

# Mir zlieb

Die guten Seiten der EGK  
3/2014

## Ausgebrannt

Wenn Stress krank macht

## Selbstheilungskräfte

Die Schulmedizin ignoriert, worauf die  
Komplementärmedizin basiert

## Gesundheitsfernsehen

Moderatorin Jeanne Fürst will Zuschauer  
gesünder machen



**EGK**

Gesund versichert

---

**03 EDITORIAL**


---

**MEINE VERSICHERUNG**

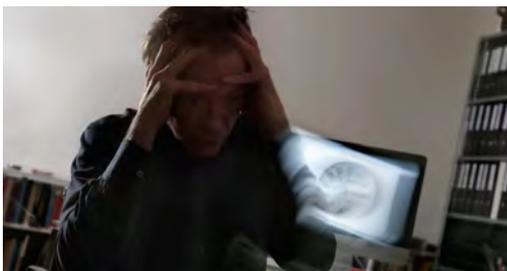
- 04** Eine Lehre für die Zukunft
- 06** **An Weihnachten häufen sich die Überstunden**  
Jeden Tag werden in Laufen mehrere Tausend Leistungsbelege und Rechnungen verarbeitet. Ein Besuch im Service-Center.



- 08** Einheitskasse bittet Familien zur Kasse
- 09** Der innere Schweinehund gehört an die Leine
- 11** Energieparcours für Körper, Geist und Seele

**MITTEN IM LEBEN**

- 13** **Wenn Stress die Seele krank macht**  
Unsere Lebens- und Arbeitssituationen werden immer komplexer, Stress ist im Alltag beinahe allgegenwärtig. Bei Daniel Göring hat das in einer Erschöpfungsdepression geendet.



- 17** Porträt: «Die Natur ist der Ausgangspunkt für meine Kunst»
- 19** Ausflugstipp: Stille Orte, starke Bäume

**SCHUL- UND KOMPLEMENTÄRMEDIZIN**

- 21** **Wunder, die gar keine sind**  
In der Medizin geschehen manchmal Wunder: Todkranke Menschen werden aus unerklärlichen Gründen wieder gesund. Trotzdem werden die Selbstheilungskräfte in der Schulmedizin kaum beachtet.



- 23** SNE- und EGK-Programm
- 24** Geniessen Sie Wissen – auf dem 5. SNE-Symposium

**UND DAS MEINT ...**

- 25** **Im Gespräch mit Jeanne Fürst, Fernsehmoderatorin**  
Die Massenmedien beeinflussen unser Leben zunehmend und machen dabei auch vor unserer Gesundheit nicht halt. Als Moderatorin nutzt Jeanne Fürst diesen Effekt, um Gesundheit zu fördern.



- 
- 27** **AKTUELL**

**KEHRSEITE**

- 28** Rezept

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» 3/2014. **Herausgeberin:** EGK-Gesundheitskasse, Hauptsitz, Brislachstrasse 2, 4242 Laufen, www.egk.ch. **Verantwortlich:** Ursula Vogt, Bereich Kommunikation. **Gesamtauflage:** 86'500. **Verantwortliche Redaktorin:** Tina Hutzli, Bereich Kommunikation. **Gestaltung:** Ingold Design, Stephan Ingold. **Foto Titelseite:** Dominik Labhardt. **Fotos Inhalt:** gesundheit heute, Tina Hutzli, Dominik Labhardt, Heinz Staffelbach, iStockphoto S. 2, 9, 21. **Illustrationen:** Luis Deco. 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.



Foto: Dominik Labhardt

Liebe Leserin, lieber Leser

Viele Hände müssen zusammenarbeiten, damit eine Krankenversicherung funktioniert. Bei der EGK-Gesundheitskasse sind es rund 80 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, die sich täglich darum kümmern, dass Rechnungen rechtzeitig beglichen, Gutsprachen pünktlich erteilt oder Rückerstattungsbelege korrekt erfasst werden. Aufgaben, die viel Aufmerksamkeit und manchmal eine gehörige Portion Fingerspitzengefühl verlangen – denn wenn es um Ihre Gesundheit geht, dürfen wir uns keine Fehler erlauben. Es wäre eine unverzeihliche Verletzung der Vertraulichkeit, wenn Peter Meier versehentlich die Leistungsabrechnung seiner Nachbarin Monika Müller erhielte.

Damit solche Fehler nicht passieren, muss unser Service-Center in Laufen ganz genau arbeiten. Dort werden nämlich die täglich eintreffenden Briefe mit Medikamentenquittungen, Rückforderungsbelegen oder Therapeutenrechnungen gesichtet, sortiert und gescannt. Manchmal sehen sich die sechs Mitarbeiterinnen vor einer Sisyphusarbeit sondergleichen: An Spitzentagen landen bis zu 6000 solcher Sendungen auf ihren Schreibtischen. Und trotz Überstunden wird der Berg an Briefen an solchen Tagen einfach nicht kleiner. Mich beeindruckt es immer wieder, dass trotzdem verhältnismässig wenig schiefeht. Grund dafür ist ein ausgeklügeltes System, das die sechs Sachbearbeiterinnen im Laufe der Jahre entwickelt haben. Wie dieses aussieht, haben sie uns bei einem Besuch im Service-Center verraten. Weiter hinten im Heft erfahren Sie, wie es dort tagtäglich zu- und hergeht.

Gerade in solch arbeitsreichen Zeiten ist es wichtig, dass die Arbeitsatmosphäre stimmt und sich unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in der Freizeit vom stressigen Arbeitsalltag gut erholen. Hier sind seitens der Vorgesetzten Führungsqualitäten gefordert, sonst kann der Stress nur allzu schnell in einer Erschöpfungsdepression enden. So geschehen bei Daniel Göring. Der ehemalige Kommunikationschef und Mediensprecher des Bundesamtes für Zivilluftfahrt BAZL hat 2012 erfahren, was es bedeutet, ausgebrannt zu sein. Ab Seite 13 erzählt er von seinem steinigen Weg zurück in ein ausgeglicheneres Arbeitsleben.

**Amanda Brotschi**  
Leiterin Leistungen/Vertragsverwaltung

# Eine Lehre für die Zukunft

Die EGK-Gesundheitskasse engagiert sich nicht nur für die Gesundheit, sondern auch in der Berufsbildung. Jedes Jahr bekommt ein Schulabgänger oder eine Schulabgängerin die Chance, bei der EGK eine KV-Lehre zu absolvieren. Die beiden Lehrlinge Yannic Meier und Trimlind Maliqi erzählen, wie ihr Alltag bei der EGK-Gesundheitskasse aussieht.

«Lernen ist wie Rudern gegen den Strom. Hört man damit auf, treibt man zurück.» Laotse, 6. Jhd. v. Chr.

Die EGK Gesundheitskasse bietet jedes Jahr einem oder einer Jugendlichen die Möglichkeit, eine KV-Lehre zu absolvieren. Eine optimale Besetzung für diese Lehrstelle zu finden, setzt eine sorgfältige Rekrutierung voraus. Schliesslich soll einem erfolgreichen Lehrabschluss nichts im Wege stehen. Vor allem eines ist dabei wichtig: Die potenziellen Lernenden sollen offen, kontaktfreudig und engagiert sein.

Der EGK ist es wichtig, dass die Lernenden ihr theoretisches Wissen zeitnah in der Praxis anwenden können. Daher ist die kompetente Unterstützung und Begleitung durch ausgebildete Berufsbildner und Praxisbetreuer direkt am Arbeitsplatz sehr wichtig. Damit die Lernenden erleben können, wie ein Betrieb in all seinen Organisationseinheiten funktioniert, verbringen sie während der dreijährigen Lehrzeit in allen Abteilungen der EGK einige Wochen – von der Buchhaltung über die Kommunikation bis hin zu den Agenturen. In Zusammenarbeit mit dem Bildungszentrum kvBL und dem Branchenverband santésuisse wird so eine hochqualifizierte Ausbildungsmöglichkeit sichergestellt.

Verena Hersche/Abel Boloix

## «Manchmal habe ich Probleme, mich lange zu konzentrieren»

Yannic Meier, 16 Jahre, 2. Lehrjahr

Seit dem August 2013 bin ich Lehrling bei der EGK. Ich wusste schon früh, dass ich eine Kaufmännische Lehre machen will. Ich war mir einfach lange nicht sicher, in welche Richtung ich gehen möchte. Deshalb habe ich vor allem nach Unternehmen gesucht, die in der Nähe liegen, damit ich einen möglichst kurzen Arbeitsweg habe. Darunter war auch die EGK.

Nun arbeite ich immer von Montag bis Mittwoch in der EGK, donnerstags und freitags bin ich den ganzen Tag im Bildungszentrum kvBL und besuche dort den Berufsschulunterricht. Weil ich in verschiedenen Abteilungen arbeite, ist mein Alltag immer wieder anders. Wenn ich in eine neue Abteilung komme, braucht es zwei bis drei Wochen, bis ich meinen täglichen Arbeitsablauf habe und selbstständig arbeiten kann. Jetzt, wo ich in der Spital-Abteilung bin, helfe ich dem Team zum Beispiel mit dem Versand der Post oder mit dem Bearbeiten von Kostengutsprachen. In der Unfall-Abteilung gefiel es mir aber bisher am besten. Nicht von den Personen, sondern von den Abläufen respektive der Arbeit her.

Momentan habe ich Schwierigkeiten, mich länger zu konzentrieren, da ich es von der Schule her nicht gewohnt bin, acht Stunden am Tag am Computer zu arbeiten. Mit kleinen Pausen ist es aber möglich, mich auf die Arbeit zu konzentrieren. Darum ist es sicher auch wichtig,

neben der Arbeit meinen verschiedenen Hobbys nachzugehen. Da mein Vater Musiklehrer ist und meine Mutter ebenfalls Musik macht, sind ich und mein Zwillingbruder seit unserer Geburt mit der Musikwelt verbunden. Notenlesen und Singen habe ich in der Knabenkantorei Basel gelernt. Instrumente wie Schlagzeug und Xylophon habe ich vier Jahre lang im Alten Schlachthaus in Laufen gelernt. Heute bin ich im Musikverein Reigoldswil aktiv.

Bevor ich meine Lehre angefangen habe, dachte ich mir, dass die Lehre ein neuer Abschnitt meines Lebens ist. Ich hatte auch erwartet, immer abwechselnde Arbeit zu bekommen. Sodass ich nicht immer das Gleiche machen muss. Meine Erwartungen sind erfüllt worden. Seit ich die Lehre angefangen habe, habe ich mich aber auch verändert. Da ich immer mit anderen Leuten in einem Team bin und auch sonst viel mit Menschen zu tun habe, bin ich offener geworden.

Wie meine berufliche Zukunft aussieht, davon lasse ich mich überraschen. Manchmal bin ich mir nicht sicher, ob ich lieber diese Lehre abschliessen und dann Geld verdienen möchte oder ob ich noch eine andere Lehre anfangen soll. Ich denke, es würde nichts nützen, wenn ich drei oder sogar fünf Jahre nach vorne schaue. Wenn ich mir kleine Ziele setze und die auch erfülle, habe ich mehr Erfolgserlebnisse als umgekehrt. ■

## «Die Kundenberatung gefällt mir am besten»

Trimlind Maliqi, 18 Jahre, 2. Lehrjahr

Ich bin erst nach langem Bewerben auf die EGK gestossen. Nach einem Schnuppertag fiel mir die Entscheidung nicht schwer, meine Lehre hier zu machen. Momentan arbeite ich auf der Agentur in Basel, wo ich viel persönlichen Kontakt mit den Versicherten habe. Es macht mir Spass, Kunden zu beraten, unsere Produkte zu empfehlen und am Telefon Hilfe zu leisten. Mir gefallen bisher alle Bereiche, in denen ich gearbeitet habe. Aber trotzdem ist die Kundenberatung auf der Agentur mein Favorit: Es ist interessant, wie man von einer Offerte zu einem Abschluss kommt. Die ganzen Beratungen, Empfehlungen und der persönliche Kontakt, das reizt mich sehr. Ich durfte auch an der diesjährigen muba an unserem Stand dabei sein, was ein sehr tolles Erlebnis war.

Eigentlich kann ich gar nichts Negatives über die Lehre bei der EGK sagen.

Aber manchmal habe ich noch einige Schwierigkeiten, zum Beispiel mit den einzelnen Leistungen unserer Produkte. Nun lerne ich zu Hause die Leistungsübersichten auswendig und schreibe mir immer eine Zusammenfassung. In der Berufsschule habe ich mich sehr schnell etabliert, dazu hatte ich einen Vorteil: Ich besuchte die Kaufmännische Vorbereitungsschule in Reinach, hier wurden wir sehr gut und schnell auf die Lehre vorbereitet.

Ich freue mich sehr auf die verbleibenden zwei Lehrjahre. Ich möchte sehr gerne einmal eine eigene Beratung zu unseren Produkten durchführen, das heisst, den Kunden in der Agentur die Leistung

unserer Produkte vorstellen. Bisher durfte ich ja nur Herrn Senn dabei begleiten.

Mein Leben hat sich nicht gross verändert, seit ich in der Lehre bin. Ich habe mich aber auch gut vorbereitet. Ich habe einfach weniger Zeit für meine Hobbys Fussball und das Programmieren von kleinen Smartphone-Games, aber teile meine Zeit gut ein. Auch trage ich jetzt mehr Verantwortung, zahle meine Rechnungen selber, Kleider und Sonstiges, was früher meine Eltern für mich übernommen haben. Mein grösster Wunsch ist, im Verkauf weitergebildet zu werden und eine Festanstellung als Kundenberater bei der EGK zu erhalten. Und die Lehrabschlussprüfung mit einer 5 zu bestehen. ■



Trimlind Maliqi lernt abends zu Hause die Leistungsübersichten der Produkte auswendig, um die Versicherten richtig zu beraten.

Yannic Meier ist froh, wenn er hin und wieder kleine Pausen vom Bildschirm einlegen kann.

# An Weihnachten häufen sich die Überstunden

Im Gesundheitsbereich wird die Kostenabrechnung zunehmend digitalisiert. Trotzdem gehen bei der EGK-Gesundheitskasse nach wie vor bis zu 6000 Rechnungen pro Tag ein, die im Service-Center von Hand verarbeitet und eingescannt werden müssen. Wir durften den Sachbearbeiterinnen einen Tag lang über die Schulter schauen.

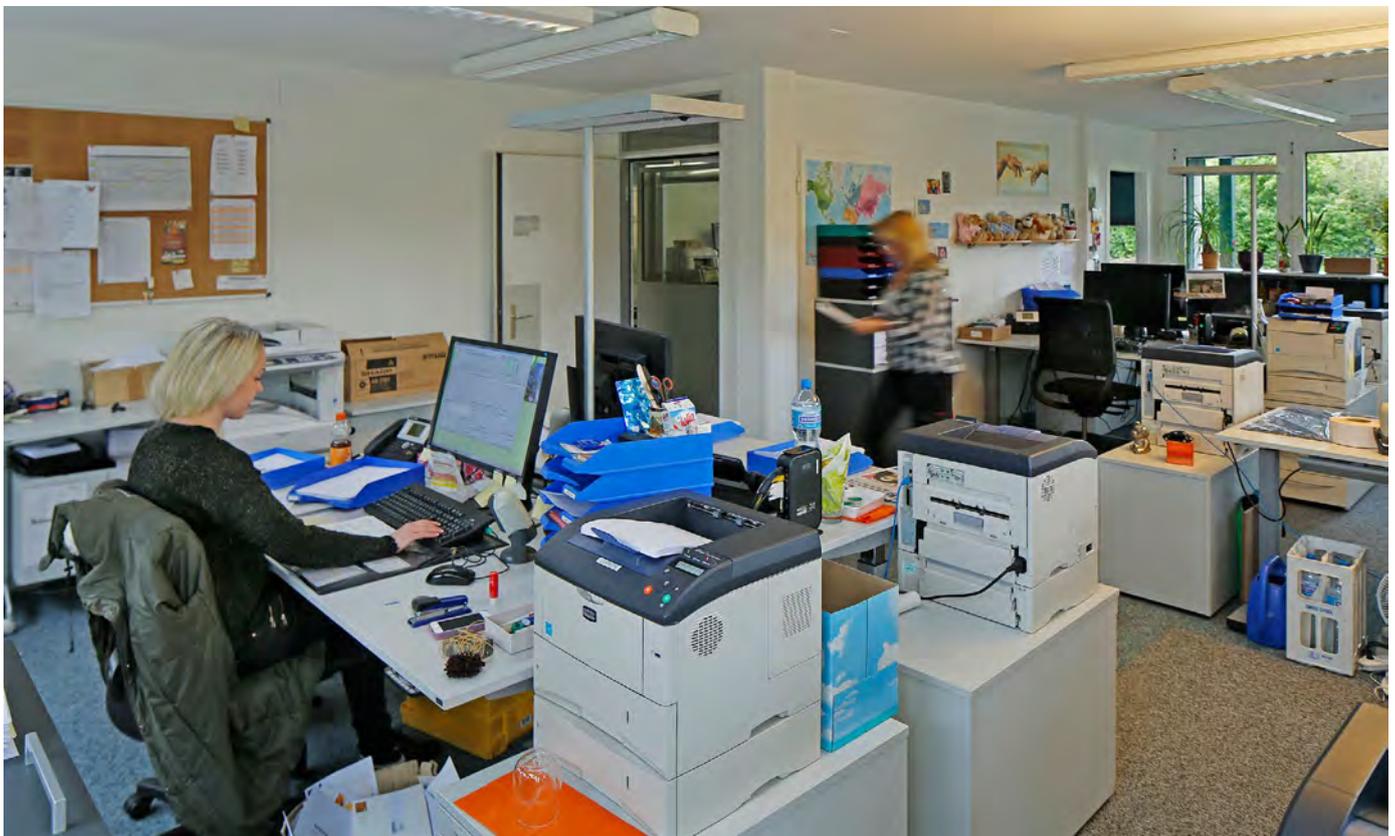


Foto: Dominik Labhardt

Im Service-Center an der Brislachstrasse 2 piepst es, als stünde man in der Migros an der Kasse. Es werden allerdings nicht Milch, Brot und Pouletschenkel gescannt, sondern Briefe. In grauen Kisten stapeln sie sich, alle bereits aufgeschlitzt und nach ihrem Inhalt sortiert. Spitalrechnungen liegen auf einer Beige, Arztrechnungen auf einer anderen, ein dritter Stapel besteht aus Physiotherapie-Rechnungen.

«Wenn nicht so viel automatisch passieren würde, bräuchten wir 20 bis 30 Leute mehr», sagt Veronika Gutjahr, eine von sechs Mitarbeiterinnen im Service-Center, lachend. «Gut zwei Drittel aller

Rechnungen werden uns heute elektronisch übermittelt», sagt Amanda Brotschi, Leiterin der Bereiche Leistungen und Vertragsverwaltung bei der EGK-Gesundheitskasse. Das reduziere den Aufwand bei der Leistungsverarbeitung enorm. «Alles, was ‹unstrukturiert› daherkommt, wird aber nach wie vor bei uns im Hauptsitz gescannt. Das sind vor allem Apothekenquittungen oder Rückforderungsbelege aus dem Bereich Komplementärmedizin.»

So gehen tagtäglich zwischen 2000 und 6000 Rechnungen durch die Hände der Mitarbeiterinnen im Service-Center. Besonders nach Feiertagen, nach den Som-

merferien und in der Zeit um Weihnachten und Neujahr können sie sich vor Arbeit kaum retten – ohne Überstunden geht dann gar nichts mehr, wenn die Versicherten ihr Geld nicht erst Wochen später auf ihrem Konto haben sollen. In solchen Zeiten können kaum alle Rechnungen an jenem Tag erfasst werden, an dem sie im Service-Center am Hauptsitz der EGK-Gesundheitskasse eintreffen.

## Vieraugenprinzip gegen Fehler

Insbesondere in Spitzenzeiten eine anstrengende Arbeit, denn nach acht, neun Stunden lässt die Konzentration auch bei

der geübtesten Mitarbeiterin unweigerlich nach. Dabei dürfen schon aus Datenschutzgründen eigentlich keine Fehler passieren. Tarmed-Rechnungen in Papierform müssen auf ihre Vollständigkeit überprüft werden, das heisst, ob alle Seiten da sind. Apothekenquittungen müssen der richtigen Person zugeordnet werden, was gerade bei Familien nicht immer einfach ist. Und schliesslich muss allen Rechnungsdossiers das richtige Deckblatt mit den Daten der versicherten Person zugeordnet werden.

«Damit möglichst keine Fehler passieren, haben wir ein Vieraugenprinzip beim Zusammenstecken der Rechnungen und der Coversheets», sagt Veronika Gutjahr. Wenn sie eine Kiste mit Rechnungen kontrolliere und die Coversheets dafür ausdrücke, kontrolliere eine weitere Kollegin die gleiche Kiste noch einmal und schaue dabei ganz genau nach, ob alle Dokumente vollständig sind oder ob sich irgendwo noch eine Seite befindet, die gar nicht zum entsprechenden Dossier gehört. Erst dann wird die Kiste zum Scannen in einen Nebenraum gebracht, wo alle Dokumente digitalisiert werden. So komme es sehr selten vor, dass eine Rechnung im falschen Dossier landet oder der falschen Abteilung zur Abrechnung überwiesen wird. «Wo Menschen arbeiten, passieren natürlich Fehler. Aber mit unserem Controlling-System werden diese eigentlich immer rechtzeitig entdeckt und korrigiert.»

### Die Suche nach der fehlenden Seite

Manchmal sei es aber schon gar nicht so einfach, die Rechnungsbelege vollständig im richtigen Dossier abzulegen. «Gestern hatte ich gerade einen solchen Fall bei einer unserer Versicherten», erzählt Veronika Gutjahr. Die Dame hatte eine Tarmed-Abrechnung eingesandt, bei der die letzte Seite fehlte. In einem solchen Fall wird die gesamte Rechnung eigentlich an die zuständige Agentur weitergeleitet, welche dann bei der versicherten Person die fehlende Seite einfordern muss. «Ich hatte das Retourenblatt bereits ausgefüllt, als mir auffiel, dass im Stapel ein zweites, identisches Couvert unter dem ersten lag», sagt die langjähri-

ge Sachbearbeiterin. Darin befanden sich die Rückforderungsbelege vom Ehemann der Versicherten – und die fehlende Seite aus dem ersten Couvert.

Dass einzelne Rechnungsteile in einem zweiten Couvert nachgesandt werden, komme häufiger vor. Dass die Sachbearbeiterinnen die fehlenden Seiten schon beim ersten Anlauf im Service-Center zuordnen können, sei aber schon eher selten. Laut Veronika Gutjahr lassen sich solche Extrarunden der Rückforderungsbelege aber leicht vermeiden. «Am besten kontrolliert man vor dem Abschicken, ob alle Seiten da sind.» Die einzelnen Belege sollten zudem mit der Faltung nach unten ins Couvert gesteckt und nicht zusammengeklebt oder gar gebostitcht wer-

den. «Die Klammern machen die Maschine kaputt, mit der wir unsere Couverts öffnen und weil wir alle Seiten einzeln scannen, müssen wir die Klebestreifen überall mühsam entfernen.» Besonders bei Apothekenquittungen sei das ärgerlich, weil der Klebestreifen den Druck unleserlich mache. «Am besten steckt man einfach alles lose ins Couvert und schreibt auf Apothekenrechnungen noch den Namen und die Versichertennummer der Person, welche die Medikamente bezogen hat», sagt Veronika Gutjahr. Dann sei es überhaupt kein Problem, die einzelnen Rechnungen richtig zuzuordnen und abzurechnen.

*Tina Hutzli* ■



### So senden Sie Ihre Rechnungsbelege richtig ein

- Kontrollieren Sie, ob auf allen Rechnungen Ihr Name und Ihre Versichertennummer aufgeführt sind und ergänzen Sie diese Angaben im Zweifelsfall.
- Kontrollieren Sie, ob alle Rechnungsseiten vorhanden sind und stecken Sie diese lose mit der Faltung nach unten in das Couvert. Bitte kleben oder bostitchen Sie die Seiten nicht zusammen.
- Auch Apothekenquittungen sollten lose in das Couvert gesteckt und nicht zusammengeheftet oder auf ein Blatt geklebt werden.
- Senden Sie Ihre Rückforderungsbelege mit den vorgedruckten Adressetiketten direkt an das Service-Center in Laufen und nicht an Ihre Agentur. Diese muss Ihre Unterlagen an das Service-Center weiterleiten. Damit dauert es länger, bis die Rechnung verarbeitet und Ihr Geld überwiesen wird.
- Wenn Belege von mehreren Familienmitgliedern im gleichen Couvert eingeschickt werden, klebt man am besten auf die einzelnen Rückforderungsbelege oder Quittungen die Barcode-Etiketten für die betroffene Person. Der darauf aufgedruckte Strichcode enthält die Versichertennummer, was die Zuordnung der Rechnungen und Quittungen erleichtert. Sobald die letzte Etikette für eine Person benutzt wird, erhalten Sie automatisch einen neuen Bogen.

# Einheitskasse bittet Familien zur Kasse

Der Bundesrat hat die Abstimmung über die Volksinitiative «Für eine öffentliche Krankenkasse» auf den 28. September 2014 angesetzt. Mit dem Systemwechsel wäre eine Mehrbelastung für Familien verbunden.

Die Volksinitiative «Für eine öffentliche Krankenkasse» wurde 2012 eingereicht. Sie stellt die neuste Initiative in einer Reihe von 1994, 2003 und 2007 dar, wobei die Stimmbevölkerung es bisher immer abgelehnt hat, eine Einheitskasse einzuführen. Die Nachteile bei einer Annahme der vorliegenden Initiative schätzt die EGK als zu gewichtig ein. Weshalb?

## Was wollen die Initianten?

Der für die Lancierung verantwortliche Trägerverein fordert einen radikalen Systemwechsel auf eine nationale Einheitskasse mit kantonalen beziehungsweise regionalen Agenturen. Die Einheitskasse würde von Vertretenden des Bundes, der Kantone, der Versicherten und der Leistungserbringer (Ärzte) gelenkt. Für jeden Kanton gäbe es auf Basis der verursachten Kosten eine Einheitsprämie. Das Initiativkomitee verspricht sich vom Systemwechsel:

- eine Verlangsamung des Prämienwachstums aufgrund tieferer Kosten (nicht zuletzt durch Einsparungen bei den Werbe-, Marketing- und Verwaltungskosten sowie aufgrund wegfallender Wechselkosten);
- die Konzentration der Kräfte auf die Behandlungsqualität bei chronisch Kranken, keine Risikoselektion;
- Tarifverhandlungen aus einer Hand für alle Leistungserbringer nach KVG;
- keine Verstaatlichung, denn Zusatzversicherungen, Arztpraxen, Therapieangebote und ein Teil der Spitäler blieben in privatwirtschaftlicher Hand;
- Förderung des Interesses der Kantone nach stärkerer Kostenkontrolle, weil sie für die Prämienhöhe verantwortlich gemacht würden.



Foto: Dominik Labhardt

## Bewährtes nicht aufgeben

Die Gegner des Volksbegehrens wehren sich für das bestehende System, weil es sich klar bewährt hat:

- Die Schweiz hat die höchste Lebenserwartung weltweit.
- Sie stellt allen Versicherten einen raschen und sicheren Zugang zu einer qualitativ hochstehenden medizinischen Grundversorgung sicher.
- Das System ist durch die Prämienverbilligung solidarisch organisiert.
- Die schweizerischen Krankenversicherer sind schuldenfrei. Staatliche Sozialwerke im In- (z. B. IV-Versicherung) und Ausland (Beispiel Frankreich, Grossbritannien) schaffen dies nicht.

Selbst der Gesundheitsminister und SP-Bundesrat Alain Berset ist überzeugt, dass sich mit der Einheitskasse nicht ein Franken sparen lässt.

## Familien und Kostenbewusste am stärksten betroffen

Für die meisten Bürgerinnen und Bürger würde die Einheitskasse eine Prämien-erhöhung bedeuten – und damit gleichzeitig, dass die Familien am stärksten belastet würden. Denn die bisherigen Prämienabstufungen für Kinder und junge Erwachsene sind mit einer Einheitsprämie ebenso wenig vereinbar wie innerkantonale Prämienregionen.

Hinzu kommt, dass auch jene Versicherte das Nachsehen hätten, welche sich im aktuellen System kostenbewusst verhalten und Selbstverantwortung übernehmen: Prämienreduktionen aufgrund von Wahlfranchisen oder besonderen Versicherungsformen (Hausarztmodell, HMO, Telemed) lassen sich mit dem System der einheitlichen kantonalen Prämie ebenfalls nicht vereinbaren. Letztlich ist die EGK überzeugt, dass eine Einheitskasse langfristig einen Abbau von medizinischen Leistungen in der obligatorischen Krankenpflegeversicherung bedeutet beziehungsweise die Zwei-Klassen-Medizin stark befördert.



Foto: iStockphoto

## Der innere Schweinehund gehört an die Leine

Der Posteingang quillt über, die Agenda ebenfalls und der Chef will den heute besprochenen Auftrag am liebsten bereits gestern auf dem Schreibtisch haben. Am Mittag reicht es gerade so für ein schnelles Sandwich am Schreibtisch – kein Wunder fehlt abends einfach die Lust für die Joggingrunde im Wald. Dabei wäre genügend Bewegung die beste Prävention gegen Krankheit. Die EGK-Gesundheitskasse hilft Ihnen dabei, Ihre Gesundheit zu bewahren.

Wie wichtig es wäre, die eigene Gesundheit zu fördern, merkt man oft erst, wenn man nicht mehr gesund ist. Es ist kein Geheimnis, dass genügend Bewegung und eine ausgewogene Ernährung die Grundpfeiler für unser körperliches Wohlbefinden sind – und trotzdem kommt oft beides zu kurz. Die Verlockung ist gross, einen stressigen Arbeitstag vor dem Fernseher statt an der frischen Luft ausklingen zu lassen oder das frisch gekochte Abendessen durch ein Fertigenü aus der Mikrowelle zu ersetzen. Eine Entwicklung mit Folgen: Heute sind 39 Prozent der erwachsenen Schweizerinnen und Schweizer und jedes fünfte Kind übergewichtig oder sogar adipös. Fast zwei Drittel der Erwachsenen bewegen sich keine 30 Minuten pro Tag, 16 Prozent sind sogar komplett inaktiv.

Das ist teuer. Jährlich erkranken 2,1 Millionen Schweizerinnen und Schweizer allein wegen des Bewegungsmangels, was direkte Behandlungskosten von 2,4 Milliarden Franken verursacht. Bei den übergewichtsbedingten Erkrankungen sind die entstehenden Kosten sogar noch höher: 5,8 Milliarden Franken werden von entsprechenden Behandlungen Jahr für Jahr verschlungen. Beträge, bei denen einem schwindlig wird. «Der EGK-Gesundheitskasse liegt Prävention aus diesem Grund sehr am Herzen», sagt der stellvertretende Geschäftsleiter der EGK, Stefan Kaufmann. «Gesundheitsförderung ist eine der wichtigsten Strate-

gien, um den Anstieg der Gesundheitskosten zu bremsen.»

### Mit mehr Bewegung sparen alle

Sport muss nicht einmal viel kosten. Die abendliche Joggingrunde ist gratis, der Schwumm im See ebenfalls. Zumindest wenn der innere Schweinehund einmal überwunden ist. Leichter fällt dies vielleicht in einem Fitness-Studio, wo die Trainer ein Auge darauf haben, ob man regelmässig erscheint. Damit das Jahresabo kein allzu grosses Loch ins Portemonnaie reisst, beteiligt sich die EGK-Gesundheitskasse aus verschiedenen Zusatzversicherungen an den Kosten.

Sämtliche Varianten der Zusatzversicherung EGK-SUN zahlen bei 36 Trainingseinheiten pro Jahr 360 Franken an die Abonnementkosten. Man muss sich lediglich bei jedem Besuch im Fitness-Studio auf einem Formular, das unter dem Link [www.egk.ch/service/formulare](http://www.egk.ch/service/formulare) heruntergeladen werden kann, die Trainingseinheit bestätigen lassen. Die Kostenbeteiligung wird ausbezahlt, sobald das vollständig ausgefüllte Formular zusammen mit der Abrechnungsrechnung des Studios an das Service-Center der EGK-Gesundheitskasse eingesandt wurde. Ergänzend beteiligen sich die Zusatzversicherungen EGK-SUN mit jährlich bis zu 200 Franken an einer Gesundheits- und Ernährungsberatung. Etwas weniger Aufwand wird



Der Fitness-Bonus der EGK ist ein bewährtes Instrument, um Ihre Gesundheit zu fördern.

bei der Zusatzversicherung EGK-SUN-BASIC M verlangt. Diese sieht eine Kostenbeteiligung von 150 Franken am Jahresabonnement des Fitness-Studios vor. Wie oft man dort trainiert, spielt keine Rolle.

In den Genuss eines zusätzlichen Extras kommen seit vergangem Jahr Versicherte mit den Zusatzprodukten SUN 1, SUN 2 und SUN Flex: In verschiedenen dafür zertifizierten Fitness-Centern geniessen sie zusätzlich zur Kostenbeteiligung die Vorzüge des Fitness-Bonus. Im ersten Jahr offeriert die EGK-Gesundheitskasse neben einem Einstiegstest drei weitere Gespräche und Tests im Gegenwert von 380 Franken. Jedes weitere Trainingsjahr stehen den versicherten Personen zwei weitere Gespräche und Tests zu. Und wer dem Fitness-Bonus treu bleibt, erhält zur eigentlichen Kostenbeteiligung am Fitness-Abo eine zusätzliche Gutschrift von 50 Franken im 2. Jahr und von 100 Franken in jedem weiteren Jahr. Eine lohnenswerte Investition – für die EGK und für die Versicherten, denn mit regelmässigem Sport können die eigenen Gesundheitskosten reduziert und erst noch die Lebensqualität gesteigert werden.

Vor Krankheit ist man trotzdem nicht gefeit und es kann beruhigend sein, sich alle paar Jahre von einem Arzt vorsorglich untersuchen zu lassen. Die Zusatzversicherung EGK-SUN-BASIC A beteiligt sich ab dem 40. Altersjahr alle drei Jahre mit einem Betrag von 200 Franken an einer generellen Vorsorgeuntersuchung bei einem Arzt. Zudem übernehmen die beiden Zusatzversicherungsvarianten EGK-SUN-BASIC A und M eine gynäkologische Vorsorgeuntersuchung pro Jahr sowie ab

dem 50. Altersjahr alle zwei Jahre eine Mammografie, sofern diese nicht zulasten der obligatorischen Krankenpflegeversicherung gehen. Auch die Zusatzkrankenversicherungen EGK-SUN übernehmen jährlich eine gynäkologische Vorsorgeuntersuchung und ebenfalls jährlich 200 Franken eines allgemeinen ärztlichen Check-Ups.

### Der sanfte Weg der Komplementärmedizin

Ein Viertel der Schweizer Bevölkerung wendet sich jedes Jahr bei Gesundheitsfragen an die Komplementärmedizin – oft nicht erst im Krankheitsfall, sondern zur Prävention. Vor allem Frauen sind komplementären Therapiemethoden zugewandt, wie die Schweizerische Gesundheitsbefragung von 2007 gezeigt hat: Ein Drittel der Schweizerinnen konsultieren gerne einen alternativmedizinischen Therapeuten, bei den Männern sind es halb so viele.

Eine Zusatzversicherung der EGK empfiehlt sich daher besonders auch für jene Personen, die ihre Gesundheit auf natürliche Weise fördern möchten. Aus den Produktvarianten EGK-SUN-BASIC M beteiligt sich die EGK-Gesundheitskasse mit bis zu 300 Franken jährlich an komplementärmedizinischen Therapien zur Gesundheitsförderung bei anerkannten Therapeuten. Auch die Produktreihe EGK-SUN sieht eine Beteiligung von 70 Franken pro Behandlungssitzung bei einem EGK-registrierten Therapeuten vor. Eine Einschränkung gibt es jedoch: Es werden von maximal drei verschiedenen Methoden je höchstens 12 Sitzungen vergütet. So oder so – Prävention lohnt sich.

*Tina Hutzli*



Mit einer Zusatzversicherung EGK-SUN oder EGK-SUN-BASIC können Sie ganz nach Ihren Bedürfnissen auch bei der Prävention auf die Unterstützung der EGK-Gesundheitskasse zählen. Weiterführende Informationen finden Sie auf unserer Website [www.egk.ch/zusatzversicherung](http://www.egk.ch/zusatzversicherung) oder bei Ihrer Agentur.

# Energieparcours für Körper, Geist und Seele



Illustrationen: Luis Deco

Sie begegnen einem auf beinahe jedem Waldspaziergang: Die Tafeln mit den Fitnessübungen, die uns jedes Mal ein schlechtes Gewissen machen, dass wir statt zu joggen und zu schwitzen gemütlich zwischen den Bäumen flanieren. Es ist jedoch auch möglich, spazierend das gewisse Etwas für die Gesundheit zu tun. Im Unterengadin, in der Gemeinde Tarasp-Vulpera, beginnt ein Parcours der etwas anderen Art. Er orientiert sich am alternativmedizinischen Diagnose- und Behandlungskonzept der Kinesiologie.

14 Tafeln mit turnenden Holzmännchen verteilen sich auf einem lauschigen Wanderpfad, der in einem Rundweg von ungefähr zwei Kilometern Länge vom Hotel Villa Engiadina in Vulpera durch den Wald wieder zu seinem Ausgangspunkt führt. Hin und wieder sieht man einen Spaziergänger vor diesen stehen bleiben, manche aus Neugier, andere weil sie auf dem Parcours mithilfe der auf den Tafeln abgebildeten Übungen ausspannen, sich erholen, neue Energie tanken wollen. Sportkleider trägt keiner von ihnen. Das ist auch nicht nötig. Denn gerannt wird auf dem EGK Kinesiologischen Parcours nicht.

Im Gegensatz zum Vitaparcours steht nicht ausschliesslich die körperliche Fitness im Vordergrund. Der Kinesiologieparcours will mehr: Die Gesundheit des Menschen spielt sich nicht nur auf der körperlichen Ebene ab, Seele und Geist sind genauso wichtig. Die grundlegende Idee hinter der angewandten Kinesiologie hat ihren Ursprung in der Theorie des amerikanischen Chiropraktikers George Joseph Goodheart. Dieser kam 1960 zum Schluss, dass nicht der verkrampfte Muskel die Ursache für Verspannungen und Beschwerden sei, sondern sein Gegenspieler, der schwache korrespondierende Muskel auf der gegenüberliegenden Körperseite.

Die Naturheilpraktikerin Rosemarie Wagner-Tocariu, die 2009 die Idee für den kinesiologischen Parcours in Tarasp-Vulpera hatte, beschreibt diesen Mechanismus anhand des Bildes einer Schwingtür: «Die Tür wird auf beiden Seiten

von Federn in Balance gehalten. Wenn eine Feder ausleiert und schwach wird, zieht sich die andere automatisch zusammen.» Es mache wenig Sinn, die angezogene Feder in die Länge zu ziehen, wenn die ausgeleierte Feder auf der anderen Seite nicht gleichzeitig gestärkt werde. Daher sind Kinesiologen und Kinesiologinnen überzeugt, dass durch das Stärken schwacher Muskeln nicht nur die Muskeln selbst, sondern auch die mit ihnen in Wechselwirkung stehenden Organe und Meridiane beeinflusst werden.

### Meridiane anregen, Körperbewusstsein vermitteln

Diesen Zusammenhang zwischen Muskeln und Energiebahnen greift der EGK Kinesiologische Parcours nach dem Vorbild der Organuhrlehre aus der traditionellen chinesischen Medizin auf. Diese geht davon aus, dass der Energiefluss im Idealfall gleichmässig alle 24 Stunden die 12 Meridiane durchläuft. Dabei geht die Lebensenergie Qi alle zwei Stunden in den nächsten Meridian über; angefangen beim Leber-Meridian um 1 Uhr morgens, bis zum Gallenblasen-Meridian um 23 Uhr abends. Die Übungen des kinesiologischen Parcours sollen die Tätigkeit der Meridiane anregen und zugleich ein neues Körperbewusstsein vermitteln.

Der EGK Kinesiologische Parcours will aber nicht bloss Muskeln und Meridiane anregen, wie Rosemarie Wagner-Tocariu sagt. Er soll auch Wissen und Körperbewusstsein vermitteln. «Der Parcours soll Hilfe zur Selbsthilfe bieten, wobei die Teilnehmenden von Beginn an über die Vorgänge informiert und auf Details aufmerksam gemacht werden, die es ihnen ermöglichen, bewusster, achtsamer und gesünder mit sich und anderen umzugehen.» Auch kann der Gang durch den Parcours Krankheiten vorbeugen, weil die gewonnenen Erkenntnisse dabei helfen können, besser in sich einzuhorchen und so kommende Leiden früh zu erkennen und dagegen vorzugehen.

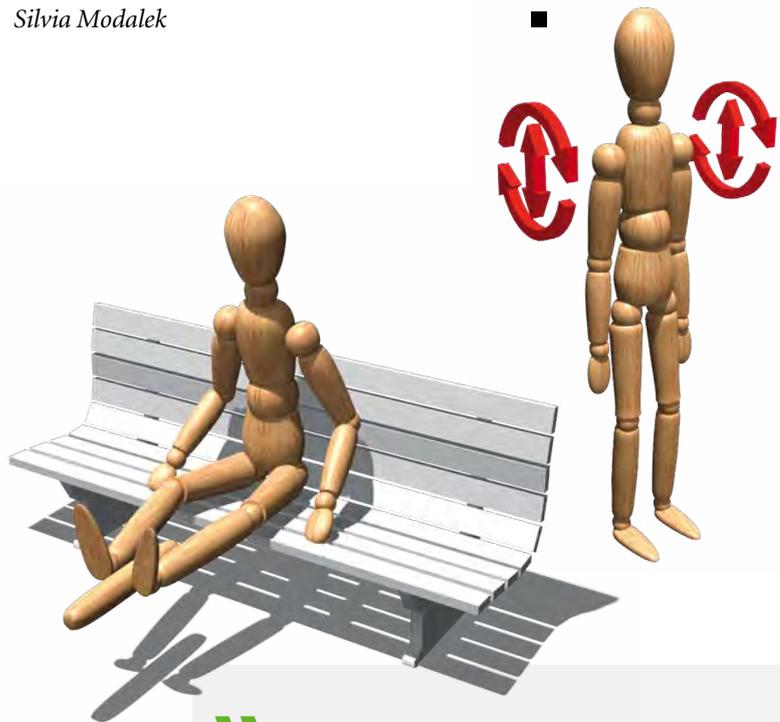
### Für Jung und Alt geeignet

Die Bewegung in der freien Natur zu fördern, ist ein Anliegen der EGK-Gesundheitskasse. Deshalb stiess die Idee von Rosemarie Wagner-Tocariu sofort auf offene Ohren – sowohl bei der EGK als auch beim Gemeindepräsidenten von Tarasp-Vulpera, der die Realisierung des EGK Kinesiologischen Parcours in seiner Gemeinde sehr begrüsst hat. Auch bei der Umsetzung wurde auf das lokale Gewerbe gesetzt: Die 14 Tafeln wurden vom Engadiner Grafiker Luis Deco gelayoutet und hergestellt, die für die Übungen benötigten Holzbalken, Stäbe und Kugeln wurden von einem ortsansässigen Schreiner produziert, während eine Werkgruppe der Gemeinde die verschiedenen Posten im Wald auf-

stellt hat. Eine enge Zusammenarbeit, die sich die EGK-Gesundheitskasse auch mit anderen Schweizer Gemeinden vorstellen könnte.

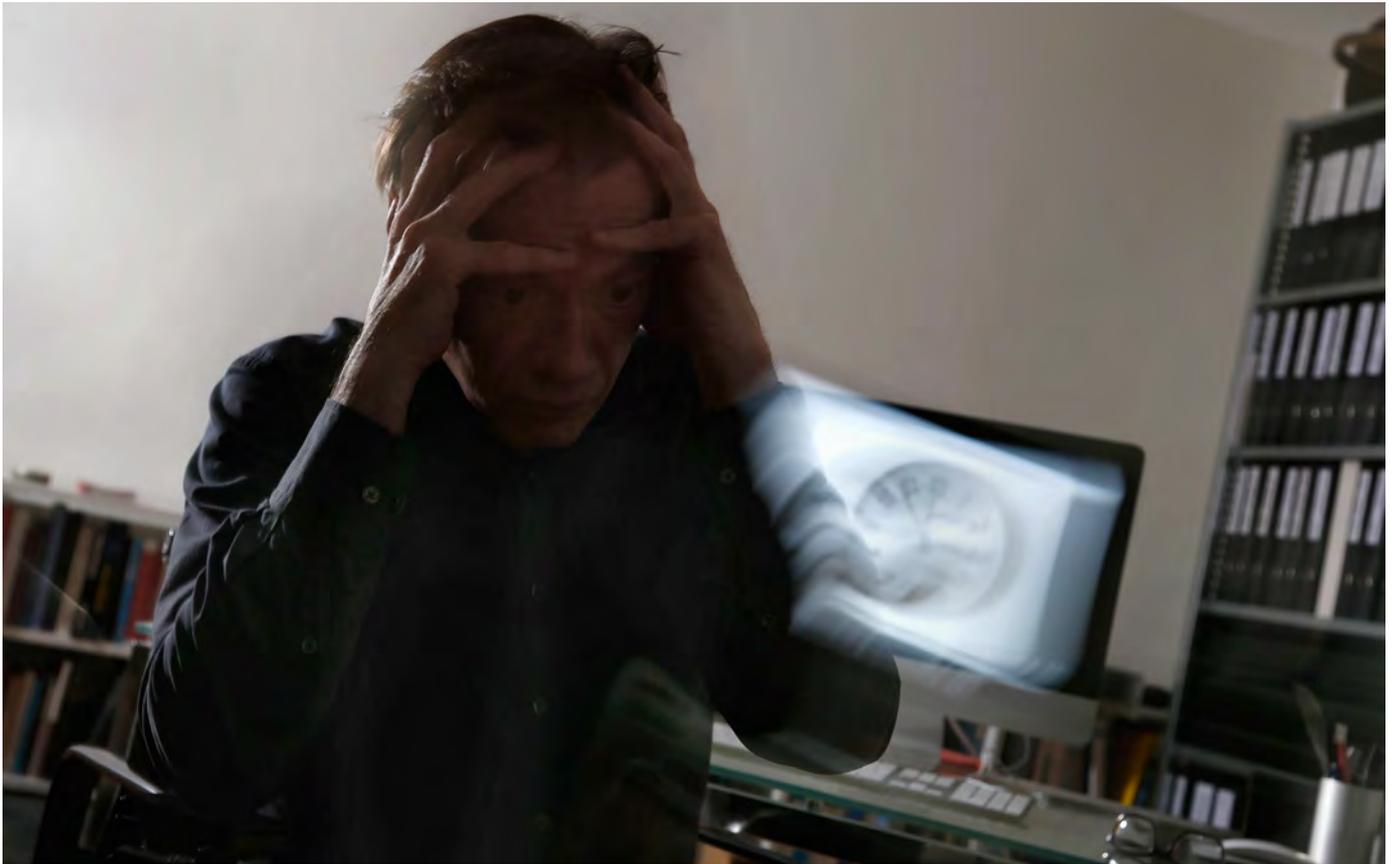
Seit der EGK Kinesiologische Parcours im Juni 2010 eröffnet wurde, wird er rege genutzt. Da er auf der Sommerkarte von Engadin Tourismus aufgeführt und erklärt wird, trifft man beileibe nicht nur Einheimische, sondern immer wieder auch Touristen auf diesem Energiespaziergang. Der Weg ist grösstenteils flach und nur an wenigen Stellen leicht ansteigend. So eignet sich der Parcours insbesondere auch für ältere Menschen oder Familien mit Kindern, die sich vom Stress im Alltag erholen und neue Energie tanken wollen. Zudem ist bei der EGK-Agentur in Chur sowie während der Sommersaison in allen Hotels und Touristeninformationen des Unterengadins eine Broschüre zum Parcours erhältlich, falls man sich im Vorfeld über den Parcours informieren oder auch zu Hause weiterüben will.

Silvia Modalek



Am Samstag, dem 20. September 2014 findet für alle Interessierten eine öffentliche Führung über den EGK Kinesiologischen Parcours in Tarasp-Vulpera statt. Treffpunkt ist um 14 Uhr beim Start des Parcours beim Hotel Villa Engiadina, 7552 Vulpera. Die Führung wird geleitet von Rosemarie Wagner-Tocariu, der Entwicklerin des Parcours.

**Anmeldung bis Donnerstag, 18. September 2014** unter [chur@egk.ch](mailto:chur@egk.ch) oder unter der Nummer 081 257 04 80. Für weitere Auskünfte steht die Agentur Chur gerne zur Verfügung.



Fotos: Dominik Labhardt

## Wenn Stress die Seele krank macht

Die Komplexität von Lebens- und Arbeitssituationen nimmt laufend zu. Häufig ist Stress die Folge. Und nicht selten mündet Stress in ein Burnout oder eine Depression. Eine Erschöpfungsdepression kann jeden treffen. Welche Faktoren fördern das Risiko? Und wie kann dem innerlichen Ausbrennen vorgebeugt werden?

«Eines Abends konnte ich einfach nicht mehr. Nach einem 15-Stunden-Arbeitstag stand ich in der Küche. Da war nur noch diese Leere, Hilflosigkeit und Orientierungslosigkeit. In dieser Verzweiflung sah ich keinen anderen Ausweg, als ins Nichts zu verschwinden. Nicht nur im übertragenen Sinn. Der fatale Gedanke war entstanden, dies in die Tat umzusetzen», beschreibt Daniel Göring jenen Abend im Dezember 2012.

Daniel Göring war während vieler Jahre Kommunikationschef und Mediensprecher beim Bundesamt für Zivilluftfahrt BAZL. Das Swissair-Grounding, Flugzeugunfälle, der aktive Vulkan in Island, der den Luftverkehr über Europa zum Erliegen brachte: In seiner Zeit beim BAZL war die Luftfahrtbehörde und damit die Kommunikation stark gefordert. Nach über zehn Jahren schlich sich

jedoch Routine ein. Daniel Göring fehlte die Herausforderung.

### Fehlende Routine setzt Spirale in Gang

Das versprach die neue Stelle bei einem weltweit agierenden Touristikunternehmen. Die internationale, interkulturelle Aufgabe reizte den erfahrenen Kommunikationsmann. Doch der Einstieg zeigte sich als schwierig: Es gab unklare Organisationsstrukturen, und schlechte Unternehmenszahlen sowie Terminverzögerungen bei einem wichtigen Projekt erhöhten den Druck auf die Geschäftsleitung. «Das brachte auch mich ins Rotieren», sagt Daniel Göring. «Ich kam in eine Spirale. Der Schutz der Routine, den ich vorher beim BAZL hatte, fehlte. So ging es relativ schnell, bis ich unten in der Spirale angekommen war.» ▶



Und so ist es der Abend jenes 15-Stunden-Arbeitstages im Dezember, an dem Daniel Göring beschliesst, aus dem Leben zu scheiden. Der Suizidversuch misslingt. Noch im Spital entschliesst er sich zu einer stationären Therapie. Die Therapie, die stark auf Bewegung aufbaut, kommt dem sportlichen Endvierziger entgegen. Er beginnt, sich auch kreativ zu beschäftigen und kann sich mit der Zeit wieder gesamtheitlich als Mensch wahrnehmen. «Eine Therapie kann aber nur gelingen, wenn man es selber will und selber viel beiträgt. Das ist nichts, das man einfach konsumiert», hält Daniel Göring fest und ist dankbar für die Hilfe, die das Schweizer Gesundheitswesen bietet.

### Das Tabu brechen

Sein Weg zurück ins Leben gelingt. Der Weg zurück ins Berufsleben gestaltet sich dagegen schwieriger, als sich das der erfahrene Berufsmann vorgestellt hatte. Bei Bewerbungsgesprächen kommt für ihn nur eine transparente Haltung infrage: «Ich wollte eine Anstellung, wo man mich nicht trotz, sondern wegen meiner Vergangenheit anstellen würde.» Zwar reagieren seine Gesprächspartner durchwegs positiv, was jedoch nicht verhindert, dass er Arbeitsstellen wegen seiner geheilten Erschöpfungsdepression nicht erhält. Seine Erfahrungen bewegen ihn dazu, ein Buch zu schreiben. «Ich möchte Menschen mit einer Depression Mut machen und mit meiner Geschichte aufzeigen, dass es

Wege aus der Depression geben kann», erklärt Daniel Göring. Mit seinem Buch «Der Hund mit dem Frisbee»<sup>1</sup> möchte er aber auch in der Gesellschaft für die Betroffenen Verständnis schaffen und aufgrund seiner Erfahrungen einen Beitrag zur Enttabuisierung von psychischen Krankheiten leisten.

Daniel Göring schafft den Weg zurück, ist heute in der Bundesverwaltung tätig. Für viele Menschen, die an einer psychischen Krankheit leiden oder gelitten haben, bleibt der Weg zurück in den Beruf jedoch versperrt. Dies zeigen die Zahlen der IV-Bezüge. Während Neuberentungen in den letzten zehn Jahren gesamthaft rückläufig waren, ist der Anteil an Menschen, die aufgrund einer psychischen Erkrankung eine Invalidenrente erhalten, über die Jahre kontinuierlich gestiegen und macht heute mit Abstand den grössten Anteil an Neuberentungen aus.

### Komplexität im Leben steigt

Prof. Dr. med. Katja Cattapan, stellvertretende ärztliche Direktorin und Chefärztin der Privatstationen des Sanatoriums Kilchberg, beobachtet eine klare Zunahme von klinisch diagnostizierten Burnouts und Erschöpfungsdepressionen. «Burnouts und Erschöpfungsdepressionen sind ein Zeitphänomen», weiss die erfahrene Ärztin. Sie zieht Parallelen zur Zeit der Industrialisierung, wo sich viele Menschen von technischen Erfindungen wie der Eisenbahn überrannt fühlten. Heute sind es in erster Linie die digitalen Medien, die das Leben beschleunigen. Erschöpfung und Burnout können zwar auch in familiären Situationen auftreten, meist stehen diese Phänomene aber in einem beruflichen Kontext. Die Menschen sind permanent erreichbar, die Grenzen zwischen Arbeit und Freizeit verwischen. Dies führt zu immer komplexeren Lebens- und Arbeitssituationen.

Dr. Gudela Grote, Professorin für Arbeits- und Organisationspsychologie an der ETH Zürich, plädiert dafür, der Entgrenzung von Arbeit und Freizeit und der wachsenden Arbeitsflexibilität mit neuen Strategien zu begegnen. Anlässlich des diesjährigen Präventionstages der Privatwirtschaft zum Thema «Gesellschaft im digitalen Zeitalter» sprach sich Gudela Grote dafür aus, psychologische Verträge systematischer zu gestalten. Diese beinhalten – in Ergänzung zum juristischen Arbeitsvertrag – viele oftmals unbewusste Erwartungen des Arbeitgebers und Arbeitnehmers. Gezieltes Ansprechen dieser Erwartungen und gemeinsame Vereinbarungen können verhindern, dass aus einem mit digitaler Technik möglichen «irgendwann und irgendwo» nicht ein «immer und überall» wird.

### Äussere und innere Quellen von Stress

«Es ist für Arbeitgeber wichtig zu wissen, dass sie auf der Führungsebene und der strategischen Ebe-

ne gefordert sind, den Mitarbeitenden ein gutes Arbeitsumfeld zu schaffen», meint auch Katja Cattapan. Dies beinhaltet Fragen zur Firmenkultur wie Führungsstil, interne Kommunikation und Mitwirkungsmöglichkeiten der Mitarbeitenden. Die Aufmerksamkeit gilt aber auch der Organisationsstruktur, wo mit Stellenbeschreibungen, Zielvorgaben oder etwa klar formulierten Prozessen viel zur Verhinderung von Stress beigetragen werden kann.

Neben äusseren Faktoren können auch Dispositionen der jeweiligen Person ein Burnout, eine Erschöpfungsdepression fördern. «Traumatisierung in der Kindheit macht stressanfälliger», erklärt Katja Cattapan. «Auch der Verlust einer nahen Bezugsperson, Konfliktsituationen oder etwa Veränderungen der Lebensumstände sind depressionsfördernd.» Ein besonderes Risiko birgt die fehlende soziale Unterstützung und die Mehrfachbelastung, wie sie häufig alleinerziehende Elternteile erleben. Weitere Stressfaktoren sind, wenn der Sinn in der Arbeit nicht mehr erkannt wird oder man sich für Dinge zuständig fühlt, die ausserhalb der eigenen Kompetenz liegen. Die Erfahrung zeigt, dass für eine Erschöpfungsdepression nicht ausschliesslich die Arbeit verantwortlich ist. Meist spielen weitere Faktoren eine Rolle, wenn der berühmte Tropfen das Fass zum Überlaufen bringt. ▶



Daniel Göring strebt nach seiner Erschöpfungsdepression nicht mehr ständig nach Perfektion und geht das Leben leichter an.

## Welche Leistungen übernimmt die Grundversicherung?

Ambulante oder stationäre Behandlungen eines Burnouts oder einer Erschöpfungsdepression sind durch die obligatorische Krankenpflegeversicherung versichert – das heisst insbesondere die akute Behandlung und Rehabilitation durch einen gemäss Krankenversicherungsgesetz anerkannten Leistungserbringer im Rahmen eines stationären Aufenthaltes in der allgemeinen Abteilung einer entsprechenden Institution sowie die medikamentöse oder ambulante Behandlung durch Ärzte oder Psychologen, die im ärztlichen Auftrag arbeiten. Das Therapieangebot ist individuell und beinhaltet in der Regel psychotherapeutische Einzel- und Gruppentherapien inklusive Zeit- und Stressmanagement bis hin zu Körperwahrnehmung, Sport und Entspannungstherapien.

## Was deckt die Zusatzversicherung ab?

Zusatzversicherte haben Anspruch auf die gleichen medizinischen Leistungen, jedoch schweizweit freie Wahl zwischen öffentlichen Spitälern und Privatkliniken und kommen in Genuss des Hotelkomforts entsprechend der versicherten Spitalklasse. Sie können damit eine spezialisierte Privatklinik ihrer freien Wahl aufsuchen. Zudem leisten unsere Zusatzversicherungen Beiträge an Behandlungen bei selbstständig arbeitenden Psychologen und bei weiteren komplementärmedizinischen Therapien, welche die Heilung unterstützen können (z. B. Atem- und Entspannungstherapien, Shiatsu).

## » Psychosoziale Risiken bergen auch ein Unfallrisiko

Die 15. Schweizerische Tagung für Arbeitssicherheit (STAS) widmet sich am 23. Oktober 2014 im KKL Luzern ebenfalls dem Thema Psychosoziale Risiken. Auch für Betriebe und Unternehmen besteht die Herausforderung nämlich darin, frühzeitig zu erkennen, dass die Mitarbeitenden am Limit laufen. Wie können Stress, Überbelastung und damit das Unfallrisiko bei den Angestellten reduziert werden, ohne an Konkurrenzfähigkeit zu verlieren? Für Interessierte: [www.ekas.ch/stas](http://www.ekas.ch/stas).

### Symptome frühzeitig erkennen

«Burnout ist ein Prozess», sagt Katja Cattapan, «dieser fängt bei Arbeitsüberlastung an und kann, aber muss nicht in einer Depression enden.» Umso wichtiger ist es, die Symptome frühzeitig zu erkennen. Meist zeigen sich diese zu Beginn auf körperlicher Ebene: Rückenschmerzen, Kopfschmerzen, Herzrhythmusstörungen, Allergien oder eine geschwächte Immunabwehr können Zeichen für chronischen Stress sein. Es gibt Menschen, bei denen sich der chronische Stress früh auf der psychischen Ebene ausdrückt, zum Beispiel durch fehlende Motivation oder Lebensfreude.

«Es war ein schleichender Prozess, der viel früher begann, als ich mir eingestanden hätte», beschreibt Daniel Göring seinen Weg in die Depression. Schon vor langer Zeit, ohne es zu bemerken, hatte er seine Regenerationsfähigkeit verloren. «Die fehlende Fähigkeit zur Regeneration ist sicher ein wichtiger Indikator», bestätigt Katja Cattapan die Erfahrung von Daniel Göring. «Wer sich an den Wochenenden nicht mehr richtig entspannen kann, sollte hellhörig werden.» Zudem ist dem Schlaf ein besonderes Augenmerk zu schenken: Schlaflosigkeit tritt oft im Zusammenhang mit Überlastung, Stress und Erschöpfung auf.

### Mit veränderter Einstellung zurück zur Arbeit

Gemäss den Erfahrungen von Katja Cattapan gehen 80 bis 90 Prozent ihrer Patienten wieder in den Arbeitsprozess zurück. Entscheidend für eine nachhaltig erfolgreiche Therapie ist, wie eine Person sich selbst und ihre Einstellung zur Arbeit und Erholung verändern kann. «Aber auch nötige strukturelle Anpassungen am Arbeitsplatz müssen vorgenommen werden, sonst ist die Gefahr gross, dass die Person wieder in die gleiche Situation gerät», ist die Ärztin überzeugt.

Daniel Göring hat gelernt, die Symptome früh zu erkennen: «Heute merke ich, wenn der Druck gross wird. Es braucht ein gewisses Selbstbewusstsein, dann Nein sagen zu können. Mit meiner Erfahrung fällt mir das aber leichter.» Auch muss nicht immer alles auf den ersten Anhieb klappen. Dieses nicht ständige Streben nach Perfektion sowie den Situationen im Leben mit etwas mehr Geduld zu begegnen, helfen Daniel Göring heute, das Leben leichter anzugehen.

Ursi Sydler ■

<sup>1</sup>Lesetipp: Daniel Göring, *Der Hund mit dem Frisbee. Der Weg in eine Depression und zurück ins Leben*. Verlag elfundzehn. 124 Seiten, CHF 24. ISBN 978-3-905769-34-0



Fotos: Tina Hutzli



## Porträt

# «Die Natur ist der Ausgangspunkt für meine Kunst»

**Viele Künstler kennen das Problem: Irgendwann kommt der Punkt, an dem einfach nichts mehr kommen will. Auch Petra Feliser musste diese Erfahrung machen – und hat dabei stilistisch einen so radikalen Bruch vollzogen, dass sie sogar alte Bilder übermalt hat.**

Über dem Kinderbett von Petra Feliser hing ein Bild. Darauf abgebildet war ein Engel, der seine Hände schützend über einen kleinen Jungen und ein kleines Mädchen hielt. Als sie fünf Jahre alt war, nahm sie das Bild von der Wand. Sie war überzeugt: Das ist nicht ihr Engel. Also ging Petra Feliser, das Bild unter dem Arm, in den Wald und begrub das Gemälde. Wie ein Schatz, der von einem anderen Kind gefunden werden konnte, dem Kind, dessen Engel darauf zu sehen war. Für sich selbst wollte sie eigene Bilder malen. «Ich habe tatsächlich schon als kleines Kind gesagt, dass ich Künstlerin werden will», sagt Petra Feliser.

So selbstverständlich sei ihr Werdegang dann aber doch nicht gewesen. Es gab auch eine Zeit, wo sie sich ihres Berufswunsches nicht mehr ganz so sicher war. «Als Kind habe ich mir nicht überlegt, was dieser Beruf in der Erwachsenenwelt bedeutet», sagt sie und ergänzt: «Aber als ich älter wurde, dachte ich plötzlich: Uiuui, so ein Michelangelo – das ist vielleicht doch ein bisschen schwierig. Ich habe gezögert und mich gefragt: Kann ich das wirklich?»

Aus diesem Grund entschied sich Petra Feliser 1981 erst auch für ein Studium der Kunstgeschichte an der Universität Genf – die Wahl fiel auf diese Hochschule, weil sie im Nebenfach an der Kunstakademie Genf Kurse besuchen konnte. «Nach zwei Monaten war mir dann aber klar: Ich bereite mich vor auf die École supérieure d'art visuel.» Ihr sei bewusst geworden, dass ihr das Malen ein Forschungsgebiet eröffnen kann, das in einem theoretischen Studium nicht zugänglich wäre. Diese Einsicht kam mit etwas Verspätung, denn schon auf dem

Gymnasium hatte ihr ein Lehrer ans Herz gelegt, jeweils mittwochnachmittags in Sitten einen Vorbereitungskurs für diese Kunstschule zu besuchen. «Aber damals dachte ich noch: was, in meiner Freizeit?!», sagt Petra Feliser lachend.

### Der Erfolg kam vielleicht zu schnell

Nach dem Studium ging alles schnell. Petra Feliser malte, stellte aus, verdiente sich am Anfang noch ein Zubrot mit Gelegenheitsjobs ausserhalb der Kunst, lebte aber schon ziemlich bald nur noch von ihrer Malerei. Es lief über Erwarten gut, sagt sie rückblickend, sie machte zahlreiche Ausstellungen und gewann einen wichtigen Kunstpreis. Als sie dann jedoch heiratete und einen Sohn bekam, merkte sie irgendwann, dass es ihr zu schnell geht. Bis zu sechs Ausstellungen in einem Jahr – das waren einfach zu viele. «Es gibt Künstler, die können das. Ich kann es nicht, denn die Grundlage meiner Kunst ist die Ruhe, die Meditation.» Petra Feliser zog sich zurück, um sich um ihre Familie zu kümmern. Zwar malte sie zu Hause nach wie vor und realisierte 2003 ein Kunst-am-Bau-Projekt in Zürich. Sie empfand ihre Technik aber als immer starrer und starrer, ihre Bilder als immer schlechter. «Dann fasste ich den Entschluss, ein Bild zu malen, in dem ich meine gesamte malerischen Erfahrungen ausdrücken wollte. Ich arbeitete während zweier Jahre an diesem Bild», sagt Petra Feliser. «Und ich dachte dabei: Wenn ich am Ende dieses Bildes keine andere Form des Malens finde, dann höre ich auf. Dann habe ich alles gesagt, mehr kann ich nicht mehr sagen.»

Was Petra Feliser mit ihrer Kunst sagen will, hatte schon immer etwas mit der

Natur zu tun. Als junge Frau formulierte die heute 52-Jährige ihr Anliegen einmal folgendermassen: Sie wolle in der Kunst einen ganzheitlichen Ansatz verfolgen, Natur- und Geisteswissenschaften vereinen. Petra Feliser schmunzelt, wenn sie diese Formulierung heute hört. «Ganzheitlicher Ansatz, das hört sich irgendwie ein bisschen geschwollen an», sagt sie. Was sie damit meine sei, dass ihre Arbeit immer vom Bewusstsein begleitet werde, dass wir nicht wirklich viel über das Rätsel wissen, wie das Universum, die Natur und wir entstanden seien. Und dass sie in eben diesem Umstand, in der Kraft der Natur, in dieser Koexistenz ihre Inspiration für die Malerei hole. Sie sei oft im Wald, auf Wiesen, Feldern, in den Bergen unterwegs, mache dabei gar nichts oder ein bisschen Yoga, Tai Chi oder Musik. «Ich bin einfach da und beobachte. Das ist der Ausgangspunkt meiner Arbeit.» Aus diesem Erleben heraus entstehen die Gemälde.

### Mit der Raumfähre zu neuer Inspiration

Daran hat sich in all den Jahren seit Petra Felisers Kunststudium nichts geändert. Was sich aber verändert hat, ist ihre Technik. Betrachtet man die Bilder, die vor ihrem Rückzug aus der Kunstwelt entstanden sind, sieht man klare Linien, klare Sujets, klare Farben. Bis zu diesem Tag, als Feliser eben jenes Bild fertigstellte, das ein Endpunkt ihres bisherigen Schaffens werden sollte. Dem Punkt, an dem sie befürchtete, nichts Neues mehr zu sagen zu haben.

Als wäre es Schicksal, fand sie damals ein Atelier in der Ateliergemeinschaft Räfelstrasse in Zürich. Dort hat sie den Pinsel weggelegt und ein Jahr lang nur gezeichnet, schwarzweiss, mit Tusche, einfache Linien, ohne irgendein Thema zu haben. «Ich habe ganz spontan gezeichnet, was kam. Dann hatte ich plötzlich das Gefühl: Doch, ich weiss wieder, wie es weitergeht.»

Die Bilder, die seither entstanden sind, sind so völlig anders als alles, was Petra Feliser vorher malte, dass man kaum glaubt, dass sie von derselben Künstlerin stammen. Freier. Spontaner. Organischer.



«Coming out» nennt Petra Feliser ihr neuestes Werk, das im Moment noch in ihrem Atelier an der Räfelstrasse in Zürich hängt.

Als würde sich die Natur, dieses vom Menschen unkontrollierbare Chaos, unaufhaltsam auf der Leinwand ausbreiten. Es entsteht unweigerlich der Eindruck eines Ausbruchs. Es scheint, als hätte Petra Feliser ein neues Ventil für ihre Kreativität gefunden. Das führte dazu, dass Petra Feliser teilweise sogar alte Bilder übermalt hat, eines davon war bereits 18 Jahre zuvor fertiggestellt worden. Manche Bilder seien vielleicht einfach doch noch nicht fertig gewesen, sagt sie. «Im Nachhinein habe ich auch das Gefühl, dass diese Veränderung etwas mit dem Raum zu tun hatte. Ich habe mich im Hausfrauendasein verloren», sagt die Künstlerin. «Rückblickend brauchte ich einen eigenen Raum, weg von zu Hause, wo ich hinkommen und einfach arbeiten kann. Ich steige in die Raumfähre, in mein Atelier, und die Entdeckungsreise geht weiter.»

Tina Hutzli



### Sie stehen im Mittelpunkt

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

Redaktion «Mir zlieb»  
061 765 52 13 oder schreiben Sie uns eine E-Mail: mirzlieb@egk.ch

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

## Ausflugstipp

# Stille Orte, starke Bäume

Wandern ist die vielleicht schönste Art, in der Natur Ruhe zu finden und neue Kräfte zu schöpfen. Diese Wanderung beim Passwang im Solothurner Jura lockt mit vielen kleinen Highlights und bietet grosse Aussichten.



Fotos: Heinz Stoffelbach

Sehnen Sie sich manchmal auch danach, einen Tag einfach weg von allem zu sein? Zeit zu haben, nur für sich selbst, zu entspannen, durchzuatmen, mal nichts erledigen zu müssen? Wandern und Spazieren draussen in der Natur, durch Feld und Wald, an einem See entlang oder in den Bergen ist eine der schönsten Möglichkeiten, abzustellen und aufzutanken.

Eine solche Auszeit führt durch die stille, aber starke Landschaft im neuen Naturpark Thal. Dieser liegt in den ersten Ketten des Jura zwischen Solothurn und Olten und ist damit von Bern, Basel und Zürich gut erreichbar. Die Wanderung führt durch Wiesen und Wälder, auf einen Aussichtsberg und schliesslich durch eine kleine, aber eindruckliche Schlucht.

Auch wenn die Gehstrecke nur zweieinhalb Stunden lang ist, sollte man sich

genug Zeit für eben diese kleinen Höhepunkte und spannenden Passagen nehmen. Mit einem Picknick an einem schönen Plätzchen oder einem Lunch in einem Bergrestaurant ergibt sich ein spannender Ganztagesausflug. Und damit der Wandertag in der Natur möglichst erholsam und entspannend wird, finden Sie auf der nächsten Seite Tipps zum achtsamen, bewussten Wandern. Nehmen Sie sich auf jeden Fall genug Zeit, um auch einmal zu schlendern, Zeit, um unter einem einladenden Baum ganz spontan eine Pause zu machen, Zeit, die kleinen, unscheinbaren Schönheiten am Wegrand zu sehen.

### Eindruckliche Baumgestalten

Ausgangspunkt ist die Haltestelle «Ramiswil, Alpenblick», die man vom Bahnhof Balsthal nach kurzer Postautofahrt

erreicht. Hinter dem Restaurant führt der Weg durch den Wald auf die Passwanghöhe, durch weite Wiesen und ein weiteres Waldstück hoch auf den Vogelberg. Dieser ist mit 1204 Metern der höchste Punkt der Tour. Vom Grat, der nach Süden steil und felsig abfällt, geniesst man an klaren Tagen einen atemberaubenden Weitblick über das Mittelland, auf Hunderte von Alpengipfeln, und im Norden über die Stadt Basel und weit ins Elsass hinein.

Auf dem nun folgenden Abschnitt vom Vogelberg über den lang gezogenen Grat rücken Richtung Hintere Wasserfallen begegnen Ihnen immer wieder eindruckliche Baumgestalten. Am Wegrand stehen uralte, mächtige Buchen, während sich in den felsigen Abhängen Waldföhren festgekrallt haben und sich mit ihrem wind-

## Tipps zum achtsamen Wandern

- Nehmen Sie sich viel Zeit für die Wanderung. Sie haben einen ganzen Tag Zeit, und auf dem Wegweiser lesen Sie 4 Stunden? Wunderbar, dann haben Sie viel Zeit für Pausen, zum Sehen, Staunen und Geniessen.
- Wenn Sie bemerken, dass Ihre Gedanken oder Gefühle Sie fortgetragen haben, kommen Sie einfach wieder ins Hier und Jetzt zurück.
- Eine einfache Möglichkeit dazu ist, sich mit dem eigenen Atem zu verbinden. Er ist immer da und verankert uns wieder im eigenen Körper.
- Es ist ganz normal, wenn Sie sich wieder und wieder in Gedanken oder Sorgen verstricken. Machen Sie sich keine Vorwürfe. Sagen Sie sich einfach: «Ups, interessant, da war ich wieder weg!» und kommen Sie zurück ins Hier und Jetzt.
- Und zum Schluss: Gehen Sie diese Übung leicht und locker an. Es geht nicht um Leistung und volle Konzentration, sondern um interessiert Beobachten und Ausprobieren.

schiefen Stamm und dem schirmförmigen Nadeldach weit in den Abgrund hinauslehnen.

Der Abstieg von der Hinteren Wasserfällen nach Mümliswil führt zuerst durch naturnahe und blumenreiche Trockenwiesen und schliesslich durch die Limmerenschlucht. Hier haben die Bäche aus dem Limmerenkessel ihre Kräfte gesammelt und sich einen schmalen Einschnitt durch die 140 bis 210 Millionen Jahre alten Kalksteinschichten gefressen. Am Anfang der Schlucht führt der Wanderweg an eindrucklichen, senkrecht stehenden Felslamellen vorbei. Kurz darauf erreicht man Mümliswil und die Postauto-Haltestelle im Dorfkern.

### Achtsamkeit hilft beim Entspannen

Wir alle gehen wandern, um draussen in der Natur zu sein, körperlich aktiv zu sein, die Landschaft zu geniessen und schliesslich, um Abstand vom Alltag zu gewinnen und uns zu erholen. Doch allzu oft schiebt sich dann etwas ganz anderes in den Vordergrund: grübeln, planen, sich Sorgen machen – und so sind wir in unserem Kopf immer an einem anderen Ort, als wir eigentlich sind: auf dem Wanderweg. Am Abend kommen wir dann erschöpft nach Hause, mit nicht viel mehr als schweren Beinen, müdem Kopf und vollen Kameras.

Wandern können wir aber auch anders: mit Achtsamkeit. Achtsamkeit be-



deutet, im Hier und Jetzt zu sein, in jedem Moment wahrzunehmen, was in uns und um uns herum ist und passiert, den eigenen Körper spüren, die eigenen Gefühle wahrnehmen, die Landschaft sehen und hören und spüren. Achtsamkeit schlägt im Herzen aller östlichen Lehren, und auch die westliche Medizin hat ihren Wert erkannt, sowohl zum Stress-Abbau als auch zur Vorbeugung von Depressionen.

Heinz Staffelbach

### Start:

Haltestelle «Ramiswil, Alpenblick»

### Route:

Via Vogelberg und Obere Limmeren nach Mümliswil (Postauto). Länge 8 km, 300 m Aufstieg, 640 m Abstieg, ca. 2 ¾ Std., Schwierigkeit T2 (weiss-rot-weiss markierter Bergweg).

### Einkehren:

Ausgangspunkt, Oberer Barschwang, Hintere Wasserfallen (zehn Minuten vom Weg), Mümliswil.

### Karte:

Landeskarte der Schweiz 1:25'000, Blatt 1087 (Passwang) und 1088 (Hauenstein); 1:50'000, Blatt 223 / T (Delémont).

### Weitere Informationen:

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



## Wettbewerb

Wir verlosen 3 Ausgaben des Buches «Auf stillen Wegen an starke Orte» von Heinz Staffelbach im Wert von je 49.90 Franken. Bitte schicken Sie Ihre E-Mail oder Ihre Postkarte mit dem Vermerk «Starke Orte» an: [mirzlieb@egk.ch](mailto:mirzlieb@egk.ch), EGK-Gesundheitskasse, Wettbewerb, Brislachstrasse 2, 4242 Laufen. Absender nicht vergessen. Einsendeschluss ist der 30. September 2014. Viel Glück!

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

# Wunder, die gar keine sind

**In der Medizin geschehen manchmal Wunder, die eigentlich gar keine sind: Todkranke Menschen werden aus unerklärlichen Gründen wieder gesund, von Selbstheilung oder Spontanheilung ist dann die Rede. Auf dem Radar der Schulmedizin werden diese Heilungskräfte des Körpers jedoch oft noch ignoriert. Ein Fehler, da sie beeinflusst werden könnten.**

Die Ärzte hatten Flavia Weber (Name geändert) bereits aufgegeben. Gegen den Tumor, der im Kopf der damals 21-jährigen Studentin wucherte, wussten sie kein Rezept mehr. Wenige Wochen habe sie noch zu leben, sagten sie. Mit ganz viel Glück seien es vielleicht noch drei Monate. «Ich habe all jene Menschen angerufen, die ich vor meinem Tod noch einmal sehen wollte.» Sie kamen alle. Und auch wenn viele Tränen flossen, der Abschied habe ihr unglaublich gutgetan und ihr die Angst vor dem, was kommen sollte, genommen.

Sechs Jahre später sitzt Flavia Weber im Lichthof der Universität Zürich, kurz davor, ihren Master in Rechtswissenschaften abzuschliessen. Als die düstere Prognose der behandelnden Ärzte nach einem halben Jahr immer noch nicht eingetreten war, wurde erneut ein MRI angefertigt. Der Tu-

mor war weg. Auch die Blutwerte der jungen Frau waren völlig unauffällig. Und das blieben sie auch. Heute gilt Flavia Weber als geheilt. «Meine Ärzte standen vor einem Rätsel», sagt sie. «Mir war das egal. Ich war einfach nur glücklich. Ich war der glücklichste Mensch auf der ganzen Welt. Ich habe das Leben mit beiden Händen gepackt und werde es so schnell nicht mehr loslassen.»

Das Wunder, das Flavia Weber widerfahren ist, war wahrscheinlich gar keines. Ihr Körper war es, der die wuchernden Zellen bekämpft hat. Man spricht in solchen Fällen gerne von Spontan- oder Selbstheilung. Ein Begriff, der insbesondere in der Schulmedizin sehr wenig Beachtung findet. Das ist wenig verwunderlich. «Die Selbstheilungskräfte des Menschen sind praktisch nicht im Forschungsschwerpunkt», sagt Simon Feldhaus, Facharzt für



Foto: iStockphoto

Allgemeinmedizin und Leiter der medizinischen Dienste beim Kompetenzzentrum für Ganzheitsmedizin Paramed in Baar.

### Weisser Fleck auf der Forschungslandkarte

Dieser weisse Fleck auf der Forschungslandkarte ist einer der Gründe, weshalb seitens der Schulmedizin auch keine Behandlungsempfehlungen im Zusammenhang mit Selbstheilungskräften abgegeben werden. Zudem werden Ärzte, Therapeuten oder Heiler, die ihren Patienten Selbstheilung versprechen, von Fachleuten oft als unseriös betrachtet. Diese Beurteilung sei dann gerechtfertigt, wenn in den falschen Situationen Selbstheilung versprochen werde und die Einleitung notwendiger medizinischer Massnahmen unterbleibe, wie Feldhaus sagt.

Trotz der wissenschaftlichen Skepsis ist in Fachkreisen unbestritten, dass die Selbstheilungskräfte des menschlichen Körpers eine Rolle bei der Genesung spielen. In der Schulmedizin sei das aber mit Ausnahme von Bagatell-Erkrankungen keine wesentliche, so Simon Feldhaus. Nur dort, wo die Schulmedizin keinen therapeutischen Ansatz hat, wird zwangsläufig auf die Selbstheilung vertraut. Zum Beispiel bei einem banalen Schnupfen, der genauso schnell heilt, ob er nun behandelt wird oder nicht.

Im komplementärmedizinischen Bereich ist das anders. Im Gegensatz zur Schulmedizin richten sich alternative Behandlungsmethoden oft nach so genannten «Naturgesetzen». «Der Körper heilt sich grundsätzlich selbst, dank einem fortwährend regenerativen Prozess in allen Körperzellen», sagt Dora Schaufelberger, die als Medium und Heilerin in Basel eine Praxis für natürliches Heilen betreibt. «Dank einer unterstützenden Massnahme von einem Arzt, Therapeuten oder Heiler reagiert der Körper im Krankheitsfall naturgemäss mit Selbstheilung.»

### Der Behandler spielt eine zentrale Rolle

Dora Schaufelberger bestreitet jedoch, dass jede Krankheit eine geistig-seelische Ursache hat, wie oft im Zusammenhang mit Selbstheilung behauptet wird. Die Ursache für eine Erkrankung ergebe sich immer aus mehreren Faktoren. Es sei ein Irrglaube, dass sich der Körper von jeder Erkrankung selber kurieren könne. Gerade bei schweren Erkrankungen oder akuten Notfällen wie Herzinfarkten, Pneumonien oder Unfällen sind die Selbstheilungskräfte laut Schulmediziner Simon Feldhaus überfordert. Und auch Dora Schaufelberger sagt, dass meist Massnahmen jeglicher Art der Heilkunst zu treffen seien, damit die Selbstheilungskräfte angeregt würden und die Gesundheit wieder hergestellt werden könne. Aus diesem Grund mache die Selbstheilung keinesfalls die

Ärzte unnötig; zur Anregung der Selbstheilungskräfte sei ein Impuls notwendig, «von welcher Fachperson dieser auch immer ausgelöst wird.»

Ärzte haben also einen nicht zu vernachlässigenden psychologischen Effekt. Dieser kann in eine positive, aber auch in eine negative Richtung verlaufen. «Der Placebo- und der Noceboeffekt werden zwar als vorhanden angesehen, spielen aber im schulmedizinischen Alltag keine Rolle», bestätigt Facharzt Simon Feldhaus. Es werde sehr oft auch ganz bewusst mit Angst gearbeitet. «Dem Patienten wird suggeriert, dass dieses oder jenes passieren wird, wenn er nicht das und das tut oder diese und jene Tablette nimmt.» Die Selbstheilungskräfte zu aktivieren sei schlicht nicht Ziel des schulmedizinischen Denkens. Dies führe so weit, dass sie in der universitären Ausbildung nicht nur keine Rolle spielen, sondern sogar eher ins Lächerliche gezogen würden. In den letzten Jahren ist jedoch zu beobachten, dass sich einige Ärzte für den Faktor Selbstheilungskräfte zu interessieren beginnen.

Auch Flavia Weber wollte irgendwann mehr über das wissen, was ohne das bewusste Zutun der Ärzte in ihrem Kopf passiert ist. Eine Erklärung, auf die sie sich verlassen möchte, hat sie für sich bis heute aber nicht gefunden. «Ich habe von jemandem gelesen, der die Spontanheilung auf das tägliche Glas Orangensaft zurückführte», sagt sie. «Das halte ich für eher unrealistisch. Ich glaube aber, dass die eigene Einstellung einen Einfluss auf die Genesung hat.» Schliesslich könne niemand geheilt werden, der nicht geheilt werden will. Sie sei immer ein grundsätzlich positiver Mensch gewesen und habe deshalb auch irgendwann nicht mehr mit ihrer Diagnose gehadert. Auch wenn sie nach dem vernichtenden Urteil ihrer Ärzte nicht mehr wirklich an eine Genesung geglaubt habe, aufgegeben habe sie sich selber nie. Denn gesund werden, das wollte sie auch dann noch, als ihre Ärzte längst kapituliert hatten.

Tina Hutzli



# Veranstaltungen

## EGK-Begegnungen 2014

### Menschen, die etwas zu sagen haben

**28.08.2014**

Leo Martin

#### Geheimwaffen der Kommunikation

Sanfte Strategien mit durchschlagender Wirkung

Naters VS, Zentrum Missione, Landstrasse 5

**02.09.2014**

Thierry Gaubert

#### L'oubli de soi ou le syndrome du St-Bernard

Le chemin pour se retrouver

Lausanne VD, Casino de Montbenon, Salle des Fêtes,

Allée Ernest-Ansermet 3

**03.09.2014**

Thierry Gaubert

#### L'oubli de soi ou le syndrome du St-Bernard

Le chemin pour se retrouver

Delémont JU, Centre Paroissial l'Avenir, rue de l'Avenir 41

**09.09.2014**

Julia Onken

#### Generation Superior – 65 und so weiter

Die Kunst des langen Lebens

St. Gallen SG, Congress Hotel Einstein, Berneggstrasse 2

**10.09.2014**

Marie Lise Labonté

#### Mensonge et authenticité

Fribourg FR, NH Hôtel, Grands Places 14, 1700 Fribourg

**30.09.2014**

Dr. Sylvia Löhken

#### Introvertiert – extrovertiert

...und was der «kleine Unterschied» für Sie bedeutet

Frauenfeld TG, Casino Frauenfeld, Bahnhofplatz

**14.10.2014**

Guy Corneau

#### Le meilleur de soi

Comment faire vivre son idéal?

Sion VS, Aula du collège de la Planta, Angle Rue de la Gare/

Avenue Ritz

**Informationstelefon:** 032 623 36 31

**Anmeldung:** keine

**Eintritt:** gratis

**Beginn:** 20.00 Uhr

## SNE-Akademie 2014

**12.-14.09.2014**

Clemens Kuby

#### Basis-Seminar: Mental Healing®

Solothurn SO, Altes Spital, Oberer Winkel 2

**16.09.2014**

Jacqueline Steffen

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

Chur GR, Hotel Chur, Welschdörfli 2

**17.09.2014**

Käthi Vögeli

#### Das Potenzial von Stimme und Körpersprache

Winterthur ZH, Hotel Banana City, Schaffhauserstr. 8

**26.09.2014**

Carmela Sinzig

#### Der Weg zu mir

Thalwil ZH, Hotel Sedartis, Bahnhofstr. 16

**21.10.2014**

Julia Onken

#### Generation Superior – 65 und so weiter

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

**28.10.2014**

Eva Franziska Wagner/Karin Tanner

#### Die Heldenreise

Thalwil ZH, Hotel Sedartis, Bahnhofstr. 16

**30.10.2014**

Daniel Hasler von Planta

#### Numerologie – die Gesetzmässigkeit des Zufalls

Solothurn SO, Altes Spital, Oberer Winkel 2

**04.11.2014**

Sandra Weide

#### Integratives Augentraining

Solothurn SO, Altes Spital, Oberer Winkel 2

**Anmeldung:** erforderlich, beschränkte Teilnehmerzahl.

Preise für Tagesseminare gemäss ausführlichem Programm.

Verlangen Sie das Programm Seminare/Workshops 2014:

SNE, Solothurn – Telefon 032 626 31 13 oder

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

# Geniessen Sie Wissen – auf dem 5. SNE-Symposium

## Freitag, 3. Oktober 2014

### Vorträge:

- 10.00 – 11.30: Dr. med. Simon Feldhaus – Gesundheit aus regulationsmedizinischer Sicht
- 11.45 – 13.15: Dr. med. dent. Urs Weilenmann – Das Phänomen Störfeld aus zahnärztlicher Sicht
- 14.15 – 15.45: Dr. med. Eckhart Pape – Sucht: «Siechtum» oder «Suche»
- 16.00 – 17.30: Lothar Hirneise – Erfolgreiche, ganzheitliche Krebstherapien

### Workshop:

- 11.45 – 13.15: Beat Hampe – Welcher Beziehungstyp bin ich?
- 16.00 – 17.30: Beat Hampe – Welcher Beziehungstyp bin ich?

### Veranstaltungszeiten

Freitag, 3. Oktober 2014, 10.00 – 17.30 Uhr,  
Türöffnung 09.00 Uhr

Samstag, 4. Oktober 2014, 09.30 – 17.00 Uhr,  
Türöffnung 08.30 Uhr

### Kosten

Tageseintritt CHF 30.–; Reduktion von CHF 5.– für  
EGK-Versicherte (EGK-Versichertenkarte vorweisen)

2-Tages-Pass CHF 55.–; Reduktion von CHF 10.– für  
EGK-Versicherte (EGK-Versichertenkarte vorweisen)

Für die Workshops werden keine zusätzlichen Kosten erhoben,  
die Plätze sind jedoch beschränkt.

## Samstag, 4. Oktober 2014

### Vorträge:

- 09.30 – 11.00: Prof. Dr. phil. Wilhelm Schmid – Gesundheit und Lebenskunst
- 11.15 – 12.45: Dr. med. Hans P. Ogal – Schmerzen ganzheitlich verstehen und behandeln
- 13.45 – 15.15: Prof. Dr. Mathias Binswanger – Warum macht mehr Einkommen nicht glücklicher?
- 15.30 – 17.00: Tatjana Strobel – Entschlüsseln Sie das Mysterium Mensch.

### Workshop:

- 11.15 – 12.45: Eva Lackner – Zahlen bestimmen Ihr Leben.  
Bestimmen Sie mit Zahlen Ihr Leben.
- 15.30 – 17.00: Eva Lackner – Zahlen bestimmen Ihr Leben.  
Bestimmen Sie mit Zahlen Ihr Leben.

### Veranstaltungsort

Landhaus, Landhausquai 4, Solothurn

Zusätzliche Informationen und das Detailprogramm der Tagung erhalten Sie ab Mitte August bei der Stiftung für Naturheilkunde und Erfahrungsmedizin SNE unter der Nummer 032 626 31 13, per E-mail unter [info@stiftung-sne.ch](mailto:info@stiftung-sne.ch) oder im Internet auf [www.stiftung-sne.ch](http://www.stiftung-sne.ch).



Foto: zVg gesundheitheute

## «Gesundheitssendungen wollen mündige Patienten schaffen»

Die Massenmedien beeinflussen den Alltag zunehmend und machen dabei auch vor unserer Gesundheit nicht halt. Als Moderatorin der Sendung *gesundheitheute* auf SRF 1 nutzt Jeanne Fürst diesen Effekt, um Gesundheit zu fördern.

**Dr. Jeanne Fürst** (geb. 1961) moderiert und produziert die Gesundheitssendung *gesundheitheute* auf SRF 1 und xund tv auf Telebasel. Davor moderierte die Veterinärmedizinerin «Gesundheit Sprechstunde». Sie ist Inhaberin einer Kommunikationsagentur mit Schwerpunkt Wissenschaftskommunikation.

*Frau Fürst, wieso sind Gesundheitssendungen im Fernsehen derart beliebt?*

Ohne Gesundheit können wir nicht leben. Für jeden Menschen kommt irgendwann die Zeit, wo er von Krankheit betroffen ist, direkt oder indirekt durch die Mutter, Grossmutter, Tante, Onkel, durch den Partner. Deshalb glaube ich, dass Gesundheitssendungen so beliebt sind. Solche Sendungen vermitteln Inhalte für mündige Patienten.

*Gesundheitssendungen haben sich über die letzten Jahre und Jahrzehnte hinweg sehr verändert. Wie haben Sie diese Entwicklung erlebt?*

Wenn ich zurückschaue, denke ich manchmal: Das war ja schlimm! (Lacht). Es ist wie überall: Man ▶

versucht, immer professioneller zu werden. Deshalb machen wir regelmässig Sendekritiken, um **gesundheit** heute auf einem hohen Standard zu halten. Der Zuschauer hat ein Recht darauf! Wir machen Infotainment, diese Sendungen müssen immer auch unterhalten. Aber sie müssen gleichzeitig kompetent sein, glaubwürdig und auf einem hohen fachlichen Level. Das ist die Kunst: Wie übermittle ich etwas, ohne die Zuschauer zu überfordern?

*Welche Rolle spielen die Massenmedien für unsere Gesundheit und unser Gesundheitswesen?*

Massenmedien spielen ganz grundsätzlich für unser Leben eine grosse Rolle und deshalb auch für die Gesundheit. Aufklärung ist unglaublich wichtig. Ich als Moderatorin habe eine Verantwortung gegenüber der Bevölkerung, Wissen zu vermitteln, das gesund erhält.

*Die Prävention hat also einen hohen Stellenwert.*

Einen sehr hohen. Eigentlich ist Prävention einfach: wenig Alkohol, kein Rauchen, Bewegung und gesunde Ernährung. Aber das ist so langweilig zu kommunizieren! Man kann aber auch sagen: Mit genügend Bewegung und ohne Übergewicht reduziert sich das Risiko für Brustkrebs. Das interessiert jeden und animiert zur Prävention.

*Ist es überhaupt möglich, den Effekt solcher Themen zu überprüfen?*

Die Sendung wird sehr regelmässig geschaut, weshalb ich davon ausgehe, dass wir einen grossen Einfluss haben. Die Zuschauer, die eine Gesundheitssendung schauen, beschäftigen sich generell mit ihrer Gesundheit und auch damit, wie sie sie besser erhalten und fördern können.

*Welchen Einfluss haben die Medien auf unsere Wahrnehmung von Gesundheit?*

Einen sehr grossen. Wichtig ist, dass man in den Medien gute Botschafter hat. Wenn ich zu jemandem einen positiven Bezug habe, dann kann mich das motivieren, auch so zu leben. Genauso ist es, wenn jemand krank ist. Ich habe oft Patienten mit schweren Krankheiten in der Sendung, die daran sterben werden. Ich habe einen riesigen Respekt vor diesen Menschen, die wir im Fernsehen begleiten. Das braucht Mut. Krankheit ist wahnsinnig intim. Man erlebt sehr viel menschliche Grösse. Und wenn diese Menschen in den Medien Botschaftsträger sind und etwas Positives bewirken können, dann haben wir ein Ziel erreicht.

*Wie hat Sie die intensive Beschäftigung mit Gesundheit beeinflusst?*

Sehr. Ich bin ja immer mittendrin! Wenn man eine Gesundheitssendung macht, muss man auch ein

bisschen gescheit leben. Ich werde dieses Jahr 53. Ich pflege einen gesunden Lebenswandel. Das habe ich schon immer gemacht. Ich wurde schon als junge Frau dafür kritisiert, dass ich ständig Tee trinke. Sie müssen sich vorstellen, das war in Spanien. Und dort trinkt man nur Tee, wenn man krank ist. Ich habe damals keinen Alkohol getrunken – einfach weil ich es nicht mochte. Und Drogen haben mich nie interessiert. Dafür wurde ich halt gehänselt.

*Sie müssen also ein Vorbild sein.*

Ich werde ja häufig richtig unter die Lupe genommen! Wenn ich essen gehe, muss ich mich manchmal richtig rechtfertigen für das, was ich esse. Und das passiert absurderweise sogar beim Gemüseteller! Man wird eine Art Gesundheitsapostel. Offensichtlich haben die Leute eine gewisse Erwartung an mich. Aber wenn ich mir nicht bewusst wäre, dass ich ein Vorbild bin und das auch leben muss, dann wäre ich nicht glaubwürdig.

*Machen Gesundheitssendungen gesünder?*

Das ist natürlich meine Hoffnung. Gesundheitssendungen machen aber nur gesünder, wenn man das Gesehene auch umsetzt. Wenn man daraus einen vernünftigen Lebensstil ableitet. Gesundheitssendungen sollten definitiv nicht krank machen. Sie können jetzt natürlich sagen, es gibt auch Hypochonder.

*Genau darauf wollte ich hinaus.*

Egal was ein Hypochonder sieht, er denkt sofort: Ui, das habe ich! Aber die Mehrheit der Zuschauer findet diese Sendungen in erster Linie spannend.

*Unsere Gesundheitskosten steigen stetig. Gehören Gesundheitssendungen zu den Kostenkatalysatoren?*

Der Sinn von Gesundheitssendungen ist es sicher nicht, die Kosten zu steigern. Es geht nicht darum, die Zuschauer zu animieren, alle möglichen Arten von Behandlungen oder Gesundheitsdienstleistungen in Anspruch zu nehmen. Im Grunde geht es genau um das Gegenteil, es geht darum, die Kosten zu senken. Die Gesundheitskosten kann man nur in den Griff bekommen, wenn man an die Eigenverantwortung eines jeden Einzelnen appelliert. Und das kann ich über das Fernsehen transportieren.

*Es ist schon vorgekommen, dass sich Zuschauer nach der Empfehlung eines Medikaments oder einer Therapie in einer Gesundheitssendung regelrecht darauf gestürzt haben. Wo sind für Sie die Grenzen des Vertretbaren bei Empfehlungen?*

Bei **gesundheit** heute gibt es keine Produkteempfehlungen. Wenn wir Produkte zeigen, dann muss

es immer eine Palette sein. Ich frage mich stets: Was ist die Botschaft, was will ich kommunizieren? Es ist ganz klar meine Aufgabe als Moderatorin, kritisch zu hinterfragen. In der Regel sind das ja auch Produkte oder Dienstleistungen, die man nicht einfach einkaufen kann. Dieses Problem, das Sie ansprechen, war vor allem ein Thema, als Gesundheitssendungen gerade aufkamen.

**Denken Sie, die Zuschauer sind mittlerweile kritischer geworden?**

Da bin ich sicher. Wenn sie aber wirklich ein Problem haben und in einer Sendung von einer möglichen Lösung erfahren, dann ist es völlig legitim, dass sie sich bei einem Arzt danach erkundigen.

**Welche Rolle nimmt in Ihrer Sendung die Komplementärmedizin ein?**

Eine wichtige. Genau darum geht es ja: ein breites Spektrum von Möglichkeiten zu zeigen. In der Gesellschaft gibt es ein Bedürfnis nach sanften Methoden, nach anderen Methoden. Ich ziehe aber eine Grenze, wenn es esoterisch wird.

**2009 und 2011 hat das BAG Ringier wegen Schleichwerbung in der Sendung «Gesundheit Sprechstunde» gebüsst, die Sie damals moderierten. Wie gross ist der Einfluss der Sponsoren auf solche Gesundheitssendungen?**

**gesundheit** heute wird auf einem öffentlich-rechtlichen Fernsehkanal gesendet, wir müssen uns daher streng an die Bakom-Richtlinien halten. Das höchste unserer Güter ist die Glaubwürdigkeit. Wir müssen aber unsere Sendung auch finanzieren können! Wir haben deshalb Sponsoren gesucht, die ebenfalls das Ziel haben, Gesundheit zu fördern. Was wir umsetzen, das entscheidet aber immer die Redaktion. Bei «Gesundheit Sprechstunde» gab es Beanstandungen, das ist richtig. Aber sie mussten oftmals wieder zurückgenommen werden. Auch das damalige Team war bestrebt, nichts falsch zu machen. Schleichwerbung war nie gewollt. Solche Beanstandungen sind das Schlimmste, was einem passieren kann, wenn man eine solche Sendung produziert. Deshalb fragen wir im Zweifelsfall auch vor der Ausstrahlung beim Bakom nach. Ich möchte so etwas nie mehr erleben. So eine Beanstandung macht die ganze Sendung kaputt.

Interview: Tina Hutzli

## Mit Felix und Lisa die Natur entdecken

Kochen, werken, erfahren: mit «Felix und Lisa in der Natur» ein richtiges Vergnügen! Es gibt so viel, was es im Freien zu entdecken und erleben gibt – Kräuter sammeln, Beeren pflücken, Stecken schnitzen und noch vieles mehr, was grossen Spass macht. Im neuen Buch über Felix und Lisa finden Kinder von fünf bis zwölf Jahren tolle und saisongerechte Ideen für die Freizeitgestaltung draussen. Das Buch ist eine Gemeinschaftsproduktion einer Ernährungsberaterin und einer Kindergärtnerin, ergänzt mit überaus einnehmenden und witzigen Illustrationen.

Wetten, dass die Kinder damit von der Spielkonsole wegzubringen sind?!

Weitere Titel finden Sie im EGK-Shop:

- Kochen mit Felix und Lisa
- Backen mit Felix und Lisa
- Aus meinem Naturgarten
- Wegweiser zur Gesundheit

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



### Bestelltalon

«Felix und Lisa in der Natur»

Ich bestelle ..... Exemplare.

- EGK-Versicherte CHF 10.– (inkl. MwSt. + Porto)
- Nicht EGK-Versicherte CHF 20.– (inkl. MwSt. + Porto)

Name, Vorname: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

PLZ/Ort: \_\_\_\_\_

Versicherten-Nr.: \_\_\_\_\_

Tel.-Nr.: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_

Unterschrift: \_\_\_\_\_

Talon einsenden an: EGK-Shop, c/o GfM AG,  
Postfach 363, 4501 Solothurn.  
Alle Bücher können auch online bestellt werden:  
[www.egk.ch/shop/egk-shop](http://www.egk.ch/shop/egk-shop)

## Wer glaubt, wird später selig

Religiöse Menschen leben länger. In mehreren US-Studien wurde der Zusammenhang zwischen Frömmigkeit und Langlebigkeit untersucht. Das Ergebnis: Menschen, die an Gott glauben, leben bis zu 14 Jahre länger. Die Gründe dafür sind vielfältig. Unter anderem würden regelmässige Kirchgänger seltener krank und gleichzeitig im Krankheitsfall besser mit ihrem Leiden umgehen. Eine Studie folgert daher, dass sich Religiosität positiv auf die psychische Gesundheit auswirkt. Constantin Klein, Theologe und Psychologe an der Universität in Bielefeld warnt jedoch davor, dass sich die Kombination von starker religiöser Prägung und psychotischen Störungen ungünstig auf die physische und psychische Gesundheit auswirkt.

Quelle: *pro-medienmagazin.de*

## Viel Lärm um das Bauchfett

Fluglärm macht dick: Das haben Forscher des schwedischen Karolinska-Instituts in Stockholm kürzlich herausgefunden. In einem Zeitraum von 8 bis 10 Jahren wurden 5000 um Stockholm wohnende Menschen immer wieder untersucht. Wer in der Nähe eines Flughafens wohnte, lief eher Gefahr, dick zu werden. Mit einem Anstieg des Lärmpegels um 5 Dezibel nahm der Taillenumfang durchschnittlich um 1,5 cm zu. Grund dafür sei, dass der menschliche Körper auf erhöhten Lärm mit Stress reagiert.

Quelle: *welt.de*

## Couchpotatoes werden schneller gebrechlich

Wer viel sitzt riskiert im hohen Alter früher unselbstständig zu werden. Das haben amerikanische Forscher bei 2268 Studienteilnehmern jenseits der 60 beobachtet. Dabei machte es kaum einen Unterschied, ob die untersuchten Personen regelmässig leichten oder anstrengenderen Sport trieben oder inaktiv waren: Jede Stunde, die sitzend verbracht wurde, erhöhte die Gefahr für Altersgebrechen um 46 Prozent, so Dorothy Dunlop von der Chicagoer Northwestern University Feinberg School of Medicine.

Quelle: *wissenschaft-aktuell.de*

## GESUND ESSEN

# Risotto mit Zitronenverbene



### Für 3–4 Personen

#### Zutaten:

- 1 EL Olivenöl
- 1 Zwiebel
- 350 g Risottoreis
- 1 Bio-Zitrone
- 2 dl Weisswein
- 8–9 dl Gemüsebouillon
- 2–3 EL Sauerrahm
- 10–15 frische Zitronenverbene-Blätter
- 100 g Sbrinz oder Parmesan

Die Zwiebel fein hacken, Olivenöl in der Pfanne erhitzen und die Zwiebelwürfel zusammen mit dem Risottoreis unter ständigem Rühren dünsten, bis der Reis glasig ist. Zitronenschale raffeln und dazugeben, anschließend mit Weisswein ablöschen. Unter häufigem Rühren die Gemüsebouillon nach und nach dazugiessen. Der Reis sollte immer knapp mit Flüssigkeit bedeckt sein. Den Risotto ca. 20 Minuten köcheln lassen, bis der Reis cremig und al dente ist.

Die Zitronenverbene-Blätter in feine Streifen schneiden. Pfanne beiseite stellen, den Sauerrahm und die Verbenestreifen dazugeben. Den Risotto sofort servieren, Sbrinz oder Parmesan dazu reichen.

Än Guete!



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