfliber erleben, wie Gestalten am Schönsten ist: Hand in Hand kreieren Kinder zusammen mit Erwachsenen ein persönliches Werk.

Die «Interaktive Ausstellung» ist der kostenlos zugängliche Ausstellungsbereich des Kindermuseums. Im Zentrum stehen Erlebnisstationen, die einladen, auf spielerische Weise eine Brücke zu den Exponaten im ZPK zu schlagen. Die wechselnden Inhalte und Angebote versuchen als interaktive Installationen vor dem Hintergrund der Themen und Ideen in den Ausstellungssälen die eigene Gestaltungslust anzuregen. Interaktive Ausstellungen richten sich an Gäste aller Altersklassen (Kinder von 4 bis 8 Jahren in Begleitung Erwachsener) und sind täglich ausser montags von von 10 bis 17 Uhr geöffnet.

Das Kindermuseum Creaviva entwickelt zudem auf individuelle Anliegen und Erwartungen zugeschnittene Workshops und Führungen durch die jeweils aktuellen Ausstellungen. In «Kunst und Kreativität» entdecken Schulklassen Themen und Techniken von Paul Klee auf gemeinschaftliche Art und Weise. Schulklassen oder Erwachsenengruppen schärfen in «Kunst und Architektur» ihre Wahrnehmung für den bebauten Raum. Geburtstage, Familienfeste und Jubiläen aller Art bleiben mit einem «Kunst und Kuchen»-Erlebnis als besonderes Ereignis in bester Erinnerung. Menschen mit einer Behinderung setzen in den Workshops «Klee ohne Barrieren» ihre persönliche Ausdruckskraft in konkrete Werke um. yz ■

Quelle: Kindermuseum Creaviva

Anfahrt

Mit den ÖV: Bus Nr. 12 bis Endstation Zentrum Paul Klee.
Tram Nr. 7 Richtung Ostring, ab Endstation 10 Minuten Fussweg durch das Einkaufszentrum und entlang der Giacomettistrasse zum Haupteingang des Zentrums Paul Klee.

Mit dem Auto:

Autobahnausfahrt Bern-Ostring
GPS: Monument im Fruchtländli 1 oder Schosshaldenstrasse 92c.

Öffnungszeiten:

Dienstag bis Sonntag
10–17 Uhr, Montag geschlossen

Beratung und Reservation:

Kindermuseum Creaviva,
Tel. 031 359 01 61 oder
creaviva@zpk.org
Mehr zum Kindermuseum Creaviva:
www.creaviva.org



Wettbewerb

Wir verlosen 3 Familieneintritte à 40 Franken für das offene Atelier im Kindermuseum Creaviva, Bern.

Bitte schicken Sie ihre E-Mail oder ihre Postkarte mit dem Vermerk «Creaviva» an: mirzlieb@egk.ch oder EGK-Gesundheitskasse, Wettbewerb, Brislachstrasse 2, 4242 Laufen. Absender nicht vergessen. Einsendeschluss ist der 31. Dezember 2013. Viel Glück!

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

Homöopathie für alle

Seit 2002 gibt es die Hilfsorganisation Homéopathes autour du monde Suisse (HMSuisse). Sie setzt sich dafür ein, dass die Klassische Homöopathie allen Menschen zugänglich wird. Ihre Wirkungsfelder liegen in der Schweiz und in Ländern, die von Armut, Krieg oder Katastrophen betroffen sind.

Die Zahlen sprechen für sich. Laut einem Bericht des Bundesamtes für Statistik von 2012 lebten in der Schweiz im Jahr 2010 rund 600'000 von Armut betroffene und über 1 Million armutsgefährdete Menschen. Vor diesem Hintergrund setzt das Inlandprojekt der HMSuisse «Homöopathie für alle» an.

Der gemeinnützige Verein spricht damit unter anderem alleinerziehende Mütter, Väter und ihre Kinder, einkommensschwache Familien, Frauen in Not, betagte Menschen, Migrantinnen und Migranten an, aber auch Menschen mit Problemen durch Drogenkonsum. Ihnen gemeinsam ist in den meisten Fällen die finanzielle Not. Damit einher gehen meist auch persönliche Krisen und eine schwierige gesellschaftliche Situation. Schicksalsschläge, Scheidung oder Flucht aus dem Heimatland können Menschen ebenfalls körperlich und seelisch krank machen.

Projektleiterin Bea Suter ist ausgebildete Homöopathin mit eigener Praxis in Schaffhausen und ihr Engagement für HMSuisse ist ehrenamtlich, genau wie das der restlichen rund 60 Projektmitarbeitenden. Das Schweizer Projekt «Homöopathie für alle» wird von Homöopathinnen und Homöopathen mit eigener Praxis durchgeführt. Die Patientinnen und Patienten zahlen einen minimalen Betrag von 30 Franken für die Erstanamnese und 10 Franken für jede Folgekonsultation. «Anders als bei unseren Projekten im Ausland steht hier nicht die «Hilfe zur Selbsthilfe» im Zentrum, es geht vielmehr um einen solidarischen Beitrag an unsere Gesellschaft», heisst es im Newsletter von HMSuisse.

Homöopathie-Netzwerk im Aufbau

«Im Rahmen des Projektes behandle ich viele alleinerziehende Mütter und Migrantinnen mit ihren Kindern. Diese Frauen suchen eine Alternative zur



Marianne Ernstberger (links) und Bea Suter unterstützen mit viel Engagement das Projekt «Homöopathie für alle».

Schulmedizin, besitzen aus finanziellen oder anderen Gründen aber keine Zusatzversicherung», sagt Bea Suter. Zwar werden seit 2012 auch in der Grundversicherung komplementärmedizinische Behandlungen angeboten, Ärzte mit Zusatzausbildung, bei denen die Leistungen bezogen werden könnten, sind jedoch dünn gesät. Als Beispiel nennt sie die Stadt Schaffhausen, wo lediglich vier Ärzte über eine Zusatzausbildung verfügen.

In den letzten Jahren hat HMSuisse

ein Netzwerk von Homöopathen aufgebaut, die durch Regionalleitungen vertreten sind und den Kontakt zu entsprechenden Fachstellen und Institutionen herstellen. So ist ein Pool an Mitarbeitenden entstanden.

In Anlehnung an das Vorbild der Médecins Sans Frontières engagiert sich HMSuisse mit verschiedenen Projekten im Ausland. Ihr Ziel ist es, die Homöopathie als natürliche Heilmethode und Alternative zur staatlichen schulmedizi-

nischen Versorgung den Menschen bekannt und zugänglich zu machen. Zurzeit unterhält HMSuisse Projekte in Gambia und Armenien. Im Sinne der «Hilfe zur Selbsthilfe» wird im Rahmen des Projektes nicht nur Hilfe geleistet, sondern auch Wissen vermittelt. Die Mitarbeiter von HMSuisse bilden vor Ort interessierte Menschen aus, um sie zur Weiterführung des Projektes zu befähigen.

«Im Ausland werden wir nur auf Anfrage tätig», sagt Marianne Ernstberger, zuständig für das Fundraising bei HMSuisse. «Meist entstehen die Projekte durch Bekannte aus dem Land oder aus der Schweiz mit Kontakten in das entsprechende Land. Es können auch lokale Organisationen im Gesundheitsbereich sein, die nach Partnern suchen, die die Homöopathie abdecken.»

Im westafrikanischen Gambia gewinnt die Homöopathie immer mehr an Boden. Das Projekt von HMSuisse ist ein gutes Beispiel dafür, wie sich die Homöopathie in eine traditionelle Kultur integrieren lässt und wie ein Austausch mit der einheimischen Heilkultur möglich ist.

Die traditionelle Medizin wird integriert

Die Partnerorganisation im Land heisst Gambia and Swiss Friends. Sie ist für die Infrastruktur und die schulmedizinische Versorgung zuständig, während HMSuisse ihren Schwerpunkt auf die Homöopathieausbildung von medizinischem Fachpersonal und Laien sowie auf die Behandlung der lokalen Bevölkerung legt. Zurzeit entsteht ein kleines Hospital, das Patienten stationär aufnehmen kann. Später soll eine Geburtsabteilung hinzukommen, die ebenfalls homöopathisch betreut wird. Ausserdem ist die Einrichtung einer Abteilung vorgesehen, in der lokale Kräuter aus der traditionellen Medizin angewendet werden. Bereits wird getestet, wie einheimische Heilpflanzen zu homöopathischen Arzneien verarbeitet werden können.

Das schulmedizinische Angebot richtet sich vor allem auf die Diagnostizierung von Malaria und die Versorgung von Wunden.

In Armenien arbeitet HMSuisse mit einem Zusammenschluss von Homöopathinnen und Homöopathen, die sie mit regelmässigen Aus- und Weiterbildungen unterstützt. «Diese Organisation arbeitet mittlerweile sehr selbstständig, was auch Ziel und Zweck der Projekte von HMSuisse ist», sagt Marianne Ernstberger.

Selbst in akuten Krisensituationen hat HMSuisse bereits Einsatz geleistet. Nach dem Tsunami war sie in Sri Lanka tätig, als wichtige Ergänzung zur schulmedizinischen Betreuung der Opfer.

«Integrative Medizin ist wichtig», sagt Bea Suter. «Es gibt für mich kein entweder oder. Homöopathie sollte Hand in Hand mit der Schulmedizin gehen. Es braucht das Miteinander.»

Yvonne Zollinger ■



Heimische Heilkräuter werden zu Arzneien verarbeitet.

Homéopathes autour du monde Suisse

HMSuisse wurde im Mai 2002 als eigenständiger Verein gegründet. Er ist Mitglied der internationalen Föderation «Homeopaths World Wide». Im Moment zählt HMSuisse über 300 Mitglieder und führt gegenwärtig drei Projekte durch, Gambia, Homöopathie für alle/Inland und Armenien – weitere sind geplant. Nebst HomöopathInnen und homöopathisch arbeitenden ÄrztInnen gibt es viele weitere Mitglieder, die mit ihrem Beitrag die Vereinsziele unterstützen. Homéopathes autour du monde Suisse setzt sich dafür ein, dass die Klassische Homöopathie in das traditionelle Gesundheitssystem von Ländern integriert wird, die von Armut, Krieg oder Katastrophen betroffen sind.

Oft erweist sich die klassische Homöopathie in diesen Situationen als Methode der Wahl, denn sie ist ausserordentlich kostengünstig und effizient. Zudem ist sie flexibel zu handhaben und kann auch mit einfachster Infrastruktur weitervermittelt werden.

HMSuisse liegt somit an der zentralen Schnittstelle von Entwicklungszusammenarbeit und Alternativmedizin. Als gemeinnützige Organisation arbeitet der Verein unabhängig von politischen und religiösen Ideologien mit dem Ziel, in der Schweiz das Bewusstsein für die Homöopathie in aller Welt zu fördern.

Mehr Informationen unter: www.hmsuisse.ch
HMSuisse, Rathausstrasse 68, 4410 Liestal

Rückblick auf ein bewegtes Jahr

Fotos: zVg



Bei schönstem Sommerwetter gingen am 8. Juni die jungen Läuferinnen und Läufer an den Start des Sponsorenlaufs der Rudolf Steiner Schule in Winterthur.

Kräuterwandern in der Romandie, Grittibänz backen mit den Kindern, Marathonlaufen in Basel, Seeüberquerung in Zürich, 5-Tage-Berglauf, Zyturm-Triathlon in Zug, Familien-Expo in Winterthur, die Liste liesse sich beliebig weiterführen. Alle diese Anlässe haben eines gemeinsam, die EGK-Gesundheitskasse hat sich für sie engagiert oder war sogar als Organisator tätig. Auf dieser Seite finden Sie, liebe Leserinnen und Leser, einen kleinen fotografischen Rückblick auf Aktivitäten aus dem vergangenen Jahr. Viele der Anlässe werden auch 2014 wieder durchgeführt. Wenn Sie sich für eine Teilnahme interessieren, dann gibt Ihnen Ihre EGK-Agentur gerne Auskunft. **yz** ■



Grosses Interesse an den Kräuterwanderungen vom 26./27. Juni in Vaulruz, FR. Auf dem Programm stand: Kräuter suchen, bestimmen und zubereiten.



Besonderen Spass bereitete den Kindern der Veloparcours am MobiMarkt vom 7. September in St. Gallen.



In Eschenbach fand am 8. Juni das Fussball-Kinderturnier statt. Ein Fest für die Kleinen und die Grossen.



Hunderte stürzten sich gleichzeitig zur Seeüberquerung ins Wasser, aus dem Boot beobachtet von EGK CEO Reto Flury (Bildmitte).

Veranstaltungen

EGK-Begegnungen 2014 – Menschen, die etwas zu sagen haben

Die EGK-Gesundheitskasse organisiert auch 2014 spannende und unterhaltsame Vorträge mit interessanten Referenten:

Clemens Kuby

Heilen statt behandeln – Mental-Healing®, die wirksame Selbstheilungsmethode

Julia Onken

Generation superior – 65 und so weiter – Die Kunst des langen Lebens

René Borbonus

Respekt! – Ansehen gewinnen bei Freund und Feind

Dr. Sylvia Löhken

Introvertiert – extrovertiert – ... und was der «kleine Unterschied» für Sie bedeutet

Leo Martin

Geheimwaffen der Kommunikation – Sanfte Strategien mit durchschlagender Wirkung

Clemens Kuby und Julia Onken führen jeweils rund 4–6 Wochen nach den Vorträgen entsprechende Seminare zum Thema durch. Details ersehen Sie aus dem SNE-Akademie-Programm 2014.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch an unseren Veranstaltungen. Vortrags-Daten und -Orte entnehmen Sie ab anfangs Januar 2014 unserem Programm «Begegnungen 2014» oder der Homepage www.egk.ch.

Das Programm bestellen Sie via **Telefon 032 623 36 31**.

SNE-Akademie 2014

2014 bietet die SNE wiederum interessante und attraktive Seminare mit ausgewiesenen KursleiterInnen und spannenden Themen an.

Wieder dabei mit ihren im Jahr 2013 sehr gefragten Kursen sind Jacqueline Steffen, Peter Richard mit Brigitte Bosshard, Marianne Grund, Marianne Gerber und Sandra Weide.

Bewährte Referenten und Referentinnen mit neuen Themen: Ute Lauterbach wird 2014 über Träume sprechen. Julia Onken widmet sich der Generation superior und Heidy Helfenstein befasst sich mit der emotionalen Intelligenz. Clemens Kuby bietet sein Basis-Seminar Mental-Healing an und Wenzel Grund zeigt uns, wie dauerhafte Narbenentstörung funktioniert. Barbara Berckhan lässt uns dem eigenen Stern folgen und zeigt Strategien für den persönlichen Aufschwung auf. Carmela Sinzig weihet uns in das Geheimnis der 7 Prinzipien der Reinigung und Entrümpelung ein und von Käthi Vögeli erfahren wir mehr über das Potenzial von Stimme und Körpersprache.

Neue Referenten und Referentinnen ergänzen unser Programm. Wir dürfen uns auch hier auf anregende und erfrischende Kursinhalte freuen: Susan Reinert Rupp zeigt uns, dass Lebensfreude ansteckend ist. Eva Franziska Wagner und Karin Tanner machen mit uns einen Ausflug in die Märchenwelt. Klaus Rentel gibt uns Ideen für die Kreativität im Alltag und Daniel Hasler entschlüsselt uns die Numerologie. Mit Antonia Steiner besuchen wir den Gemüsewochenmarkt und lassen uns von ihr zum gesunden Essen verführen. Manuel Oertli zeigt, wie Singen und die Stimme zur Kraftquelle werden. Gerhard Schobel weist uns den Weg zur inneren und äusseren Harmonie und Rudolf Bähler entdeckt mit uns die Energiequellen in der Lebensmitte. Und Anja H. Förster gestaltet mit uns Karten, die uns die Sprache der Seele aufzeigen.

Haben wir Interesse geweckt? Seminar-Daten und Kurs-Orte entnehmen Sie ab anfangs Januar 2014 unserem SNE-Akademie-Programm 2014 oder unserer Homepage www.stiftung-sne.ch.

Das Programm bestellen Sie via **Telefon 032 626 31 13** oder über info@stiftung-sne.ch.

Mündig werden in Gesundheitsfragen – ein Projekt der «Gesundheitsbildung Schweiz»

Wer bei Gesundheitsfragen besser mitreden möchte, sei es im Gespräch mit dem Arzt oder bei gesundheitspolitischen Themen, muss die medizinischen Grundlagen und Zusammenhänge kennen. Die «Patientenakademie» will mit ihrem Angebot das Wissen ihrer Zuhörer fördern. Ein Gespräch mit Viktor Meyer, Präsident «Gesundheitsbildung Schweiz».



Viktor Meyer
Ehemaliger Direktor der Klinik für Wiederherstellungschirurgie u. ärztlicher Direktor des Universitätsspitals Zürich

Es gibt sehr viele Anbieter, die Vorträge zu Gesundheitsthemen anbieten. Spitäler, Gesundheitszentren bis zu Volkshochschulen haben sie im Programm. Wozu braucht es Ihr Projekt, das man auch als eine «Patientenakademie» bezeichnen könnte?

Wir unterscheiden uns in zwei Dingen von anderen Anbietern. Als gemeinnütziger Verein vermitteln wir unsere Themen neutral, ohne Eigeninteresse, auch nicht finanzieller Art, und wir koppeln medizinische mit gesundheitspolitischen Themen. Die Gesundheitspolitik ist so komplex, dass ein Stimmbürger oft überfordert ist, wenn es darum geht, über Vorlagen wie zum Beispiel «Managed Care» abzustimmen, um nur ein Beispiel zu nennen. Das «Empowerment in Health», das Mündigwerden in Gesundheitsfragen, ist unser Kernanliegen. Mit dem Wunschziel, dass zukünftige Veränderungen im Gesundheitswesen sehr viel mehr unter Mitgestaltung des Konsumenten geschehen.

Das setzt voraus, dass diese «Patientenakademie» trotz ihrer Nähe zur Medizin völlig neutral bleibt. Kann sie das? Nehmen wir als Beispiel die Diskussion um die Einheitskasse.

In solchen Fällen bekommen Pro und Contra gleich viel Gewicht. Die absolute Neutralität ist unsere Existenzgrundlage. Unabhängig davon, welche Meinung wir selber haben, was wir vermitteln, sind neutrale und verlässliche Informationen. Gerade bei der Einheitskasse gibt es Pros und Contras auf beiden Seiten. Wir wollen, dass unsere Zuhörer so viel Sachinformation bekommen, dass sie sich ein Bild machen können, ob sie mit Ja oder Nein stimmen sollen. Oder ob sie sich der Stimme enthalten. Auch das ist eine Form, sein Stimmrecht aktiv auszuüben.

Wie überzeugen Sie die Besucher, Ihre Vorträge und nicht die der anderen Anbieter zu besuchen?

Unsere Vortragsabende bestehen immer aus zwei Referaten. Das erste widmet sich gesundheitlichen Themen. Wir hatten zum Beispiel eine Vorlesung unter dem Titel: «Demenz, eine Schicksalsfrage?». Das ist etwas, was die Leute umtreibt. Darüber macht man sich Gedanken. Jeder ist ein potenzielles Opfer dieser schrecklichen Entwicklung, die leider immer mehr Leute erfasst. Mit dem zweiten Thema sind wir dann auf die gesundheitspolitischen Aspekte eingegangen unter dem Titel: «Die

Zukunft ist chronisch – hausärztliche Versorgungsrealität». Im zweiten Teil behandeln wir zusätzlich auch ethische oder juristische Fragen. Bisher ist es uns ausserdem gelungen, für unsere Vorträge Koryphäen auf ihrem Gebiet zu mobilisieren. Die Sorge ist im Moment also nicht, gute Referenten und Referentinnen für die Patientenakademie zu gewinnen, sondern eher: Wie bringen wir dieses Projekt, diesen Flieger, auf Flughöhe?

«Die absolute Neutralität ist unsere Existenzgrundlage.»

Die Besucherzahlen entsprechen demnach noch nicht Ihren Vorstellungen?

Nein. Bisher schwankt die Teilnehmerzahl zwischen 20 und 50 pro Abend. Meist sind es ältere Menschen, die im Umfeld chronisch Kranker leben oder selbst von einer Krankheit betroffen sind. Demenz ist, wie gesagt, ein ganz grosses Thema.

Gesundheitspolitische Fragen bleiben auch in Zukunft mit prominenten Themen im Programm der «Patientenakademie». Was halten Sie selbst vom Schweizer Gesundheitssystem?

Für mich gibt es zz. kein Besseres. Und dieser Meinung bin nicht nur ich. Das Gesundheitswesen ist in der Presse immer der Kritik ausgesetzt. Aber alle, die ich persönlich frage, sind zufrieden damit.

Es gibt für Sie keinen Verbesserungsbedarf?

Doch, aber ein Spruch sagt: «Perfektionismus ist der Feind des Guten». Ein gewisses Ausmass an Schwachstellen muss man tolerieren. Es gibt kein System, das perfekt ist. Wichtig finde ich, im Rahmen des Guten zu bleiben. Das heisst auch, Toleranz üben gegenüber gewissen Defiziten, die im System sind. Verbessern ist immer gut. In unserem Gesundheitssystem sind es u. a. viele falsche Anreize, die im Interesse der Patienten ausgemerzt werden müssen. So sollte z. B. vermieden werden, dass gewisse Behandlungen für die Spitäler finanziell interessanter sind als andere. Aber Verbesserungen müssen Augenmass haben. Und das gilt weit über die Medizin hinaus in andere Lebensbereiche hinein. Mit Verbesserungen kann man über das Ziel hinausschiessen.

«Mit Verbesserungen kann man über das Ziel hinausschiessen.»

Gibt es für Sie ein wichtiges gesundheitspolitisches Thema, auf das sie aufmerksam machen wollen?

Es gibt einen ganzen Strauss von Anliegen, die wir vermitteln möchten. Wer weiss z. B. schon, dass bei verunfallten Patienten die Heilungskosten, al-

so Arzt, Spital usw., nur 27 Prozent der Gesamtkosten ausmachen, die der Verunfallte verursacht? Alles, was danach kommt, Renten, Umschulungen, Entschädigungen, machen die restlichen 73 Prozent aus. Sparen will man aber vor allem bei den Heilungskosten. Dabei sollte man die ganze Sache so gestalten, dass v. a. bei den Dreivierteln, die nach der Heilung kommen, eingespart werden kann. Zum Beispiel durch Reduktion der Invalidität, indem man mehr in Rehabilitation und Prävention investiert.

Wir möchten den Leuten bewusst machen, dass Folgekosten, die nichts mehr mit Medizin zu tun haben, reduziert werden könnten, wenn man auf der medizinischen Seite mehr investieren würde. Nach dem Gesetz muss eine Krankenkasse für Rehabilitationsmassnahmen nach sechs Monaten nicht mehr bezahlen. Es gibt Fälle, bei denen durch eine Verlängerung der Reha, die unter Umständen privat bezahlt worden ist, die Arbeitsfähigkeit von 0 auf 50 % gesteigert werden konnte. Nehmen wir an, die Person ist 40 oder 45 Jahre alt ist, dann geht die Ersparnis schnell in die Millionen.

«Empowerment heisst auch, den Patienten befähigen, seine Rechte zu kennen und auch wahrzunehmen.»

Ein weiteres Anliegen der «Patientenakademie» ist es, dass Patienten aktiver mit dem Arzt in Dialog treten. Wie muss man sich das vorstellen?

Was wir meinen, ist ein Dialog auf Augenhöhe. Als Beispiel: Ein Patient sitzt beim Arzt in der Sprechstunde. Der Arzt sagt zu ihm: Ihre Prostata sollte man entfernen. Der Patient hat vielleicht schon einmal von einer Prostataoperation gehört, die nicht so gut gelaufen ist. Wie viele Patienten haben nun den Mut und das Selbstbewusstsein, in dieser Situation nach den Risiken zu fragen oder nach alternativen Behandlungsmöglichkeiten? Auch wenn der Arzt ihn aufklärt, wenn Zweifel bleiben, sollte er ganz ohne schlechtes Gewissen eine Zweitmeinung einholen.

Geht es in solchen Fällen auch darum, dass man gewohnt ist, das Fachwissen eines Arztes nicht zu hinterfragen?

Der Patient kann und muss die Alternativen fachlich nicht selber kennen. Darum ist es wichtig, dass er aufhört zu glauben, die Empfehlung eines Arztes als Laie nicht hinterfragen zu dürfen. Er sollte fähig sein, menschlich, nicht fachlich, ohne falsche Hemmungen auf Augenhöhe mit dem Arzt zu sprechen und die Fragen zu stellen, die ihn beschäftigen.

Dazu braucht es vor allem auch Mut.

Aber genau das ist unser Anliegen. Empowerment heisst auch, den Patienten befähigen, seine Rechte zu kennen und auch wahrzunehmen. Natürlich meinen wir nicht, dass man nach jeder ärztlichen Empfehlung sich noch während der Sprechstunde die Unterlagen aushändigen lässt und mit ihnen zum nächsten Arzt spaziert. Man kann sich das ganze Zuhause nochmals durch den Kopf gehen lassen und, falls man eine Zweitmeinung einholen möchte, dann die nötigen Unterlagen über die Arztsekretärin zustellen lassen. Wichtig ist einfach, dass man weiss, dass man das darf und kann und, dies ist eine Frage des Stils, dass man seinen Arzt auch wissen lässt, dass man noch eine zweite Meinung einholen wird.

Interview: Yvonne Zollinger ■

Einsicht in die Kursprogramme und weitere Informationen über die «Gesundheitsbildung Schweiz» auf: www.gesundheitsbildung-schweiz.ch

Erste Nationale Konferenz Gesundheit2020

Rund 350 Vertreter aller wichtigen Organisationen des Gesundheitswesens und der Schweizerischen Gesundheitspolitik haben sich auf Einladung von Bundesrat Alain Berset in Bern zur ersten Nationalen Konferenz Gesundheit2020 getroffen. Sie haben die Ziele und Massnahmen der bundesrätlichen Strategie priorisiert und die zentralen Partner für die Umsetzung benannt. Die Teilnehmenden bewerteten die Massnahmen in den Bereichen Versorgung, Effizienz und Qualität als besonders wichtig. Bundesrat Berset und Carlo Conti, Präsident der kantonalen Gesundheitsdirektorinnen und -direktoren, verpflichteten sich noch einmal, die Partner aus dem Gesundheitswesen eng in die Konkretisierung und Umsetzung der einzelnen Massnahmen einzubeziehen. Zudem hat Bundesrat Berset eine Expertengruppe eingesetzt, die die Projekte begleiten und innovative Ideen einbringen soll.

Quelle: Eidgenössisches Departement des Innern

Keinen bundesrätlichen Gegenvorschlag

Bundesrat Alain Berset hat an der Bundesratssitzung vom 19. September 2013 beantragt, die Initiative für eine Einheitskasse nun doch ohne indirekten Gegenvorschlag vors Volk zu bringen. Der Gegenvorschlag, den Berset damit fallen liess, kam für die bürgerlichen Parteien und die Mehrheit der Kantone einer «Einheitskasse light» gleich. Insbesondere die geplante Rückversicherung für besonders teure Patienten stiess auf Kritik. Damit erhöht sich die Wahrscheinlichkeit, dass die Abstimmung im November 2014 erfolgt. Zwei Reformvorschläge, die im Gegenvorschlag enthalten waren, will der Bundesrat separat realisieren: die Trennung der Grund- und Zusatzversicherung sowie die Verfeinerung des Risikoausgleichs.

Quelle: bag

Spitäler als Kostentreiber im Gesundheitswesen

Die im Jahr 2012 im Rahmen der obligatorischen Krankenpflegeversicherung (OKP) erbrachten Leistungen erreichten mit 25,7 Milliarden Franken oder durchschnittlich 3'259 Franken (+2,9%) pro versicherte Person einen neuen Höchststand. Fast die Hälfte des Kostenanstiegs der in der OKP erbrachten Leistungen ist auf die Spitalbehandlungen zurückzuführen. Der Unterschied vom günstigsten zum teuersten Kanton beträgt bei den gesamten pro Kopf-Kosten über 80 Prozent. Die erheblichen kantonalen Kostenunterschiede führen deshalb zu grossen kantonalen Prämienunterschieden.

Quelle: santésuisse

Lust auf Nachspeise ist antrainiert



Die Lust auf Süßes nach dem Essen ist reine Gewohnheit. Der Appetit habe dabei nichts mit dringend benötigten Nährstoffen zu tun, erklärt der Ernährungsmediziner Andreas Pfeiffer von der Charité in Berlin: «Wir sind konditioniert auf den Geschmack.» Viele Menschen seien Zuckerhaltiges nach dem Essen so gewohnt, dass sich ihr Körper darauf eingestellt habe und die Süße regelmässig einfordere. Der Nachtisch sei aber nicht unbedingt nötig, sagt Pfeiffer. Denn auch durch Kartoffeln, Reis oder andere Kohlenhydrate steige der Blutzuckerspiegel schnell an.

Quelle: Berlin (APA/dpa)

Die meisten Kinderschuhe sind zu klein

Die meisten Kinderschuhe stimmen nicht mit den angegebenen Schuhgrößen überein und sind viel zu kurz. Das hat das österreichische Forschungsteam «Kinderfüsse – Kinderschuhe» herausgefunden, das 3.116 Modelle in verschiedenen Größen begutachtet hat. Beim Vergleich der Schuhgröße mit der Innenlänge zeigte sich, dass 85 Prozent der Paare kürzer waren, als sie sein sollten. Um den passenden Kinderschuh zu finden, sollten Eltern konsequent nach den Innenlängen fragen. Schuhe sitzen richtig, wenn sie mindestens 12 Millimeter Spielraum haben.

Quelle: Salzburg (APA/dpa)



Chind & Chegel

KOLUMNE VON YVONNE ZOLLINGER

Spieglein an der Wand

In meinem Zimmer steht ein hoher, wunderschöner Spiegel an der Wand. Ich habe ihn vor einigen Jahren auf einem Flohmarkt gekauft. Das Glas hat einige Flecken. Aber der Rahmen ist ein einziges Gedicht aus zierlicher, mit goldener Patina überzogener Schnitzerei. Wenn ich vor ihm stehe, verschwinden meine Pfunde um die Hüften und mein Bauch ist fast so flach wie vor zwanzig Jahren. Diese Illusion muss wohl den alten Glasermeistern zuzuschreiben sein. Jedenfalls habe ich nichts dagegen, morgens um halb sieben beim Anziehen visuell etwas betrogen zu werden.

Die Ernüchterung folgt meistens auf dem Fusse. Beim Zähneputzen im Badezimmer wirft meine Tochter einen versonnenen Blick auf meine Oberarme und meint dann ganz nebenbei: «Ach ja, das wollte ich dir noch sagen, die Silbergrauenflachnasenflugaffen sind im Zoo eingetroffen. Unglaublich, wie weit die mit ihren Hautlappen unter den Armen fliegen können.»

Es dauert eine Weile, bis ich die letzten Reste Zahnpasta aus meiner Lunge gehustet habe. Doch dann setze ich zu einer empörten Rede über undankbare Nesthocker an, die meine Tochter leider nicht mehr hört, weil sie auf dem Weg in den Zoo ist. Dort arbeitet sie nämlich. Wenn Sie sie zufällig sehen, wie sie bei den Kleinaffen den Mist von den Ästen kratzt, dann stellen Sie sich doch bitte vor die Scheibe, wackeln mit Ihren Oberarmen, machen affenähnliche Geräusche und strecken ihr die Zunge raus. Das wird ihr eine Lehre sein!

Aber zurück zum Thema Spiegel. Niemand braucht Spiegel im Haus, wenn er Kinder hat. In den ersten Monaten nach der Geburt schaut man nicht hinein, weil einem ein übermächtiges Monster entgegenstarrt. In den folgenden Jahren schaut man nicht hinein, weil man auch so merkt, dass kein einziges Kleidungsstück von vor der Schwangerschaft mehr passt. Und später schaut man nicht mehr hinein, weil einem der Nachwuchs bereits mitgeteilt hat, wie man aussieht.

Besonders nutzlos ist ein Spiegel, wenn Sie Teenager im Haus haben. Erstens kommen Sie nie dazu, einmal selbst einen kurzen Blick hineinzuworfen, weil sich drei modebewusste junge Damen stundenlang davor im Kreis drehen. Zweitens funktioniert ihr Nachwuchs viel besser als jeder Spiegel. Er sagt Ihnen nicht nur, wie Sie aussehen, er kommentiert Ihr Aussehen auch noch und gibt sogar Ratschläge. «Das Teil isch denn aber grossmuettermässig, Mum. So chasch unmöglich us em Huus», heisst es dann. Und wissen Sie was? Manchmal haben die Racker sogar recht. Ich wäre doch letztens um ein Haar mit einer kleingebühten Bluse, einer Jerseyhose mit Gummizug im Bund und Gesundheitssandalen zum Einkaufen gegangen. Mein Spiegel hätte mich wortlos gehen lassen. Doch meine Kinder haben mich im letzten Moment vor einer grossmuettermässigen Blamage gerettet.

Liebe Leserinnen und Leser

Dies ist die letzte «Chind und Chegel»-Kolumne, die Sie im Mir zlieb lesen werden. Nach acht Jahren und etwas mehr als 80 Kolumnen wende ich mich neuen Aufgaben zu. Es hat mir immer Spass gemacht, Sie zum Lachen zu bringen. Erleichterung herrscht bei meinen Kindern, sie müssen nicht mehr als «Kolumnenfutter» herhalten. Mein Hund hat mir heute vor Freude sogar ein altes Stück Käse gebracht, das er unter dem Teppich vergraben hatte. Und meine Katzen haben mir vor ihren leeren Näpfchen ein dreistimmiges Ständchen gesungen. Ich verabschiede mich von Ihnen mit Chind und Chegel und vergessen Sie nicht: Lachen ist gesund!

Yvonne Zollinger