

Das EGK-Gesundheitsmagazin

Vivere

03

2015

Röstigraben

Schweizer Gesundheitsklischees auf dem Prüfstand 05

Rettende Entscheidung

Fünf Kinder leben dank der Organspende von Aliena Kaufmann 13

Gesundheit2020

Für BAG-Direktor Pascal Strupler ist Scheitern keine Option 22

Inhalt

04

Röstigraben

Gesundheitsklischees auf dem Prüfstand



20

Ausflug

Velofahren im
Berner Oberland



13

Organspende

Rettende Entscheidung



22

SNE-Symposium

Wege zur Gesundheit



25

Und das meint ...

Im Gespräch mit Pascal
Strupler, Direktor Bundesamt
für Gesundheit BAG

Editorial Liebe Leserin, lieber Leser 03

Meine Versicherung In der Personalabteilung ist Diskretion Pflicht 06

Meine Versicherung News aus der EGK 10

Meine Versicherung Versicherungsmakler entdecken Smartphone-Apps 12

Mitten im Leben «Der Tod hat in unserer Geisteswelt wenig Platz» 18

Schul- und Komplementärmedizin Veranstaltungen 24

Kehrseite Rosmarinmuffins 28

LIEBE LESERIN  LIEBER LESER

Die Personalabteilung muss vielen Bedürfnissen gerecht werden.



Für die Qualität eines Krankenversicherers sind immer auch die Mitarbeitenden verantwortlich. Schliesslich sorgen die verschiedenen

Fachteams der EGK-Gesundheitskasse dafür, dass Ihre Rückforderungsbelege möglichst schnell verarbeitet werden, dass Kostengutsprachen rechtzeitig bei den Spitälern eintreffen und dass Ihre Fragen kompetent beantwortet werden.

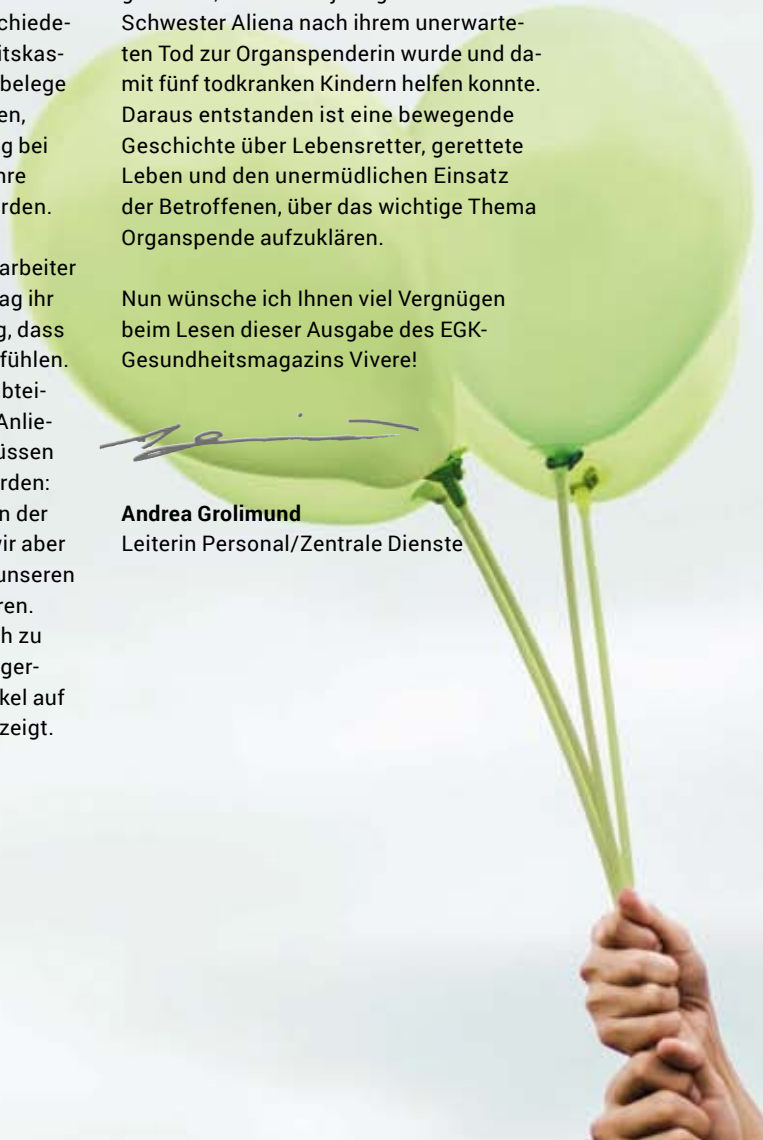
Damit die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der EGK-Gesundheitskasse jeden Tag ihr Bestes geben können, ist es wichtig, dass sie sich an ihrem Arbeitsplatz wohlfühlen. Deshalb haben wir in der Personalabteilung immer ein offenes Ohr für die Anliegen unserer Angestellten. Dabei müssen wir vielen Bedürfnissen gerecht werden: Jenen der Mitarbeitenden und jenen der Vorgesetzten, gleichzeitig dürfen wir aber auch nie die Interessen von Ihnen, unseren Versicherten, aus den Augen verlieren. Ein Spagat, der nicht immer einfach zu meistern ist und manchmal viel Fingerspitzengefühl verlangt, wie der Artikel auf den Seiten 8 und 9 dieser Ausgabe zeigt.

Ebenfalls viel Fingerspitzengefühl brauchte es beim Hauptartikel dieser Ausgabe, den Sie ab Seite 13 lesen können: Unsere Redaktorin hat sich mit Familie Kaufmann getroffen, deren zweijährige Tochter und Schwester Aliena nach ihrem unerwarteten Tod zur Organspenderin wurde und damit fünf todkranken Kindern helfen konnte. Daraus entstanden ist eine bewegende Geschichte über Lebensretter, gerettete Leben und den unermüdlichen Einsatz der Betroffenen, über das wichtige Thema Organspende aufzuklären.

Nun wünsche ich Ihnen viel Vergnügen beim Lesen dieser Ausgabe des EGK-Gesundheitsmagazins Vivere!



Andrea Grolimund
Leiterin Personal/Zentrale Dienste



Gesundheitsklischees auf dem Prüfstand

Ein Land, vier Sprachregionen, unzählige Klischees. Wenn sich Schweizer nicht alle gleich verhalten, tut sich der viel zitierte Röstigraben auf. Auch wenn es um Gesundheit geht, gibt es so manchen Unterschied zwischen Deutschschweizern, Romands und Tessinern. Wahr sind diese Klischees aber noch lange nicht alle.



«Deutschschweizer sind rationaler und planen mehr als die Romands. Da gehört ein Diagnosevorschlag dazu!»

«Viele Romands sind der Meinung, die Krankenversicherung sollte über den Lohn finanziert werden.»

Romain Flury
Regionenleiter Westschweiz

Romands greifen häufiger zu Medikamenten als die Deutschschweizer.

Stimmt. Laut der Schweizerischen Gesundheitsbefragung 2007 nahmen in der Woche vor dem Telefoninterview 52 Prozent der Romands Medikamente ein. Bei den Deutschschweizern waren es 45 Prozent, bei den Tessinern 44 Prozent. Zum selben Schluss kam auch eine Comparis-Befragung vom Herbst 2014: Bei einer Erkältung holen sich 25 Prozent der Romands Medikamente aus der Apotheke. Bei den Tessinern verlassen sich 18 Prozent in einem solchen Fall auf das Wissen der Pharmazeuten, von den Deutschschweizern sind es 15 Prozent. Wahrscheinlich sind aus diesem Grund auch die Medikamentenkosten in der Westschweiz höher als in den übrigen Landesteilen.

Deutschschweizer versuchen es mit Hausmitteln, Landsleute aus der lateinischen Schweiz gehen sofort zum Arzt.

Stimmt nicht. Hausmittel sind in der ganzen Schweiz bei vielen Beschwerden sehr beliebt – gerade bei Erkältungen. Laut Comparis vertrauen aber Deutschschweizer besonders oft auf Hausmittel: 87 Prozent versuchen es erst einmal damit. Bei den Tessinern und Romands sind es aber immer noch sechs von zehn Erkälteten, die sich mit Heilmitteln aus dem Küchenschrank zu kurieren versuchen. Dabei haben sie aber unterschiedliche Vorlieben.

Deutschschweizer greifen am häufigsten zu Tee und Wickeln, Romands reiben sich dagegen gerne mit ätherischen Ölen ein. Zum Arzt gehen aber die wenigsten Schweizer, wenn sie lediglich erkältet sind – egal woher sie kommen.

Tessiner und Romands gehen schneller zum Arzt als Deutschschweizer.

Stimmt – aber nicht ganz. Personen aus der lateinischen Schweiz gehen zwar eher schneller und öfter zum Arzt als die Deutschschweizer. Die Praxis rennen sie den Medizinern aber nicht ein, schon gar nicht bei einer Lappalie. Mit einer Erkältung lassen sich laut Comparis fünf Prozent der Welschen und Tessiner vom Arzt behandeln, bei den Deutschschweizern sind es drei Prozent. Anders sieht es laut einer Suva-Studie, die 2013 erschienen ist, bei Rückenschmerzen aus: Die italienischsprachigen Betroffenen gehen häufiger zum Arzt und werden wegen der Rückenschmerzen häufiger krankgeschrieben als die französisch- und deutschsprachigen. Wie schnell jemand zum Arzt geht, hängt also weniger von der Sprachregion ab, aus der er oder sie kommt. Dafür gibt es Altersunterschiede. Junge Schweizer warten weniger lang als alte, bis sie sich einem Arzt anvertrauen. Und je tiefer die Franchise der Grundversicherung, desto schneller sucht jemand eine Praxis auf.

Die Deutschschweizer präsentieren dem Arzt gerne einen Diagnosevorschlag und Therapiewünsche.

Stimmt. Es kommt bei Weitem nicht jeder Deutschschweizer mit einer fixfertigen Diagnose und den passenden Behandlungswünschen zum Arzt. Deutschschweizer bringen aber öfter als die Tessiner bereits eine Verdachtsdiagnose mit zum Arzt und äussern gerne auch bereits Behandlungsvorschläge – zumindest wenn es um Rückenschmerzen geht, wie die Suva-Studie von 2013 zeigt. Die Westschweizer informieren sich aber ebenfalls bereits vor dem Arztbesuch, was der Grund für ihre Beschwerden sein könnte. Da passt auch, dass Tessiner gesundheitliche Beschwerden offenbar besser wegstecken als die restlichen Schweizer: Sie lassen sich ihre Lebensfreude durch ein paar Wehwehchen nicht trüben.



«Nicht nur Deutschschweizer vertrauen auf Hausmittelchen, Tessiner greifen bei einer Erkältung am liebsten zur Honig-Milch.»

Renata Botti
Agenturleiterin Bellinzona

Die Westschweizer wollen immer noch eine Einheitskasse.

Stimmt. Bei der Abstimmung zur Einheitskasse vor einem Jahr zeigte sich einmal mehr, dass der Röstigraben doch manchmal Realität ist: Die Westschweizer Kantone stimmten geschlossen für eine staatliche Krankenkassenlösung. Trotz dem «Nein» wünschen sich viele Versicherte in der Westschweiz nach wie vor eine Einheitskasse und werden dabei von zahlreichen Politikern unterstützt. Deshalb wird nun darüber diskutiert, ob die Kantone selbst über das jeweils geltende Kassensystem entscheiden sollen – sodass die Romandie doch noch zu einer Einheitskasse kommen könnte.

Westschweizer mögen keine Komplementärmedizin.

Stimmt nicht. Es gibt zwar viel mehr komplementärmedizinische Praxen und Therapeuten in der Deutschschweiz, aber das deutlichste «Ja» zur Komplementärmedizin kam bei der letzten Abstimmung 2009 aus der Westschweiz: Der Kanton Waadt befürwortete die Initiative mit 78.4 Prozent Ja vor Genf mit 77.9 Prozent, Jura mit 77.1 Prozent, dem Wallis (73.6), Neuenburg (73.2) und Freiburg mit 72.5 Prozent. Als erster Deutschschweizer Kanton folgte mit 69.3 Prozent Appenzell Ausserrhoden.



«Der schnelle Arztbesuch ist nicht abhängig von der Sprache, sondern vom Geschlecht.»

«Ob Deutschschweizer oder Westschweizer, wenn es beisst und juckt, rennt man zum Arzt.»

Kurt Bühler
Regionenleiter Ostschweiz



In der Personalabteilung ist Diskretion Pflicht

Andrea Grolimund und Cecilia Rodriguez sind innerhalb der EGK-Gesundheitskasse das dynamische Team, das sich um die Betreuung und Entwicklung des Personals kümmert. Deshalb stehen die Türen ihrer Büros jedem und jeder offen.



«Bei der Personalrekrutierung ist es von Vorteil, selbst in verschiedenen Abteilungen gearbeitet zu haben.»

Cecilia Rodriguez
Stv. Leiterin Personal/Zentrale Dienste

Wenn Andrea Grolimund und Cecilia Rodriguez nach neuen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern suchen, dann ist ein ordentliches Bewerbungsdossier immer von Bedeutung. Aber nicht nur, denn Papier, so sagt Andrea Grolimund, sei geduldig. Und so nehmen sich die Leiterin der Human Resources (HR) und ihre Mitarbeiterin und Stellvertreterin Cecilia Rodriguez an diesem Vormittag im Mai viel Zeit, um die Bewerbungsdossiers für eine Innendienst-Stelle in der Agentur Lausanne durchzusehen.

Dabei achten sie besonders darauf, dass die Kandidatinnen und Kandidaten, die zum Vorstellungsgespräch eingeladen werden sollen, bereits Erfahrung bei einer

Krankenversicherung haben: «Agenturmitarbeitende werden mit so vielen verschiedenen Fragen konfrontiert, dass sie das Krankenversicherungsgesetz am besten in- und auswendig kennen sollten», begründet Andrea Grolimund dieses Kriterium. Ebenfalls unverzichtbar sei die Fähigkeit zu bereichsübergreifendem Denken: Ohne dieses, so die Leiterin der Personalabteilung, könnte ein KMU wie die EGK nicht funktionieren.

Das Bauchgefühl entscheidet

Seit 20 Jahren arbeitet Andrea Grolimund nun bereits bei der EGK-Gesundheitskasse, bei Cecilia Rodriguez sind es neun Jahre. In dieser Zeit haben die beiden Frauen die unterschiedlichsten Abteilungen und

Positionen durchlaufen. «Das hat viele Vorteile, insbesondere bei der Personalrekrutierung», betonen beide. Denn bei Bewerbungsgesprächen weiss auf diese Weise nicht nur der oder die zukünftige Vorgesetzte, sondern auch die Vertreterin der Human Resources Bescheid, welche Qualifikationen in der betreffenden Abteilung besonders gefragt sind.

Aber bei allen Qualifikationen gibt es für Andrea Grolimund ein entscheidendes Kriterium, dem sie bei Einstellungsgesprächen mehr Platz einräumt, als das heute in vielen Unternehmen der Fall ist: dem Bauchgefühl. «Wissen kann man sich aneignen. Wichtiger ist, dass der Bewerber oder die Bewerberin den Anforderungen gewachsen ist und dass sie ins Team passt. Schliesslich muss man jede Woche viele Stunden im selben Büro verbringen!» Was an Wissen fehlt, kann man schliesslich meist noch direkt am Arbeitsplatz lernen.

Beliebte Korrespondenz-Schulung

Und so legt die EGK-Gesundheitskasse grossen Wert darauf, dass sie ihre Mitarbeitenden gezielt fördern und weiterentwickeln kann. Dementsprechend gehört es

Meine Versicherung Hinter den Kulissen

Andrea Grolimund (r.) und Cecilia Rodriguez nehmen sich viel Zeit für die Sichtung von Bewerbungsunterlagen. Wichtig ist aber immer auch das Bauchgefühl.



auch zu den Aufgaben des HR-Teams, Schulungen zu organisieren. «Es wird zunehmend wichtiger, dass die Mitarbeitenden unseres Dienstleistungsunternehmens laufend begleitet werden, damit sie ihre individuellen Fähigkeiten weiterentwickeln können. Einen der Schwerpunkte bildet zum Beispiel die Kommunikation», sagt Andrea Grolimund. Wahrscheinlich ist deshalb das im Moment beliebteste Weiterbildungsangebot die Korrespondenz-Schulung, die regelmässig am Hauptsitz in Laufen durchgeführt wird.

Jeder Tag birgt Überraschungen

Man merkt Andrea Grolimund und Cecilia Rodriguez an, dass sie sehr gerne zusammenarbeiten. Dabei schätzen die beiden Frauen besonders, dass kein Tag dem anderen gleicht. «Am Morgen weiss man nie ganz genau, was am Tag laufen wird», sagt Andrea Grolimund. Vielleicht liegt da plötzlich eine unerwartete Kündigung auf dem Tisch, dazu kommen Krankheitsabsenzen, und an der Zahl der Unfallmeldungen merke man immer, ob gerade Schulferien seien. «In den Skiferien werden gehäuft Skiunfälle gemeldet und jetzt, wo es warm wird, melden einige Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter Zeckenbisse.» Diese

sollte man melden, sobald man sie bemerkt – weil Symptome einer Borreliose oder Hirnhautentzündung erst Wochen später auftreten können.

Schwieriger Spagat der Bedürfnisse

Bei so abwechslungsreichen Arbeitstagen ist oft zeitliche Flexibilität gefragt: Wenn einem Mitarbeiter oder einer Mitarbeiterin etwas auf der Seele brennt, dann möchte er oder sie nicht immer, dass die direkten Vorgesetzten davon erfahren. «Vertrauliche Gespräche führen wir deshalb oft über Mittag, wenn sonst niemand im Büro ist», sagt Andrea Grolimund. «Wenn man ein privates Problem, das die Arbeit beeinflussen könnte, bei uns deponiert, dann können wir im Notfall auch intervenieren und Lösungen finden.»

Manchmal sei es trotzdem schwierig, den Spagat zwischen sozialer Verantwortung gegenüber einem Mitarbeiter, Anforderungen des Unternehmens und gesetzlichen Vorgaben zu meistern, sagt Andrea Grolimund. Man sieht ihr an, dass es sie nicht kalt lässt, wenn sich Schwierigkeiten nicht so lösen lassen, dass es am Schluss für alle stimmt. «Die EGK ist einfach ihr Baby», meint Cecilia Rodriguez lachend.

Für dieses Kind tut Andrea Grolimund Vieles: Man trifft sie zum Beispiel nicht selten zwischen Weihnachten und Neujahr in ihrem Büro an: Sie macht dann jeweils die Steuerausweise für die rund 200 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. Denn sie weiss genau: Wenn diese sich darauf verlassen können, dass alle Unterlagen und Papiere pünktlich bei ihnen ankommen, dann fühlen sie sich geschätzt. Deshalb freut sie sich auch jedes Mal, wenn sie der Belegschaft die tägliche Arbeit mit einer kleinen Aufmerksamkeit versüssen kann. Mit einer Geburtstagskarte zum Beispiel oder mit einem süssen Ostergeschenk vom Lächerli Huus. «Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der EGK sollen wissen, dass sie geschätzt werden», sagt sie. Denn nur so können diese für die Versicherten die bestmögliche Arbeit machen.

Tina Hutzli

Komplementär versorgt – dank Institutionen in Ihrer Nähe

Jeder Mensch will ganzheitlich gesehen werden. Aus diesem Grund ermöglicht die EGK-Gesundheitskasse ihren Versicherten einen barrierefreien Zugang zu komplementärmedizinischen Therapien und Institutionen. Eine Zusatzversicherung der EGK-SUN- oder der EGK-SUN-BASIC-Palette öffnet Ihnen deshalb die Türen zu den folgenden vier Spitälern mit komplementärmedizinischer Ausrichtung. Ganz neu kommen Sie auch in den Genuss einer ambulanten Zusatzleistung: Gemeinsam mit dem Paramed-Ambulatorium in Baar hat die EGK-Gesundheitskasse die Beratungshotline EGK-ParaPhone ins Leben gerufen.



Seeklinik Brunnen (SZ)

Gestresst? Überfordert? Erschöpft? In der Seeklinik Brunnen finden Sie das ideale Umfeld vor, um wieder zu sich selbst zu kommen. Präventionsprogramme und Therapien, die spezifisch auf stressbedingte Erkrankungen wie Burnout, Depressionen oder Schlafstörungen zugeschnitten sind, verhelfen Ihnen zu einer nachhaltigen Stärkung Ihrer psychischen und körperlichen Gesundheit. Ein erfahrenes, interdisziplinäres Ärzte- und Therapeutenteam betreut Sie mit den individuell besten Methoden aus Schul- und Komplementärmedizin.

Die Seeklinik Brunnen wurde am 1.1.2015 am Standort der ehemaligen Aeskulap Klinik eröffnet. Als Spezialklinik für Komplementärmedizin ist sie auf der Spitalliste für Psychiatrie und Akutsomatik des Kantons Schwyz geführt.

www.seeklinik-brunnen.ch

Meine Versicherung Leistungserbringer



Klinik Arlesheim (BL)

Die Klinik Arlesheim ist durch den Zusammenschluss der Ita Wegman Klinik und der Lukas Klinik im April 2014 entstanden und für ihre Spezialisierung auf Anthroposophische Medizin weitem bekannt und beliebt. Die Akutklinik für Innere Medizin, Onkologie, Psychiatrie und Psychosomatik wird ergänzt durch ambulante Angebote wie Hausarztmedizin, Frauenheilkunde und Kinderheilkunde. Die Schulmedizin wird erweitert durch den integrativen Ansatz der Anthroposophischen Medizin. Eine umfassende Betrachtung des Menschen in seinem körperlichen, seelischen und geistigen Sein sowie seines Lebensweges sind für die Behandlung und Therapie wesentlich. Die diagnostischen und therapeutischen Massnahmen werden den individuellen Bedürfnissen jeder Patientin und jedes Patienten angepasst.

www.klinik-arlesheim.ch



Paracelsus-Spital Richterswil (ZH)

Das Paracelsus-Spital Richterswil ist das einzige Spital auf der Zürcher Spitalliste mit Schwerpunkt Anthroposophische Medizin. Das Spital geniesst deshalb weit über die Region hinaus Beachtung und Unterstützung. Neben den Schwerpunkten Gynäkologie/ Geburtshilfe, Onkologie und Innere Medizin ist die Chirurgie ein wichtiger Teil des Leistungsangebots des Paracelsus-Spitals. Alle Fachärztinnen und -ärzte am Paracelsus-Spital Richterswil verfügen über eine schulmedizinische Ausbildung und einen anerkannten Facharzttitel FMH. Komplementärmedizinische Verfahren ergänzen die konventionellen Behandlungen. Dazu gehört wesentlich die Bereitschaft der Patientinnen und Patienten, selbst aktiv am Heilungsprozess mitzuwirken.

www.paracelsus-spital.com



Siloah-Klinik Gümligen (BE)

Eine kompetente medizinische Betreuung in familiärer Umgebung: Das ist das Erfolgsrezept der Siloah-Akutklinik in Gümligen. Denn hier ist den Ärzten bewusst, dass jeder Mensch eine auf ihn abgestimmte Pflege und Betreuung auf dem Weg zu einer möglichst raschen Genesung braucht. Dabei pflegt die Siloah-Klinik bis heute den Ursprung der Institution, den christlich-diakonischen Gedanken. Angeboten wird das gesamte medizinische und chirurgische Spektrum: von der Kinderchirurgie bis zur modernen Altersmedizin mit strategischen Schwerpunkten in Geriatrie, Chirurgie und Neurologie.

www.siloah.ch



EGK-ParaPhone – Paramed Ambulatorium Baar (ZG)

Speziell für Versicherte mit einer Zusatzdeckung aus der EGK-SUN-Palette oder einer Zusatzversicherung EGK-SUN-BASIC A haben die EGK-Gesundheitskasse und Paramed ein neues Angebot ins Leben gerufen: EGK-ParaPhone. Unter der Nummer 0800 42 42 00 können Sie sich unkompliziert und kostenlos über komplementärmedizinische Therapien beraten lassen. Das Paramed-Telefonteam beurteilt zusammen mit Ihnen, ob eine medizinische Behandlung oder eine tiefer gehende Beratung nötig sind. Falls von Ihnen gewünscht, wird Ihnen innert 48 Stunden ein Termin im Paramed-Ambulatorium in Baar zugesichert. Die Vergütung einer solchen Behandlung richtet sich nach den Bedingungen Ihrer Zusatzversicherung.

www.paramed.ch

www.egk.ch/paraphone

Neuigkeiten aus der EGK-Gesundheitskasse

Bleiben Sie auf dem neuesten Stand! Deshalb versorgen wir Sie regelmässig mit den wichtigsten Neuigkeiten über die EGK-Gesundheitskasse, das Krankenversicherungssystem und das Gesundheitswesen.



Ein offenes Ohr für Ihre Gesundheit

Seit eineinhalb Jahren bietet die EGK-Gesundheitskasse mit EGK-TelCare ein telemedizinisches Grundversicherungsmodell an, das Ihnen unter der Nummer **0800 800 735** 24 Stunden am Tag an 365 Tagen im Jahr kostenlos medizinische Beratung anbietet.

Ob Sie nun mitten in der Nacht mit undefinierbaren Bauchschmerzen aufwachen oder Sie schon seit Tagen Rückenschmerzen plagen – jedes Mal, wenn Sie gesundheitliche Probleme haben, hören sich die Ärztinnen und Ärzte bei Medgate Ihre Beschwerden an, geben Hilfe zur Selbsthilfe oder koordinieren mit Ihnen einen Arztbesuch bei einem gemeinsam bestimmten Leistungserbringer. Bei einer Grippe müssen Sie sich nicht mehr zu Ihrem Hausarzt quälen, sondern können im Bett liegen bleiben. Nach einer Telefonkonsultation mit einem Medgate-Arzt kann dieser direkt ein Arzzeugnis für Ihren Arbeitgeber ausstellen. Auch Rezepte können direkt über die Telefonhotline ausgestellt und in eine Apotheke Ihrer Wahl übermittelt werden. Interessiert? Hier erfahren Sie mehr über dieses innovative Grundversicherungsmodell: www.egk.ch/grundversicherung/telcare

Höhere Fachprüfung für Naturheilpraktiker wurde genehmigt

Die höhere Fachprüfung für Naturheilpraktikerinnen und Naturheilpraktiker, über die wir in der letzten Ausgabe (Vivere 2/2015) berichtet haben, hat die nächste Hürde genommen: Das Staatssekretariat für Bildung, Forschung und Innovation (SBFI) hat am 28. April 2015 die Ausbildung genehmigt. Dadurch entsteht ein schweizweit anerkannter und geschützter Titel: Naturheilpraktikerin mit eidgenössischem Diplom/Naturheilpraktiker mit eidgenössischem Diplom. Der Beruf kennt vier spezifische Fachrichtungen: Ayurveda-Medizin, Homöopathie, Traditionelle Chinesische Medizin TCM und Traditionelle Europäische Naturheilkunde TEN. Damit ist eine der Kernforderungen zum Verfassungsrartikel 118a Komplementärmedizin, nämlich die Schaffung von nationalen Diplomen für die nichtärztlichen Berufe der Komplementärmedizin, für eine erste Berufsgruppe erfüllt.



So kommen Ihre Belege gut an!

Mit der App «Meine EGK» können Sie in Zukunft auf Briefmarken verzichten. Dank dem praktischen Belegscanner können Sie Ihre Rückforderungsbelege im Handumdrehen digital übermitteln. Damit die von Ihnen eingereichten Belege ohne Probleme verarbeitet werden können, gibt es vier Tricks:

- Achten Sie darauf, dass die Belege hochformatig eingescannt werden. Alle Seiten des Rückforderungsbelegs müssen auf der Fotografie vollständig sichtbar und scharf sein.
- Sorgen Sie für eine gute Beleuchtung. Am besten legen Sie das Dokument direkt unter eine Lampe und achten darauf, dass kein Schatten auf die Seiten fällt.
- Notieren Sie insbesondere auf Quittungen Ihren Namen und Ihre Versichertennummer – sonst kann der Beleg nicht zugeordnet werden und wir müssen ihn zurückweisen. Die Versichertennummer finden Sie auf der Rückseite Ihrer Krankenversicherungskarte.
- Sie können auch Belege und Quittungen anderer Familienmitglieder einscannen. Notieren Sie einfach Name und Versichertennummer der Person auf den Belegen, bevor Sie sie fotografieren.

Sie haben die App «Meine EGK» noch nicht auf Ihrem Smartphone installiert? Kein Problem! Einfach den QR-Code scannen und aus dem App-Store herunterladen!



Die EGK macht keine Telefonwerbung

Pünktlich auf den Herbst klingelt regelmässig zu den unpassendsten Zeiten das Telefon. Am anderen Ende der Leitung ein Makler, der angeblich im Auftrag Ihrer Krankenkasse anruft und Ihnen ein Beratungsgespräch aufschwätzen will. Nach dem Gespräch ist das Znacht auf dem Tisch natürlich kalt – wie ärgerlich!

Solche Behauptungen können Sie getrost ignorieren. Die EGK-Gesundheitskasse macht prinzipiell keine Telefonwerbung und arbeitet nicht mit Maklern zusammen. Der Respekt vor der Privatsphäre der Versicherten spielt in der Unternehmensphilosophie der EGK eine wichtige Rolle. Deshalb werden wir uns auch weiterhin gegen Telefonmarketing stark machen.

Sollten Sie telefonisch kontaktiert werden mit dem Hinweis, das Telefonat werde im Auftrag der EGK geführt, so sind wir Ihnen dankbar, wenn Sie Ihre Agentur orientieren. Unsere Kundenberaterinnen und Kundenberater beantworten Ihnen gerne alle Ihre Fragen zu den unerwünschten Anrufen. Auch haben Sie die Möglichkeit, aggressive Makler auf der Website des Branchenverbands *santésuisse* zu melden:

www.santesuisse.ch/de/meldeformular.html

Versicherungsmakler entdecken Smartphone-Apps

Apps zur Verwaltung aller Versicherungspolicen werden immer beliebter. Für den Benutzer sind diese zwar scheinbar kostenlos. Er gibt damit aber durch eine Vollmacht all seine Versicherungsdaten einem Maklerbüro preis, das sich von der Vermittlung von Neuabschlüssen mit hohen Provisionen finanziert.

Sie begegnen einem mittlerweile in jedem Lebensbereich und versprechen, alle nur erdenklichen Probleme zu lösen: Apps. Auch die aus dem Boden spriessenden Apps zur Verwaltung von Versicherungen versprechen, das Leben zu erleichtern. Dadurch, dass darin alle Policen verfügbar sind, könnten diese laut den Anbietern überall angesehen, bearbeitet und kontrolliert werden; also nicht nur zu Hause oder im Büro, sondern auch am Hotelstrand in der Karibik, während der Wanderung auf die Rigi oder an der Kasse in der Dorfbäckerei.

Die Krux hinter solchen Applikationen: Die User können ihre Versicherungsdaten und Policen nicht selbst in ihr Profil laden. Die Anbieter holen diese bei den Versicherern ein. Dafür benötigen sie eine Vollmacht der Versicherten, die von der App Gebrauch machen wollen: ein sogenanntes Maklermandat. Damit erteilen die Nutzerinnen und Nutzer den Anbietern solcher Handyprogramme die Erlaubnis, in ihrem Namen jegliche Daten beim entsprechenden Versicherer einzuholen, Versicherungen zu kündigen oder neue Verträge abzuschliessen.

Versicherungen sind Vertrauenssache

Dies ist zentral für das Geschäftsmodell, das hinter solchen Apps steht: Sie finanzieren sich durch Provisionen und Management-Gebühren, die sie bei den betroffenen Versicherungen einfordern. Die in der App abgeschlossenen Maklerverträge sind allerdings nicht rechtsgültig, da sie lediglich auf dem Bildschirm unterschrieben werden. Um sicherzugehen, dass Versicherte, die eine solche App nutzen möchten, tatsächlich mit einer solchen Vollmacht einverstanden sind, lassen wir diesen ein Formular zur Bestätigung dieser Vollmacht zukommen, das unterschrieben werden muss.

Da die EGK-Gesundheitskasse generell nicht mit Maklern zusammenarbeitet, erhalten Anbieter solcher Apps von uns weder Provisionen für Versicherungen, die durch deren Vermittlung abgeschlossen werden, noch Management-Gebühren für die Digitalisierung der Policen.

Krankenversicherungen sind für die EGK-Gesundheitskasse Vertrauenssache. Aus diesem Grund legen wir Wert auf die persönliche Betreuung unserer Versicherten durch unsere lokalen Agenturen. Unsere Kundenberaterinnen und Kundenberater lernen Sie auf diese Weise kennen und können Ihnen dadurch auch kompetent helfen, falls Sie sich mit Ihrer Versicherungslösung nicht optimal abgesichert fühlen. So können Sie immer gewiss sein, dass Sie die Versicherung abschliessen, die am besten zu Ihnen passt – und nicht jene, welche die höchste Provision auf das Konto des Maklers spült.

Kilian Schmidlin



Rettende Entscheidung

Jedes Jahr sterben in Schweizer Spitälern mehr Menschen, die verzweifelt auf ein Spenderorgan warten. Denn obwohl die Spendebereitschaft hierzulande eigentlich hoch ist, ist die Spenderate tiefer als im übrigen Europa. Deshalb ist es wichtig, dass man sich eine Meinung zur Organspende bildet – und vor allem über seine Entscheidung spricht.

Obwohl Marlon und Larissa Kaufmann erst sechs und acht Jahre alt sind, haben beide einen Organspendeausweis. Auch wenn sie eigentlich noch zu jung sind, haben sie darauf bestanden. Schliesslich konnte ihre damals zweijährige Schwester Aliena, die nach einer Notoperation nicht mehr aufwachte, mit ihrem Geschenk fünf todkranke Kinder retten.

Zwei Jahre ist es nun her, dass sich Evelyn und Rafael Kaufmann jene Frage stellen mussten, die sich Eltern nie für ihr Kind stellen möchten: Dürfen Alienas Organe entnommen werden? Alienas Tod war unerwartet gekommen. Nach zwei Operationen erholte sich das Mädchen, das mit einem Wasserkopf geboren worden war, wunderbar von den Strapazen seines Lebensstarts. Bis eines Nachts das Ventil verstopfte, welches das überflüssige Hirnwasser ableitete.

Die Notoperation im Kinderspital Luzern verlief gut. Am Vormittag hätte Aliena aufwachen sollen. Doch das tat sie nicht, es waren keine Hirnströme mehr messbar. «Ich habe mir nichts mehr gewünscht, als dass die Ärzte mein Kind von den Maschinen abkabeln, damit ich sie in den Armen halten kann», erzählt Alienas Mutter Evelyn Kaufmann. Doch dann wäre eine Organspende nicht möglich gewesen. Und diese, das wussten Alienas Eltern sofort, war das einzig Sinnvolle, was sie in dieser Situation noch machen konnten. «So traurig wir waren, Aliena brauchte sie ja nicht mehr», sagt ihr Vater Rafael Kaufmann.

Alienas Eltern sprechen mit einer Offenheit über diese Entscheidung, die man nicht unbedingt erwarten würde. Das tun sie aus Überzeugung, denn wenn man Offenheit rausgebe, dann komme sie auch

zurück. So sind sie zu Botschaftern der Frage geworden, die sie an jenem traurigen Sonntag im April am Spitalbett von Aliena beantworten mussten, und die sich jeder für sich selbst stellen sollte: Will ich meine Organe spenden?

Darüber sprechen ist wichtig

Eigentlich befürworten rund 80 Prozent der Schweizerinnen und Schweizer Organspenden. Trotzdem ist die Spenderate in der Schweiz im europäischen Vergleich tief, denn oft weiss niemand über diese Bereitschaft Bescheid. Von den 117 Spendern, welche 2014 verstorben sind, hatten die wenigsten einen Organspendeausweis. Bei der Mehrheit mussten die Angehörigen in diesem schwierigen Moment eine Entscheidung treffen. Und genau darum, so Swisstransplant-CEO Franz Immer, ist es so wichtig, dass man sich eine Meinung bildet – und vor allem darüber spricht! Dabei gehe es nicht einfach darum, sich für eine Spende zu entscheiden. Auf dem Organspendeausweis kann man genauso festhalten, wenn man nicht oder nur bestimmte Organe spenden möchte.

Franz Immer ist sich bewusst, dass dieses Thema kein einfaches ist. «Der Tod macht Angst, weil er für die wenigsten Menschen Alltag ist.» Und er kommt allzu oft unerwartet. Auch Renata Isenschmid hätte vor elf Jahren nicht damit gerechnet, von ei-

nem Tag auf den anderen dem Tod näher zu sein als dem Leben. Kurz nachdem bei ihr mit 44 eine Herzinsuffizienz festgestellt worden war, wachte sie nach einem Zusammenbruch im Inselspital Bern auf – angeschlossen an ein künstliches Herz. «Ich dachte, ich träume. Ich wollte nur einschlafen und nach dem Aufwachen wäre alles wieder wie vorher», sagt die heute 54-Jährige. «Ich dachte, ich überlebe das nicht.»

Freude, Trauer und Angst

Viereinhalb Wochen lang lag Renata Isenschmid im Inselspital und wartete auf ein Herz. Während dieser zermürbenden Wartezeit heiratete sie auf der Intensivstation ihren Lebenspartner. «Für mich war das eine riesige Motivation. Allein für die Hochzeit wollte ich durchhalten.» Dann kam eines Nachts ihr Arzt an ihr Bett und sagte ihr, es sei ein Herz für sie gefunden worden. Renata Isenschmid war in diesem Moment zwar bewusst, dass jemand gestorben ist, dass eine Familie trauert. Aber das überwiegende Gefühl war die Angst um ihr Leben. «Ich dachte: Vielleicht erwache ich gar nicht mehr von dieser Operation.»

Elf Jahre später kann man sich kaum vorstellen, dass in Renata Isenschmids Brust nicht ihr eigenes Herz schlägt. Sie lebt wie jeder andere Mensch auch. Zwar mit Einschränkungen – sie muss jeden Tag viele

«Ich dachte, ich träume. Ich dachte, ich überlebe das nicht.»

Renata Isenschmid
Empfängerin eines Spenderherzens

Medikamente einnehmen, sich vor Infektionen schützen, darf nicht in die Sauna und manche Dinge nicht mehr essen –, aber eingeschränkt fühlt sie sich deswegen nicht. Ihr geben eher zwei andere Dinge zu denken: Wahnsinnig gerne würde sie wissen, wer ihr sein Herz geschenkt hat. Leider ist das unmöglich, denn in der Schweiz bleiben Spender prinzipiell anonym. Und auch die Frage nach der Lebensdauer eines transplantierten Herzens lässt sie nicht los. Zehn bis 15 Jahre, heisst es gemeinhin, funktioniert ein transplantiertes Organ. Das muss aber noch lange nichts heissen, sagt Franz Immer von Swisstransplant. «Es gibt Herzempfänger, die leben seit 27 Jahren, und Nierenempfänger, deren neue Niere seit 40 Jahren arbeitet.»

1400 Personen auf der Warteliste

Dass Renata Isenschmid trotz der Dringlichkeit einer Transplantation so lange auf ein Herz warten musste, hat damit zu tun, dass in der Schweiz ein Mangel an Organen herrscht. Fast 1400 Personen stehen aktuell auf der Warteliste. 2014 konnten 504 Patienten mit einem Organ gerettet werden. Es sind aber auch 61 Wartende gestorben – ihre Körper konnten nicht mehr länger kämpfen.

Ein Grund, weshalb es an Organen fehlt, ist das Spendesystem. In der Schweiz gilt wie in Deutschland die Zustimmungslösung. Das heisst, entweder der Verstorbene selbst oder dessen Angehörige müssen einer Organspende zustimmen. Aktuell wird in Bundesbern darüber diskutiert, stattdessen die fast überall in Europa geltende Widerspruchslösung einzuführen. Diese sieht vor, dass sich Personen, die nicht spenden möchten, in ein Register eintragen lassen und ihren Willen so festhalten können. Für Franz Immer wäre dies die bessere Lösung, auch wenn er die Bezeichnung «Widerspruchslösung» sehr unglücklich findet: «Eigentlich handelt es sich um eine vermutete Zustimmungslösung. Denn wenn keine Eintragung im Ablehnungsregister vorhanden ist, würden nach wie vor nur mit Zustimmung der Angehörigen Organe entnommen. Etwas anderes wäre in der Schweiz gar nicht vorstellbar.»



Wer darf spenden

- Im Gegensatz zur Blutspende können grundsätzlich alle Personen ab der 44. Gestationswoche (44 Wochen nach der Zeugung) bis ins hohe Alter Organe spenden. Der durchschnittliche Spender war 2014 51 Jahre alt. Der älteste Organspender in der Schweiz war 88 Jahre alt. Ausgeschlossen sind Personen, die an einer Blutvergiftung gestorben sind oder bei denen man nicht weiss, welcher Erreger zum Tod geführt hat. Personen, die an Krebs erkrankt sind, dürfen fünf Jahre nach ihrer Genesung wieder spenden.

Mitten im Leben

Thema

Und dann sind da die Ängste, die die Spendebereitschaft reduzieren. Zum Beispiel, dass ein Organspender zu früh für tot erklärt wird; dass nicht alles Menschenmögliche unternommen wird, um ihn zu retten. Franz Immer ärgert sich über solche Fehlinformationen. «Auf Notfallstationen ist die Organspende nie ein Thema. Als Aliena nicht mehr aufgewacht ist, war das für alle Ärzte, alle Chirurgen und Pflegenden eine genauso grosse Katastrophe wie für die Eltern.» Der Tod eines Patienten und eine anschliessende Organspende seien für das Spitalpersonal und die Ärzte in jedem Fall sehr belastend. Er selbst sei unzählige Male nach einer Explantation vom Inselspital Bern heim nach Thun gefahren und die Operation sei in seinem Kopf immer und immer wieder abgelaufen wie ein Film, sagt Franz Immer. «Auch ein gestandener Chirurg wird nach einem solchen Erlebnis noch Monate später nachts wach, weil ihn die Bilder nicht mehr loslassen.»

Strenge Kontrollen

In der Schweiz gibt es klare Regeln, wann Organe entnommen werden dürfen. Dafür muss durch zwei von der Transplantationsmedizin unabhängige Fachärzte nach einem klaren Protokoll der Hirntod festgestellt werden. Wenn die Einwilligung zur Organspende da ist, werden verschiedene Bluttests durchgeführt und die Organe werden evaluiert. Ein komplizierter Algorithmus berechnet

«Auch ein gestandener Chirurg wird nach einer Transplantation noch Monate später nachts wach, weil ihn die Bilder nicht mehr loslassen.»

Franz Immer

Herzchirurg und Direktor Swisstransplant

Links zum Thema

- Swisstransplant führt auf ihrer Website umfangreiche Informationen zum Thema Organspende. Zudem können Spenderausweise bestellt oder gleich online ausgefüllt und ausgedruckt werden:
www.swisstransplant.org
- Website des Bundesamtes für Gesundheit BAG zu Transplantation und Spende von Organen, Geweben und Zellen:
www.transplantinfo.ch
- Website der Familie Kaufmann mit nützlichen Links für Interessierte und Betroffene:
www.eheavy.ch

dann, welche Personen auf der Warteliste die Organe erhalten sollen. Parallel dazu wird bei jedem einzelnen Fall kontrolliert, ob alle Richtlinien und Vorschriften bis ins kleinste Detail eingehalten wurden.

Diese strengen Kontrollen und der offene Umgang mit Informationen sind eine Voraussetzung, um das nötige Vertrauen zu schaffen. Die Spender und ihre Familien werden durch einen Spendekordinator begleitet und betreut. Die Würde, aber auch die Wahrung der körperlichen Integrität des Verstorbenen, sind zentrale Aspekte für Franz Immer und sein Team. Die Möglichkeit, als Familie Abschied nehmen zu können vom Verstorbenen, aber auch die jederzeit offene und transparente Information, sind wesentlich.

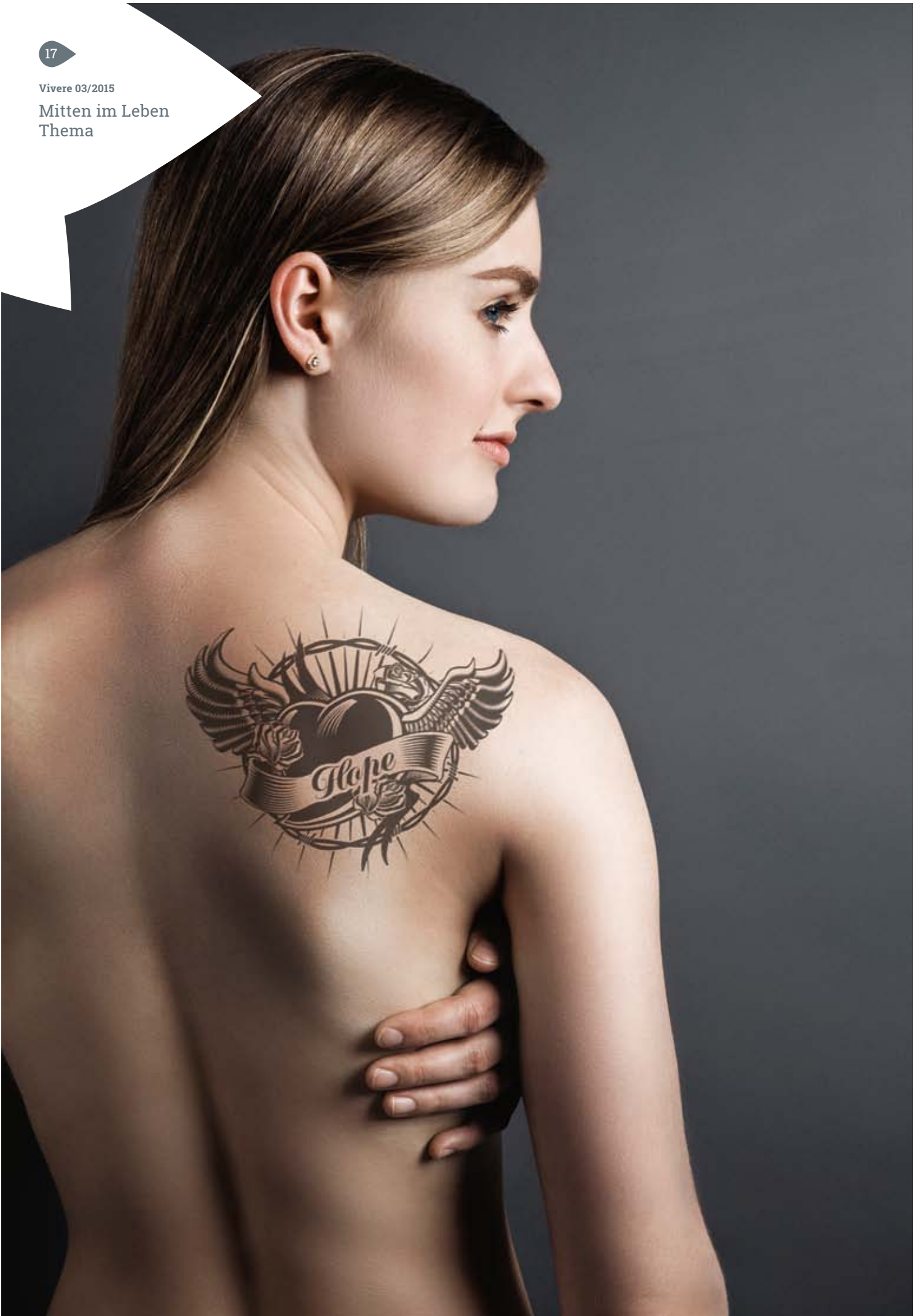
Für Familie Kaufmann war dies von grosser Bedeutung: Sie wussten, dass es Aliena immer gut geht – und dass sie, zurück im Kinderspital Luzern, die Möglichkeit haben würden, sich von ihrer Tochter, ihrer Schwester zu verabschieden. «Das war ganz wichtig. Denn es war schon so schwer genug, Marlon und Larissa zu erklären, was mit Aliena geschehen ist», sagt Mutter Evelyn Kaufmann. Wie sollten die beiden Kinder das auch begreifen, dass sie ihre Schwester nicht mehr nach Hause mitnehmen können, wenn sie sie nicht noch einmal sehen, vielleicht noch einmal umarmen können? «Deshalb war es für uns wichtig, die Kinder auf diesem Weg mitzunehmen, ihnen alles zu erklären und alle ihre Fragen zu beantworten», so Evelyn Kaufmann.

Jederzeit ein offenes Ohr

Wenn Evelyn und Rafael Kaufmann heute von dieser schweren Zeit erzählen, dann hört man eine grosse Dankbarkeit aus ihren Worten. Sie fühlten sich jederzeit gut betreut. Konnten immer mit der Koordinationsstelle Kontakt aufnehmen, Fragen stellen und bekamen ehrliche Antworten. «Zehn Tage nach der Transplantation sagte mir der Koordinator in Zürich, als ich ihn wieder und wieder mit meinen Fragen und Sorgen konfrontierte, dass das neunmonatige Kind, welches Alienas Herz bekommen hat, in diesem Moment in seinem Bettchen sitze und spiele. Es war ein Segen», erzählt Evelyn Kaufmann.

Noch heute fragt sie regelmässig bei Swisstransplant nach, wie es den fünf Kindern geht, die dank Aliena ein neues Leben bekommen haben. Alle sind sie gesund. Die Auskünfte erhält sie anonym. Genau so wie die Briefe, die über Swisstransplant ausgetauscht werden können. Auch diese sind für Familie Kaufmann ein grosser Trost. «Ich kann allen Betroffenen nur empfehlen: Schreibt diese Briefe! Uns als Spenderfamilie tun diese Nachrichten so gut!»

Tina Hutzli



«Der Tod hat in unserer Geisteswelt wenig Platz»

Wenn Spitalseelsorgerin Elisabeth Jordi nachts zu einer Nottaufe ins Kinderspital gerufen wird, dann ist das für sie immer bedrückend. Dann nämlich muss ein Kind bereits wieder gehen, bevor es richtig zu leben begonnen hat. Und obwohl Elisabeth Jordi dem Tod regelmässig begegnet, kann sie sich noch an jeden einzelnen dieser Fälle erinnern – auch wenn sie zum Teil schon Jahre her sind.



«Ich habe mir als Theologin eine Aufgabe gesucht, bei der ich mich mit den zentralen Lebensfragen auseinandersetzen kann.»

Elisabeth Jordi
Spitalseelsorgerin

Wie nahe diese Nottaufen Elisabeth Jordi gehen, sieht man ihr an, als sie in ihrem Büro im Pflegezentrum Witikon in Zürich von ihrer Arbeit erzählt. «Den Schmerz dieser Eltern zu erleben, das ist auch für mich sehr traurig.» Solche Erlebnisse sind für Elisabeth Jordi auch nach 30 Jahren noch eine Gratwanderung. Als Spitalseelsorgerin muss sie einfühlsam sein, aber sich nicht mit dem Schicksal der Betroffenen identifizieren. Sie muss belastbar sein und darf trotzdem nicht hart werden. «Da einen Mittelweg zu finden, das muss man können, um in diesem Beruf seelisch gesund zu bleiben», sagt die 61-Jährige. Umso wichtiger sei es für sie, sich in der Freizeit den schönen Dingen, der Kultur, den

Freunden, der Familie und vor allem sich selbst und der Stille zu widmen. «Zwei Städtereisen pro Jahr sind Pflicht!», sagt Elisabeth Jordi lachend. Sie ist erst vor wenigen Tagen aus Prag zurückgekehrt.

Dass Elisabeth Jordi Pfarrerin wurde, hat wohl etwas mit ihrer Herkunft zu tun. In einer Arztfamilie aufgewachsen, hatte sie schon immer eine Affinität zum Sozialen, interessierte sich aber auch schon als Heranwachsende für theologische Fragen. Nach dem Studium war Elisabeth Jordi dreieinhalb Jahre lang als Gemeindepfarrerin tätig. «Das Gemeindepfarramt war für mich aber einfach zu breit», sagt Elisabeth Jordi. «So habe ich mir als Theologin eine

Aufgabe gesucht, bei der ich ganz nah beim Menschen bin, an einem Ort, an dem man sich mit den zentralen Lebensfragen auseinandersetzen kann.»

Kein Besuch zu Weihnachten

Nach einer Weiterbildung in Spitalseelsorge arbeitete sie 23 Jahre lang im Akutbereich an mehreren Zürcher Spitälern und wechselte vor sechs Jahren ganz in den Langzeitbereich bei den Stadtzürcher Pflegezentren. «Ich glaube, dass dort die Seelsorge noch nötiger ist», sagt Elisabeth Jordi. Einerseits weil sich die finalen Fragen nach dem Tod noch stärker stellten, andererseits weil die Einsamkeit ein noch grösseres Thema sei. «An den hausinternen Weihnachtsfeiern hat ungefähr die Hälfte der Bewohnerinnen und Bewohner der Pflegezentren keinen Besuch.»

Einsamkeit ist neben der Angst vor Abhängigkeit und Schmerzen die grösste Herausforderung, die alte Menschen bewegt. Und diese Einsamkeit ist ein gesellschaftliches Problem. Viele Menschen können nicht mehr – wie es der Wunsch der meisten wäre – zu Hause sterben. Die Begleitung von Schwerkranken wird zunehmend

Mitten im Leben Porträt

Mit den Erlebnissen als Spitalseelsorgerin umzugehen, ist manchmal nicht ganz einfach. Deshalb sind für Elisabeth Jordi Auszeiten wichtig – dazu gehören auch zwei Städtereisen pro Jahr.



an Institutionen delegiert, das Thema Sterben von den Angehörigen verdrängt. «Der Tod hat in unserer Geisteswelt wenig Platz. Diese ist auf jung, stark, leistungsfähig, schön ausgerichtet», sagt Elisabeth Jordi. Dabei sei es zwingend, dass die Gesellschaft sich auch mit diesen finalen Fragen auseinandersetze.

Elisabeth Jordi hat schon einige Male erlebt, dass ein Patient sagte, er wisse, dass er schwer krank sei. Sie solle das aber ja nicht den Angehörigen sagen, die würden das nicht verkraften. «Die Familie, die ich dann zufällig vor dem Lift traf, sagte mir genau das Gleiche», so Elisabeth Jordi. Diese falsche Rücksichtnahme bringe niemandem etwas, auch wenn sie gut gemeint sei. So bleibe jeder mit seinen Fragen und Gefühlen alleine. Dabei wäre es umso wichtiger, die verbleibende Zeit bewusst auszunutzen, vielleicht noch Dinge zu besprechen, Angelegenheiten zu regeln. Und, so Elisabeth Jordi: «Der offene Umgang hilft dem Sterbenden, besser zu gehen und den Angehörigen, den Verlust zu verarbeiten.»

Alle Lebensthemen haben Platz

Für Elisabeth Jordi ist die Spitalseelsorge deshalb eine der sinnvollsten Aufgaben der Kirche. Auch wenn ihre Tätigkeit nicht immer mit Religion an sich zu tun hat. Denn auch wenn sie reformierte Pfarrerin ist, arbeitet sie überkonfessionell – «und selbstverständlich auch mit Leuten, die nicht an Gott glauben», betont sie.

Spitalseelsorger sind zwar von der Kirche angestellt. Sie müssen aber keine Aufgaben in den Kirchgemeinden ausserhalb der Spitäler und Pflegebetriebe übernehmen und haben viele Möglichkeiten im Umgang mit Patienten, Angehörigen, aber auch mit dem Personal. «Wenn jemand das Gespräch sucht, haben alle Themen und Fragen Platz. Nichts Menschliches ist mir da fremd und ich versuche, so offen und unvoreingenommen wie nur irgend möglich auf mein Gegenüber einzugehen.»

Und obwohl Elisabeth Jordi in ihrem Arbeitsalltag viel Belastendes erlebe, freue sie sich jeden Tag darüber, dass sie eine so sinnvolle Arbeit machen könne. Ein besonders schönes Erlebnis nennen kann, kann sie trotzdem nicht. Dafür ein immer wiederkehrendes, das sie besonders berührt: Immer wenn ein Mensch sterbe, breite sich anschliessend eine besondere Ruhe aus, die sie, aber auch die Angehörigen spüren könnten. «Es kommt einem dann vor, als würde die Zeit stillstehen. Und ich bemerke dann plötzlich Geräusche ganz bewusst, die man sonst nie hört. Zum Beispiel, wenn ganz leise eine Uhr tickt.»

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.

Dür ds Oberland uuf, dür ds Oberland ab...

Velofahren im Berner Oberland ist schweisstreibend, geht in die Beine und ist nichts für Untrainierte. Zumindest dann, wenn man auf den elektronischen Rückenwind eines E-Bikes verzichtet. Denn mit Tretunterstützung lassen sich auch steile Anstiege gut bewältigen und atemberaubende Panoramen radelnd entdecken.

1640 Höhenmeter gilt es zu bewältigen, will man den Thunersee in einem Tag umrunden. Von Thun über Goldwil nach Heiligenschwendli, hinunter nach Sigriswil und wieder hoch nach Beatenberg – nicht ganz ohne. Auch nicht mit einem E-Bike, denn in die Pedale treten muss man ja trotzdem. Aber der Unterstützungsmotor macht die Anstiege um einiges einfacher. Spätestens ab Interlaken saust man dann locker mit 25 Kilometern pro Stunde auf der rechten Thunersee-Seite zurück. 79 Kilometer Berg- und Talfahrt – in nur fünf Stunden. Da wird mancher Rennvelofahrer neidisch.

Der Geschwindigkeitsrausch hat einen hohen Suchtfaktor: Nicht umsonst hat der wohl bekannteste Schweizer Pedelec-Hersteller

die geflügelten Worte «Nur flyern ist schöner» geprägt. Längst sind die Zeiten vorbei, als das E-Bike als Verkehrsmittel für Senioren galt. Mittlerweile schwingen sich Velofahrer aller Altersklassen in den E-Bike-Sattel. Sogar über Stock und Stein lässt sich mit speziellen E-Mountainbikes holpern – und die rasante Abfahrt ist sicher genauso schön, wenn die Oberschenkel von der Auffahrt nur halb so sehr schmerzen, wie sie es bisher taten.

Der Suchtfaktor ist hoch

Ja, mit dem E-Bike lassen sich auch von weniger sportlichen Fahrern Routen entdecken, die mit einem normalen Velo unvorstellbar gewesen wären, weil sie ohne Tretunterstützung zu steil oder zu lang waren. Solche gibt es im Berner Oberland genügend, wie die Kleeblatttrouten beweisen, die in mehreren Rundkursen in die schönsten Winkel des Berner Oberlands führen. Initiiert wurden sie vom Veloatelier Wimmis.

Die fünf beschriebenen Touren dauern zwischen zwei und fünf Stunden und führen auf wenig befahrenen Asphalt- und Naturstrassen durch verzweigte Bergtäler und über beeindruckende Pässe, vorbei an verzauberten Moränenseen und Hochmooren, natürlich immer mit Sicht auf das atemberaubende Alpenpanorama, das schon die ersten Touristen vor über hundert Jahren zu schätzen wussten. Alle sind sie in einem Tag zu meistern, können aber auch zu mehrtägigen Ausflügen kombiniert werden. Oder ver-

Wettbewerb

Wir verlosen 3 Mal eine E-Bike-Tagesmiete für zwei Personen vom Veloatelier Wimmis im Wert von je 90 Franken. Bitte schicken Sie Ihre E-Mail oder Ihre Postkarte mit dem Vermerk «E-Bike» an:

vivere@egk.ch oder EGK-Gesundheitskasse, Wettbewerb, Brislachstrasse 2, 4242 Laufen. Auch bei E-Mails gilt: Absender nicht vergessen! Einsendeschluss ist der 30. September 2015.

Viel Glück!

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



Vivere 03/2015

Mitten im Leben Ausflug

Weitere Information zu den Kleeblatttrouten
www.kleeblatttrouten.ch

E-Bike-Vermietung

Veloatelier, Gurzelestrasse 13a, 3752 Wimmis
033 657 20 55, www.veloatelier.com

E-Bike-Miete: 45 Franken/Tag. Reduktion von 5 Franken bei Anreise mit ÖV. Im Mietpreis inbegriffen sind 1 Gepäckträgertasche sowie 1 Ladegerät bei Mehrtagesmieten. Weitere Vermietstationen im Berner Oberland finden Sie unter www.e-bike-touren.ch. Dort kann auch die E-Bike Karte Berner Oberland für 5 Franken pro Stück bestellt werden.

Mehrtägige individuelle E-Bike-Touren mit Gepäcktransport

Alpavia Jrene Stähli, Bahnhofstrasse 35, 3700 Spiez
033 650 16 02, www.alpavia.ch

längert – denn gewisse Routen lassen sich mit einigen Zusatzschleifen zu zweitägigen Fahrabenteuern ausweiten. Das lohnt sich: Denn auf zwei Rädern lässt sich die Schönheit des Berner Oberlands viel besser entdecken als mit dem Auto oder per Zug.

Auch für Anfänger ist eine längere E-Bike-Tour kein Problem. Die Pedelecs, die bis zu einer Geschwindigkeit von 25 Kilometern pro Stunde unterstützen, dürfen ohne Führerschein gefahren werden. Die Bedienung des Computers am Lenker ist ebenfalls kinderleicht. Einzig das Schalten will etwas geübt sein – denn der richtig gewählte Gang sorgt dafür, dass man mit dem Akku weiter kommt. Falls der Saft doch einmal ausgehen sollte, ist das kein Problem. Auf vielen längeren Routen gibt es ein Hotel oder Restaurant, wo der Akku während des Mittagessens oder einer Zvieripause aufgeladen werden kann.

Tina Hutzli



Bild oben: Mit dem E-Bike ist der Thunersee in fünf Stunden ohne schmerzende Beine umrundet.
Bild unten: Eiger, Mönch und Jungfrau bilden auf den Kleeblatttrouten ein imposantes Panorama.

SNE-Symposium: Wege zur Gesundheit

Das diesjährige SNE-Symposium wartet mit Bewährtem und Neuem auf. Hochkarätige Referenten aus dem In- und Ausland, alle ausgewiesene Experten auf ihrem Gebiet, eröffnen den Zuhörern während zweier Tage die Möglichkeit, das Leitthema «Wege zur Gesundheit» aus den unterschiedlichsten Perspektiven zu entdecken.



Bereits zum sechsten Mal findet dieses Jahr das beliebte Symposium der Stiftung für Naturheilkunde und Erfahrungsmedizin SNE in Solothurn statt. Über die Jahre ist der Anlass stetig gewachsen und durch die Bekanntheit der von der EGK-Gesundheitskasse ins Leben gerufenen Stiftung konnten auch dieses Jahr hochkarätige Referenten gewonnen werden.

Wie können wir trotz Stress, Anforderungen und verschiedensten Umweltbelastungen unsere Lebensqualität erhalten? Welche Rolle spielen dabei Ernährungsgewohnheiten und Bewegung? Und wo kann dabei die Komplementärmedizin Hand bieten? Die breit gefächerten Vortragsthemen bieten den Besuchern die Gelegenheit, sich mit unterschiedlichen Lebens- und Gesundheitsthemen kritisch auseinanderzusetzen und ihre eigenen Wege zur Gesundheit zu entdecken.

Ergänzt wird diese bewährte Vortragsreihe mit einer kleinen Ausstellung, Kurzvorträgen sowie einer Podiumsdiskussion mit Expertenstimmen zum Symposiums-Thema, initiiert von der EGK-Gesundheitskasse. Hier werden «Wege zur Gesundheit» vielfältig und abwechslungsreich aufgegriffen und präsentiert. Unabhängig davon, ob Sie sich beruflich weiterbilden, persönlich weiterentwickeln oder etwas für Ihre Gesundheit tun möchten: Die unterschiedlichen Angebote sind auf Ihre Bedürfnisse zugeschnitten.

Geniessen Sie Wissen – anregend, spannend und informativ!

Freitag, 2. Oktober 2015

- 09.45 – 11.15 **Dr. phil. Karim Fathi**
Resilienz – eine Universallösung für die Krisen unserer Zeit?
- 11.30 – 13.00 **Dr. med. Kurt Mosetter**
Unsere Kräfte der Selbstheilung
- 14.00 – 15.30 **Prof. Dr. Lukas Zahner**
Wenn Opa oder Oma die Enkelkinder herausfordern – Weshalb intergenerative Bewegungsförderung Spass bereitet und zudem sehr sinnvoll ist
- 15.45 – 17.15 **Prof. Dr. Tilman Fritsch**
Kraftquelle Mundwerk – oder warum Mund und Zähne viel mehr sind, als wir glauben!
- 17.45 – 19.30 **Partneranlass der EGK-Gesundheitskasse**
Podiumsdiskussion: «Nachhaltige Gesundheit: Wie kommt Geist in die Medizin?»

Teilnehmer:

Stefan Kaufmann, stv. Geschäftsleiter EGK-Gesundheitskasse.

Dr. med. Kurt Mosetter, Arzt und Heilpraktiker, Leiter des Zentrums für interdisziplinäre Therapien in Konstanz, Köln und Hamburg.

Prof. Dr. Hartmut Schröder, Professor für Sprachgebrauch und Therapeutische Kommunikation.

Dr. Dr. Walter von Lucadou, Psychologe und Physiker, Gründer und Leiter der Parapsychologischen Beratungsstelle Freiburg i. Br.

Prof. Dr. Lukas Zahner, Leiter Bereich Bewegungs- und Trainingswissenschaft der Universität Basel.

Samstag, 3. Oktober 2015

- 09.45 – 11.15 **Prof. Dr. Hartmut Schröder**
Wie kommt der Geist in die Medizin?
Natur- und Kulturheilkunde als Wegbereiter einer Medizin des Bewusstseins
- 11.30 – 13.00 **Dr. med. Simon Feldhaus**
Unsere Lebenskraft – so vermindern wir sie epigenetisch durch die Zuckerfalle!
- 14.00 – 15.30 **Dr. Dr. Walter von Lucadou**
Parapsychologie und Quantenphysik – ein Modell für spirituelle Heilung?
Eine moderne Sicht auf Verschränkungsphänomene
- 15.45 – 17.15 **Dr. Tim Hartmann**
Macht Bewegung schlau?
Der Einfluss von Sport und Bewegung auf die geistige Leistungsfähigkeit

Veranstaltungszeiten

Freitag, 2. Oktober und Samstag, 3. Oktober 2015,
09.45 – 17.15 Uhr. Türöffnung 09.00 Uhr.

Kosten

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

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

Veranstaltungsort

Landhaus, Landhausquai 4, Solothurn

Zusätzliche Informationen und das Detailprogramm der Tagung erhalten Sie ab Mitte August bei der Stiftung für Naturheilkunde und Erfahrungsmedizin SNE unter der Nummer 032 626 31 13, per E-Mail unter info@stiftung-sne.ch oder im Internet unter www.stiftung-sne.ch

Veranstaltungen

EGK-Begegnungen 2015 Menschen, die etwas zu sagen haben

02.09.2015

Marianne Gerber
Frauensprache – Männersprache
Unterschiede beachten – einander verstehen
Cham ZG, Lorzensaal, Dorfplatz 3

07.09.2015

Marianne Gerber
Frauensprache – Männersprache
Unterschiede beachten – einander verstehen
Laufen BL, Kulturzentrum Alts Schlachthaus,
Seidenweg 55

Informationstelefon: 032 623 36 31

Anmeldung: keine

Eintritt: frei

Beginn: 20.00 Uhr

SNE-Akademie 2015

SNE SNE
Stiftung für Naturheilkunde
und Erfahrungsmedizin

21.08.2015

Daniela Kaufmann
**Feng Shui – Unterstützung in allen
Lebenslagen**
Solothurn SO, Altes Spital, Oberer Winkel 2

27.08.2015

Jacqueline Steffen / Silvia Marty
Die Wirkung positiver Sprache
Bern BE, Hotel Allegro, Kornhausstr. 3,
Vivace 3+4

28.08.2015

Lis Rytz
Mein Typ, mein Stil!
Bern BE, Hotel Allegro, Kornhausstr. 3,
Vivace 3+4

01.09.2015

Caroline Theiss
Bewegen Sie sich besser!
Solothurn SO, Altes Spital, Oberer Winkel 2

03.09.2015

Grazia Marchese
**Körperweisheit – mit dem Körper auf
Erfolgskurs**
Thalwil ZH, Hotel Sedartis, Bahnhofstr. 16

04.09.2015

Carmela Sinzig
Die 12 Schritte zur inneren Kraft
Thalwil ZH, Hotel Sedartis, Bahnhofstr. 16

08.09.2015

Barbara Berckhan
Mut zur Antwort
Bern BE, Hotel Allegro, Kornhausstr. 3,
Vivace 3+4

09.09.2015

Barbara Berckhan
Mut zur Antwort
Thalwil ZH, Hotel Sedartis, Bahnhofstr. 16

15.09.2015

Luisa Francia
Frauenkraft – Frauenweisheit
Solothurn SO, Altes Spital, Oberer Winkel 2

16.09.2015

Luisa Francia
Frauenkraft – Frauenweisheit
Thalwil ZH, Hotel Sedartis, Bahnhofstr. 16

17.09.2015

Lis Rytz
Mein Typ, mein Stil!
Luzern LU, Hotel Cascada, Bundesplatz 18

22.09.2015

Markus von Arx
Notfall, was tun?
Solothurn SO, Altes Spital, Oberer Winkel 2

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

«Die Massnahmen von Gesundheit2020 müssen Erfolg haben»

Das Schweizer Gesundheitswesen ist sehr gut – aber gleichzeitig sehr teuer. Der Massnahmenplan Gesundheit2020, so BAG-Direktor Pascal Strupler, soll unter anderem die Kosten dämpfen und will gleichzeitig die Qualität steigern.

Herr Strupler, welche ist Ihrer Meinung nach die grösste Baustelle in unserem Gesundheitswesen?

Unser Gesundheitssystem ist sehr leistungsfähig, die Bevölkerung wird überall in hoher Qualität versorgt. Dieses positive Bild zeigt sich in jeder Umfrage. Aber wir stehen trotzdem vor grossen Herausforderungen. Die Bevölkerung wird älter, und damit steigt die Zahl von Menschen mit chronischen und mehrfachen Erkrankungen. Darauf ist das Gesundheitssystem noch ungenügend ausgerichtet. Wir müssen die Vorbeugung, Früherkennung und Behandlung dieser Erkrankungen wie auch die Langzeitpflege verbessern, damit wir das hohe Niveau sichern und das System bezahlbar halten können. Entscheidend ist weiter, dass wir eine genügende Anzahl an gut ausgebildeten Gesundheitsfachleuten aus allen Bereichen haben, die in Zukunft noch besser zusammenarbeiten.

Anfang 2013 wurde vom Bundesrat der Bericht Gesundheit2020 mit 36 Massnahmen zur Verbesserung des Schweizer Gesundheitssystems verabschiedet. Ist eine solche grosse Anzahl an Massnahmen in acht Jahren überhaupt umsetzbar?

Selbstverständlich setzen wir diese Projekte nicht alle auf einmal um. Sie werden schrittweise realisiert, damit wir laufend aus Erfahrungen lernen können. Es gibt Projekte, die in der Realisierungsphase oder bereits umgesetzt sind, andere werden erst geplant. Zudem sind wir nicht alleine gefordert. Wir arbeiten bewusst mit allen wichtigen Akteuren aus der Gesundheitspolitik zusammen – insbesondere mit den Kantonen. Gesundheit2020 kann nur gelingen, wenn alle ihren Beitrag leisten. Die Fülle an Projekten und Massnahmen zeigt aber, wie komplex ein Gesundheitswesen ist und wo überall Reformbedarf besteht.

Welche Punkte wurden bereits umgesetzt?

Wir bilden heute in unserem Land zum Beispiel mehr Ärztinnen und Ärzte, aber auch Pflegende aus als noch vor einigen Jahren. Und wir konnten die Medikamentenpreise senken und damit den Druck der Gesundheitskosten um mehrere Hundert



Pascal Strupler

Pascal Strupler (geb. 1959) leitet seit Januar 2010 als Direktor das Bundesamt für Gesundheit BAG. Seine berufliche Laufbahn führte den Juristen durch vier Eidgenössische Departemente. Ab 1986 war er zunächst im Finanzdepartement tätig. Zwischen 1998 und 2003 amtierte Pascal Strupler als persönlicher Mitarbeiter von Bundesrat Pascal Couchepin im Volkswirtschaftsdepartement und später als Generalsekretär im Innendepartement. Der gebürtige Walliser ist verheiratet und lebt in Bern.



Der Massnahmenplan Gesundheit2020 hat die Startlöcher eigentlich längst verlassen. BAG-Direktor Pascal Strupler ist überzeugt, dass die Reform zu tieferen Preisen und besseren Behandlungen für die Patienten führen wird.

Millionen Franken pro Jahr erleichtern. Dies dämpft das Kostenwachstum im Gesundheitswesen und kommt am Ende uns allen zugute, weil die Krankenkassenprämien weniger stark wachsen. Auch in anderen Bereichen kommen wir gut voran. 2014 hat der Bundesrat zum Beispiel ein neues Tabakproduktegesetz in die Vernehmlassung geschickt, mit dem wir insbesondere die jungen Menschen in der Schweiz besser vor den gesundheitlichen Risiken des Rauchens schützen wollen. Zudem hat er einen Vorschlag zur Diskussion gestellt, wie er die Qualität in der medizinischen Versorgung verbessern will. Ein ganz wichtiger Schritt war 2014 auch das Ja der Stimmbürgerinnen und Stimmbürger zum Verfassungsartikel über die medizinische Grundversorgung. Dank ihm können wir diesen wichtigen Bereich weiter stärken. Das Parlament hat auf dieser Grundlage das Medizinalberufegesetz revidiert und die Grundversorgung sowie die Komplementärmedizin gestärkt.

Was verändert sich für die Patienten durch diesen Massnahmenkatalog?

Sie können darauf vertrauen, dass sie auch in Zukunft überall schnell und gut versorgt werden, wenn sie krank werden oder einen Unfall haben. Das ist angesichts der demografischen Entwicklung schon sehr viel. Zudem haben wir uns zum Ziel gesetzt, falsche und unnötige Behandlungen weiter zu reduzieren. Das spüren die Patientinnen und Patienten ganz direkt in Form eines besseren Gesundheitszustandes. Sie und ihre Bedürfnisse stehen im Zentrum von Gesundheit2020.

Ist auch eine Veränderung des Krankenversicherungssystems nötig und wie müsste diese aussehen?

Für das Krankenversicherungssystem gilt das Gleiche wie für die Gesundheitsversorgung: Es funktioniert grundsätzlich gut, aber es kann noch verbessert werden. Einen fundamentalen Wechsel haben Volk und Stände aber letztes Jahr bei der Abstimmung über die Einheitskrankenkasse verworfen. Wir setzen auf kleinere, aber wirksame Reformen.

Sie sprechen immer wieder von einem Effizienzgewinn von 20 Prozent. Wie ist das überhaupt möglich?

Diese Zahl haben wir von Experten übernommen, die das Gesundheitssystem im Detail durchleuchtet haben. Sie mag ein ehrgeiziges Ziel sein, aber selbst Akteure aus dem Gesundheitswesen, die sonst skeptisch sind, unterstützen uns. Es geht vor allem darum, unnötige oder nicht adäquate Behandlungen zu vermeiden. Das spart schon einiges an Kosten. Wenn zudem die Qualität der Behandlungen generell steigt, kommt es zu weniger Komplikationen und Folgebehandlungen. Auch sind bei den Medikamenten sicher noch weitere Einsparungen möglich. Weiter wird die erwünschte Verbreitung des elektronischen Patientendossiers sowie die effizient koordinierte Versorgung zu Einsparungen führen. Dies wird die Gesundheitskosten nicht schlagartig reduzieren, aber wir sollten ihren Anstieg damit doch spürbar dämpfen können.

Und das meint ... Pascal Strupler, Direktor BAG



Wie kann man Leistungserbringer veranlassen, 20 Prozent günstiger zu arbeiten?

Es geht ja nicht primär darum, dass sie günstiger arbeiten, sondern dass sie auf Behandlungen verzichten, die nichts bringen oder sogar kontraproduktiv sind. Und dass bei den Eingriffen keine vermeidbaren Fehler passieren. Das ist auch im Interesse der Spitäler und ihrer Ärztinnen und Ärzte, weil sie sich durch eine hohe Qualität von der Konkurrenz abheben können.

Auch durch bessere Prävention sollen die Krankheitskosten gesenkt werden. Wie können die Schweizer dazu gebracht werden, gesünder zu leben?

Ganz einfach: durch gute, einfach verständliche Information. So wissen die Menschen in unserem Land, was sie vermeiden können, wenn sie auf ihre Gesundheit achten. Wer sich ausreichend bewegt und sich bewusst ernährt, wird weniger krank. Das ist gefühlte Lebensqualität. Es geht uns nicht darum, irgendjemandem etwas vorzuschreiben. Aber es ist unsere Aufgabe, auf Risiken hinzuweisen und die Bevölkerung darüber zu informieren, wie sie diese ausschalten können. Daneben möchten wir auch zur Schaffung von Rahmenbedingungen anregen, die ein gesundes Verhalten fördern. Es hilft zum Beispiel sehr, wenn eine Kantine gesundes Essen anbietet – denn essen müssen wir ja alle ...

Unser Gesundheitssystem ist heute sehr gut, aber auch sehr teuer. Welchen Einfluss werden die 36 Massnahmen auf die Krankenversicherungsprämien haben?

Unser Ziel ist klar: Das Gesundheitssystem muss bezahlbar bleiben – auch für jene, die kein hohes Einkommen oder Vermögen haben. Das schaffen wir nur, wenn wir die Effizienzpotenziale abschöpfen, indem wir die Qualität der Versorgung verbessern und durch eine gute Präventionsarbeit dafür sorgen, dass Krankheiten wenn möglich gar nicht entstehen oder zumindest früh erkannt und therapiert werden. Ich bin zuversichtlich, dass wir das Kostenwachstum dämpfen können. Das ist ja auch eines der Ziele von Gesundheit2020.

Welche Qualitätseinbussen sind dabei vielleicht nötig und wo liesse sich die Qualität gleichzeitig steigern?

Qualitätseinbussen gilt es zu vermeiden. Unsere Massnahmen zielen ja darauf ab, die Qualität weiter zu verbessern. Sie setzen in verschiedenen Bereichen an. Bei der Vermeidung unnötiger oder nicht wirksamer Eingriffe, bei der besseren Zusammenarbeit der Gesundheitsfachpersonen, aber auch im Bereich der Kommunikation. Es ist wichtig, dass die Akteure, die in eine Behandlung involviert sind, jederzeit alle wichtigen Informationen zur Verfügung haben. Die Lösung heisst elektronisches Patientendossier. Es stellt genau dies sicher.

Welche sind die Chancen, welche die Risiken von Gesundheit2020?

Es gibt nur ein Risiko – die Chancen nicht zu packen! Wenn wir unser Gesundheitssystem nicht rechtzeitig auf die Herausfor-

derungen der Zukunft ausrichten, werden wir das heutige hohe Niveau nicht halten oder gar noch verbessern können. Wenn wir es schaffen, können Sie und ich und alle anderen Menschen, die in diesem Land leben, darauf zählen, dass ihre Gesundheit wirksam geschützt wird. Das macht unser Leben unbeschwerter und angenehmer.

Was, wenn die formulierten Massnahmen nicht den gewünschten Erfolg bringen?

Sie müssen Erfolg haben – wir tun alles dafür, zusammen mit unseren vielen Partnerinnen und Partnern im Gesundheitswesen und in der Gesundheitspolitik.

Interview: Tina Hutzli

Hinweis

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

Das Interview mit Pascal Strupler wurde schriftlich geführt.

Ave Maria!

Sie haben heftige Kopfschmerzen? Vielleicht sollten Sie es einmal mit ein bisschen Madonna versuchen. Bis ins 20. Jahrhundert hinein galten kleine Madonnenfiguren aus Ton als Heilmittel für so ziemlich alles. Etwas Staub vom Figürchen abgeschabt und eingenommen – so sagte man – kuriere jedes nur erdenkliche Leiden. Praktisch: Den Feuerlöscher ersetzte die tönernen Madonna ebenfalls: Man müsse sie nur in die Flammen werfen – und diese würden umgehend von selbst ausgehen.

Quelle: Wikipedia

Eine bittere Pille!

Die Perser waren dem Westen in medizinischer Hinsicht weit voraus – auch wenn dies manchmal seltsame Blüten trug. So begann der persische Arzt Avicenna im 11. Jahrhundert nach Christus, Pillen zu versilbern und zu vergolden. Damit hatte der reiche Kranke einen Vorteil: Durch die üppige Ummantelung musste er seine Geschmacksnerven nicht mit Wirkstoffen wie dem schwefelsauren Chinin quälen. Manchmal hatte die Silberschicht aber üble Folgen: Bei häufiger Einnahme konnte sich der Pillenschluckler damit vergiften.

Quelle: Museum Syboda

So ein Dreck!

Hasenurin soll hervorragend gegen Taubheit oder Tinnitus helfen. So zumindest schreibt dies der Arzt Franz Christian Paullini in seiner 1697 erstmals veröffentlichten «Heilsamen Dreck-Apotheke». Er erklärte die Exkremate von Mensch und Tier zu «vollkommenen Heilmitteln». So empfahl er gegen Zahnschmerzen ein Pflaster aus Pferdekot. Die pulverisierten Ausscheidungen eines Eichhörnchens sollten Schwindel beseitigen und jene des Falken Sehschwächen ausmerzen. Solche Medikation sah Paullini aber vor allem für die arme Bevölkerung vor – die Reichen seien dafür schlicht zu empfindlich.

Quelle: Ärztezeitung



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

Rosmarinmuffins



Für ein Muffinblech für 12 Muffins

Zutaten

- 500 g Weissmehl
- 1½ TL Salz
- 4 TL Backpulver
- 4 Eier
- 8 EL Olivenöl
- 5 dl Milch
- 4 Knoblauchzehen
- 6–8 Rosmarinzwieglein, Nadeln abgestreift und gehackt
- 6 EL geriebener Sbrinz
- Muffin-Förmchen zum Auslegen des Blechs

Den Backofen auf 200 °C vorheizen.

Mehl, Salz und Backpulver in einer Teigschüssel mischen. Eier, Olivenöl und Milch unterrühren. Knoblauch dazupressen, Rosmarinnadeln und Sbrinz unterrühren. Den Muffinteig in die Förmchen füllen. Muffin-Blech in der Mitte in den vorgeheizten Ofen schieben, Muffins bei 200 °C rund 20 Minuten backen. Nadelprobe machen. Die Rosmarinmuffins passen wunderbar zu einem Aperitif oder, anstelle von Brot, zu Suppen und Salaten. Dem Muffinteig können auch andere Kräuter, Oliven oder fein geriebenes Gemüse beigefügt werden.

Än Guete!