

Das EGK-Gesundheitsmagazin

Vivere

01
2015

Neues Kleid

Die EGK-Gesundheitskasse verändert ihr Erscheinungsbild 04

Unfreiwilliger Anstandspapst

Wie Knigge zum Inbegriff des guten Benehmens wurde 13

Hinter den Kulissen

Zu Besuch bei der Agenturkoordination der EGK-Gesundheitskasse 08

Inhalt

Mitten im Leben
Der unfreiwillige
Anstandspapst



Meine Versicherung
Bewährte Werte
in einem neuen
Kleid



Mitten im Leben
Nach der steilen Fels-
wand lockt das warme
Thermalbad



**Schul- und
Komplementärmedizin**
Ambulant vor stationär –
Fluch oder Segen?



Und das meint ...
Im Gespräch mit Mathias
Binswanger, Glücksforscher

Meine Versicherung
«Wir wollen nicht nur von
Gesundheitsförderung reden,
sondern etwas tun.»



LIEBE LESERIN  LIEBER LESER

Die EGK hat eine spannende Reise hinter sich, an deren Ende ein neuer optischer Auftritt steht.



Vielleicht haben Sie sich gewundert, als Sie dieses Magazin aus dem Couvert gezogen haben und nicht Mir zlieb auf dem Titel ge-

lesen haben. Die EGK-Gesundheitskasse hat eine spannende Reise hinter sich, an deren Ende ein neuer optischer Auftritt steht. Mit dem EGK-Gesundheitsmagazin Vivere ist nun der Startschuss für die gesamte EGK-Gesundheitskasse gefallen, um in dieses neue, moderne und doch in unseren bewährten Werten verwurzelte Kleid zu schlüpfen.

Das EGK-Gesundheitsmagazin Vivere löst das Mir zlieb nahtlos ab und wird ebenfalls vierteljährlich erscheinen. Es beinhaltet in einem frischen Design alles, worüber Sie sich auch bisher gerne orientiert haben: wichtige Informationen über Ihre Versicherung, Blicke hinter die Kulissen der EGK-Gesundheitskasse, Spannendes mitten aus dem Leben, Lesenswertes zu Schul- und Komplementärmedizin und nicht zu vergessen Gespräche mit Persönlichkeiten aus dem weiteren Umfeld des Gesundheitswesens.

Auf den kommenden Seiten dieser ersten Ausgabe des EGK-Gesundheitsmagazins Vivere erfahren Sie mehr über den neuen Auftritt der EGK-Gesundheitskasse und über ein zukünftiges Projekt, an dem wir mit Hochdruck arbeiten.

Nun wünsche ich Ihnen viel Vergnügen bei der Lektüre!

Reto Flury
Geschäftsführer





Bewährte Werte in einem neuen Kleid

Spätestens seit Aristoteles wissen wir: Nur was lebendig ist, bewegt sich auch. Auch die EGK-Gesundheitskasse will sich weiter bewegen und den Neuanfang, der in den letzten beiden Jahren eingeläutet worden ist, auch sichtbar machen. Nach fast einjähriger Vorbereitungszeit zeigt sie sich stolz in ihrem neuen Kleid.



«Die EGK-Gesundheitskasse bleibt ihren Werten treu und ist bereit, sich durch einen aktualisierten, modernen Auftritt auch für die Zukunft und die notwendigen Veränderungen zu qualifizieren.»

Alex Kummer
Stiftungs- und Verwaltungsratspräsident
der EGK-Gesundheitskasse

Die Realisierung des neuen Auftritts der EGK-Gesundheitskasse war ein spannender, nicht zu unterschätzender Prozess. Zeitgemäss und modern sollte die Erscheinung sein und so den vitalen, modernen Weg abbilden, den die EGK seit geraumer Zeit beschreitet. Gleichzeitig sollte sie jedoch auch dem Ursprung gerecht werden, einen Bezug zum Natürlichen und zur Komplementärmedizin aufweisen. Erbe verpflichtet schliesslich: 1919 gegründet, leistete die EGK-Gesundheitskasse schon früh Pionierarbeit bei der Chancengleichheit von Schul- und Komplementärmedizin. So sind innovative Produkte und Dienstleistungen für gesundheitsbewusste und selbstverantwortliche Versicherte entstanden. Diese Spezialität ist bis heute geblieben und soll deshalb auch sichtbar sein.

Doch auch wenn das Bewährte eine grosse Rolle spielt, so ist es manchmal notwendig und wichtig, sich zu neuen Ufern aufzumachen und dabei Überholtes hinter sich zu lassen. Mit einer neuen Mannschaft am Ruder sind auch neue Visionen und frische Ideen verbunden – die zum Teil sogar schon einmal da waren und auf dem fast hundertjährigen Weg etwas vergessen, sogar verloren gingen. So wurde zum Beispiel Anfang 2014 in Laufen als Gründungsort und Hauptsitz der EGK-Gesundheitskasse nach vielen Jahren wieder

eine Agentur eröffnet, die sich um die Anliegen der ortsansässigen Versicherten kümmert. Die Wurzeln des Unternehmens wurden damit gestärkt. Aber auch Neues ist entstanden: Mit dem Fitness-Bonus oder der App «Meine EGK» hat die EGK-Gesundheitskasse zwei Angebote geschaffen, die helfen, die eigene Gesundheit in der heutigen schnelllebigen Zeit mit modernen Mitteln eigenverantwortlich zu fördern, zu pflegen und natürlich auch zu geniessen.

Sanfte Weiterentwicklung, bessere Sichtbarkeit

Eine solch lange Reise verläuft selten nur durch ruhige Gewässer. Es galt, die EGK-Gesundheitskasse als Unternehmen wieder in eine gute und solide Lage zu bringen, was auch die Unterstützung unserer Versicherten notwendig machte. Die finanzielle Konsolidierung ist auf guten Wegen und die Zukunft der EGK-Gesundheitskasse mit positiven Vorzeichen versehen. Wir wollen uns darauf nicht ausruhen, sondern den eingeschlagenen strategischen Weg weiter beschreiten. Dazu gehört auch der Grundsatz, sich qualitativ und im Sinne der Versicherten weiterzuentwickeln.



«EGK steht für die Chancengleichheit von Schul- und Komplementärmedizin. Der Bezug zur Natur, die Nachhaltigkeit und die innovativen Leistungen der EGK werden im neuen Erscheinungsbild sichtbar.»

Otto Gmeiner
Inhaber der Kommunikationsagentur
DACHCOM.CH AG

In dieser veränderungsintensiven Phase ist die Zeit schliesslich reif, dass die EGK-Gesundheitskasse auch optisch im Heute ankommt. Dafür steht das neue Logo, das von der in Rheineck (SG) domizilierten Kommunikationsagentur DACHCOM.CH AG mit einem feinen Gespür für die Philosophie der EGK-Gesundheitskasse entworfen wurde. Das Ziel war eine evolutionäre Weiterentwicklung des Logos, keine Revolution. Auf der einen Seite ist dank der unveränderten Grundidee ein hoher Wiedererkennungswert gegeben: der Schriftzug und die Blätter. Gleichzeitig ist die Schrift durch ihre grössere Prägnanz nun besser sichtbar, was den Auftritt nach aussen erleichtert und einprägsamer macht.

Blick in die Zukunft

Das neue Kleid ist nun also genäht. Wie geht es aber in den nächsten Wochen und Monaten weiter? Bis die gesamte EGK-Gesundheitskasse dieses auch angezogen hat, wird es nämlich einige Zeit dauern. Der Startschuss ist mit dem neuen Kundenmagazin Vivere gefallen, das Sie nun druckfrisch in den Händen halten. Ebenfalls in den nächsten Tagen erhalten Sie wie alle unsere Versicherten eine brandneue Krankenversicherungskarte im aufgefrischten Design. Am besten stecken Sie diese als ständigen Begleiter in Ihr Portemonnaie, denn sie ist ein praktisches

Hilfsmittel, wann immer Sie medizinischer Unterstützung bedürfen. Auch unsere Agenturen tragen den frischen Wind nach aussen. Die Agentur Solothurn kommt Mitte Februar als erste im neuen Kleid daher. Bis alle Agenturen schweizweit umgestaltet sind, wird es jedoch noch etwas dauern.

Aber nicht nur optisch, sondern auch inhaltlich wird die Entwicklung der Gesundheitskasse in sinnvollen Schritten weitergehen. Es warten neue innovative Projekte wie zum Beispiel eine neue Verarbeitungsplattform für Rechnungen, Rückforderungsbelege und Versichertendaten auf die Realisierung. Auch im Bereich von gesundheitsbezogenen Dienstleistungen gibt es konkrete Ideen. Manche von diesen Projekten werden noch dieses, andere im Laufe der nächsten Jahre umgesetzt werden. Die EGK-Gesundheitskasse ist in der Gegenwart angekommen – ich freue mich, gemeinsam mit Ihnen in eine spannende Zukunft zu gehen.

Reto Flury



Finanzielle Entlastung durch Prämienverbilligung

Krankenversicherungsprämien sind heute für viele Haushalte zu einer finanziellen Belastung geworden. Für manche Haushalte ist die Belastung jedoch so gross, dass die eigenen Mittel manchmal nicht mehr ausreichen. Hier schafft die Prämienverbilligung Abhilfe.



Im Gegensatz zu den Gesundheitssystemen in anderen deutschsprachigen Ländern ist die Prämie der Grundversicherung in der Schweiz nicht einkommensabhängig. Dies kann je nach Haushaltsbudget zu einer erheblichen finanziellen Belastung führen. Um solche Haushalte finanziell zu entlasten, wurde mit Einführung der Versicherungspflicht im Jahr

1996 auch die Prämienverbilligung eingeführt. Die Finanzierung der Prämienverbilligung erfolgt durch Bundesbeiträge sowie eigene Mittel der Kantone.

Das Anrecht auf Prämienverbilligung wird anhand der Steuerdaten unter Berücksichtigung der Einkommens- und Vermögensverhältnisse eruiert. In der Regel erfolgt die Ermittlung der bezugsberechtigten Personen von Amtes wegen und die Anspruchsberechtigten erhalten automatisch ein Antrags-beziehungsweise Anmeldeformular. In einigen wenigen Kantonen muss jedoch selbst ein Antrag gestellt und innerhalb einer bestimmten Frist eingereicht werden. Wurden die Höhe der Prämienverbilligung sowie deren Zeitraum festgelegt, werden diese Daten von der kantonalen Durchführungsstelle dem

zuständigen Krankenversicherer via die elektronische Datenaustauschplattform sedex (secure data exchange) übermittelt. Der Krankenversicherer reduziert schliesslich die Prämienrechnung um den gemeldeten Prämienverbilligungsbetrag.

Wenn also die EGK-Gesundheitskasse die Prämienverbilligungsmeldung von der Durchführungsstelle erhält, wird die Verbilligung auf der nächstmöglichen Prämienrechnung berücksichtigt. Die Gutschrift hängt dabei von dem vom Versicherten gewählten Zahlungsrhythmus ab (zum Beispiel monatlich, zweimonatlich oder jährlich). Seit dem 1.1.2014 wird die Prämienverbilligung nicht mehr direkt von den Kantonen an die Versicherten ausbezahlt, sondern obligatorisch direkt über die Krankenversicherer abgewickelt.

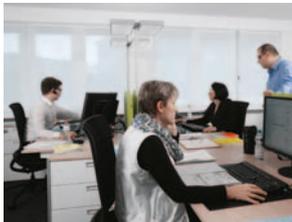
Joel Breda

Prämienverbilligungsbetrag

Die Höhe des Prämienverbilligungsbetrags kann sowohl von Kanton zu Kanton als auch innerhalb eines Kantons variieren. Dies hängt damit zusammen, ob der oder die betroffene Versicherte in einem städtischen oder ländlichen Gebiet oder in der Agglomeration wohnt. Man spricht dabei von Prämienregionen, die sich aus der Dichte der medizinischen Leistungserbringer ableiten. Wie die Prämienverbilligung in Ihrem Kanton genau geregelt ist und welche Fristen gelten, erfahren Sie bei der dafür zuständigen kantonalen Stelle. Eine Liste sowie weiterführende Informationen zum Thema finden Sie unter www.egk.ch/service/praemienverbilligung.

Die Problemlöser vom Dienst

Die Versicherten der EGK-Gesundheitskasse bemerken die Arbeit der Agenturkoordination meistens nicht. Das ist auch gut so: Denn das vierköpfige Team um Stefan Borer sorgt eben dafür, dass Fehler aller Art so schnell wie möglich gefunden und behoben werden.



Im Dezember 2014 hat die EGK-Agentur Solothurn ihre neuen Räumlichkeiten bezogen.

Wenn Agenturkoordinator Stefan Borer danach gefragt wird, was er genau mache, dann umschreibt er seine Arbeit sehr ungewöhnlich: «Ich bin eigentlich so etwas wie ein Hauswart. Wir machen Arbeiten, die niemand gerne macht. Wir sorgen dafür, dass die Glühbirnen nicht ausgehen, und wenn doch, diese gleich verbessert wieder eingesetzt werden.» Bei dieser Aussage müssen seine Mitarbeiter Thomas Meier und Monika Dietiker laut lachen. Und pflichten ihm dann bei. Ja, die Agenturkoordination wird oft herangezogen, wenn es irgendwo brennt. Die Problemlöser vom Dienst quasi.

Davon bekommen die Kundinnen und Kunden der EGK-Gesundheitskasse kaum etwas mit, denn die Agenturkoordination ist im Hintergrund tätig. Ursprünglich wurde sie ins Leben gerufen, um – wie es der Name bereits sagt – die Agenturen zu koordinieren. Ziel war es, dass alle Aussenstellen der EGK-Gesundheitskasse die gleichen Informationen bekommen, dass die Arbeitsabläufe und Prozesse identisch sind und dass jede Agentur die gleichen Auskünfte an die Versicherten weitergibt. Über die Jahre hat sich das Aufgabengebiet der Agenturkoordination allerdings stark gewandelt. Es kamen Aufgabengebiete wie die Entwicklung und Betreuung von Versicherungsprodukten, die Anwendung einer Verkaufssoftware, die Leitung

und Mitarbeit an Projekten und vieles Weitere dazu. Monika Dietiker, die diese Stelle am Anfang allein betreute, ist aus diesem Grund noch viel stärker auf die ursprünglichen Aufgabengebiete orientiert als ihre Kollegen. «Ich habe zum Beispiel regelmässig alle Arbeitsabläufe kontrolliert und optimiert.»

Ein bisschen Miss Marple

Während Stefan Borer sich als Leiter der Agenturkoordination um die vielen Baustellen, wie er es nennt, kümmert, teilen sich Monika Dietiker und Thomas Meier die zahlreichen Dossiers, die früher oft bei den Agenturen dezentral lagen – wo die Zeit fehlte, sie abzuarbeiten. Auch, weil sie zum Teil einfach unglaublich aufwendig seien, wie die Fehlerliste zur Schweizerischen Krankenversicherungskarte.

«Fehler und Missverständnisse sind so schnell passiert und können überall passieren.»

Thomas Meier

Die Agenturkoordination
der EGK-Gesundheitskasse
löst Probleme aller Art.



Das Problem: Auf der Karte ist die Sozialversicherungsnummer, früher AHV-Nummer, aufgedruckt. Also müssen die Angaben der versicherten Personen mit der zentralen Ausgleichsstelle ZAS abgeglichen werden. Wenn die Angaben von der EGK-Gesundheitskasse mit den dortigen nicht exakt übereinstimmen – sei es wegen eines Tippfehlers der Sachbearbeiterin, eines Zahlendrehers beim Geburtsdatum oder einer nicht ganz korrekten Angabe durch die versicherte Person – kann die Karte nicht erstellt werden und der Fall landet auf der Fehlerliste.

«Wir hatten früher über 1000 Versicherte auf dieser Liste», sagt Stefan Borer. Und bei jeder dieser Personen macht sich Monika Dietiker auf die Suche nach dem Fehler. Sie telefoniert mit Versicherten, Behörden, Spitälern und Ärzten. Mit Erfolg. Mittlerweile stehen nur noch 50 bis 60 Versicherte auf dieser Liste, die meisten davon Neugeborene, die einfach noch keine Sozialversicherungsnummer erhalten haben und deshalb meist schnell von der Liste verschwinden. «Manchmal fühle ich mich schon ein bisschen wie Miss Marple», sagt Monika Dietiker.

Kleine Fehler machen grosse Probleme

Ein allgegenwärtiges Thema sind beim Team der Agenturkoordination die Spezialmodelle in der Grundversicherung. Aktuell

steht Stefan Borer in Vertragsverhandlungen mit mehreren Ärztenetzwerken für das Versicherungsmodell EGK-Care. Als dieses auf den Markt kam, sei die EGK-Gesundheitskasse ein Exot gewesen: «Im Gegensatz zu anderen Versicherern haben wir auf einer elektronischen oder brieflichen Überweisung des Hausarztes beharrt.»

Das stellt für alle Beteiligten einen grossen Aufwand dar und birgt einiges an Fehlerpotenzial. Gerade kürzlich ist ein ganz verzwickter Fall auf Stefan Borers Schreibtisch gelandet: Ein Patient wurde abgemahnt, weil die Überweisung zum Spezialisten fehlte. Der behandelnde Arzt bestand aber darauf, dass er eine solche ausgestellt habe. Aber auch nachdem er die Überweisung ein weiteres Mal über die Software ausgelöst hatte, war diese bei der EGK-Gesundheitskasse nicht auffindbar. «In den technischen Dokumenten habe ich irgendwann bemerkt, dass der überweisende Arzt fälschlicherweise die richtige ZSR-Nummer in einem nicht dafür vorgesehenen Bereich hinterlegt hatte. Daher wurde die Überweisung nicht importiert und die Leistungsabteilung konnte sie nicht vorfinden», erinnert sich der Agenturkoordinator.

Zwar können mehr als 95 Prozent solcher Fehler entdeckt und meist auch behoben werden. Damit es in Zukunft zumindest in

Bezug auf die Überweisungen weniger Fehler gibt, werden einerseits die Verträge mit den Ärztenetzwerken und andererseits die fachlichen und technischen Prozesse entsprechend abgeändert und optimiert. Verstärkt wird die zentrale Rolle des Hausarztes oder der Hausärztin im Modell EGK-Care. Diese führen eine Prüfung der vorgenommenen Leistungsabrechnung durch und müssen Verstösse gegen die Versicherungsbedingungen der EGK melden.

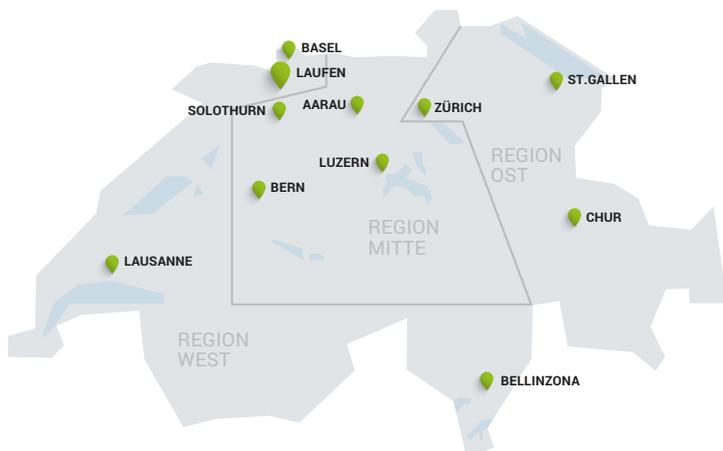
Bei all den laufenden Projekten und Veränderungen wird die Agenturkoordination weiterhin viel zu tun haben, denn Optimierungs- oder Aufbauarbeit gibt es immer zu leisten. Aus diesem Grund wurde die Agenturkoordination im Januar 2015 mit Therese Neuenschwander verstärkt. «Fehler und Missverständnisse sind so schnell passiert und können überall passieren», sagt Thomas Meier. Und oft sind es ganz kleine, scheinbar unwichtige Dinge, die dafür sorgen, dass etwas überhaupt nicht mehr funktioniert. Die Agenturkoordination tut daher ihr Bestes, damit die Versicherten von diesen Missgeschicken so wenig wie möglich mitbekommen.

Tina Hutzli

Keine Wartezeiten mehr dank opti- miertem Agenturnetz

Persönliche Betreuung ist das A und O, wenn es um Ihre Anliegen und Ihre optimale Versicherungslösung geht. Die EGK-Gesundheitskasse legt deshalb Wert darauf, dass immer jemand für Sie da ist. Aus diesem Grund wurde das Agenturnetz auf Anfang des Jahres weiter verbessert.

Die Veränderung des Agenturnetzes der EGK-Gesundheitskasse steht ganz unter dem Motto «Verstärkung durch Verdichtung». Bislang betrieb die EGK-Gesundheitskasse Aussenstellen von sehr unterschiedlicher Grösse: In manchen Agenturen kümmerten sich zwei Mitarbeitende um die Anliegen der Versicherten, in anderen waren es bis zu acht. Mit der Verdichtung des Agenturnetzes per 1. Februar 2015 konnte nun eine Verbesserung der Auslastung und eine Vereinfachung der Abläufe erreicht werden. Die rund 100 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in den Aussenstellen betreuen die Versicherten der EGK-Gesundheitskasse nun von elf Standorten aus in der gewohnt hohen Qualität. An jedem Standort kümmern sich mindestens sieben Personen um Ihre Anliegen. So erreichen Sie Ihre bisherigen Ansprechpartner garantiert ohne längere Wartezeiten, sei dies telefonisch oder direkt vor Ort in einer unserer Agenturen. Damit auch die Räumlichkeiten mit diesen Veränderungen Schritt halten können, werden die Agenturen Zürich und Bern bis zum Sommer 2015 neue Standorte beziehen. Die Kundinnen und Kunden der Agentur Solothurn werden bereits seit Mitte Dezember 2014 am zentral gelegenen Standort Dornacherplatz 19, 4501 Solothurn begrüsst.



Region West



In der Region West sind unter der Leitung von Romain Flury die Agenturen Basel, Laufen, Lausanne und Bellinzona für Ihre Anliegen da. Die Agenturen Fribourg und Sion werden in die Agentur Lausanne integriert. Versicherte aus den Kantonen Wallis und Fribourg müssen trotz dieses Umzugs nicht auf persönliche Beratung verzichten: Ihre bisherigen Kundenberater betreuen Sie gerne weiterhin an Ihrem Wohnort.

Region Mitte



In der Region Mitte kümmern sich die Agenturen Aarau, Solothurn, Luzern und Bern unter der Leitung von Thomas Wyss um die Versicherten aus diesen Regionen. Die Agentur Wetztingen wird in die Agentur Aarau integriert. Versicherte aus der Region Zug werden neu über die Agentur Luzern betreut und der Standort Thun wird in die Agentur Bern integriert.

Region Ost



In der Region Ost freuen sich die Agenturen Zürich, Chur und St. Gallen unter der Leitung von Kurt Bühler darauf, Sie fachkundig zu beraten. Versicherte aus Frauenfeld werden dabei neu in St. Gallen willkommen geheissen, Kunden der Agentur Winterthur in Zürich.

A woman with her hair in a bun, wearing a black sports bra and shorts, is seen from behind, stretching her right leg. She is standing on a grassy field with trees in the background under a cloudy sky. The text is overlaid on the lower half of the image.

«Wir wollen nicht nur von Gesundheitsförderung reden, sondern etwas tun»

Unser Gesundheitssystem weist ein Defizit auf: Es greift erst dann ein, wenn man bereits krank ist. Für Stefan Kaufmann, den stellvertretenden Geschäftsleiter der EGK-Gesundheitskasse, ist die Gesundheitsförderung daher umso wichtiger. Deshalb arbeitet er unter Hochdruck an einem zukunftsweisenden Projekt: Ein Gesundheitsclub soll die lustvolle Auseinandersetzung mit der eigenen Gesundheit fördern.



«Der Club soll offen sein und alle Leute ansprechen, die sich mit dem Thema auseinandersetzen wollen.»

Stefan Kaufmann
Stv. Geschäftsleiter EGK-Gesundheitskasse

Herr Kaufmann, was versteckt sich hinter dieser Idee von einem Gesundheitsclub?

Der Gesundheitsclub ist für uns als Gesundheitskasse Ausdruck dessen, dass wir nicht nur in der Krankheitswelt präsent sind, sondern auch in der Gesundheitswelt. Das haben wir auch heute schon teilweise mit unseren Broschüren oder Kochbüchern. Aber da wollen wir noch einen Zacken zulegen und eine Möglichkeit schaffen für gesundheitsinteressierte Leute, etwas für ihre Gesunderhaltung zu tun. Wir wollen nicht nur davon reden, was man machen sollte, sondern die Möglichkeit geben, tatsächlich etwas zu tun. Wir wissen alle, was wir besser machen könnten. Wir scheitern nur daran, dass wir es dann doch nicht machen. Deshalb ist es immer wieder wichtig, dazu einzuladen, aktiv zu werden. Und es ist wie überall: Wenn man etwas nicht alleine macht, wenn man gut begleitet wird, fällt einem das Anfangen und erst recht das Dranbleiben leichter.

An wen wird sich dieser Gesundheitsclub richten?

Wir sind der Überzeugung, dass solche Angebote keine Versicherungsleistungen sind. Ein solcher Gesundheitsclub ist da für Leute, die kontinuierlich ganz bewusst an ihrer Gesunderhaltung arbeiten wollen. Wir wollen, dass sie diese Produkte mit Genuss und Freude nutzen. Deshalb ist dieser Club nicht unseren Versicherten vorbehalten. Der Club soll offen sein und alle Leute ansprechen, die sich mit dem Thema auseinandersetzen wollen, egal, ob sie bei uns versichert sind oder nicht.

Wie sind Sie auf die Idee gekommen, ein solches Projekt zu initiieren?

Am 1. Januar 1996 bin ich nach meinem Studium mit grossem Enthusiasmus in dieses Gesundheitswesen gestartet, das eigentlich ein Krankheitswesen ist. Ich

habe schnell bemerkt, dass dieses System sehr mechanistisch ist und erst dann eingreift, wenn die Krankheit eintrifft – und man versucht dann, die Folgen zu beheben. Da wurden viele Fortschritte gemacht. Aber unsere Gesellschaft verändert sich schnell. Und in diesen vielen Jahren ist mir immer wieder bewusst geworden, dass wir sehr viel Energie verwenden, das Krankheitswesen zu professionalisieren. Letztendlich ist man aber immer noch in dem Paradigma gefangen, dass man erst eingreift, wenn etwas schon kaputt ist. In der modernen Schweiz stehen wir aber noch vor einer ganz anderen Herausforderung: Die Bedrohung für unser System sind die Lebensstile, die vorherrschen. Wenn sich deren Folgen zeigen, ist es eigentlich schon lange viel zu spät. Da müssen wir etwas machen und das Zauberwort heisst Gesundheitsförderung. Dafür braucht es Instrumente, Angebote, man muss mit der Zeit gehen. Gesundheitsförderung muss attraktiv sein und glustig daherkommen. Die grosse Kunst ist es, sich lustvoll mit seiner Gesundheit auseinanderzusetzen. Wir sind zwar in diesem System nur ein kleiner Player. Aber ich bin der festen Überzeugung, dass wir da etwas machen können. Wenn wir die Gesundheits- und die Krankheitsseite dieses Systems miteinander verbinden, gelingt es uns hoffentlich auch, die Kosten auf der Krankheitsseite zu senken.

Die EGK-Gesundheitskasse macht sich so also eigentlich selber gesunde und damit attraktive Versicherte?

Das kann man so sagen, ja (lacht). Wir haben so die Möglichkeit, den Kunden, die ihre eigene Gesundheit pflegen und fördern, auch etwas weiterzugeben, sie zu belohnen. Aber eigentlich tun wir damit weniger uns etwas Gutes als den Mitgliedern des Gesundheitsclubs, denn diese müssen ja nicht bei uns versichert sein.

Die meisten Zusatzversicherungen enthalten ja auch Prävention wie zum Beispiel einen Beitrag ans Fitnessabonnement. Wieso macht die EGK-Gesundheitskasse statt eines Gesundheitsclubs nicht einfach eine Präventions-Zusatzversicherung?

Mit dieser Frage haben wir uns lange auseinandergesetzt. Aber mit all den Regularien ist das leider kaum möglich. Der Haken an der Sache ist der: Wir wollen ja, dass die Mitglieder des Gesundheitsclubs die Leistungen in Anspruch nehmen, und das kostet Geld. Wir wollen, dass die Mitglieder des Clubs möglichst viele Angebote nutzen und sie auch dafür belohnen!

Deshalb ist ein Gesundheitsclub besser geeignet als eine Präventions-Versicherung?

Ja, das ist so. Als Gesundheitskasse ist uns aber natürlich bewusst, dass man trotz eines gesunden Lebensstils schwer krank werden kann. Dafür ist dann die Versicherungsseite unseres Unternehmens da und schützt vor den wirtschaftlichen Folgen, die jemanden aufgrund einer schweren Erkrankung treffen können. Als Gesundheitskasse möchten wir diese beiden Welten verbinden, das sind wir als Pionier in der Gleichstellung von Schul- und Komplementärmedizin schon allein unseren Wurzeln schuldig.

Interview: Tina Hutzli

Prävention

Jährlich erkranken 2.1 Millionen Schweizerinnen und Schweizer, weil sie sich zu wenig bewegen, zum Teil übergewichtig oder sogar adipös sind. Durch den Bewegungsmangel entstehen Behandlungskosten in der Höhe von 2.4 Milliarden Franken. Die Behandlungskosten von übergewichtsbedingten Erkrankungen betragen sogar 5.8 Milliarden Franken. Kosten, die über die Krankenversicherungsprämien auf alle Schweizerinnen und Schweizer abgewälzt werden und durch einen gesunden Lebensstil markant reduziert werden könnten.



Der
unfreiwillige
Anstandspapst

Adolph Freiherr Knigge dient heute als Anstandspapst schlechthin. Dabei empfand der verarmte Adlige die steife Etikette an den europäischen Königshöfen als unmenschlich und benahm sich selber nicht gerade vorbildlich.

Zugegeben – ein Treffen mit einem Knigge-Experten kann einen ganz schön nervös machen. Trifft man jedoch Rainer Wiedmer, ist diese Nervosität bereits nach dem ersten Händedruck verflogen. Es ist wie so oft im Leben: Die ersten Sekunden entscheiden darüber, wie man einen Menschen wahrnimmt. Und in diesen ersten Sekunden nimmt man den Hotelier, der bis vor Kurzem im Vorstand der Deutschen Kniggegesellschaft sass, als höflich, offen und sympathisch wahr.

Rainer Wiedmer ist kein Prinzipienreiter, was strikte Verhaltensregeln anbelangt; auf die Frage, was seiner Meinung nach jene Regeln sind, die wirklich jeder kennen sollte, nennt er nämlich weder die richtige Handhabung von Messer und Gabel noch die Vorschriften, ob nun der Mann oder die Frau zuerst einen Raum betritt. Nein, er bezieht sich auf eben die ersten Sekunden, die bei einer Begegnung so entscheidend sind: «Der richtige Auftritt ist meiner Meinung nach das Wichtigste überhaupt», sagt Wiedmer. «Die richtige Haltung, der Augenkontakt, der Geruch und wie man richtig die Hand gibt.» Und wie macht man das korrekt? «Man sollte die Distanzzone von zwei Unterarmen, also von einem halben bis zu einem Meter einhalten. Dazu gehört ein leichter Händedruck, nicht zu kräftig, aber auch nicht wie ein nasser Lappen.»



«Eine der wichtigsten Tugenden im gesellschaftlichen Leben, die täglich seltener wird, ist die Verschwiegenheit.»

Adolf Freiherr Knigge
Schriftsteller und Aufklärer

Knigge für alles und jeden

Knigge als Überbegriff für Benimmregeln finden sich heute überall. Es gibt unzählige Bücher über Business-Knigge und Telefon-Knigge, manche Krankenhäuser haben einen Knigge für Besucher, sogar für das «Eidgenössische» gibt es einen Schwingfest-Knigge. Wenn der Namensgeber für diese Regelkataloge wüsste, dass er heute als Sinnbild für gutes Benehmen gilt, er würde sich – so Rainer Wiedmer – im Grab umdrehen. Denn Adolph Freiherr Knigge hielt die Anstandsregeln an den europäischen Königshöfen für unmenschlich.

Das liess er sich Überlieferungen zufolge auch anmerken. Mehr als eine Stellung verlor er, weil er sich «durch amtliche und gesellige Misslichkeiten unmöglich machte». Dies ging so weit, dass er die Hofdame Henriette von Baumbach bei Hofe blossstellte, indem er ihr im Scherz einen Schuh stahl. Er bezahlte den Spass teuer. Knigge wurde anschliessend genötigt, die entehrte Adelige zu heiraten.

Tatsache ist: In seinem 1788 veröffentlichten soziologischen Werk «Über den Umgang mit Menschen» erwähnt Knigge nur in einem Nebensatz, wie man einen Löffel richtig hält. Ansonsten diktiert er in diesem Buch über Taktgefühl und Höflichkeit im Umgang mit Generationen, Berufen und Charakteren keine Verhaltensregeln. Es war der Verlag, der das Buch nach Knigges Tod durch Anstandsregeln erweiterte.

Die Regeln, die heute mit Knigge in Verbindung gebracht werden, sind eigentlich viel älter. Ihre Wurzeln haben sie am Hof des Sonnenkönigs Louis XIV. Laut Knigge-Experte Rainer Wiedmer gab es damals so viele Adelige in den Pariser Residenzen und in Versailles, dass sich der König Regeln für seine Entourage einfallen lassen musste, um all die Günstlinge und Missgünstlinge unter Kontrolle zu halten. «Damals sprach man in diesem Zusammenhang allerdings noch von Etikette, was eigentlich der korrekte Begriff wäre.»

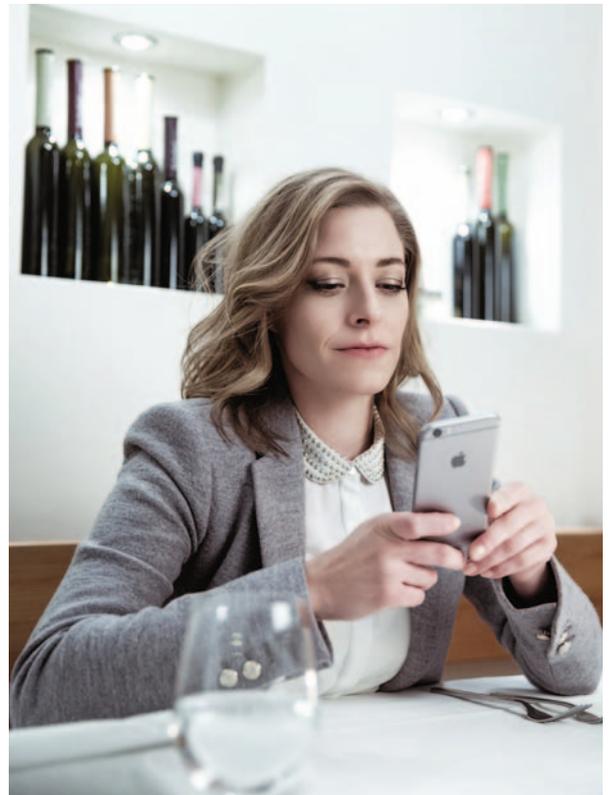
Dazu kommt: Was sich gehört und was nicht, verändert sich ständig. «Früher sagte man zum Beispiel: Anstossen ist anstössig», sagt Knigge-Trainer Rainer Wiedmer. Einzige Ausnahme: an Silvester und Geburtstagen und auch dann nur mit Schaumwein. Als Wiedmer noch im Vorstand der Deutschen Kniggegesellschaft sass, wurde entsprechend oft bei den grossen Versammlungen, die alle zwei Jahre stattfinden, über das Thema diskutiert – und man war wie so oft geteilter Meinung. Während einige Knigge-Experten nach wie vor die alten, steiferen Verhaltensformen bevorzugen, sprachen sich mittlerweile offensichtlich genügend Stimmen für eine Empfehlungsänderung aus: Seit einigen Jahren ist es nun offiziell üblich, insbesondere in süddeutschen Regionen und in der Schweiz mit einem guten Glas Wein und Worten wie «Zum Wohl» oder «Gesundheit» anzustossen. Und wer ist bei solchen Knigge-Konferenzen strenger, Männer oder Frauen? «Die Frauen! Sie sind oft prinzipienverhafteter, denn sie kennen die Regeln oft besser als die Männer und würden diese auch gerne erfüllt haben», meint Rainer Wiedmer.

Knigge-Zertifikat für Arztpraxen

Sakrosankt sind solche Regeln nicht. «Die verschiedenen Knigge-Kreise machen keine Gesetze, sondern Ratschläge, was sich in welcher Situation gehört. Und selbst diese sind nicht in allen gesellschaftlichen Gruppierungen oder Berufssparten gleich», sagt Rainer Wiedmer. Ob man ein zu grosses Salatblatt nun schneidet oder mithilfe eines Stücks Brot zu einem mundgerechten Päckchen formt, spielt also in den meisten Fällen eine untergeordnete Rolle. «Es geht alles vorwärts und so verändert sich auch das Verhalten. Aber die Werte, die bleiben die gleichen», so Wiedmer. Und dazu gehört allem voran ein respektvoller Umgang miteinander.

«Der richtige Auftritt ist meiner Meinung nach das Wichtigste überhaupt. Die richtige Haltung, der Augenkontakt, der Geruch und wie man richtig die Hand gibt.»

Rainer Wiedmer
Hotelier, Mitglied der deutschen
Kniggegesellschaft



Gesundheit und Krankheit

- Wenn die Nase läuft oder sich ein Hustenanfall ankündigt, entschuldigt man sich am besten und verlässt den Raum.
- Wenn man erkältet ist, sollte beim Begrüssen auf Küsschen oder Umarmungen verzichtet werden. Ein einfacher Händedruck (mit gewaschenen Händen) mit einer Begründung wird vom Gegenüber sicher geschätzt.
- Wenn jemand niest, sollte man laut vielen Knigge-Experten nicht «Gesundheit» sagen. Dieser Ausruf kommt aus der Zeit der Pest-Epidemien. Man hat ihn wie ein Stossgebet zum Himmel geschickt, in der Hoffnung, von einer Ansteckung verschont zu bleiben. Muss man selber in Gesellschaft niesen, ist es höflich, sich zu entschuldigen. Bei einer Sitzung im Geschäft sollte man jedoch möglichst leise niesen und sich ansonsten nichts anmerken lassen.

In seiner Abhandlung «Über den Umgang mit Menschen» widmete sich Adolph Freiherr Knigge – da das Werk an die tieferen Gesellschaftsschichten gerichtet war – auch dem angemessenen Verhalten gegenüber gesellschaftlich höhergestellten Personen, unter anderem gegenüber Ärzten. «[...] dieser Mann verdient Verehrung und warmen Dank», schreibt Knigge in diesem Kapitel. Und trotzdem rät er dazu, den Arzt weise auszuwählen, denn es gebe «unter den Söhnen Äskulaps auch unzählige Leute von ganz anderer Art, Leute, denen der Doktorhut das Privilegium gibt, an armen Kranken Versuche ihrer Unwissenheit zu machen.» Und falls der Verdacht bestehe, der Arzt handle zuweilen eigennützig, gibt er einen ganz einfachen Rat: «[...] so setze Dich auf den Fuss, ihm jährlich etwas Festgesetztes zu zahlen, Du möchtest unpassend oder gesund sein, damit er kein Interesse dabei habe, Dich mit allerlei Krankheiten zu versehn oder Deine Herstellung aufzuhalten.»

Fragt man Knigge-Experte Rainer Wiedmer nach dem angebrachten Verhalten gegenüber Medizinalpersonen, lacht dieser. Eigentlich, so sagt er, müsse man gar nicht unbedingt den Patienten sagen, wie man sich Ärzten gegenüber verhält, sondern den Ärzten und dem Praxispersonal, wie sie mit Patienten umgehen sollen. «In Arztpraxen gibt es ein sehr grosses Gefälle an Aufmerksamkeit», so Wiedmer. Aus diesem Grund gebe es mittlerweile sogar Knigge-Zertifizierungen für Arztpraxen. Ein Branchenzweig, der immer beliebter werde: «Schliesslich sind ein Arzt und seine Angestellten ja auch Dienstleister.»

«Unter den Söhnen Äskulaps gibt es auch unzählige Leute von ganz anderer Art, Leute, denen der Doktorhut das Privilegium gibt, an armen Kranken Versuche ihrer Unwissenheit zu machen.»

Adolf Freiherr Knigge
Schriftsteller und Aufklärer

Lesetipp:

Über den Umgang mit Menschen
von Adolph Freiherr Knigge
Verlag: Fischer Verlag
CHF 14.50
ISBN: 978-3-596-90024-4



Bei Tisch

- Tischmanieren sind dafür da, dass das Essen für alle Anwesenden angenehm verläuft. Das heisst: Alle lauten Geräusche wie Rülpsen, Schmatzen oder kratzendes Besteck sollten vermieden werden.
- Spätestens seit dem Film «Titanic» wissen wir es alle: Bei viel Besteck einfach immer von aussen nach innen essen.
- Einmal benutztes Besteck sollte den Tisch nicht mehr berühren. Ist man mit dem Essen noch nicht fertig, legt man Messer und Gabel mit dem Rücken nach oben auf den Teller. Hat man den Gang beendet, liegt das Besteck parallel in Zwanzig-nach-vier-Stellung auf dem Teller.
- Von Hand gegessen werden sollten nur die Blätter ganzer Artischocken, Brot (in mundgerechte Stücke gebrochen), bestimmte Meeresfrüchte, Wachteln und Spareribs. Ausnahme: Es steht eine Fingerschale mit warmem Wasser und einer Zitronenscheibe auf dem Tisch.
- Bevor ein Schluck aus dem Glas genommen wird (das man natürlich am Stiel anfasst), sollte man sich die Lippen mit der Serviette abtupfen.
- Zahnstocher benutzt man nicht am Tisch, sondern entschuldigt sich und sucht einen Waschraum auf (am besten verlangt man den Zahnstocher gleich auf dem Weg dorthin am Buffet). Gleiches gilt für das Auffrischen von Lippenstift.

Mann und Frau

- Die Emanzipation hat die Umgangsformen sehr verändert. Bei bestimmten Gelegenheiten freuen sich viele Damen aber sicherlich trotzdem darüber, wenn der Herr zuerst das Restaurant betritt und ihnen anschliessend die Tür aufhält, den Mantel abnimmt und sie dann zum Tisch geleitet.
- In Italien ist das jedoch anders: Dort betritt die Frau das Restaurant zuerst – der Mann lässt ihr so die gesamte Aufmerksamkeit der bereits anwesenden Gäste zukommen.
- Auf der Treppe geht die Frau auf dem Weg nach oben voraus und der Mann hinterher – damit er sie auffangen könnte, sollte sie stolpern. Beim Hinuntergehen geht er voraus und sie hinter ihm.
- Im geschäftlichen Umfeld zählt nicht das Geschlecht, sondern die Hierarchie. Wenn es keine Hierarchie-Unterschiede gibt, kann natürlich trotzdem der Dame der Vorzug gegeben werden.



«Diese Katze in Stiefeln hat mich schon immer fasziniert»

Ernesto Romano ist vermutlich das, was man einen modernen Mann nennt: Für ihn ist es selbstverständlich, dass er neben der Arbeit und seinen zahlreichen Hobbys auch die Hälfte des Haushalts übernimmt. Und er wundert sich darüber, wieso das nicht für alle Männer selbstverständlich ist.



«Man muss halt einfach gut planen. Und was besonders wichtig ist: Ich und meine Frau müssen auch für uns selber Zeit einplanen.»

Ernesto Romano

Ernesto Romano sitzt mit seiner Tochter Luana an einem sonnigen Herbstnachmittag im Garten, isst Brot und Käse und geniesst die Ruhe. Die Herbstferien haben gerade angefangen, die beiden Geschwister von Luana sind mit ihrem Vater in Sardinien, Frau Rita Haller bei der Arbeit – und obwohl Romano eigentlich gerade Ferien hat, kann er es nicht lassen, trotzdem den ganzen Tag etwas zu tun.

Ernesto Romano ist ein viel beschäftigter Mann, wie man der E-Mail seiner Frau entnimmt: Der 51-Jährige arbeitet 70 Prozent als pädagogischer Koch in einer Kindertagesstätte, er erzählt Märchen an Festen und Veranstaltungen und er fertigt Schmuck und Ritualgegenstände aus Leder, Perlen und Steinen. Dann baut er auch noch Weidenhäuser und managt ganz nebenbei den Haushalt mit drei Kindern, weil Rita Haller ein eigenes Geschäft hat und deshalb meist arbeitet. Bei dieser Aufzäh-

lung lacht Ernesto Romano und meint: «Also, eigentlich teilen wir uns ja den Haushalt.»

Aber ungewöhnlich ist es doch schon ein bisschen, dass sich ein Mann seiner Generation derart in Haus und Garten einbringt? «Für mich ist es eigentlich eher speziell, wenn ein Mann dies nicht tut», sagt Romano. Als Sohn einer spanischen Mutter und eines italienischen Vaters sei er schon als Kind im Haushalt eingespannt worden. Kochen, Putzen, Abwaschen – solche Ämtli und Aufgaben seien etwas vollkommen Normales gewesen. «Mir ist auch bei unseren Kindern wichtig, dass sie mithelfen.» Zumindest die 9-jährige Luana stört sich daran überhaupt nicht. Wie selbstverständlich springt sie auf, rennt in die Küche und kocht Kaffee, als der Vater dem Besuch einen solchen anbietet – natürlich typisch italienisch im Bialetti-Espressokocher.

Vom Service in die Küche

Ernesto Romanos Eltern wünschten sich eigentlich, dass ihr Sohn einen Beruf erlernt, den er auch nach einer Rückkehr nach Italien hätte ausüben können. Also begann er eine Lehre als Automechaniker. «Und das, obwohl ich gar nicht Autofahren kann.» Nach einem halben Jahr, während dessen er nur Autos wusch, hatte er genug und liess die Autowerkstatt ein für alle Mal hinter sich. Durch einen Nebenjob entdeckte er seine Liebe zur Gastronomie und machte eine Service-Lehre. Der Plan, mit Freunden ein vegetarisches Restaurant zu eröffnen, führte ihn dann ins Kiental im Berner Oberland, wo er als Koch die makrobiotische und vegetarische Küche kennenlernte. «Das Restaurant ist leider nicht zustande gekommen», sagt Ernesto Romano rückblickend. Dafür begann er die Welt zu bereisen – und überall zu kochen. Manchmal nur so nebenbei, manchmal aber auch für zahlende Gäste. In Indien vertiefte er sich in die ayurvedische Küche, in Costa Rica kochte er für ein kleines Hostel, er war in England, im Iran, in Pakistan und schwang überall aus purer Freude den Kochlöffel.

Ernesto Romano strahlt, wenn er von diesen Reisen erzählt. War es nicht schwierig, irgendwann doch sesshaft zu werden? Sich in einem kleinen Haus in Zuchwil bei Solothurn niederzulassen und nicht mehr

Hat Ernesto Romano einmal nichts zu tun, geniesst er die freien Minuten gerne in seinem Garten in Zuchwil.



von Ort zu Ort, von Kultur zu Kultur zu tingeln? «Ach, wir reisen doch immer noch viel! Oft in der Schweiz, hin und wieder auch im Ausland. Diesen Frühling waren wir mit der ganzen Familie in Palästina», sagt Romano. Und wenn er mit seiner Familie unterwegs ist, dann ist für ihn auch eines besonders wichtig: gut zu essen. Über Märkte zu schlendern, sich inspirieren zu lassen, zu geniessen.

Gaumenfreuden

Koch wurde Ernesto Romano nämlich weniger, weil er gerne kocht, sondern vor allem auch, weil er gerne isst. Besonders am Wochenende wird zu Hause – ganz nach dem Vorbild seiner italienischen Vorfahren – nicht selten ein regelrechtes Festessen aufgetischt. Dann gibt es hin und wieder auch ein gutes Stück Fleisch. Beruflich fällt dieses weg, denn in der Kindertagesstätte und beim Mittagstisch kommen ausschliesslich vegetarische Gerichte auf den Tisch. Die Frage, wie man Kindern gesundes Essen schmackhaft macht, hört er in diesem Zusammenhang aber gar nicht gerne. «Vegetarisches Essen muss nicht gesund sein», sagt Romano. «Kinder essen sehr gerne Frittiertes. Ich kann Kürbis-Piccata machen, das schmeckt den Kindern genauso gut wie Chicken Nuggets.» Wenn man für und mit Kindern koche, dürfe man einfach nie vergessen, dass diese noch viel mehr mit den Augen essen als Erwachsene. «Ich habe mich immer gewundert, warum Polenta so schlecht ankommt. Also habe ich irgendwann einen Polentaberg gemacht und diesen mit «Smarties» aus verschiedenfarbigen Peperoni verziert. Die Polenta war in Nullkommanichts weg», erinnert sich Ernesto Romano. Und was mag seine Tochter Luana am liebsten, wenn sie sich von ihrem Vater etwas wünschen darf? «Kartoffelstock mit Rosenkohl!», kommt es wie aus der Pistole geschossen. Ihr Vater scheint wirklich zu wissen, wie man Kindern weniger beliebtes Gemüse schmackhaft macht.

Obwohl der Terminplan der Familie, der in der Küche an der Wand hängt, schon jetzt beinahe überquillt, strebt Ernesto Romano ein weiteres Ziel an: Er möchte aus seiner Leidenschaft, dem Märchenerzählen, ein weiteres Standbein aufbauen: Ziel ist eine Ausbildung in therapeutischer Arbeit mit Märchen. Welches ist denn sein eigenes Lieblingsmärchen? «Der gestiefelte Kater. Mich hat diese Katze in Stiefeln schon immer fasziniert», sagt er. Dass der Müllerssohn einem Tier vertrauen muss, ohne im Voraus zu wissen, was dabei herauskommt – das sei für ihn einfach eine schöne Botschaft. Und wie schafft man es, so viele verschiedene Tätigkeiten unter einen Hut zu bringen, wenn man keinen helfenden Kater zu Hause hat? «Man muss halt einfach gut planen. Und was besonders wichtig ist: Ich und meine Frau müssen auch für uns selber Zeit einplanen. Wir sind grosse Filmfans. Deshalb geniessen wir jede Gelegenheit, zu zweit ins Kino zu gehen.»

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 «Vivere» 061 765 52 13 oder schreiben Sie uns eine E-Mail: vivere@egk.ch

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

Nach der steilen Felswand lockt das warme Thermalbad

«Seekrank und bleich und weiss wie der Schnee des Mont Blanc» seien die Damen gewesen, die in Sänften an Mark Twain vorbei den steilen Weg vom Gemmipass hinunter nach Leukerbad getragen wurden. Das war im Jahr 1878, als der britische Schriftsteller in der Schweiz weilte und – selbstverständlich zu Fuss – den Gemmipass erklomm.

Den offensichtlich nicht schwindelfreien Damen kann man ihre Gesichtsfarbe bis heute nicht verübeln: Der Pfad durch die Felswand ist zwar gut gesichert. Aber steil, das ist er immer noch. Um den atemberaubenden Abstieg überhaupt erst wagen zu können, muss man aber erst einmal auf den Pass hinaufkommen. Für diese einfache, aber eindruckliche Wanderroute empfiehlt sich ein Start in Kandersteg. Zu Fuss über einen angenehm breiten Weg oder mit der Gondelbahn gelangt man bequem auf das auf 1934 m. ü. M. gelegene Sunbüel. Von dort aus führt ein gut ausgebauter Höhenweg fast flach durch die Alpweiden der Spittelmatte, einen leichten Anstieg hinauf zum Hotel Schwarzenbach. Das Berghotel ist nur zu Fuss erreichbar und ist ab Weihnachten bis Anfang Mai sowie von Anfang Juni bis Ende Oktober geöffnet. Zwischen Find-

lingen, die eine längst vergangene Eiszeit zurückgelassen hat, geht es weiter bergauf bis zum Daubensee, dem perfekten Rastplatz für ein kleines Picknick – wenn Hunger und Durst nicht bereits im Restaurant des Berghotels Schwarzenbach gestillt wurden.

Segeln in luftiger Höhe

Der Daubensee, auf dem Europas höchstgelegene Katamaranschule betrieben wird, ist auch bei Kitesurfern beliebt. Wer das kalte Wasser scheut, kann sich dafür umso mehr am eindrucklichen Panorama sattsehen. Die Landschaft ist rau und karg und zwischen dem Rinderhorn auf der einen und dem Roten Totz auf der anderen Seite werden mit jedem Schritt in Richtung Passhöhe die Walliser Hochalpen in ihrer ganzen Pracht besser sichtbar. Auf der Passhöhe angelangt steht man dort, wo Mark Twains Damen die Knie zu schlottern begannen. Durch eine scheinbar senkrecht abfallende Felswand windet sich der Weg nach Leukerbad. 1739 wurde dieser für die Gäste des Kurorts am Fusse der Gemmi in den Fels gesprengt – vorher galt die Wand als unbegehrbar.

Der Pass selber wurde jedoch schon viel früher benutzt. Bereits um das Jahr 800 gelangten die nach Süden wandernden Alemanen an dieser Stelle in das Mittelwallis. Sie benutzten jedoch den Passweg über die «Alte Gemmi», der vom Daubensee her ostwärts den Berghang hinauf und durch das Furggentäli zwischen den Plattenhörnern hindurch auf die Clabinalp führt. Auch dieser Weg ist sehr steil, es muss jedoch keine Felswand durchquert werden.

Der Pass war eine Ehrensache

Obwohl der Gemmipass bereits im Mittelalter einer der bekanntesten Alpübergänge für Güter- und Personenverkehr war, entwickelte sich die Route trotz des neu angelegten Wegs durch die Felswand ob Leukerbad auch während der touristischen Hochblüte des 19.

Wettbewerb

Wir verlosen 3 Familientageskarten (2 Erwachsene + 2 Kinder) für die Leukerbad Therme im Wert von je CHF 78. Bitte schicken Sie Ihre E-Mail oder Ihre Postkarte mit dem Vermerk «Gemmipass» an:

vivere@egk.ch, EGK-Gesundheitskasse, Redaktion Vivere, Wettbewerb, Brislachstrasse 2, 4242 Laufen. Absender nicht vergessen! Einsendeschluss ist der 30. März 2015.
Viel Glück!

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

Vivere 01/2015 Mitten im Leben

Start

Bahnhof Kandersteg

Route

Ab Bahnhof Kandersteg (1200 m.ü.M) zu Fuss oder per Bus zur Talstation Eggenschwand. Anschliessend entweder zu Fuss über den Gemmiweg zum Stock (1834 m.ü.M) hinauf oder mit der Seilbahn auf das Sunnbüel (1934 m.ü.M.). In der Spittelmatte treffen die beiden Wege wieder zusammen. Der Hauptroute entlang bis zum Gemmipass (2314 m.ü.M). Anschliessend entweder mit der Seilbahn oder zu Fuss durch die 900 Meter abfallende Gemmiwand nach Leukerbad.

Abgesehen vom Auf- und Abstieg ist der Weg mehrheitlich flach und lässt sich gut mit Kindern begehen.

Im Winter darf für die ganz Kleinen sogar der Schlitten mit, der Weg ist zu einem bequemen Winterwanderweg präpariert.

Distanz und Gehzeit

Ohne Seilbahn 19 Kilometer (ca. 6¼ Stunden),
mit Seilbahn 8.5 Kilometer (ca. 3 Stunden)

Karte

Landeskarte der Schweiz 1:25 000, Blatt 1267 (Gemmi)

Weitere Informationen zur Wanderung, zum Kurort Leukerbad und zu den Thermalbädern:

www.myswitzerland.com
www.leukerbad.org
www.leukerbad-therme.ch
www.alpentherme.ch



Bild links oben: Daubensee / Bild links Mitte: Leukerbad Therme
Bild rechts: Gemmiwand



und des beginnenden 20. Jahrhunderts nie zu einem Transithandelsweg: Es fehlte schlicht eine leistungsfähige Transportorganisation. Die Touristen erfreuten sich dagegen umso mehr der abenteuerlichen Route: Die Gemmi zu erklimmen war Ehrensache und um das Jahr 1900 wurden Gäste mit dem Gemmi-Wägeli über den Pass gefahren. Seit 1957 führt zudem eine Luftseilbahn direkt von der Passhöhe nach Leukerbad.

Dank dieser können auch jene Personen bequem in den Walliser Kurort gelangen, denen beim Gedanken an den steilen Abstieg angst und bange wird. Und unten wartet dann die Belohnung für die Wanderung: ein Besuch in einem der zahlreichen

Thermalbäder. Für Familien bietet sich die Leukerbad Therme (vormals Burgerbad) an, Europas grösstes Alpin-Thermalbad. In den zehn Becken, die zwischen 28 und 43 Grad warm sind, lässt es sich wunderbar ausspannen, erholen oder – zuoberst auf dem Dach – toben und rutschen.

Wer es ruhiger und gediegener mag, wird sich in der Walliser Alpentherme & Spa wohlfühlen. Die grosszügige Thermalwelt mit atemberaubendem Blick auf das Alpenpanorama, Sauna, Spa und das stimmungsvolle römisch-irische Bad laden dazu ein, die Seele baumeln zu lassen und sich von der Wanderung zu erholen.

Tina Hutzli

Ambulant vor stationär – Fluch oder Segen?

Eine Operation ambulant durchzuführen, ist viel billiger, als dafür ein paar Tage im Spital zu verbringen. Das entlastet nicht nur die Prämienzahlenden, sondern ist erst noch besser für die Rekonvaleszenz. So einfach?

Peter B. (48) aus Lützelflüh hat schon länger Probleme mit seinem Meniskus. Als die Beschwerden immer stärker werden, entschliesst er sich, endlich zu handeln. Sein Hausarzt unterstützt ihn und meldet ihn im Spital für einen Untersuch und einen ambulanten Eingriff an. Bald schon rückt Peter B. frühmorgens ein, lässt sich behandeln, erholt sich in einem separaten Raum von der Kniearthroskopie mit Meniskusentfernung und wird am späteren Nachmittag von seiner Frau nach Hause zurückgeholt. Die Rechnung für den ambulanten Eingriff kostet – auf Basis des Berner Taxpunktwertes von 86 Rappen – rund 2800 Franken. Noch vor einigen Jahren hätte dies ganz anders ausgesehen: Für den gleichen Eingriff wäre Peter B. für die Operation aufgeboten worden, hätte ein paar Tage in einem Spitalbett zugebracht und wäre später mit der Schiene nach Hause zurückgekehrt. Gekostet hätte dies um einiges mehr – auf Basis der heutigen DRGs und heruntergebrochen auf einen Tag – um zu vergleichen – rund ein Drittel mehr, also etwa 3800 Franken (Schweizer Ärztezeitung, Ausgabe Juli 2013).

Vorteile liegen auf der Hand

In verschiedenen Hinsichten ist ein ambulanter Eingriff einem stationären vorzuziehen. Aus medizinischer Sicht ist die Verlagerung von stationären zu ambulanten

Operationen dank dem medizinischen Fortschritt überhaupt erst möglich. Die Schwere des Eingriffs kann so reduziert werden und es wird gleichzeitig eine Qualitätsverbesserung erreicht. Signifikant ist die Verlagerung beispielsweise in der Augenheilkunde: Während 1995 bei Grauem Star mehrheitlich stationäre Eingriffe erfolgten, konnten diese 2005 zu 95 Prozent ambulant durchgeführt werden. Aus gesamtgesellschaftlicher Sicht sind die kürzeren Ausfallzeiten der Patientinnen und Patienten positiv: Dies kommt der beruflichen Tätigkeit zugute, aber auch dem Privatleben. Der organisatorische Aufwand ist hier wie dort bedeutend geringer, wenn jemand von einer Behandlung gleichentags nach Hause zurückkehren kann. Zudem erfolgt die Rekonvaleszenz in der vertrauten Umgebung meist schneller, wenn die Rahmenbedingungen stimmen. Der grosse Vorteil einer ambulanten operativen Behandlung liegt jedoch hauptsächlich darin, dass sie viel weniger kostet als ein stationärer Aufenthalt.

Stationäre Rechnungen rückläufig

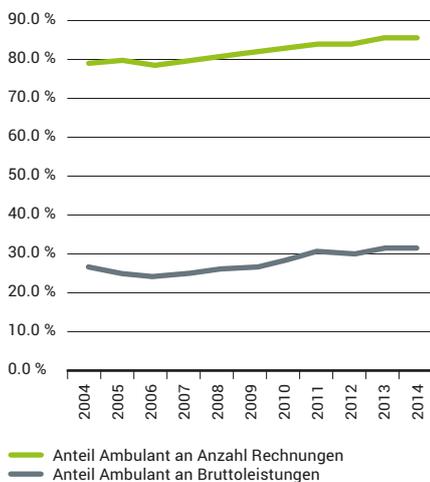
Grundsätzlich ist also die Verlagerung von stationär zu ambulant aus medizinischer Sicht, aus Patientensicht und aus wirtschaftlicher Sicht erwünscht. Und sie findet auch statt. Untersucht man den prozentualen Anteil der Rechnungen bei der EGK-Gesundheitskasse, die seit 2004 (Be-

handlungszeitpunkt) in der Grundversicherung (OKP Schweiz) abgerechnet worden sind (vgl. Grafik), zeigt sich, dass sie stetig zunehmen. Etwas weniger eindeutig ist die Tendenz beim prozentualen Anteil der ambulanten Bruttotoleistungen an den gesamten Bruttotoleistungen. Da im untersuchten Zeitraum ein Systemwechsel von den Tages- zu den Fallkostenpauschalen erfolgt ist, spielt hier vielleicht auch ein verändertes Abrechnungsverhalten im stationären Spitalbereich eine Rolle.



Info «Ambulant vor stationär»

Im vergangenen Oktober führte die EGK-Gesundheitskasse in Laufen ihren 4. Partner-Anlass durch. Dieser war dem Thema «Ambulant vor stationär» gewidmet. Der vorliegende Beitrag ist vor diesem Hintergrund entstanden.



Grafik: Zunahme des Anteils ambulant bei Anzahl Rechnungen und an den Bruttoleistungen in der OKP

Die Finanzierung macht's aus

Die Verlagerung vom stationären in den ambulanten Sektor hat also Vorteile; dank dem medizinischen Fortschritt können die Qualität der Behandlung erhöht und die Leistung günstiger erbracht werden. Heisst das nun für die Versicherten, dass auch die Versicherungsprämien günstiger werden? So einfach ist es nicht. Durch die gesetzliche Regelung, dass die ambulanten Behandlungen vollumfänglich von den Krankenversicherern – sprich von den Prämienzahlenden – bezahlt werden, verspüren die Versicherten keine Entlastung – höchstens die Steuerzahlenden. Bei den stationären Eingriffen ist es zudem umgekehrt: Die Prämienzahlenden werden aufgrund der Kostenaufteilung zwischen Kantonen und Krankenversicherern teilweise entlastet – auf Kosten der Steuerzahlenden. Durch die ungleichen Finanzierungsmodalitäten bei ambulanten und stationären Behandlungen ist denn auch die Interessenlage eine unterschiedliche: Die Krankenversicherer kümmern sich um die Belastung der Prämienzahlenden, während die Kantone primär die Interessen der Steuerzahlenden vertreten. Da dürfte es schwierig sein, einen Konsens zu finden.

Nicht «mehr» vom Gleichen

Die demografische Entwicklung ist eine erwünschte Errungenschaft, die auf immensen Fortschritten beruht. Dennoch bedeu-

tet sie für die Gesellschaft des 21. Jahrhunderts eine grosse Herausforderung. Die Kehrseite der Medaille unseres Wohlstandes ist die beunruhigende Zunahme der sogenannten «Zivilisationskrankheiten» wie Herz-Kreislauf-Beschwerden oder Diabetes (Typ 2). Auch die Beschleunigung der Arbeits- und der privaten Welt verlangt ihren Tribut: Burnout ist nur ein Stichwort für die bekannten Folgeerscheinungen. Wir von der EGK-Gesundheitskasse sind deshalb überzeugt, dass sich das Krankheitssystem zu einem Gesundheitssystem weiterentwickeln und ein eigentlicher Paradigmenwechsel angestrebt werden muss. Gesundheitsförderung und Prävention sind in Zukunft der notwendige Platz einzuräumen, weil sie bei den Selbstheilungskräften (sprich Ressourcen) der Personen ansetzen und diese stärken helfen.

Stefan Kaufmann

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 verbauen
Raus aus der Kurzfrist-Falle!
St. Gallen SG, Congress Hotel Einstein,
Berneggstrasse 2

22.04.2015

Pero Mičić
Wie wir uns täglich die Zukunft verbauen
Raus aus der Kurzfrist-Falle!
Aarau AG, KUK Kultur & Kongresshaus,
Schlossplatz 9

23.04.2015

Pero Mičić
Wie wir uns täglich die Zukunft verbauen
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 Missionne, Landstrasse 5

11.05.2015

Marianne Gerber
Frauensprache – Männersprache
Unterschiede beachten – einander verstehen
Thun BE, Hotel Freienhof, Freienhofgasse 3

01.06.2015

Antoinette Anderegg
Authentizität, Charme und Charisma
Attraktivität – ist mehr als
körperliche Schönheit!
Solothurn SO, Landhaus/Landhaussaal,
Landhausquai 4

08.06.2015

Marianne Gerber
Frauensprache – Männersprache
Unterschiede beachten – einander verstehen
Winterthur ZH, Casinotheater,
Stadthausstrasse 119

Informationstelefon: 032 623 36 31
Anmeldung: keine
Eintritt: frei
Beginn: 20.00 Uhr

SNE-Akademie
2015

SNE
Stiftung für Naturheilkunde
und Erfahrungsmedizin

21.04.2015

Julia Onken
Schluss mit den Schuldgefühlen
Winterthur ZH, Hotel Banana City,
Schaffhauserstr. 8

28.04.2015

Joost Groot
**Farben in der Welt und im Menschen –
ihre sinnlich-übersinnliche Natur**
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/Susanne Burgermeister
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

13.05.2015

Monika Lanz
**Echte Ausstrahlung und Empathie
wirken Wunder**
Thalwil ZH, Hotel Sedartis, Bahnhofstr. 16

Anmeldung: erforderlich, beschränkte Teil-
nehmerzahl. 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

«Der Mensch steht seinem Glück selber im Weg»

Mehr Geld macht die Menschen nicht glücklicher, dafür ist Gesundheit umso wichtiger für das individuelle Glück. Laut dem Ökonomen Mathias Binswanger wirkt der Mensch diesem Faktor des Glücks aber mit Scheinwettbewerb im Gesundheitswesen entgegen.

Herr Binswanger, Sie zitieren in Referaten immer wieder gerne George Bernard Shaws Aussage, Ökonomie sei die Kunst, das Beste aus seinem Leben zu machen. Wie machen Sie das Beste aus Ihrem Leben?

Indem ich versuche, die Dinge und Aktivitäten, die mich wenig glücklich machen, aus dem Leben zu eliminieren, und die Dinge, die zu meinem Glück beitragen, auszuweiten. Pendeln zur Arbeit trägt zum Beispiel wenig zum Glück bei. Nicht zuletzt aus diesem Grund wohne ich im Haus unmittelbar neben meinem Arbeitsplatz an der Fachhochschule.

Wie eliminiert man Dinge, die einen unglücklich machen?

Indem man sich überlegt, was einen überhaupt unglücklich macht. Vielen Menschen sind diese Dinge gar nicht bewusst. Man muss sich selber fragen, wann man jeden Tag zufrieden ist und wann unzufrieden. Und dann muss man sich auch klar werden, welche Dinge, die wichtig scheinen, wirklich wichtig sind. Manchmal wird einem das nämlich auch einfach eingeredet.

Sie sagen, mehr Geld macht dabei nicht glücklicher. Warum?

In entwickelten Ländern wie der Schweiz führen wachsende Einkommen tatsächlich nicht mehr dazu, dass die Menschen zu-

friedenener werden. Auf der anderen Seite sind die reichen Menschen glücklicher als die armen. Das hört sich nach einem Widerspruch an, ist aber keiner: Menschen vergleichen sich immer, vor allem mit jenen, die mehr haben. Wenn man am unteren Rand der Gesellschaft ist, ist man im Allgemeinen unzufrieden, weil man sich nicht leisten kann, was sich die anderen leisten und weil man generell nicht so hoch angesehen ist in der Gesellschaft.

Welche Rolle spielt für unser individuelles Glück die Gesundheit?

Eine umso grössere, je älter man wird. Wenn man jung ist, ist Gesundheit selbstverständlich und hat kaum Einfluss auf das Glück. Insbesondere bei den über 65-Jährigen, die zu den glücklichsten Menschen in der Schweiz zählen, ist die Gesundheit aber ein wesentliches Element eines glücklichen Lebens.



Mathias Binswanger

Mathias Binswanger (geb. 1962) ist Professor für Volkswirtschaftslehre an der Fachhochschule Nordwestschweiz in Olten, Privatdozent an der Universität St. Gallen und Publizist. Er beschäftigte sich in den vergangenen Jahren unter anderem mit dem Zusammenhang zwischen Glück und Einkommen. Dazu erschien 2006 sein Buch «Die Tretmühlen des Glücks», das in der Schweiz zum Bestseller wurde.



Mathias Binswanger,
Glücksforscher und
Professor für Volkswirt-
schaftslehre.

Warum sind die Über-65-Jährigen am glücklichsten?

In Bezug auf das Glück verläuft das Leben in einer U-Kurve. Wenn man jung ist, ist man recht glücklich. Dann flacht die Kurve ab. Das liegt an verschiedenen Dingen. Vor allem verliert man Freiheiten und kommt in immer mehr Zwänge hinein. Man muss alles Mögliche: Karriere machen, oft ist da auch eine Doppelbelastung von Familie und Beruf. Das nimmt im Alter wieder ab. Man hat wieder mehr Zeit für Dinge, die man gern macht. Und man findet sich teilweise auch damit ab, was man hat, und hat deshalb nicht mehr das Gefühl, noch alles machen zu müssen – und ist dadurch zufriedener.

Wir müssten also eigentlich immer glücklicher werden, weil wir immer älter werden!

Das ist wahrscheinlich einer der wenigen Bereiche, in denen der Fortschritt tatsächlich zu mehr Glück führt, ja!

Eben durch unseren Wohlstand können wir Schweizer uns ein ausgeklügeltes Gesundheitssystem leisten. Seit der Einführung des KVG 1996 haben wir aber bereits drei Mal darüber abgestimmt, ob wir dieses überhaupt weiterhin so wollen. Sind wir also doch nicht so zufrieden damit, wie wir es sein sollten?

Ich glaube nicht, dass wir in der Schweiz extrem unzufrieden sind mit unserem Gesundheitssystem. Im Gegenteil. Aber da gibt es natürlich mehrere Aspekte. Zum einen kostet unser Gesundheitssystem immer mehr. Dazu kommt, dass man im Gesundheitswesen immer stärker versucht, zum Beispiel über die Fallpauschalen, einen künstlichen Wettbewerb zu installieren. Und damit kippt man die Logik des Systems. Früher war ein Spital da, um kranke Menschen zu heilen, und als Nebenbedingung musste man schauen, dass die Kosten nicht aus dem Ruder laufen. Heute muss ein Spital in erster Linie ein

«Früher war ein Spital da, um kranke Menschen zu heilen, und als Nebenbedingung musste man schauen, dass die Kosten nicht aus dem Ruder laufen.»

Mathias Binswanger

gutes finanzielles Ergebnis erzielen und die Patienten sind zu einer Art Portfolio geworden, das es zu optimieren gilt. Also will man lohnende Patienten und stellt Diagnosen, die sich lohnen. Das zeigt sich zum Beispiel in Deutschland. Dort gibt es die Fallpauschale seit 2004. Seither sind gewisse Operationen sprunghaft angestiegen. Eine standardisierte Behandlung lohnt sich immer mehr und alles, was Zeit braucht, ist nur ein Kostenfaktor.

Patienten klagen über weniger Zuwendung durch Pflegepersonal und Ärzte. Macht unser Gesundheitssystem Personal und Patienten unzufrieden?

Ja, das kann man so sagen. Die eigentliche ärztliche und pflegerische Tätigkeit wird zunehmend verdrängt. Ein immer grösserer Teil des Arbeitstages wird mit administrativen Arbeiten verbracht, die von der neuen Controlling- und Evaluationsbürokratie verlangt werden. Alles muss erfasst und erhoben werden und das führt auch zu einer immer stärkeren Überwachung und Normierung.

Was kann man dagegen machen?

Man muss sich der perversen Anreize bewusst werden und die Systeme anders gestalten. Das heisst nicht, dass es optimal war, die Spitäler wie vor der neuen Spitalfinanzierung nach Tagen zu bezahlen, die die Patienten da waren. Die Leute wurden damals einfach tendenziell länger im Spital behalten. Man kann ein solches System eigentlich nur gut gestalten, indem man im Detail weiss, welches die Anreize sind. Man muss sich an eine optimale Lösung herantasten. Auf der Nachfrageseite hat man das geschafft. Man hat gemerkt, dass die Leute häufiger zum Arzt gehen, wenn sie ausser der Prämie und der Franchise gar nichts mehr bezahlen müssen. Also wurde der Selbstbehalt eingeführt.

Regulierung über Geld funktioniert Ihrer Meinung nach im Gesundheitswesen nicht.

Ja, denn es gibt keinen richtigen Markt. Aus gutem Grund, weil sonst die allgemeine Gesundheitsversorgung nicht gewährleistet wäre. Und so geht der Wettbewerb darum, bei irgendwelchen Indikatoren oder Kennzahlen möglichst gut abzu-

schneiden. Diese leiten sich aber nicht aus den Bedürfnissen der Patienten ab. So wird zielsicher an diesen vorbeiproduziert.

Was funktioniert dann?

Man muss den konkreten Fall anschauen und darf vor allem die intrinsische Motivation von Ärzten, Krankenschwestern, Therapeuten und Pflegerinnen nicht zerstören. Heutige Systeme setzen alle Beteiligten unter den Generalverdacht der Leistungsverweigerung. Man wird permanent kontrolliert und muss beweisen, dass man «richtig» arbeitet. Wenn man aber stets als schwarzes Schaf betrachtet wird, das jedes Jahr neu beweisen muss, dass es ein weisses Schaf ist, dann verdrängt dies die Freude an der Arbeit gerade bei den motivierten Menschen. Es macht mehr Sinn, dort genau hinzuschauen, wo es Probleme gibt, und die Menschen dort in Ruhe ihre Arbeit machen zu lassen, wo es gut funktioniert.

Kann man Qualität im Gesundheitswesen überhaupt kontrollieren?

Nein. Qualität hat immer Aspekte, die sich nicht messen lassen. Und wenn man Qualität nur noch definiert durch das, was sich messen lässt, dann leidet sie insgesamt darunter.

Dieser Kontrollwahn wird nicht nur im Gesundheitswesen, sondern auch in anderen Gesellschaftsbereichen als notwendig angesehen. Kann der Mensch überhaupt anders?

Ja, klar, es ging ja vorher auch! Diese Qualitätsmesssysteme sind eigentlich etwas ziemlich Neues, sie sind in England und den USA in den 1980er-Jahren aufgekommen. Das hat sich dann auch in Deutschland verbreitet und ganz am Schluss kom-



men Dinge, die sich im Ausland schon nicht bewährt haben, auch in die Schweiz und werden hier mit noch mehr Akribie umgesetzt. Indikatoren sind sinnvoll, damit Mindeststandards eingehalten werden. Aber sie eignen sich nicht für Qualitätswettbewerbe. Gute Qualität lässt sich nie wirklich messen.

Steht der Mensch mit dieser Kontrolliererei seinem Glück also selber im Weg?

Ja, und vor allem auch dem Glück der andern.

Interview: Tina Hutzli

Hinweis

Die Ansichten des Gesprächspartners in der Rubrik «Und das meint...» entsprechen nicht notwendigerweise jenen der EGK-Gesundheitskasse.

**Lesen bei schwachem Licht
verdirbt die Augen**

Behaupten Eltern gerne, damit ihre Kinder nachts nicht heimlich lesen und wird oft als Märchen abgetan. Stimmt aber trotzdem. Bei schlechter Beleuchtung zu lesen kann nicht nur Augenbrennen, Ermüdung und Kopfschmerzen verursachen, es kann die Augen auch dauerhaft schädigen. Herausgefunden hat das der Neuroophthamologe Frank Schaeffel von der Uniklinik Tübingen. Er hat Hühner – die wohlgerne nicht lesen konnten – längere Zeit im Dämmerlicht leben lassen. Das hat bei den Tieren zu Kurzsichtigkeit geführt. Da jedoch kaum jemand wochenlang am Stück bei Schummerlicht liest, ist die Gefahr aber wohl doch nicht ganz so gross.

Quelle: Zeit Online

Warmes Brot macht Bauchschmerzen

Allerdings nur bei Menschen mit einem sehr empfindlichen Magen. Warmes Brot löst bei uns einen Appetit aus, der uns schneller essen lässt. Wenn Brot aber zu wenig gekaut und damit quasi vorverdaut wird, hat der Magen mehr zu tun, die grossen Brocken zu verdauen – gesunde Menschen bekommen davon aber keine Bauchschmerzen. Dieses Ernährungsmärchen entstand, weil man warmes Brot so gern herunterschlingt: Altes Brot wird länger gekaut und sättigt darum auch schneller – man isst also weniger davon und die Vorräte halten länger.

Quelle: n-tv.de

**Fingerknacken verursacht weder
Rheuma noch Gicht**

Gesund ist es trotzdem nicht. Wenn man seine Finger absichtlich knacken lässt, wird das Gelenk überdehnt. Dadurch bilden sich in der Gelenkschmiere Bläschen, die geräuschvoll platzen. Das ist an sich ungefährlich. Wenn aber die Gelenkkapseln und Bänder zu häufig überdehnt werden, dann können sie ausleiern und an Stabilität verlieren. Hin und wieder mit den Fingern zu knacken ist also ungefährlich.

Quelle: Zeit Online



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

Poulet-Kürbis-Curry mit Ingwer



Für 4 Personen

Zutaten

- 1 – 2 EL Olivenöl
- 1 – 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 20 – 30 g Ingwer
- 1 TL Kurkuma (Gelbwurz)
- 1 TL Currypulver
- 400 g Pouletbrust
- 600 g Kürbis, geschält (feste Sorte, z. B. Potimarron oder Muskatkürbis)
- 2 dl Wasser
- 400 g Kokosmilch
- wenig Salz
- zwei Handvoll Cashewnüsse

Die Zwiebel und den Knoblauch fein hacken. Mit einem Teelöffel die Schale vom Ingwer wegschaben und den Ingwer fein reiben. Den Kürbis und die Pouletbrust in kleine Würfel schneiden. Das Olivenöl in einer Bratpfanne erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer, Kurkuma, Currypulver und Pouletbrustwürfel dazugeben und anbraten. Die Kürbiswürfel zugeben und das Wasser dazugießen. Einen Deckel auf die Bratpfanne legen und alles auf kleinem Feuer 5 Minuten köcheln lassen. Anschliessend die Kokosmilch dazugeben und das Curry mit Salz abschmecken. Die Cashewnüsse in einer Bratpfanne ohne Öl leicht rösten, über das Curry streuen und sofort mit Reis oder Nudeln servieren.

Än Guete!

Schreiben Sie uns bitte, wenn Sie Ergänzungen oder Einwände zu den im «Vivere» publizierten Texten haben! Die Redaktion freut sich auf Ihre Post, ob als Brief oder E-Mail. **Redaktionsadresse:** EGK-Gesundheitskasse, Redaktion «Vivere», Brislachstrasse 2, 4242 Laufen, vivere@egk.ch.

Impressum: «Vivere» 1/2015. **Herausgeberin:** EGK-Gesundheitskasse, Hauptsitz, Brislachstrasse 2, 4242 Laufen, www.egk.ch. **Verantwortlich:** Ursula Vogt, Bereich Kommunikation. **Gesamtauflage:** 82 000. **Verantwortliche Redaktorin:** Tina Hutzli, Bereich Kommunikation. **Gestaltung:** DACHCOM.CH AG **Foto Titelseite:** Marcel A. Mayer. **Fotos Inhalt:** Tina Hutzli, Marcel A. Mayer, Dominik Labhardt, Shutterstock. 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 VVG) und EGK Services AG.