

Mir zlieb

Die guten Seiten der EGK

4/2014

Gut gewickelt

Wickel gehören in jede Hausapotheke

Suchtkrankheit Nr. 1

Wenn der Alkoholkonsum ausser Kontrolle gerät

Esoterik war gestern

Komplementärmedizin ist heute salonfähig



03 EDITORIAL

MEINE VERSICHERUNG

- 04** Die beste Versicherungslösung ist die individuelle
- 06** Auch die Prämie 2015 bietet Sparmöglichkeiten
- 07** Umweltabgaben fließen an die Bevölkerung zurück
- 08** **Gut gewickelt ist halb geheilt**
Einfache Hausmittel sind oft die beste Medizin. Die Wickelapotheke der EGK-Gesundheitskasse ist dabei ein praktisches Hilfsmittel.



- 10** Ein Jahr voller Begegnungen
- 12** Die 24-Stunden-Praxis am Telefon

MITTEN IM LEBEN

- 13** **Ein Schluck – und die Schleuse würde sich wieder öffnen**
Paul konnte 30 Jahre lang nicht ohne Alkohol leben. Hätte sein Arbeitgeber nicht interveniert, würde er wohl heute zu den jährlich 1600 Alkoholtoten in der Schweiz gehören.



- 17** Porträt: «Im Winter gehe ich nur fürs Snowboarden gerne raus»
- 19** Ausflugstipp: Energie erleben im UNESCO-Welterbe

SCHUL- UND KOMPLEMENTÄRMEDIZIN

- 21** **Esoterik war gestern: wie die Komplementärmedizin salonfähig wurde**
Komplementärmedizin boomt. Dabei gibt es sie eigentlich noch gar nicht so lange in der Form, wie wir sie heute kennen.



- 24** SNE- und EGK-Programm

UND DAS MEINT ...

- 25** **Im Gespräch mit Claudia Witt, Professorin für Komplementärmedizin**
Komplementärmedizin ist nach wie vor sehr wenig erforscht. Claudia Witt will dies am Institut für komplementäre und integrative Medizin des Universitätsspitals Zürich ändern.



-
- 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» 4/2014. **Herausgeberin:** EGK-Gesundheitskasse, Hauptsitz, Brislachstrasse 2, 4242 Laufen, www.egk.ch. **Verantwortlich:** Ursula Vogt, Bereich Kommunikation. **Gesamtauflage:** 87 200. **Verantwortliche Redaktorin:** Tina Hutzli, Bereich Kommunikation. **Gestaltung:** Ingold Design, Stephan Ingold. **Foto Titelseite:** Dominik Labhardt. **Fotos Inhalt:** Dominik Labhardt, iStockphoto S. 2, 7, 13, 15, 21, 22, 23, Tina Hutzli, Thierry Rebetez, Blatten Belalp Tourismus. 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

Winterzeit ist Grippezeit. Wenn es überall hustet und niest, platzen die Wartezimmer der Arztpraxen aus allen Nähten. Oft ist der Besuch beim Doktor aber gar nicht nötig. Bei einer Erkältung oder einem grippalen Infekt kann man sich auch daheim mit einigen Hausmitteln bereits viel Linderung verschaffen. Wickel sind dabei eine altbewährte Methode, gegen kleinere und grössere Beschwerden vorzugehen. Speziell für den Hausgebrauch hat die EGK-Gesundheitskasse daher eine Wickelapotheke entwickelt. Diese enthält neben verschiedenen Wickeltüchern auch eine Broschüre, in der auf verständliche Art und Weise zahlreiche Anwendungen von Wickeln erklärt werden. Zwei praktische Anleitungen finden Sie auch ab Seite 8 in diesem Mir zlieb.

Winterzeit ist für uns Krankenversicherer immer die arbeitsreichste Saison des Jahres. Ab dem Moment, wenn die neuen Prämien für das kommende Jahr bekannt gegeben werden, haben wir bis zum Jahreswechsel alle Hände voll zu tun. Jahr für Jahr steigen die Gesundheitskosten und wir Krankenversicherer haben jeweils die unangenehme Pflicht, diese in Form der Prämie unseren Versicherten zu kommunizieren. Ein Prämienanstieg sorgt bei niemandem für Begeisterung, auch nicht bei uns. Auch Sie können auf Ihre Prämie Einfluss nehmen. Wie, das erfahren Sie auf Seite 6 dieses Magazins.

In erster Linie ist Winterzeit aber auch die Zeit der Besinnung, des Zusammenseins mit Familie und Freunden, der guten Wünsche und Vorsätze für das neue Jahr. In diesem Sinne wünsche ich Ihnen im Namen der EGK-Gesundheitskasse frohe Festtage und einen gelungenen Jahreswechsel. Wir hoffen, Sie auch im Jahr 2015 zu unseren Versicherten zählen zu dürfen und gemeinsam alles dafür zu tun, dass Ihre Gesundheit erhalten bleibt. Grippezeit hin oder her.

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

Dr. Reto Flury
Geschäftsleiter

Die beste Versicherungslösung ist immer die individuelle

Seit bald einem Vierteljahrhundert arbeitet Kundenberater Achille Bender im Aussen-dienst, fünf Jahre davon bei der EGK-Gesundheitskasse in Lausanne. Ist man mit ihm un-terwegs, merkt man schnell: Ein Beratungsgespräch kann alles andere als langweilig sein. Und durchaus auch einmal in einem Schuhgeschäft stattfinden.

An diesem Dienstagnachmittag im Au-gust wartet Achille Bender in der Agentur Lausanne im grauen Nadelstreifenanzug, mit Krawatte, Einstecktuch und italieni-schen Lederschuh auf seinen ersten Kunden. Dass dieser sich verspätet, tut Bender mit einem Lachen ab. «Das ist schon fast normal.» Es komme immer häufiger vor, dass ein Kunde den Be-ratungstermin einfach vergesse. «Deshalb schicke ich einige Tage vorher immer noch einmal eine Bestätigung per E-Mail oder rufe an.» Er sei trotzdem schon vor verschlossener Tür gestanden, weil der Kunde oder die Kundin trotz vereinbar-tem Termin einfach nicht da war.

Daniel R. hat den Termin zum Glück nicht vergessen. Er hat nur die Agentur nicht auf Anhieb gefunden. Diese befin-det sich etwas versteckt an der Rue Pépi-net im zweiten Stock eines Geschäftshau-ses. Daniel R. hat sich vor einiger Zeit an Achille Bender gewandt, weil er Ordnung in das Chaos seiner Krankenversicherun-gen bringen will. Kennengelernt haben sie sich bei einem Filmdreh – in seiner Frei-zeit tritt Achille Bender gerne als Statist auf.

Achille Bender muss nur einen Blick auf Daniel R.s Unterlagen werfen, um zu wissen, dass er zumindest in einem Be-reich nichts mehr machen kann. R. ist 2013 60 Jahre alt geworden. «Ein Wechsel der Zusatzversicherung ist zu diesem Zeitpunkt leider nicht mehr möglich», teilt Achille Bender bedauernd mit und greift gleichzeitig zu einem TelCare-Flyer, der auf seinem Schreibtisch liegt. «Bei der Grundversicherung habe ich aber ein sehr gutes Angebot für Sie.»

Direkter Kontakt ist wichtig

Für Achille Bender ist der direkte Kon-takt für eine gute Beratung enorm wich-



tig. Auch wenn dies nicht immer ganz einfach sei. Er wird immer wieder von Interessenten angerufen, die am liebsten alles am Telefon erledigen würden. Viele Berufstätige hätten heutzutage einfach keine Zeit mehr für ein 20-minütiges Beratungsgespräch. «Es ist aber viel schwieriger, auf einen Kunden einzugehen, wenn man ihn nicht sieht», sagt Bender. «Ich muss schliesslich herausfinden, was der Kunde will, was seine Interessen sind.» Denn als Kundenberater könne er nicht einfach verkaufen, was sich für ihn selber am meisten lohne. Das Versicherungsprodukt müsse immer als Allererstes zum Kunden und dessen Lebensumständen passen – sonst sei dieser schnell unzufrieden.

Eine Krankenversicherung sei immer Vertrauenssache. «Da machen uns Versicherungsbroker viel kaputt», sagt Achille Bender. Diese arbeiten im Gegensatz zu den Kundenberatern nicht für die Versicherung selber, sondern verkaufen auf eigene Faust unterschiedliche Produkte von verschiedenen Krankenkassen – zum Teil mit aggressiven Verkaufsstrategien. «Das führt so weit, dass manche Broker einen Kunden dazu auffordern, eine neue Zusatzversicherung zu beantragen und die alte gleich zu kündigen. Dabei ist die Person vielleicht krank und wird gar nicht aufgenommen!» Wenn jemand eine solch schlechte Erfahrung gemacht hat, sei es kein Wunder, wenn er schlecht auf die ganze Branche zu sprechen sei. «Deshalb ist es für mich das Schönste, wenn mir jemand in diesem Bereich wirklich vertraut. Dann kann ich nämlich auch sofort reagieren, wenn sich bei der Person irgendetwas verändert.»

Das sei es, was guten, persönlichen Service ausmache: Flexibilität und im Notfall schnelle Lösungen. So wie bei jener Versicherten, die sich kürzlich meldete. Sie stand eine Woche vor dem Geburtstermin ihres ersten Kindes und wollte wissen, wie sie es am besten versichert. Bei Achille Bender schrillten alle Alarmglocken; wenn es um Zusatzversicherungen geht, dann ist eine vorgeburtliche Anmeldung am sinnvollsten. Zwar kann dann nur eine allgemeine Spitaldeckung abgeschlossen werden. Dafür ist in den ersten Wochen nach der Geburt eine vereinfachte Höherversicherung des Kindes möglich. «Ich habe ihr sofort per Mail den Antrag geschickt, sie hat ihn ausgefüllt,



Achille Bender ist überzeugt von den Vorteilen des Grundversicherungsmodells EGK-TelCare. Deshalb liegt dieser Flyer bei jeder Beratung auf dem Tisch.

unterschrieben und umgehend zurückgefaxt», erzählt Achille Bender und man sieht ihm die Freude ob diesem schnellen Service regelrecht an. Keinen Moment zu früh wurde die Aufnahme bestätigt: Das Kind kam tatsächlich nur wenige Tage später zur Welt – optimal versichert.

Zwei Gespräche sind besser als eines

So schnell geht es allerdings nicht immer. «Ich dränge nie darauf, dass ein Versicherungsantrag gleich beim ersten Beratungsgespräch unterschrieben wird», sagt Bender. Deshalb gibt er den Interessierten die Unterlagen lieber mit nach Hause, damit sie diese in Ruhe noch einmal anschauen können. So auch bei Daniel R., der noch nie von Telemedizin gehört hat und sich deshalb gerne noch etwas besser informieren würde, bevor er eine Entscheidung fällt. Kein Problem für Achille Bender. «Oft braucht es einfach zwei Beratungsgespräche, um die richtige Lösung zu finden.»

Oder sogar drei, wie Bender auf dem Weg zu seinem nächsten Termin erzählt. Karim B. führt ein Geschäft für italienische Schuhe an der Rue du Petit-Chêne in Lausanne und Achille Bender möchte ihn unbedingt für die EGK-Gesundheitskasse gewinnen. «Schliesslich habe ich schon

Schuhe bei ihm gekauft», sagt der Kundenberater lachend.

Im Geschäft riecht es nach Leder und Schuhcreme, Karim B. erwartet Achille Bender bereits. Vor allem im Zusatzversicherungsbereich sucht er im Moment nach einer günstigeren Lösung. Das Problem: Er hat den letzten Kündigungstermin seiner Krankenkasse verpasst, ein Wechsel ist erst wieder in einem Jahr möglich. Als Bender anschliessend den EGK-TelCare-Flyer hervorzieht, bekommt er sofort eine Abfuhr: Karim B.s Lebenspartnerin ist Ärztin im Spital Montreux. «Wenn ich eine Gesundheitsfrage habe, muss ich also sowieso nicht telefonieren», meint der Schuhhändler. Und dann beginnt er, Achille Bender die neuesten Schuhmodelle vorzuführen, die er eben aus Italien mitgebracht hat. Ein Paar extravaganter als das andere. «Die kann ich bei der Arbeit aber nicht tragen», protestiert Bender und bekommt umgehend ein hellgrünes Paar Lederslipper in die Finger gedrückt. «Schuhe in der EGK-Farbe, das wärs doch. Aber wir sind halt nicht im Süden...», ruft Bender erfreut. Kaufen tut er sie dann doch nicht. Der nächste Termin ruft.

Tina Hutzli

Auch die Prämie 2015 bietet gute Möglichkeiten zum Sparen

In der Grundversicherung bieten sich stets Möglichkeiten, die Versicherungsdeckung an die eigenen Bedürfnisse anzupassen. Die Krankenkassenprämien widerspiegeln dabei grundsätzlich die Gesundheitskosten. Im Zusatzversicherungsbereich sind es vor allem SUN-Produkte, welche 2015 unverändert bleiben.

Die SUN- und SUN-BASIC-Produkte stehen für die Spezialität der EGK: die Chancengleichheit von Schul- und Komplementärmedizin. Diese Produkte sind insbesondere bei jenen Versicherten sehr beliebt, welche sich für die eigene Gesundheit mitverantwortlich fühlen. Bei einigen SUN-Produkten bleiben die Prämien 2015 unverändert, eine Ausnahme bildet SUN 5. Generelle Aussagen dazu sind aber schwierig: Entscheidend bleibt der Einzelfall.

Konsequenz der Gesundheitskosten

Die Prämien, welche EGK-versicherte Personen in der Grundversicherung bezahlen, sind ein Abbild der Gesundheitskosten. Denn in der Grundversicherung müssen Einnahmen und Ausgaben im Gleichgewicht sein. Solange die Gesundheitskosten steigen, sind deshalb auch Prämien erhöhungen nicht ganz zu umgehen. Die betroffenen Versicherten sind über die Anpassungen in ihrem Fall bereits persönlich informiert worden.

Optimieren Sie Ihre Prämie!

Es gibt ganz verschiedene Möglichkeiten, die Prämie in der obligatorischen Grundversicherung zu optimieren. Machen Sie deshalb von den folgenden Möglichkeiten Gebrauch:

Wählen Sie für sich eine höhere Franchise (500, 1000, 1500, 2000 oder 2500 Franken) oder bei Ihren Kindern (100, 200, 300, 400 oder 500 Franken). Im Falle einer erwachsenen Person mit einer maximalen Wahlfranchise von 2500 Franken kann dies bis zu 120 Franken monatlich ausmachen, bei Kindern (mit Maximalfranchise 500 Franken) fünf bis zehn Franken.

Wechseln Sie zu einem besonderen Versicherungsmodell wie EGK-TelCare, EGK-TelMed oder EGK-Care. Bei diesen Modellen erhalten Sie einen Rabatt auf die Prämien, welcher bis zu 20 Prozent ausmachen kann.

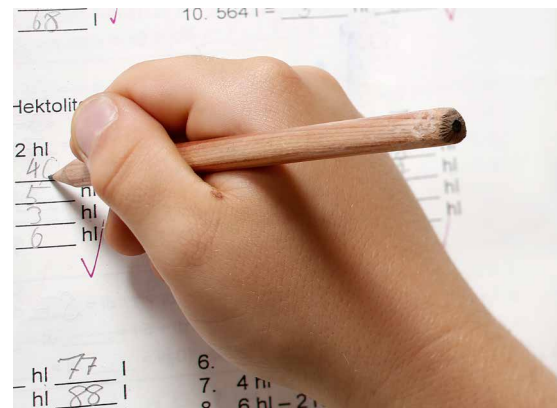
Schliessen Sie die Unfalldeckung aus, wenn Sie wöchentlich mindestens 8 Stunden bei einem Arbeitgeber beschäftigt und damit auch obligatorisch gegen Nichtberufsunfälle versichert sind. Sie sparen damit 5 Prozent.

Ändern Sie Ihren Einzahlungsrhythmus: Sie erhalten 1 Prozent Skonto bei jährlicher oder 0.5 Prozent Skonto bei halbjährlicher Überweisung der Prämien.

Wenn Sie wissen möchten, wo Sie wie viel einsparen können, wenden Sie sich am besten an Ihre Agentur. Informationen zu unseren Versicherungsprodukten finden Sie zudem auf unserer Website www.egk.ch.

Bitte beachten Sie, dass Ihre Änderungsanträge oder im Falle eines Versichererwechsels das Kündigungsschreiben **bis spätestens 28. November 2014 bei der EGK eingetroffen sein müssen**, damit sie gültig sind.

Reto Flury



Prämienkorrektur 2015

Im März 2014 hat sich die Bundesversammlung darauf geeinigt, die zwischen 1.1.1996 und 31.12.2013 in gewissen Kantonen zu viel oder zu wenig bezahlten Prämien zu korrigieren. Diese Bezeichnungen sind eigentlich irreführend. Es geht vielmehr darum, dass zwischen den Kantonen unterschiedliche Prämien-niveaus bestehen. Die Prämien werden alljährlich beim BAG zur Genehmigung eingereicht und erst dann den Versicherten kommuniziert. Am 12.9.2014 hat der Bundesrat die Verordnung zur Prämienkorrektur verabschiedet. In den Jahren 2015 bis 2017 wird zwischen den Kantonen bzw. den dort ansässigen Versicherten eine Umverteilung der geleisteten Prämien passieren. Alle Versicherten werden via Versicherer in einem speziellen Merkblatt des Bundesamts für Gesundheit detailliert darüber informiert.

Umweltabgaben fliessen via Krankenkassen an die Bevölkerung zurück

Der Bund erhebt Lenkungsabgaben auf umweltbelastende Stoffe. Diese Gelder fliessen über die Krankenversicherungen an die Bevölkerung zurück. 2015 werden es über 512 Millionen Franken sein.

Seit 2008 erhebt der Bund auf fossile Brennstoffe wie Heizöl oder Erdgas eine CO₂-Abgabe. Die CO₂-Abgabe ist keine neue Steuer, sondern eine Lenkungsabgabe, die den sparsamen Umgang mit fossilen Brennstoffen fördern soll. Die Einnahmen bleiben nicht in der Staatskasse, sondern werden nach Abzug der Finanzhilfen für Gebäudeprogramm und Technologiefonds an die Bevölkerung und die Wirtschaft zurückverteilt.

Aus der CO₂-Abgabe steht 2015 ein Betrag von 379 Millionen Franken für die Bevölkerung bereit. Damit profitieren jene Haushalte, die weniger klimabelastende Brennstoffe verbrauchen als der Durchschnitt. Hinzu kommen 133 Millionen Franken aus der VOC-Abgabe (Volatile Organic Compounds = flüchtige organische Verbindungen). Diese Gase entstehen bei der Verwendung von Lösungsmitteln. Sie sind mitverantwortlich für die hohen Ozonwerte im Sommer.

Insgesamt verteilt der Bund damit im kommenden Jahr 512 Millionen Franken aus Umweltabgaben an die Bevölkerung zurück. Pro Person sind dies 62.40 Franken. Das Bundesamt für Umwelt BAFU sorgt für die Verteilung der Umweltabgaben an alle Versicherten, und zwar über die Krankenversicherer. Der Betrag wird von den Prämienrechnungen 2015 abgezogen.

Wer die Umwelt schont, wird belohnt

Der Grundgedanke hinter dieser Umverteilung ist einfach: Die Umweltbelastung soll unserer Gesundheit und der Umwelt zuliebe gesenkt werden. Umweltabgaben verteuern umweltschädigende Stoffe und schaffen damit einen Anreiz, sparsamer damit umzugehen. Zugleich sind sie verursacher-

gerecht, wie es das Umweltgesetz verlangt: Wer wenig solche Stoffe verbraucht, erhält unter dem Strich mehr zurück, als er oder sie an Abgaben bezahlt hat.

Die Vergütung der Umweltabgaben über die obligatorische Krankenpflegeversicherung hat sich bewährt. Sie hat sich als transparent und kostengünstig erwiesen. Grundlage für das Vergütungssystem ist eine Vereinbarung zwischen dem Krankenkassenverband santésuisse und dem Bundesamt für Umwelt BAFU.



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

Gut gewickelt ist halb geheilt

Bei vielen Erkrankungen und Beschwerden sind einfache Hausmittel und etwas Geduld oft die beste Medizin. Für alle, die Wohlbefinden und Gesundheit nicht einfach in fremde Hände geben wollen, steht mit der neuen Wickelapotheke der EGK-Gesundheitskasse ein wertvolles und praktisches Hilfsmittel zur Verfügung.

Wer kann sich nicht daran erinnern, als Kind mit Ohrenschmerzen im Bett gelegen zu haben? Wie wohltuend war da doch das warme Zwiebelpäcklein, das auf dem schmerzenden Ohr lag und das Leiden zumindest ein bisschen linderte. So angenehm war es, dass es nicht lange dauerte, bis man friedlich eingeschlummert war – und nach dem Aufwachen sah die Welt schon wieder etwas schöner – und vor allem schmerzfreier – aus.

Wickel und Kompressen gehören zu den ältesten Hausmitteln gegen akute oder chronische Beschwerden. Und sie sind enorm vielseitig einsetzbar: Essig-Söckli wird eine fiebersenkende Wirkung nachgesagt, Kartoffelpäckli sollen bei Erkältungen helfen und Arnikawickel versprechen Linderung für den verstauchten Knöchel. An sich braucht es für die Anwendung eines Wickels nicht viele Zutaten; eine Gazewindel, ein Küchentuch und ein Badetuch hat schliesslich jeder im Haushalt.

Um die Anwendung von Wickeln noch einfacher zu machen, hat die EGK-Gesundheitskasse speziell für den Hausgebrauch eine Wickel-Apotheke und die Broschüre «Wickel – Einfache Anwendungen» zusammengestellt. Mit diesen Hilfsmitteln können sich auch Laien Grundkenntnisse zu Wickeln aneignen und diese selber anwenden. Die Tasche enthält fünf Wickeltücher in verschiedenen Grössen und Stoffarten sowie Baumwoll- und Wollsocken, verstaут in einer praktischen Tasche. In dieser findet sich auch die informative Broschüre «Wickel – Einfache Anwendungen». Darin wird einfach und verständlich erklärt, bei welchen Beschwerden welcher Wickel wohltuend sein kann, wie man diese anlegt und wo Vorsicht geboten ist.

Was ist ein Wickel?

Unter einem Wickel versteht man die Umhüllung eines bestimmten Körperteils oder des ganzen Körpers mit einem oder



Fotos: Dominik Labhardt

Wickel mit Arnikasalbe

Wohltuend und lindernd bei Verstauchungen, Prellungen und Quetschungen. Diese werden mit kalten Wickeln behandelt. Die Kompressen müssen gewechselt werden, sobald sie warm sind. Die Anwendung darf mehrmals wiederholt werden.

Zutaten:

- 1 Innentuch aus Baumwolle (z. B. Küchentuch)
- 1 Zwischentuch aus Baumwollgaze (z. B. Gazewindel)
- 1 Aussentuch (z. B. Badetuch)
- Evtl. elastische Binde
- Arnikasalbe

Eine Schicht Arnikasalbe auf die betroffene Stelle auftragen und mit dem Innentuch aus Baumwolle abdecken. Mit dem Zwischentuch umwickeln und zum Schutz mit dem Aussentuch und falls nötig mit einer elastischen Binde fixieren. Wenn die Komresse warm wird, kann sie erneuert werden.

Die Haut darf bei kalten Anwendungen nie weiss werden, es besteht die Gefahr der lokalen Unterkühlung.

Bei länger andauernden Schmerzen oder Beschwerden aufgrund von Verstauchungen, Prellungen und Quetschungen sollte ein Arzt konsultiert werden.

mehreren Tüchern. Das innerste Tuch ist mit einer Wickellösung, zum Beispiel einem Kräuteraufguss, getränkt oder mit einer Substanz wie Quark oder Zwiebeln belegt oder bestrichen. Das innerste Tuch wird meistens mit einem Woll- und Baumwolltuch oder einem Molton- oder Badetuch umwickelt und für eine bestimmte Zeit auf der betroffenen Körperstelle gelassen.

Für wen sind Wickel geeignet?

Grundsätzlich sind Wickel für jedermann geeignet und können vorbeugend, schmerzlindernd oder heilungsfördernd eingesetzt werden. Einzelne Anwendungen sollten aber bei bestimmten Personen vermieden werden. So eignen sich kalte Wickel nicht für ausgekühlte, frierende Personen, bei Durchblutungs- und Sensibilitätsstörungen, Blasen- und Nierenentzündungen sowie Kiefer- und Stirnhöhlenentzündungen. Warme Wickel wiederum dürfen nicht bei Personen mit Herz- und Kreislaufbeschwerden, Fieber, Entzündungen des Bewegungsapparates, akuten Bauch- und Rückenschmerzen, Menschen mit Lähmungen und Sensibilitätsstörungen sowie Säuglingen und älteren Menschen angewendet werden. Gerade bei Letzteren sind temperierte Wickel besser geeignet.

Wie wird ein Wickel angewendet?

Sorgen Sie für ein ruhiges Umfeld und eine bequeme Lagerung. Legen Sie die Wickel satt und faltenfrei an. Falls es die Situation erfordert, bleiben Sie bei der zu behandelnden Person und achten Sie besonders bei der Erstanwendung darauf, ob der Wickel vertragen wird. Nach dem Wickel sollte der Patient oder die Patientin mindestens eine halbe Stunde nachruhen.

Die Wirkung des Wickels tritt oft erst nach mehrmaligem Anwenden ein. Sollte dies nicht der Fall sein, probieren Sie eine andere Variante. In der Regel genügt eine Anwendung pro Tag, dafür sollten diese über mehrere Tage durchgeführt werden. Ausnahmen sind akute Beschwerden wie Fieber, Entzündungen oder Verstauchungen.

Wenn die gewünschte Wirkung nicht eintritt, bei Verschlechterung der Symptome oder bei Unsicherheiten wenden Sie sich an eine Fachperson.



Heisser Zwiebelwickel

Wohltuend und lindernd bei Halsschmerzen, Husten, Schluckbeschwerden und Ohrenschmerzen

Zutaten:

- 1 Innentuch aus Baumwolle (z. B. Gazewindel)
- 1 Zwischentuch aus Baumwolle (z. B. Küchentuch)
- 1 Aussentuch (z. B. Badetuch)
- 1 bis 2 mittlere Zwiebeln

Zwiebeln in feine Stücke schneiden, auf das Innentuch legen und daraus ein Päckli in der passenden Grösse falten.

Päckli auf einen umgedrehten Pfannendeckel legen und diesen auf eine Pfanne mit kochendem Wasser. Das Päckli warm werden lassen.

Wärme mit der Innenseite des Unterarms prüfen (Vorsicht: Verbrennungsgefahr).

Sobald die Wärme erträglich ist, Zwiebelkompressen auf die betroffene Stelle am Hals oder Ohr legen, mit dem Zwischentuch umwickeln und dem Aussentuch befestigen. Fragen Sie wiederholt nach, ob die Temperatur erträglich ist. Der Wickel darf so lange auf der betroffenen Stelle belassen werden, wie er als angenehm empfunden wird.

Bei Bedarf können Sie den Wickel nach 20 bis 30 Minuten erneuern.

Wenn die zu behandelnde Person unter Fieber leidet, dürfen wegen der Gefahr eines Hitzestaus keine heissen Anwendungen gemacht werden.



Die EGK-Wickelapotheke können Sie im EGK-Shop unter www.egk.ch/shop/egk-shop oder mit dem Bestelltalon auf Seite 27 dieses Hefts bestellen.

Ein Jahr voller Begegnungen

Wenn man tagein, tagaus an seinem Arbeitsplatz vor dem Bildschirm sitzt oder von Termin zu Termin hetzt, dann sehnt sich jede Mitarbeiterin und jeder Mitarbeiter der EGK-Gesundheitskasse irgendwann nach Abwechslung. Zum Glück bieten sich immer wieder Möglichkeiten, die vertraute Agentur zu verlassen und den persönlichen Kontakt mit den Versicherten zu pflegen: Bei Messen, Kochkursen, beim Grittibänzbacken, am Thuner Stadtlauf oder am Basel Marathon war die EGK-Gesundheitskasse auch im vergangenen Jahr präsent.

1. Die Gewerbesse Aglat 2014 in Laufen, die vom 13. bis 15. Juni stattfand, war für die Agenturen Basel und Laufen etwas ganz Besonderes: Zum ersten Mal wurde der neue Messestand eingesetzt. Dieser ist am Puls der Zeit: An iPad-Stationen konnte die App «Meine EGK» getestet werden, es wurden spannende Beratungsgespräche geführt und unzählige Messebesucher haben sich auf einem speziellen Messgerät auf Herz und Nieren überprüfen lassen – im wahrsten Sinne des Wortes.

2. Auch die Agentur Delémont hatte im April 2014 die Gelegenheit, einige Tage das vertraute Terrain zu verlassen und Messeluft zu schnuppern. Am Salon du Mieux Vivre in Saignelégier konnten so viele an Komplementärmedizin interessierte Besucher auf die Angebote der EGK-Gesundheitskasse aufmerksam gemacht werden.

3. Auch dieses Jahr war die Agentur Chur wieder beim Bibliotheksfest Aspermont in Chur anwesend. Rund 250 Kinder durften den ganzen Nachmittag lang verschiedene Spielangebote ausprobieren. Das Angebot umfasste einen Bewegungsparcours, Geschicklichkeitsspiele, das Mixen alkoholfreier Drinks, Hören von Geschichten und Lösen von Rätseln sowie einen Bücherflohmarkt. Die EGK-Regenschirme zum Bemalen waren ein Renner: 150 Kinder nahmen einen selbst gestalteten Schirm mit nach Hause.

4. Am 1. Dezember 2013 heizte die Agentur Luzern den Backofen in der Backstube von Lucas Rosenblatt in Meggen auf und rührte kiloweise Zopf Teig an. Die Backstube war voll mit kleinen Bäckerinnen und Bäckern in EGK-Kinderschürzen, die mit grossem Eifer Grittibänzen kreierte. Das alles zu einem guten Zweck: Der Reinerlös der Grittibänzaktion wurde vollumfänglich dem Wittlich-Maurer-Fonds zur Unterstützung von Familien und Kindern in schwierigen finanziellen Verhältnissen und dem Behindertenferienhaus Casa Farfalla gespendet.

5. Unser langjähriger Kollektivpartner «Sportpass Winterthur» feierte am 5. und 6. Juli 2014 in der Badi Geiselweid in Winterthur das 20-jährige Jubiläum. Dabei durfte der Spass am Sport natürlich nicht zu kurz kommen: Im EGK-Pavillon hatten die Badegäste die Möglichkeit, während einer 30-minütigen Lektion mit Yoga, Tai Chi und Atemtherapie zu entspannen. Die Präsentation war rundum ein voller Erfolg.

6. Viel Schweiß floss auch bei Stefan Kaufmann, dem stellvertretenden Geschäftsleiter der EGK-Gesundheitskasse (2. v. r.), und bei Kundenberater Markus Senn von der Agentur Basel (im weissen T-Shirt) am Basel-Marathon 2013. Gemeinsam mit Nachwuchssportlern errangen sie sich in der Disziplin Ekiden unter 51 Teams den 13. Rang.

7. Manchmal können sich auch die Mitarbeiter der Agenturen über einen erlebnisreichen Tag abseits der Kundenberatung freuen. Die Agenturen St. Gallen und Frauenfeld nutzten ihren Mitarbeiteranlass für eine süsse Auszeit: In einer Schokoladenfabrik stellten sie selber Köstlichkeiten aus Kakaomasse her.



7



Auch im Jahr 2015 wird es an den verschiedenen Agentur-Standorten wieder die Möglichkeit geben, der EGK zu begegnen. Ob sportlich an einem Marathon oder Stadtlauf, kulinarisch auf Kräuterwanderungen und bei Kinderkochkursen oder informativ an zahlreichen regionalen Messen – wo Sie uns antreffen, sehen Sie auf unserer Website unter www.egk.ch/events. Wir freuen uns auf Sie!



Die 24-Stunden-Praxis am Telefon

Bereits seit Tagen ist das linke Auge von Cornelia Thönen gerötet und trocken. Beim Zähneputzen vor dem Zubettgehen erschrickt die junge Frau: Aus dem Spiegel blickt ihr plötzlich auch das rechte Auge tiefrot entgegen. Cornelia Thönen ist verunsichert: wegen eines entzündeten Auges in die Notaufnahme? Das findet sie doch etwas übertrieben. Also was tun, um zehn Uhr abends?



Fotos: Dominik Labhardt

Die einfachste Lösung: 0800 800 735 anrufen. Cornelia Thönen ist bei der EGK-Gesundheitskasse im TelCare-Modell versichert und hat sich verpflichtet, bei jedem Gesundheitsproblem als Erstes die Nummer Medgate anzurufen und sich von den dortigen Ärzten beraten zu lassen.

Seit rund einem Jahr bietet die EGK-Gesundheitskasse das alternative Grundversicherungsmodell EGK-TelCare an. Mit beachtlichem Erfolg: Bis Ende November 2013 hatten sich rund 2400 Personen für das neue Produkt angemeldet – ein Grossteil davon bestehende EGK-Kunden, die vom Konzept der telemedizinischen Beratung überzeugt sind und ihr Versicherungsmodell deshalb intern gewechselt haben.

EGK-TelCare bringt viele Vorteile mit sich. Das telemedizinische Beratungszentrum Medgate ist für die Versicherten rund um die Uhr erreichbar, berät bei Gesundheitsproblemen und organisiert gemeinsam mit dem Anrufer im Bedarfsfall Arztkonsultationen und Behandlungspfad. Falls nötig kann sogar bereits am Telefon ein Rezept ausgestellt und direkt an die Apotheke gesandt werden. Seit Januar 2014 stellt Medgate auch Arztzeugnisse aus – der unangenehme Arztbesuch, wenn man mit einer Grippe aufwacht, kann so vermieden

werden. Versicherte, die sich für EGK-TelCare entscheiden, profitieren durch ihre Verpflichtung zudem von einem grosszügigen Prämienrabatt.

Bestimmte Leistungserbringer können in jedem Fall ohne vorgängige telemedizinische Beratung aufgesucht werden:

- Frauenärztinnen und Frauenärzte
- Augenärztinnen und Augenärzte
- Zahnärztinnen und Zahnärzte

Cornelia Thönen hätte sich mit ihrem Augenleiden also eigentlich nicht an Medgate wenden müssen. Sie ist trotzdem froh, dass Sie angerufen hat: Der dortige Arzt konnte ihr nützliche Hinweise geben, wie sie ihre entzündeten Augen behandeln muss und legte ihr nahe, am nächsten Morgen sofort einen Arzt aufzusuchen.



Weitere Informationen zum Versicherungsmodell EGK-TelCare erhalten Sie auf Ihrer Agentur oder unter www.egk.ch/grundversicherung/telcare.

Besserer Service dank Ihrer Telefonnummer

Unerwünschte Telefonwerbung von Krankenversicherern ist lästig. Aus diesem Grund hat die EGK-Gesundheitskasse genau wie eine Mehrheit der Schweizer Krankenversicherer im Jahr 2011 mit dem Branchenverband santésuisse die Vereinbarung getroffen, auf Telefonwerbung zu verzichten. Obwohl die Wettbewerbsbehörde Weko diese Vereinbarung aufgehoben hat, verzichtet die EGK-Gesundheitskasse weiterhin freiwillig auf Kundenwerbung am Telefon. Ihre Telefonnummer ist für uns trotzdem wichtig: Sie ermöglicht einen optimalen Service durch Ihre Agentur und den für Sie zuständigen Kundenberater. Falls eine Kontaktaufnahme nötig ist oder von Ihnen gewünscht wird, geht dies am einfachsten per Telefon. Aus diesem Grund sind die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter auf den Agenturen dankbar, wenn Sie bei einer Kontaktaufnahme via Mail, Post oder Internet Ihre Telefonnummer angeben – so kann der bestmögliche Service noch schneller sichergestellt werden.

Ein Schluck – und die Schleuse würde sich wieder öffnen

Wenn Paul, der eigentlich gar nicht Paul heisst und auch seinen Nachnamen lieber für sich behält, um acht Uhr bei der Arbeit erschien, musste er spätestens um halb zehn Uhr eine Pause einlegen und sein Rivella trinken. An sich nichts Aussergewöhnliches. Unüblich war nur, dass er das in der Tiefgarage in seinem Auto tat. Und dass in der braunen Flasche kein Rivella war, sondern Alkohol.

Paul ist trockener Alkoholiker. Schon seit einiger Zeit. Wie lange, darüber spreche man nicht. Das sei Usus bei den Anonymen Alkoholikern. «Ich lebe im heute, ich weiss nicht, was morgen ist», begründet Paul diesen Grundsatz. Vielleicht habe er morgen wegen irgendetwas das Gefühl, trinken zu müssen. Er hoffe es nicht und er glaube auch, dass es viel bräuchte, damit es so weit kommen würde. «Denn das Leben ist spannend geworden, es ist schön geworden. Ich sehe keinen Grund, wieso ich das wieder kaputt machen müsste.» Und Paul ist überzeugt: Würde er auch nur einen Schluck Alkohol trinken, wäre die Schleuse wieder offen.

Pauls Leben wurde über 30 Jahre lang mal mehr, mal weniger vom Alkohol diktiert. Er habe sich zwar manchmal Gedanken gemacht, ob er vielleicht zu viel oder zu oft trinke. Aber Alkoholiker? Nein. Schliesslich entsprach er so überhaupt nicht dem Bild des verwahrlosten Trinkers. Er war immer gepflegt, gut gekleidet, hat morgens lieber zwei- als nur einmal geduscht, um frisch zu sein. Dann kamen aber die gesundheitlichen Probleme. Magen-Darm-Geschichten,

Herzrhythmusstörungen. Er brauchte Medikamente zum Durchschlafen. Und eines Tages wurde er wegen Vorhofflimmern notfallmässig eingeliefert. Im Spital fiel seine Sucht schnell auf. «Am zweiten Tag kam der Arzt und sagte: Sie haben ein Problem mit Alkohol. Wenn Sie das nicht in den Griff bekommen, leben Sie nicht mehr lange.» Das sei ihm ganz schön eingefahren.

In den darauffolgenden Tagen machte Paul, noch auf der Intensivstation, seinen ersten Entzug. Nach seiner Entlassung begann er wieder zu arbeiten. «Es ging mir sehr gut. Ich war motiviert und hatte mein Leben wieder im Griff», sagt Paul. «Das ging acht Monate lang gut und ich war überzeugt, dass ich die Sucht überwunden habe. Dann wurde ich übermütig.» An einem lauen Sommerabend bestellte er zum Wurst-Käse-Salat ein Bier. Am nächsten Abend gönnte er sich erneut ein Bier, ein zweites, ein drittes. «Und dann ist ein Schalter umgekippt.» Schnaps musste her. Von dem Moment an ging es bergab. «Ich habe mehr und vor allem härtere Sachen getrunken als je zuvor.»

Suchtkrankheit Nummer 1

Alkoholismus ist eine Krankheit, die nicht geheilt werden kann. «Man kann die Sucht lediglich in den Griff bekommen», sagt Walter Liechti, der ehemalige Geschäftsführer des Blauen Kreuzes der deutschen Schweiz. Liechti weiss, wovon er spricht. Seit 1984 begleitet er Alkoholiker auf ihrem langen Weg aus der Sucht. Betroffene, die wie Paul den Kontrollverlust erlebt haben, könnten nicht mehr normal trinken, sagt er. Es gebe zwar Programme, die kontrolliertes Trinken üben. Mit manchen Klienten, die nicht abstinent leben wollen, hat auch Walter Liechti strikte Abmachungen getroffen: zum Beispiel eine Büchse Bier, mehr geht nicht. In manchen Fällen scheine das ganz gut zu funktionieren. «Ich gehe deshalb davon aus, dass diese Betroffenen den Kontrollverlust noch nicht erlebt haben.»

Obwohl der schwedische Arzt Magnus Huss Alkoholismus bereits Mitte des 19. Jahrhunderts als Krankheit definierte, ist diese Sucht erst seit 1968



als solche anerkannt. Walter Liechti sieht das als grossen Fortschritt, so sei der Alkohol zumindest in Fachkreisen vom reinen Laster zu einer behandlungsbedürftigen Erkrankung geworden. «Leider ist das aber noch nicht überall durchgedrungen», sagt Liechti. Alkoholismus ist in Europa die Suchtkrankheit Nummer 1. In der Schweiz sterben jährlich 1600 Personen an den Folgen von Alkohol. Trotzdem komme es nicht selten vor, dass er gefragt werde, ob es überhaupt noch Alkoholiker gebe.

Der Pro-Kopf-Konsum von alkoholischen Getränken sinkt in der Schweiz seit den 1980er-Jahren kontinuierlich. 2013 hat jeder Schweizer durchschnittlich 8.3 Liter reinen Alkohol konsumiert. Das sind eineinhalb Liter weniger als noch vor zehn Jahren. Aus dem Suchtmonitoring Schweiz von 2011 geht jedoch hervor, dass die Hälfte des in der Schweiz konsumierten Alkohols von einer kleinen Minderheit von 12.5 Prozent der erwachsenen Bevölkerung getrunken wird. Sorgen macht Liechti entsprechend nicht die breite Masse, sondern jene Konsumenten mit hohem Risikoverhalten. Zu dieser Gruppe gehören Männer, die mehr als zwei bis drei und Frauen, die mehr als ein bis zwei Gläser Alkohol pro Tag an höchstens fünf Tagen die Woche trinken.

Nach aussen den Schein wahren

Laut Walter Liechti besteht eine der grössten Schwierigkeiten darin, dass Alkoholprobleme heute nicht mehr so sichtbar sind, wie sie es früher einmal waren. «Der Alkoholiker, der öffentlich auffällt, ist der Randständige, den man am Bahnhof antrifft», so Liechti. Dieser sei aber überhaupt nicht repräsentativ, denn Alkoholabhängigkeit ziehe sich durch alle Generationen und Gesellschaftsschichten. Dann holt er mit seinem Arm aus und weist auf die verschiedenen Schränke, Schubladen und mit Ordnern vollgestellten Regale: «Wenn Sie mein Büro anschauen, könnte ich problemlos Alkohol verstecken. Ich müsste meine Flaschen nicht wie früher im Handwerksbetrieb im Spind verbergen und mich davonschleichen, um zu trinken.»

Nach aussen den Schein zu wahren, unauffällig durch das Leben zu gehen, darum bemühte sich auch Paul. Das wurde aber immer schwieriger, denn mit der Zeit gab es einen Pegel, den er einfach brauchte, damit sein Körper überhaupt funktionierte. Immer wieder schlich er sich in die Tiefgarage, wo er seinen Notvorrat lagerte. Oft ging er auch bereits am Mittag wieder nach Hause, meldete sich schon am Morgen telefonisch krank oder nahm einige Tage Ferien, um unkontrolliert trinken zu können. Auf Apéros im Büro oder bei Familienfeiern habe er sich dagegen bemüht, möglichst normal zu trinken. Er musste nur vor und nach der Veranstaltung dafür sorgen, dass der Al-

koholpegel hoch genug war. Der Flachmann, aus dem er im Notfall auf der Toilette einige Schlucke nehmen konnte, war trotzdem immer dabei. Gemerkt hat es lange niemand.

Vielleicht hat es auch einfach niemand bemerken wollen. «Weil Alkohol eine sozial akzeptierte Droge ist, ist es für das Umfeld oft sehr schwer abzuschätzen, wann das Problem anfängt», sagt Walter Liechti vom Blauen Kreuz. Nicht selten wird der Betroffene sogar gedeckt. Die Pflichten, die er zu vernachlässigen beginnt, werden von den Personen im Umfeld kompensiert. Der Partner oder die Partnerin schaut über die Unzuverlässigkeit, die zunehmende Abwesenheit der süchtigen Person, die Rauschzustände und vielleicht sogar häusliche Gewalt hinweg und versucht, den Familienalltag aufrechtzuerhalten. Die Kinder verschweigen und verteidigen den trinkenden Elternteil nach aussen – und leiden als Erwachsene nicht selten an den Spätfolgen des Erlebten, weil sie sich als Kinder kaum wehren können. Damit steigt auch das Risiko, dass sie selber später ein Alkoholproblem entwickeln. Auch wenn oft etwas anderes behauptet wird – Walter Liechtis Beobachtungen zufolge habe das weniger mit Vererbung zu tun als mit den Verhaltensmustern, die als Kinder erlernt wurden: «Wenn ein Junge beobachtet, dass die Mutter jedes Mal nach einem Streit weint und der Vater in die Beiz geht, bilden sich bei ihm Rollenvorstellungen. Als Erwachsener verhält er sich deshalb in Streitsituationen oft genauso.»

Die Sucht kann lang versteckt werden

Nicht nur im privaten Umfeld, auch am Arbeitsplatz werden Alkoholabhängige oft von ihren Kollegen gedeckt. «Es ist sehr leicht möglich, dass jemand, der süchtig ist, sein Problem lange verstecken kann», sagt Ruedi Rüeegsegger, der sich als Arbeitspsychologe bei der Suva mit Alkohol am Arbeitsplatz beschäftigt. «Wenn jemand zu viel trinkt, wird oft gesagt: Das ist nicht so schlimm, das ist nur eine vorübergehende Krise.»

Diese Reaktion hat nicht nur persönliche, sondern auch wirtschaftliche Folgen. Im Jahr 2010 beliefen sich die von Alkoholproblemen verursachten gesellschaftlichen Kosten auf 4.2 Milliarden Franken. Gerade einmal 20 Prozent dieser Summe, also 864 Millionen Franken, sind direkte Kosten aus dem Alkoholkonsum, drei Viertel davon Gesundheitskosten. Der grösste Teil der alkoholbedingten gesellschaftlichen Kosten, rund 3.4 Milliarden Franken, werden dagegen indirekt durch Produktivitätsverluste in der Wirtschaft verursacht.

Umso wichtiger ist es laut dem Arbeitspsychologen Ruedi Rüeegsegger, dass ein Arbeitgeber nach einer bestimmten Beobachtungsphase eingreift, auch wenn es ein heikles Thema ist. Viele Unter-

Zahlen und Fakten

0.5 Promille Alkohol darf man höchstens im Blut haben, um noch Autofahren zu dürfen.

6 Prozent der Schweizer Bevölkerung konsumieren in ihrem ganzen Leben nie Alkohol. Der meistgenannte Grund für Abstinenz ist, dass Alkoholkonsum ungesund sei.

8.3 Liter reinen Alkohols pro Kopf werden in der Schweiz jährlich getrunken.

10 Prozent der Schweizer Bevölkerung weisen einen problematischen Alkoholkonsum auf.

10 Prozent aller Autounfälle in der Schweiz geschehen unter dem Einfluss von Alkohol.

14 Prozent der Schweizer Männer und 6 Prozent der Schweizer Frauen trinken täglich Alkohol.

17 Prozent der Schweizer Bevölkerung lebt dauerhaft oder temporär abstinent.

20 Prozent der Schweizer trinken sich mindestens einmal monatlich einen Rausch an.

27 Prozent der 15-jährigen Schüler und 13 Prozent der 15-jährigen Schülerinnen trinken mindestens einmal wöchentlich Alkohol.

43 Prozent der Frauen, die häusliche Gewalt erfahren, haben einen Mann mit einem Alkoholproblem.

48 Prozent der Kinder, die häusliche Gewalt erfahren, haben mindestens ein Elternteil mit einem Alkoholproblem.

50 Prozent des in der Schweiz konsumierten Alkohols wird von 12.5 Prozent der Bevölkerung getrunken.

80 Prozent der in der Schweiz lebenden Bevölkerung im Alter von 15 bis 74 Jahren trinkt risikofrei.

613 Millionen Franken verursacht der Alkohol an Kosten im Schweizer Gesundheitswesen.

1300 Personen werden jährlich in einer Therapieeinrichtung wegen eines Alkoholproblems behandelt.

1600 Menschen sterben in der Schweiz jährlich an den Folgen von Alkohol.

5503 Alkoholtestkäufe von Jugendlichen wurden 2013 in der Schweiz durchgeführt. In einem Viertel der Fälle wurden den Minderjährigen die gewünschten Getränke verkauft.

14 763 Personen wurden 2012 wegen Fahrens unter Alkoholeinfluss verurteilt.

27 000 Personen werden jährlich wegen einer Alkoholvergiftung in einem Schweizer Spital behandelt.

300 000 Personen in der Schweiz sind alkoholabhängig.

3,4 Milliarden Franken Schaden entstehen der Schweizer Wirtschaft jährlich durch die Folgen von übermässigem Alkoholkonsum.



nehmen haben aus diesem Grund mittlerweile Alkoholpräventionsprogramme, die auch Verhaltensrichtlinien für die Mitarbeiter und die Vorgesetzten beinhalten. «Das Hauptproblem bleibt, dass sich ein Vorgesetzter nie ganz sicher sein kann, ob die verdächtige Person tatsächlich ein Alkoholproblem hat oder nicht. Denn in den meisten Fällen wird er vermutlich auf Widerspruch stossen», so Rüegegger. In den letzten 20 Jahren konnte er aber eine Veränderung feststellen: Weil das Thema Alkohol am Arbeitsplatz präsenter ist und früher eingegriffen wird, werde tatsächlich weniger getrunken. In Problembranchen wie auf dem Bau sei der Alkoholkonsum stark zurückgegangen.

Prävention ist jedoch nicht nur am Arbeitsplatz ein wichtiger Faktor, um die Alkoholproblematik in den Griff zu bekommen. Lange verstand man darunter vor allem Kinder- und Jugendarbeit. Ziel war eine sinnvolle Freizeitgestaltung, um insbesondere dem Jugendalkoholismus vorzubeugen. «Es ist zu normal geworden, dass Jugendliche in der Öffentlichkeit Alkohol trinken», sagt Walter Liechti vom Blauen Kreuz. Die soziale Kontrolle fehle oft und Präventionsarbeit, die insbesondere in der Familie nicht mehr geleistet werde, müsse dann von anderen Organisationen wie dem Blauen Kreuz kompensiert werden. Ein wichtiger Zweig seien daher Testkäufe durch Jugendliche.

In den letzten Jahren weitet sich die Präventionsarbeit aber je länger, je mehr aus, ein wichtiges neues Thema sei unter anderem Alkoholismus im Alter. Alterseinrichtungen würden vermehrt über Alkoholprobleme klagen. In diesem Zusammenhang stehe man schnell vor einem ethischen Dilemma, so Liechti. «Wenn man nichts macht, dann läuft es darauf hinaus, Alkoholsüchtige im dritten und vierten Lebensabschnitt einfach aufzugeben. Wenn man ihnen den Alkohol aber einfach wegnimmt, dann nimmt man ihnen auch ihre Eigenständigkeit weg.»

Strikte Auflagen vom Arbeitgeber

Paul ist heute froh darüber, dass er irgendwann ins Büro seines Vorgesetzten zitiert und mit seinem Problem konfrontiert wurde. «Wenn ich wüsste, wer mich damals verraten hat, ich könnte ihm heute nur Danke sagen», sagt er. Paul wurde vor vollendete Tatsachen gestellt: Sein Arbeitgeber hatte ihm einen stationären Entzug und eine anschliessende Therapie in einer psychiatrischen Klinik organisiert, die Paul bereits zwei Tage später antrat. Nach seiner Rückkehr an den Arbeitsplatz wurden ihm Auflagen gemacht: regelmässige Gespräche mit einem Psychiater, stichprobenweise Alkoholkontrollen und eigenes Engagement. Und so überwand er sich zu seinem ersten Treffen der Anonymen Alkoholiker. «Am Anfang war ich

skeptisch, mir kamen die schon ein bisschen sektiererisch vor», sagt Paul lachend. Dieser Eindruck habe sich schnell ins Gegenteil verkehrt. «Dort waren ganz normale, freundliche Leute. Ich habe mich sofort wohlfühlt.» Der Austausch mit anderen Betroffenen sei wahnsinnig wichtig, habe er damals gemerkt: «Nur wer so eine Sucht selber erlebt hat, weiss, wovon er spricht.»

Gerade weil Entzugs- und Therapieprogramme heute oft nur wenige Wochen dauern – Walter Liechti vom Blauen Kreuz nennt es gerne einen «Crash-Entzug» – ist die Begleitung nach der ersten therapeutischen Behandlung umso wichtiger. «Wenn man sich drei Wochen lang intensiv mit sich selber und seinem Problem auseinandersetzt, ist es danach eben nicht einfach gut.»

Tina Hutzli



Hier finden Betroffene und ihre Angehörigen Hilfe

Schweizerische Fachstelle für Alkohol- und andere Drogenprobleme: www.suchtschweiz.ch

Sucht Schweiz ist eine private, parteipolitisch und konfessionell unabhängige Stiftung. Die Fachstelle konzipiert und realisiert Präventionsprojekte, engagiert sich in der Gesundheitspolitik und der psychosozialen Forschung im Zusammenhang mit Alkohol- und anderen Drogenproblemen.

Blaues Kreuz Schweiz

www.blaueskreuz.ch

Das Blaue Kreuz ist eine weltweit tätige Organisation für Alkohol- und Suchtfragen und verfügt über ein breites Angebot an Dienstleistungen und Projekten in den Bereichen Prävention und Gesundheitsförderung, Beratung, Behandlung und Begleitung sowie Nachsorge und Integration.

Anonyme Alkoholiker

www.anonyme-alkoholiker.ch

24-Stunden-Hotline: 0848 848 885

Die Anonymen Alkoholiker sind eine weltweit tätige Selbsthilfegruppe von und für Alkoholranke. Für Angehörige und betroffene Kinder und Jugendliche bestehen die Selbsthilfegruppen AL-ANON (www.al-anon.ch) und ALATEEN (www.alateen.ch).

Porträt

«Im Winter gehe ich nur fürs Snowboarden gerne raus»

Dominique Rebetez geht gerne an Partys und lernt weniger gerne Franzwörtli für die Schule. Er spielte jahrelang Fussball, trägt am liebsten Skater-Klamotten und hat sein Skateboard immer bei sich. Dominique ist ein fast ganz normaler Teenager. Aber eben nur fast, denn der 15-Jährige hat einen ungewöhnlichen Traum, dem er fast alles unterordnet: Er will Snowboard-Profi werden.



Fotos: Thierry Rebetez

Eigentlich ist Dominique Rebetez im ziemlich flachen Hausen bei Brugg aufgewachsen; fernab von Skipisten und Halfpipes. Und trotzdem stand er bereits als fünfjähriger Junge auf dem Snowboard. «Skifahren war mir eben zu langweilig», sagt er lachend. Sein Vater hätte sich eigentlich gewünscht, dass er erst richtig auf zwei Brettern zu fahren lernt. Seine Mutter sei da viel weniger streng gewesen – «das ist meistens so» – und hat ihrem Sprössling seinen Willen gelassen. Und so fuhren Dominiques Eltern im Winter jedes Wochenende und während der Feri-

en in das Ferienhaus der Grossmutter bei Arosa, wo der schneevernarnte Jungspund bald nicht nur die Pisten eroberte, sondern auch sämtliche Schanzen und anderen Hindernisse, die sich ihm so in den Weg stellten.

Die Entscheidung, alles auf eine Karte zu setzen und auf eine Freestyle-Karriere hinzutrainieren, fiel bei Dominique Rebetez allerdings vergleichsweise spät: Während andere seiner Kollegen bereits im Alter von acht Jahren regelmässig trainierten, war das Snowboard für den Aargauer bis zu seinem elften Geburtstag

hauptsächlich ein heiss geliebtes Hobby. Erst seit vier Jahren trainiert er nun unter professioneller Aufsicht beim Stützpunkt des Bündner Skiverbandes in Davos.

Türöffner Swiss Olympic

Im Frühjahr 2013 wagte er dann einen grossen Schritt: Er bewarb sich für die Sportmittelschule Engelberg (OW). Damals scheiterte er allerdings knapp an der Aufnahmeprüfung. Letzten Sommer startete er einen zweiten Anlauf, dieses Mal mit einem Joker in der Hinterhand. Weil Dominique an den Schweizermeis-

terschaften 2013 den 13. Schlussrang in der Halfpipe bei den U16-Jährigen belegt, ist er nun stolzer Besitzer einer Swiss Olympic Talents Card. Ein Türöffner, dank dem sich Dominique keine Gedanken mehr um Aufnahmeprüfungen machen muss – seit dem 18. August besucht der ambitionierte Sportler das Hochalpine Institut Ftan in Graubünden, wo auch Olympiasieger Iouri Podladtchikov einige Zeit lang die Schulbank drückte.

Auch wenn dieser im Moment der wohl erfolgreichste Snowboarder der Schweiz ist – Vorbild für Dominique Rebetez ist trotzdem ein anderer Profi: der Amerikaner Scotty Lago. «Einige Profis machen das nur fürs Geld. Scotty Lago aber steht auf dem Snowboard, weil er einfach Spass daran hat. Das ist mir schon wichtig, auch für mich selber», so das Aargauer Nachwuchstalant.

Der Schulwechsel brachte schon einige Veränderung für Dominique Rebetez mit sich. Er wohnt seither im an die Schule angegliederten Internat. War das nicht gewöhnungsbedürftig? «Es geht so», meint er ganz cool. «Ab der vierten Klasse habe ich Tagesschulen besucht, weil meine Eltern beide gearbeitet haben, und darum war ich sowieso nur noch abends zu Hause.» Auch glaubt er, dass sich das Problem mit den ungeliebten Franzwörtli in Ftan wie von alleine löst. Wenn er regelmässig Sport machen könne, dann mache auch der normale Unterricht einfach mehr Spass. Und auch wenn er zu Hause von den Eltern viel weniger Regeln auferlegt bekomme als im Internat, sei das eigentlich nicht schlimm. «Ich mache sowieso nicht so viel Blödsinn», meint Dominique und grinst verschmitzt. Zu verschmitzt, als dass man ihm das so ganz abnehmen würde – und so erzählt er auf Nachbohren dann doch eine kleine Räubergeschichte. «Aber das ist ja nichts Schlimmes. Und meine Eltern müssen auch nicht alles wissen.» Sagts, und das Grinsen wird noch breiter.

Manchmal fehlen die Freunde

Im Internat zu leben sei eigentlich nur wegen der Kollegen zu Hause etwas blöd. «Gerade während der Saison vermisse ich es schon manchmal, dass ich wegen der Trainings und Wettkämpfe nie dabei sein kann, wenn meine Freunde etwas unternehmen», sagt Dominique. «Aber eigentlich ist das im Winter nicht so schlimm,



Wenn es zum Profisportler reichen soll, muss Dominique Rebetez auch im Sommer trainieren. Im Zweifelsfall in einer Skihalle oder auf einem Gletscher.

weil ich da sowieso nicht so gerne rausgehe.» Ein Snowboarder, der im Winter nicht gerne rausgeht – wie geht das denn? «Fürs Snowboarden gehe ich natürlich immer gerne raus», ergänzt er. Auch wenn er sich früher manchmal über seine Trainerin aufregte. Sie war eine professionelle Balletttänzerin und sei – auch wegen der eigenen Ausbildung – im Training sehr streng gewesen. «Aber eigentlich ist das ja gut so», sagt Dominique. Sonst hätte er nie so grosse Fortschritte gemacht.

Wenn der Sohn in so jungen Jahren auszieht, um sein sportliches Glück zu suchen, stösst das oft auch auf ein bisschen Widerstand bei den Eltern. Einmal abgesehen von der Auseinandersetzung mit dem Vater, ob es nun das Snowboard oder die Ski sein sollen, hat Dominique aber offensichtlich keine Überzeugungsprobleme. Den Grundstein zu seinem Berufswunsch legte denn sogar seine Mutter. Weil Dominique nie eine Schanze ausliess, informierte sie sich irgendwann darüber, wo man Freestyle trainieren kann. Und als er den Wunsch äusserte, regelmässig zu trainieren, sei das auch kein Problem gewesen.

«Manchmal habe ich das Gefühl, dass sich meine Mutter noch fast mehr dafür

einsetzt als ich», sagt Dominique lachend. «Es kommt manchmal vor, dass sie abends nach Hause kommt und sagt: «Ich war da den ganzen Tag am Recherchieren», und mir dann zum Beispiel von einer guten Sportschule erzählt, die sie entdeckt hat.» Und was, wenn es trotz all der Unterstützung nicht klappen sollte? Dann werde er eben Sportlehrer. Aber nicht in der Schule, nein, er will Profis coachen. Sowieso will Dominique Rebetez nach der Matura Sport studieren. Schaden kann es ja nicht.

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

Energie erleben im UNESCO-Welterbe

Inmitten des UNESCO-Welterbes Schweizer Alpen Jungfrau-Aletsch eröffnet die Schweizer Reisekasse Reka im Dezember ihr neuestes Familienferiendorf Blatten-Belalp. Als Partner des UNESCO-Welterbes engagiert sich Reka für den Erhalt dieser einzigartigen Natur- und Kulturlandschaft.



Fotos: zVg Blatten Belalp Tourismus

Rund eine Stunde dauert die Zugfahrt von Bern, etwas mehr als zwei von Zürich oder Basel nach Brig. Vor dem Bahnhofsgelände wartet das Postauto bereits und chauffiert die Fahrgäste durch Naters den Berg hinauf nach Blatten. Sonnengebräunte Holzhäuser, Stadel und eine schneeweisse Kapelle bilden den Kern des urchigen Dörfchens auf 1300 Metern über Meer. Wo einst ein Parkplatz war, unmittelbar gegenüber der Talstation der Belalp-Bahnen, ist ein neues Feriendorf mit einem einzigartigen Energiekonzept entstanden. Dank nachhaltiger Energietechniken wie Isolation auf Minergiestandard, Wärmeerzeugung über Wärmepumpen und Sonnenwärme oder Stromerzeugung mit Fotovoltaik kann das Reka-Feriendorf Blatten-Belalp ener-

getisch praktisch unabhängig betrieben werden. Die ersten Gäste werden bereits am 20. Dezember 2014 empfangen.

Im Familienferiendorf dreht sich alles um die gewaltigen Kräfte der Natur. Auf dem raffinierten Energiespielplatz erleben Kinder und Erwachsene die Kraft natürlicher Energie: wie dank Regenwasser Zeichentricksfiguren laufen lernen, Föhnböen Beethoven erklingen lassen oder wie man mit Muskelkraft knifflige Rätsel lösen kann. Der Energiespielplatz wird pünktlich zur Sommersaison im April 2015 eröffnet.

UNESCO-Welterbe

Aber bereits im Dezember ist das neue Reka-Feriendorf ganz auf die Bedürfnisse von Familien ausgerichtet und befindet

sich gleich gegenüber der Talstation der Belalp-Bahnen – dem winterlichen Skivergnügen steht also nichts im Wege: Das Skigebiet Blatten-Belalp erstreckt sich über 60 Kilometer von 1300 bis über 3100 Meter über Meer. Den Skifahrern, Snowboardern, Langläufern, Schneeschuhwanderern und Schlittensfahrern bieten sich Pisten, Loipen und Trails mit atemberaubender Aussicht auf die Berg- und Gletscherwelt.

Langsam, fast ehrfürchtig, schweift der Blick von der Belalp aus zu den Berggipfeln der Walliser und Berner Alpen und hin zum majestätischen Aletschgletscher. Im Jahr 2001 erklärte das UNESCO-Welterbe-Komitee das Gebiet Jungfrau-Aletsch zu einer der schönsten und wertvollsten Landschaften der Welt. ▶

Günstig unterwegs mit Reka-Geld



Reka-Geld ist das ideale Zahlungsmittel für Ausflüge und Ferientaufenthalte. Es ist vergünstigt bei vielen Arbeitgebern, Arbeitnehmerorganisationen und bei Coop erhältlich. Alle Annahmestellen sind online im Reka-Guide unter www.reka-guide.ch und in der Reka-Guide App für Smartphones (iPhone und Android) aufgeführt.

Seit dem 1. Juli 2014 besteht eine Kollektivversicherungs-Partnerschaft zwischen Reka und der EGK-Gesundheitskasse. Reka-Card-Kunden erhalten neu einen Rabatt von 20 Prozent auf Zusatzversicherungen. Ausgenommen von dieser Regelung sind Zahnschaden-, Reise-, UTI- und Taggeldversicherungen. Ganz neue EGK-Versicherte (EGK-Neueintritte) erhalten sogar ein Startgeld in der Höhe von 80 Franken auf ihre Reka-Card gutgeschrieben. Im Falle einer vierköpfigen Familie, welche sich für die EGK entscheidet, macht dies 320 Franken aus – nicht unwesentlich, wenn man an die Ferianauslagen denkt! Weitere Informationen dazu finden Sie unter www.egk.ch/news oder bei Ihrer Agentur.



Darüber hinaus ist das Gebiet eine Quelle aufschlussreicher Informationen über die Entstehung der Berge und Gletscher. Die vielfältigen Landschaften und Ökosysteme haben arktische bis mediterrane Charakterzüge. Das Welterbe ist ein spannender Ort, um etwas über den globalen Klimawandel zu lernen. Dies beispielsweise auf einer Exkursion mit einem «Welterbe-Botschafter».

«D'Häx isch los!»

Vom 10. bis 17. Januar 2015 ist es wieder so weit: Die Belalp Hexe, die verrückteste Volksabfahrt der Schweiz, findet

statt. Hunderte von Hexen tummeln sich auf den Pisten und Bahnen und liefern sich ein Hexenrennen. Die Belalp Hexe geht zurück auf eine alte Sage, denn einst soll im Natischerberg, wie die Einheimischen das Gebiet zwischen Naters und Blatten nennen, eine Hexe gelebt haben. Noch heute suchen Hexen auf Skiern und Besen alljährlich nach der Wahrheit dieser Walliser Sage. Und Nicht-Skifahrer können beruhigt sein: Die Belalp Hexe ist auch für Zuschauer ein Heidenspass.

Julia Scheidegger

Informationen zum Reka-Feriendorf Blatten-Belalp finden Sie unter:

Schweizer Reisekasse (Reka) Genossenschaft, Tel: +41 31 329 66 99
www.reka.ch/blatten

Eröffnung des Reka-Feriendorfes Blatten-Belalp: 20. Dezember 2014

Je nach Saison und Unterkunftstyp sind Angebote ab CHF 756 (Nebensaison) und CHF 1512 (Hauptsaison) pro Woche erhältlich. Sämtliche Ferienwohnungen verfügen über eine moderne Innenausstattung, eine offene Küche (Geschirrspüler, Glaskeramikherd), eine Kaffeemaschine Martello (Kapseln), Fonduegeschirr und TV/Radio. Jede Wohnung ist mit dem Rekalino-Spielmagazin (35 Familienspiele) ausgerüstet. Zu jeder Wohnung gehört ein gedeckter Autoeinstellhallenplatz. Gratis-WLAN in allen Wohnungen. Im Ferienhaus Circulis hat es einen Lift und alle Wohnungen sind rollstuhlgängig.

Weitere Informationen zur Ferienregion Blatten-Belalp:

Blatten-Belalp Tourismus: www.belalp.ch
UNESCO-Welterbe Jungfrau-Aletsch:
www.jungfrau-aletsch.ch
Belalp Hexe: www.belalphexe.ch



Wettbewerb

Wir verlosen Reka-Checks im Wert vom CHF 300, CHF 200 und CHF 100, welche als vielseitiges Zahlungsmittel für Ausflüge und Ferientaufenthalte genutzt werden können. Bitte schicken Sie Ihre E-Mail oder Ihre Postkarte mit dem Vermerk «Unesco-Welterbe» an: mirzlieb@egk.ch oder EGK-Gesundheitskasse, Wettbewerb, Brislachstrasse 2, 4242 Laufen. Absender nicht vergessen. Einsendeschluss ist der 31. Dezember 2014. Viel Glück!

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

Esoterik war gestern: wie die Komplementärmedizin salonfähig wurde



Fotos: iStockphoto

Komplementärmedizin boomt. Seit Jahren schiessen unzählige Praxen aus dem Boden, wo ebenso viele Therapeuten Behandlungen anbieten, die abseits der Schulmedizin zu heilen versuchen. Dabei gibt es die Komplementärmedizin, die Spezialität der EGK-Gesundheitskasse, noch gar nicht so lange. Der Begriff hat im deutschsprachigen Raum in den letzten 15 Jahren zunehmend die «Naturheilkunde» abgelöst und wurde durch Methoden angereichert, die über die klassische Naturmedizin hinausgehen.

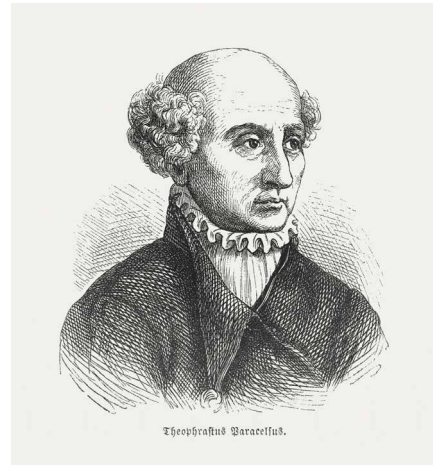
Solche Trends habe es immer wieder gegeben, sagt Urs Gruber, Gründer des Kompetenzzentrums für Ganzheitsmedizin Paramed. «Wenn man in der Medizingeschichte zurückschaut, gibt es etwa alle 20 bis 25 Jahre eine Art Hype einer bestimmten Teildisziplin.» Auch die moderne, auf naturwissenschaftlichen Prinzipien beruhende Schulmedizin hat in einer solchen Bewegung ihren Ursprung. Was wir heute unter Schulmedizin verstehen, ist erst vor ungefähr 160 Jahren entstanden. «Vorher war das, was wir heute teilweise in der

Komplementärmedizin machen, die akademische Medizin», gibt Gruber zu bedenken. «Darum ist es gar nicht so einfach, die verschiedenen Bereiche der Medizin in Schwarz und Weiss einzuteilen.»

Der aktuelle Hype der Komplementärmedizin hat etwas gemeinsam mit jenem, der zur Entstehungszeit der modernen akademischen Medizin aktuell war: Er flaut einfach nicht ab. Erfahrungsgemäss hätte sein Höhepunkt schon vor 10 Jahren erreicht sein sollen. «Die Komplementärmedizin blieb offensichtlich im Bewusstsein der Leute. Dafür ist auch die Volksabstimmung über die Initiative «Ja zur Komplementärmedizin» im Jahr 2009 verantwortlich», so Gruber. Doch wieso gibt es gerade in einem Bereich einen solchen Boom, der vor einigen Jahrzehnten gerne noch eher mit Scharlatanen denn mit professionellen Therapeuten und schulmedizinisch ausgebildeten Ärzten in Verbindung gebracht wurde? Immer wieder wird als Antwort auf diese Frage eine Unzufriedenheit der Patienten mit der Schulmedizin angeführt. ►

Ausgewählte Daten der Medizingeschichte

2800 v. Chr.	Das älteste Chirurgiebuch Papyrus Smith zeugt von einem sehr hoch entwickelten Stand der Medizin im Alten Ägypten
1500 v. Chr.	In den heiligen Büchern der Veden wird Ayurveda beschrieben
400 v. Chr.	Hippokrates begründet die Medizin und baut eine Krankheitslehre auf
200 v. Chr.	In China wird die Akupunktur als Diagnose- und Therapiemethode eingesetzt
150	Der römische Arzt Claudius Galenus schafft ein umfassendes System der Medizin, das mehrere Jahrhunderte lang die Heilkunde beherrschen soll
1000	Der persische Philosoph Ibn Sina entwickelt das medizinische Handbuch Canon medicinae, das bis zum Beginn der modernen Medizin eine unbestrittene Autorität bleiben wird
1150	Hildegard von Bingen entwirft die Natur- und Heilkunde Causae et curae
1350	Der französische Arzt Guy de Chauliac begründet die abendländische Chirurgie
1500	Paracelsus entwirft eine umfassende Heilkunst und Lebenskunde
1543	Der flämische Anatom Andreas Vesalius begründet die neuzeitliche Anatomie
1638	Der niederländische Arzt Willem ten Rhijne verfasst eine ausführliche Abhandlung über die Nadelstichtherapie und nennt sie Akupunktur
1796	Der englische Landarzt Edward Jenner entwickelt die erste erfolgreiche Impfung gegen Pocken
1810	Der deutsche Arzt Samuel Hahnemann veröffentlicht die erste Ausgabe seines Werks Organon der Heilkunst und begründet damit die Homöopathie
1822	Der chinesische Kaiser Daoguang lässt die Akupunktur in China verbieten
1846	Es werden die ersten modernen Narkoseverfahren eingeführt



Paracelsus – Vorreiter einer umfassenden Heilkunst und Lebenskunde.

Ärzten fehlt oft einfach die Zeit

Von einer generellen Unzufriedenheit will Urs Gruber nicht sprechen. «Es kann aber gut sein, dass die Schulmedizin einem Hilfesuchenden, der als ganzer Mensch abgeholt werden will, nicht ganz gerecht wird», sagt er weiter. In den letzten 30 Jahren haben in der Schulmedizin Entwicklungen hin zu immer mehr Guidelines stattgefunden. Noch in den 1950er-Jahren haben Hausärzte nicht selten unter dem Begriff «ärztliche Erfahrungsmedizin» auf oft naturheilkundlich orientierte «Hausmittel» zurückgegriffen. Diese sind heute mehrheitlich aus den Arztpraxen verschwunden – und werden stattdessen im Bereich der Komplementärmedizin angeboten. In der Schulmedizin wurden stattdessen Goldstandards geschaffen, die den Menschen im Rahmen der Behandlung nicht mehr als biopsychosoziale Einheit sehen, sondern sich mehr oder weniger ausschliesslich auf den kranken Körperteil reduzieren. Der Mensch, der Hilfe sucht, bestehe aber auch aus allen anderen Facetten und möchte in diesen wahrgenommen werden, so Urs Gruber. «In der Komplementärmedizin ist das Prinzip der biopsychosozialen beziehungsweise so genannt ganzheitlichen Zuwendung ein ganz bedeutsamer Eckpfeiler. Es wird der ganze Mensch abgeholt. Das ist also vermutlich einer der Gründe, weshalb die Beliebtheit komplementärer Behandlungsmethoden in der Gesellschaft nach wie vor steigt.»

Diese Entwicklung macht nicht nur manchen Patienten Mühe, sondern auch einigen Ärzten. Aufgrund zahlreicher Regulierungen und Vorschriften darf sich ein Arzt für einen Patienten heute nur eine bestimmte Zeit nehmen, die in Taxipunkten gemessen wird. «Es gibt viele Ärzte, die deswegen einen hohen Leidensdruck haben, weil sie dem Patienten mehr Zuwendung geben möch-

ten, aber die Möglichkeit dazu nicht haben.» Die Schuld dafür dürfe man aber keinesfalls ausschliesslich den Ärzten zuschieben. «Wenn man die Schulmedizin isoliert anschaut, hat sie eine ganz andere Aufgabe. Die Schwierigkeit liegt also eher beim Anspruch einer Behandlungskultur, der so nicht ganz erfüllt werden kann.» Daher sieht Gruber in der Komplementärmedizin auch keine Konkurrenz für die Schulmedizin, sondern eine weitere Aufgabennehmerin, die das medizinische System um jene Faktoren ergänzt, welche die Schulmedizin oft nicht so erbringen kann, wie es sich der Patient vielleicht wünschen würde.

Verändertes Selbstverständnis

Die sich verlagernden Methoden und Eigenschaften der verschiedenen medizinischen Teilgebiete sind aber mit Sicherheit nicht der einzige Grund, weshalb die Komplementärmedizin eine derartige Popularität genießt. Viele Methoden werden heute auch einfach anders wahrgenommen, als dies noch vor 30 Jahren der Fall war. Sie sind aus dem als esoterisch verschrien Bereich getreten – und das nicht einmal, weil sich die Methoden verändert hätten, wie Paramed-Gründer Urs Gruber sagt. «Es sind nicht die Eigenschaften der Methoden, die aus dem esoterischen Bereich getreten sind, sondern das Selbstverständnis der Therapeuten.» Wenn etwas verstärkt wahrgenommen werde, dann verbessere sich als Folge auch die Qualität.

Gerade in der Schweiz sei bemerkenswert, welcher hohen Qualitätsstandard die meisten Therapeuten aufwiesen. Eine gewisse Verantwortung dafür würden Berufsorganisationen und auch die Krankenkassen tragen: Im Zusatzversicherungsbereich werden komplementärmedizinische Behandlungen nur dann übernommen, wenn ein Therapeut über ein entsprechendes Zertifikat verfügt und sich regelmässig weiterbildet. Vielleicht werden in der Schweiz auch deshalb, im Gegensatz zu anderen europäischen Ländern wie Deutschland, komplementärmedizinische Methoden nicht mehrheitlich als Wellness wahrgenommen.

Auch die Wissenschaft trägt das ihre dazu bei, dass zahlreiche komplementäre Methoden mittlerweile sogar in schulmedizinischen Kreisen auf Anerkennung stossen. In den letzten Jahren hat die Komplementärmedizin den Zugang an die Universitäten gefunden. Und wohin führt das? Das kann auch Urs Gruber nicht sagen. Was er sich jedoch wünscht, ist die Entwicklung hin zu einer integrativen Medizin, die Schul- und Komplementärmedizin Hand in Hand gehen lässt. Eine Vision, die alles andere als unrealistisch scheint.

Tina Hutzli



Ab Mitte des 19. Jhd.	Abkehr vom alten System der Medizin mit seiner antiken Säftelehre hin zur sogenannt modernen Medizin
1895	Der deutsche Physiker Wilhelm Conrad Röntgen entdeckt die Röntgenstrahlen
Um 1900	Der österreichische Neurologe Sigmund Freud begründet die Psychoanalyse
1921	Rudolf Steiner begründet die anthroposophische Medizin
1922	Insulin wird klinisch eingesetzt
1928	Der schottische Bakteriologe Alexander Fleming entdeckt das Penicillin
Ab 1950	Eine ärztliche Kommission begründet im Auftrag der kommunistischen Regierung in China die sogenannte Traditionelle Chinesische Medizin
1953	Der amerikanische Arzt Jonas E. Salk entdeckt die Schutzimpfung gegen Kinderlähmung
1967	Die erste erfolgreiche Herztransplantation wird durchgeführt. Der Empfänger stirbt jedoch 18 Tage später an einer Lungenentzündung
1971	Der amerikanische Journalist James Reston wird in China nach der Entfernung seines entzündeten Blinddarms mit Akupunktur gegen die postoperativen Schmerzen behandelt. Er ist derart beeindruckt, dass er in der New York Times einen Artikel darüber publiziert, der einen TCM-Boom im Westen auslöst
2001	Das menschliche Erbgut kann vollständig entschlüsselt werden
2009	Das Schweizer Stimmvolk sagt an der Urne Ja zur Komplementärmedizin
2014	Vier ausgewählte komplementärmedizinische Methoden werden dauerhaft in den Leistungskatalog der Grundversicherung aufgenommen

Veranstaltungen

EGK-Begegnungen 2015

Menschen, die etwas zu sagen haben

31.03.2015

Daniel Nieth

Das Boomerangprinzip der Freundlichkeit

Düdingen FR, PODIUM, Kultur- & Konferenzsaal, Bahnhofstrasse

21.04.2015

Pero Mičić

Wie wir uns täglich die Zukunft versauen

Raus aus der Kurzfrist-Falle!

St. Gallen SG, Congress Hotel Einstein, Berneggstrasse 2

22.04.2015

Pero Mičić

Wie wir uns täglich die Zukunft versauen

Raus aus der Kurzfrist-Falle!

Aarau AG, KUK Kultur & Kongresshaus, Schlossplatz 9

23.04.2015

Pero Mičić

Wie wir uns täglich die Zukunft versauen

Raus aus der Kurzfrist-Falle!

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

27.04.2015

Antoinette Anderegg

Authentizität, Charme und Charisma

Attraktivität – ist mehr als körperliche Schönheit!

Zürich ZH, Kongresshaus Zürich/Gartensaal, Gotthardstr. 5

04.05.2015

Antoinette Anderegg

Authentizität, Charme und Charisma

Attraktivität – ist mehr als körperliche Schönheit!

Naters VS, Zentrum Mission, Landstrasse 5

11.05.2015

Marianne Gerber

Frauensprache – Männersprache

Unterschiede beachten – einander verstehen

Thun BE, Hotel Freienhof, Freienhofgasse 3

Informationstelefon: 032 623 36 31 (nur deutsch)

Anmeldung: keine

Eintritt: gratis

Beginn: 20.00 Uhr



SNE-Akademie 2015

21.04.2015

Julia Onken

Schluss mit Schuldgefühlen

Winterthur ZH, Hotel Banana City, Schaffhauserstr. 8

28.04.2015

Joost Groot

Die Sprache von Licht/Finsternis und Farbe in Gesundheit und Krankheit

Luzern LU, Hotel Cascada, Bundesplatz 18

29.04.2015

Claude Weill

Die Kunst der Entschleunigung

Thalwil ZH, Hotel Sedartis, Bahnhofstr. 16

02.05.2015

Peter Richard

Abenteuer Naschgarten

Wängi TG, Naturgartencenter, Frauenfelderstr. 27

05.05.2015

Jacqueline Steffen/Silvia Marty

Die Wirkung positiver Sprache

Thalwil ZH, Hotel Sedartis, Bahnhofstr. 16

06.05.2015

Marianne Gerber

Effektives Zeitmanagement und gute Selbstorganisation

Solothurn SO, Altes Spital, Oberer Winkel 2

09.05.2015

Peter Richard

Slow Garden

Wängi TG, Naturgartencenter, Frauenfelderstr. 27

12.05.2015

Markus von Arx

Notfall, was tun?

Thalwil ZH, Hotel Sedartis, Bahnhofstr. 16

Anmeldung: erforderlich, beschränkte Teilnehmerzahl.

Preise für Tagesseminare gemäss ausführlichem Programm.

Verlangen Sie das Programm Seminare/Workshops 2015:

SNE, Solothurn – Telefon 032 626 31 13 oder

www.stiftung-sne.ch



Foto: zYg Claudia Witt

«In der Notfallmedizin besteht kein Bedarf nach Komplementärmedizin»

Komplementärmedizin ist trotz ihrer Beliebtheit nach wie vor ein sehr wenig erforschter Zweig in der medizinischen Landschaft. Claudia Witt, Professorin an der Universität Zürich und Direktorin des Instituts für komplementäre und integrative Medizin am Universitätsspital Zürich, spricht über die Rolle komplementärmedizinischer Methoden in unserem Gesundheitssystem.

Claudia Witt (geb. 1969) ist habilitierte Medizinerin und Epidemiologin. Sie wurde im Januar 2014 als Professorin und Direktorin an das Institut für komplementäre und integrative Medizin an der Universität Zürich berufen und forscht gleichzeitig an der Berliner Universitätsklinik Charité und der University of Maryland in Baltimore.

Wo steht die Komplementärmedizin in der heutigen medizinischen Landschaft?

Wenn wir den deutschsprachigen Raum anschauen, sehen wir eine hohe Inanspruchnahme, auch im hausärztlichen Bereich. Im amerikanischen Raum ist Komplementärmedizin zwar auch weit verbreitet, wird aber zumeist nicht ärztlich, sondern therapeutisch ausgeführt. Die Verfahren sind auch unterschiedlich. In der Schweiz sind die Phytotherapie, die chinesische Medizin, die anthroposophische Medizin, die Homöopathie sehr stark vertreten. Im amerikanischen Raum sind es eher Entspannungsübungen, Yoga, Qigong, Nahrungsergänzungsmittel. Insgesamt kann man sagen, dass Komplementärmedizin häufig stattfindet, vor allem im Bereich der chronischen Erkrankungen.

Wieso ist die Komplementärmedizin eher im chronischen Bereich verbreitet?

Weil wir im chronischen Bereich häufig Erkrankungen haben, die wir konventionell nicht zufrieden-

denstellend behandeln können. Zum Beispiel bei chronischen Schmerzen können wir oft nicht alles erreichen, was sich die Patienten und was wir uns als Ärzte wünschen. Dort nehmen die Patienten gerne Komplementärmedizin in Anspruch. Das Gleiche im Bereich der Onkologie. Viele onkologische Patienten wollen selber etwas für sich tun und probieren dann Komplementärmedizin aus. Bei der Notfallmedizin brauchen wir aber nicht über die Komplementärmedizin nachdenken. Dort besteht einfach kein Bedarf.

Komplementärmedizin wird von Schulmedizinern oft etwas stiefmütterlich behandelt. Warum ist das so?

Man kann nicht generell sagen, die Komplementärmedizin sei akzeptiert oder nicht. Komplementärmedizin ist ein Dachbegriff für ganz unterschiedliche Verfahren. Für manche haben wir naturwissenschaftlich bessere Belege, für andere weniger. Ein gutes Beispiel ist die Akupunktur. Gerade bei chronischen Schmerzen gibt es mittlerweile einige gute wissenschaftliche Untersuchungen und diese Methode wird deshalb auch häufiger von Ärzten angewendet, andere Verfahren wiederum weniger. Man muss in der Medizin auch immer zwischen dem niedergelassenen Bereich (Anm. d. Red.: in privaten Arztpraxen) und dem universitären Bereich unterscheiden. Im universitären Bereich haben wir eine hoch spezialisierte Medizin und da spielt die Komplementärmedizin eine deutlich kleinere Rolle als in der Hausarztmedizin.

Wie soll das geändert werden?

Aus meiner Sicht müssen sich die Angebote am Bedarf ausrichten. Es geht nicht um ein Entweder-oder. Es stellt sich die Frage, wo man sinnvolle, ergänzende Angebote schaffen kann.

Sie sprechen sich also dagegen aus, das Heil nur in der Komplementärmedizin zu suchen.

Ja, auf jeden Fall! Alle Kolleginnen und Kollegen, die an unserem Institut arbeiten, sind Schulmediziner und haben sehr gute komplementärmedizinische Zusatzqualifikationen. Im universitären Ansatz am Institut für komplementäre und integrative Medizin ist das eine ganz klare Voraussetzung.

Warum ist Komplementärmedizin bei den Patienten, insbesondere bei Frauen, so beliebt?

Ich denke mir, dass ein ganz grosses Bedürfnis besteht, mehr als ganzer Mensch gesehen zu werden. Wir haben in der konventionellen Medizin das Problem, dass wir den Menschen in Körperregionen aufspalten. Komplementärmediziner schauen dagegen oft erst die Gesamtsituation an, um an-

schliessend ein möglichst umfassendes Behandlungskonzept zu entwickeln. Und dort spielt einfach auch das Zusammenspiel von Körper und Psyche eine Rolle. Ich denke mir, dass das gerade bei Frauen ein deutlicheres Bedürfnis ist, weil sie sich mit dem Thema Krankheit und Gesundheit mehr auseinandersetzen. Dass Frauen mehr Komplementärmedizin nutzen, zieht sich interessanterweise durch alle Länder. Es kommt aber auch auf die Verfahren an. Bei der Akupunktur ist der Unterschied zwischen den Geschlechtern nicht so gross.

«Wenn Heilungsversprechen gemacht werden, ist das unseriös.»

Sie haben viel mit jungen und angehenden Ärzten zu tun. Gibt es in Bezug auf den «ganzheitlichen Patienten» einen Sinneswandel?

Ich weiss nicht, ob es schon einen messbaren Generationenwechsel gibt im Bezug darauf, dass der Patient im Zentrum steht. Aber zumindest im Studium verändert sich da viel zum Positiven. Es werden immer mehr Elemente hereingebracht, wo geübt wird, gute Gespräche mit den Patienten zu führen. Die Vertrauensbasis ist extrem wichtig, denn dann erzählt der Patient dem Arzt auch, was er sonst noch macht oder nimmt, weil er das Gefühl hat: Der Arzt verurteilt das nicht.

Der Zürcher Lehrstuhl für komplementäre und integrative Medizin ist der einzige im deutschsprachigen Raum, der nicht von Interessengruppen finanziert wird. Warum ist das so wichtig?

Komplementärmedizin wird von einem grossen Teil der Bevölkerung in Anspruch genommen und spielt damit schon rein quantitativ eine relevante Rolle im Medizinsystem. Also muss sie auch in der Lehre reflektiert werden. Damit meine ich nicht, dass man Medizinstudierende zu Komplementärmedizinern ausbilden muss, sondern dass man ihnen einen adäquaten Kenntnisstand zu den häufigen Methoden und deren Evidenz vermittelt. Das und die Forschung sind die Aufgaben von Universitätslehrstühlen. Deshalb gehört so etwas in die universitäre Lehre und zwar mit einer ordentlichen Professur und nicht nur über gestiftete Professuren. Da haben andere europäische Länder sicherlich Nachholbedarf.

Die Erfahrung zeigt, dass es nicht ganz einfach ist, die Wirkung der Komplementärmedizin unter wissenschaftlichen Bedingungen nachzuweisen. Wie umgeht man diese Probleme?

Einfache Fragestellungen, zum Beispiel ob Akupunktur bei akuten Rückenschmerzen wirkt, lassen sich gut untersuchen. Aber Komplementärmedizin wird häufig bei chronischen Erkrankungen angewandt und dann als Kombination verschiedener Verfahren. Wenn Akupunktur bei Rückenschmerzen wirkt, kann man noch lange nicht darauf schliessen, dass die ganze Chinesische Medizin wirkt.

Also sind Erfahrungswerte sehr wichtig.

Sie sind auch wichtig. Eine gute evidenzbasierte Medizin kombiniert die beste verfügbare Evidenz aus der Forschung mit der Expertise des Arztes und den Werten und Wünschen des Patienten. Im niedergelassenen Bereich wird sicherlich mehr Gewicht auf die Arzterfahrung gelegt und im universitären Bereich mehr auf die Evidenz aus Studien.

Wie unterscheidet ein Patient seriöse von unseriösen Angeboten im Bereich der Komplementärmedizin?

Das ist eine ganz wesentliche Frage! Letztlich gibt es ein paar ganz gute Kriterien für Seriosität. Wenn bei schweren chronischen Erkrankungen Heilungsversprechen gemacht werden, dann ist das nicht seriös. Genauso bei Angeboten, für die ungewöhnlich hohe Summen verlangt werden oder bei denen der Behandler mich zu etwas drängen möchte und mir keine Zeit lässt, mich über die Methode zu erkundigen.

Komplementärmedizin wird oft sanfte Medizin genannt.

Ich mag dieses Label «sanfte Medizin» überhaupt nicht. Nicht alles, was im Bereich der Komplementärmedizin passiert, ist sanft. Ich finde es sinnvoller, von Methoden mit mehr oder weniger Nebenwirkungen zu sprechen.

Interview: Tina Hutzli ■

Bestellen Sie die EGK-Wickelapotheke zum Vorzugspreis

Mit der EGK-Wickelapotheke und der dazugehörigen Broschüre «Wickel – Einfache Anwendungen» steht all jenen, die ihr Wohlbefinden und ihre Gesundheit nicht einfach in fremde Hände geben wollen, ein wertvolles und praktisches Hilfsmittel zur Verfügung. Die Wickelbroschüre erklärt einfach und verständlich die Grundlagen der Anwendung von Wickeln aller Art. Zudem finden sich Rezepte für verschiedene Wickel bei Erkältung und Fieber, solche für Beschwerden bei Sommer und Sonne, bei Verletzungen und bei Schmerzen unterschiedlicher Art.



Die Wickelapotheke beinhaltet:

- 1 Wickeltuch (42 x 42 cm) aus Barchent
- 2 Wickeltücher (60 x 60 cm) aus Baumwollgaze
- 1 Wickeltuch (80 x 77 cm) aus Barchent
- 1 Wickeltuch (116 x 37 cm) aus Molton
- 1 Paar weisse Baumwollsocken (Universalgrösse)
- 1 Paar blaue Wollsocken (Universalgrösse)



Bestelltalon

«EGK-Wickelapotheke»

Ich bestelle Exemplare.

EGK-Versicherte CHF 59.– (inkl. MwSt. + Porto)

Nicht EGK-Versicherte CHF 69.– (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.
 Die Wickelapotheke kann auch online bestellt werden:
www.egk.ch/shop/egk-shop

Ein Apfel pro Tag sorgt für Spass im Bett

Ein Apfel pro Tag hält nicht nur den Doktor fern, sondern sorgt auch für Spass im Bett. Dies gilt laut italienischen Forschern für Frauen vor der Menopause. Ärzte im norditalienischen Trento untersuchten 731 Frauen im Alter zwischen 18 und 43 Jahren. Die Hälfte der Probandinnen ass ein halbes Jahr lang mindestens ein bis zwei Äpfel pro Tag, die andere Hälfte weniger als einen halben. Das Ergebnis: Die Apfelliebhaberinnen hatten nicht nur mehr, sondern auch besseren Sex.

Quelle: Limmattaler Zeitung

Ein Apfel pro Tag lässt die Kilos schmelzen

Auch eine Studie der Florida State University beobachtete Frauen, die Äpfel verspeisen. Von 160 Frauen mussten die einen ein Jahr lang jeden Tag 75 Gramm getrocknete Äpfel essen. Der anderen Gruppe wurde die gleiche Menge getrocknete Pflaumen verordnet. Schon nach einem halben Jahr stellte Studienleiter Bahram Arjmandi fest, dass bei den apfelessenden Probandinnen die Cholesterinwerte um 23 Prozent sanken. Nach einem halben Jahr hatten diese sogar durchschnittlich eineinhalb Kilo an Gewicht verloren. Bei den Pflaumenesserinnen wiederum blieb alles beim Alten.

Quelle: Limmattaler Zeitung

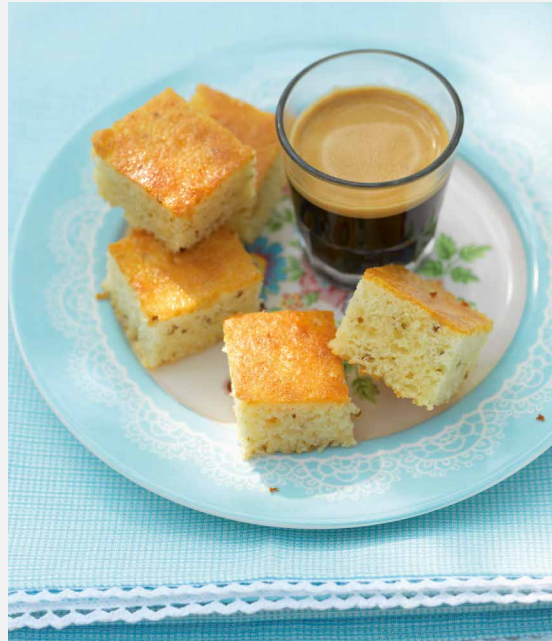
Ein Apfel pro Tag ersetzt den Blutdrucksenker

Doch nicht nur im Bett und auf den Hüften zeigt der tägliche Apfel seine wundersame Wirkung. Auch das Herz schätzt die Frucht sehr. Hochrechnungen der englischen Oxford University haben ergeben, dass ein Apfel pro Tag beinahe gleich wirkungsvoll vor Herzinfarkten und Schlaganfällen schützen kann wie die Einnahme eines Blutdrucksenkers. Unterstützung bekommen die britischen Forscher von den Holländern: Laut einer Studie aus den Niederlanden hatten von 20 000 gesunden Erwachsenen jene, die gern Äpfel assen, nach zehn Jahren um 52 Prozent weniger Schlaganfälle erlitten.

Quelle: Limmattaler Zeitung

GESUND ESSEN

Anis-Zitronenkuchen



Für ein Kuchenblech Ø 26 cm

Zutaten:

- 50 g Butter
- 6-7 EL Akazienhonig
- 1 Bio-Zitrone
- 1 dl Milch
- 1 TL Anis
- 120 g Weissmehl
- 2 TL Backpulver
- 50 g Griess
- 2 Eiweiss
- Wenig Olivenöl

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Die Butter in einer Pfanne schmelzen. 4-5 EL Honig dazugeben, rühren bis sich der Honig mit der flüssigen Butter verbindet. Die Schale der Zitrone raffeln, die Zitrone auspressen. 2 EL Zitronensaft, die Zitronenschale und 1 dl Milch zur Butter geben.

½ Teelöffel Anis im Mörser leicht zerstoßen. Mehl, Backpulver, Griess und den zerstoßenen Anis in eine Teigschüssel geben und vermischen. Die flüssige Honigbutter dazugeben und vermischen. Den Teig mit einer Kelle schlagen, bis er kleine Blasen wirft. Die 2 Eiweiss steif schlagen. Mit einem Teigschaber vorsichtig unter den Teig heben. Das Kuchenblech mit wenig Olivenöl auspinseln. Den Teig in das Kuchenblech geben. Den restlichen Anis über den Teig streuen und bei 180 Grad 20 Minuten backen.

2 EL Zitronensaft und 2 EL Akazienhonig in eine Tasse geben und gut verrühren. Den Kuchen aus dem Ofen nehmen und damit bepinseln.

Än Guete!



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