

Das EGK-Gesundheitsmagazin

Vivere

02
2017

Resilienz

Gestärkt aus der Krise 13

Sinnieren und Flanieren

Die neuen Themen-
spaziergänge der EGK 04

Ineffizienz

Konsumentenschützerin
zum Gesundheitssystem 25

Inhalt

04

Sinnieren und Flanieren
Die neuen Themenspaziergänge
der EGK



20

Ausflug
Gletscher und
Palmen



22

Kochen oder Kapsel?
Die Omega-3-Fettsäuren sind
überlebenswichtig

08

Bewegungsratgeber
Einmal täglich eine Stunde



13

Stark durchs Leben
Dank Resilienz Krisen
meistern



25

Und das meint ...
Im Gespräch mit Sara
Stalder, Konsumenten-
schützerin

LIEBE LESERIN  LIEBER LESER

Krisen können für die Zukunft stärken



Für die EGK sind Krankheiten auch als Gesundheitskasse Alltag. Jeden Tag treffen auf unserer Leistungsabteilung Tausende

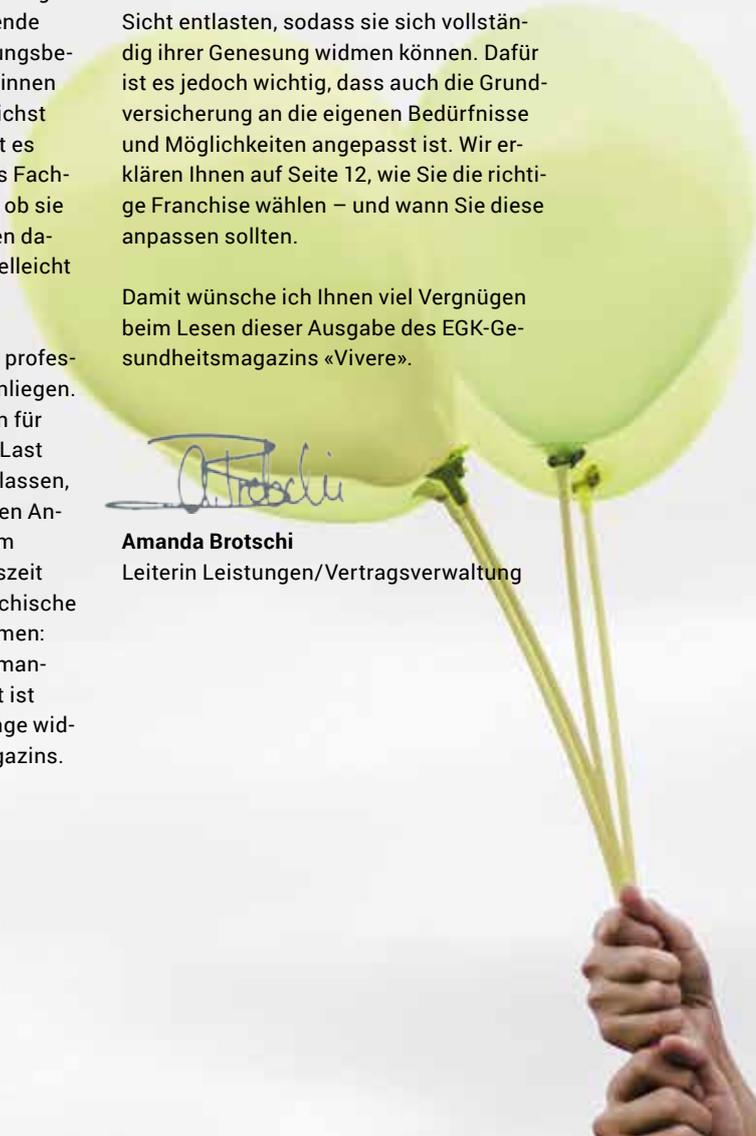
neue Rechnungen und Rückforderungsbelege ein, die unsere Sachbearbeiterinnen und Sachbearbeiter nicht nur möglichst zeitnah abarbeiten. Ihre Aufgabe ist es auch, die Rechnungen mithilfe ihres Fachwissens daraufhin zu kontrollieren, ob sie korrekt sind und ob nicht Leistungen darauf aufgeführt sind, die der Arzt vielleicht gar nie erbracht hat.

Rückforderungsbelege schnell und professionell zu verarbeiten, ist uns ein Anliegen. Denn schwere Erkrankungen stellen für die Betroffenen immer eine grosse Last dar. Sich davon nicht erdrücken zu lassen, fällt vielen Erkrankten und auch ihren Angehörigen schwer. Andere wiederum scheinen aus einer solchen Leidenszeit gestärkt hervorzugehen. Diese psychische Widerstandsfähigkeit hat einen Namen: Resilienz. Warum die Resilienz bei manchen Menschen stärker ausgeprägt ist und bei anderen weniger, dieser Frage widmen wir uns ab Seite 13 dieses Magazins.

Schwere Krankheitsfälle verursachen aber nicht nur Leiden, sondern oft auch hohe Kosten. Dank unserem Krankenversicherungssystem können wir als Versicherer die Betroffenen zumindest aus finanzieller Sicht entlasten, sodass sie sich vollständig ihrer Genesung widmen können. Dafür ist es jedoch wichtig, dass auch die Grundversicherung an die eigenen Bedürfnisse und Möglichkeiten angepasst ist. Wir erklären Ihnen auf Seite 12, wie Sie die richtige Franchise wählen – und wann Sie diese anpassen sollten.

Damit wünsche ich Ihnen viel Vergnügen beim Lesen dieser Ausgabe des EGK-Gesundheitsmagazins «Vivere».

Amanda Brotschi
Leiterin Leistungen/Vertragsverwaltung



Singend spazieren macht glücklich

Es lässt sich gut denken und studieren, während man spaziert – das haben bereits die alten Griechen bemerkt. Diese Erfahrung haben auch die Besucher des ersten Themenspaziergangs der Reihe «Sinnieren und Flanieren» gemacht. Der «Glücksfaktor Singen» wurde auf dem Spaziergang mit Schauspielerin Delia Mayer und Christian Jott Jenny wahrlich erlebbar.



«In einem Chor zu singen, hat mich immer am meisten glücklich gemacht. Das ist einfach ergreifend.»

Delia Mayer
Sängerin und Schauspielerin

Singen in der Öffentlichkeit? Höchstens auf dem Velo, wie eine Besucherin des ersten Themenspaziergangs der EGK-Gesundheitskasse am 6. April betont. «Denn da bin ich so schnell vorbei, dass mich niemand wirklich hört», sagt sie lachend. Für manche war es vielleicht unerwartet, aber schon nach wenigen Minuten haben sich die 50 Besucherinnen und Besucher auf den «Glücksfaktor Singen» eingelassen – und auf dem Spaziergang zwischen dem Chinagarten und dem Zürcher Niederdorf mehrmals aus voller Kehle gesungen. Trotz der vielen zuhörenden Sonnenhungrigen, die den lauen Frühlingsabend am Zürichsee genossen haben.

Nicht nur das Singen in der Öffentlichkeit war eine neue Erfahrung. Auch das Konzept der Themenspaziergänge ist ungewöhnlich: Die Referenten führen ein lockeres, anregendes und abwechslungsreiches Gespräch auf einem Spaziergang mit dem Publikum. Ausgestattet mit ei-

nem Audio-System können die Teilnehmerinnen und Teilnehmer dem Gespräch folgen, als würden sie direkt neben den beiden hergehen.

Das kommt nicht nur bei den Besuchern an, sondern auch bei den Referenten. «Eigentlich spreche ich so viel lieber vor Publikum, als wenn wir alle in einem Saal sitzen würden», sagt der Musiker und Kulturschaffende Christian Jott Jenny, der das Gespräch mit der Jazz-Sängerin und Tatort-Kommissarin Delia Mayer geführt hat. Und so erfuhren die Teilnehmer des ersten Themenspaziergangs der EGK nicht nur, dass die beiden Profi-Musiker das Chorsingen eigentlich glücklicher macht als alleine auf der Bühne zu stehen, sondern auch, wie sich Delia Mayer und Christian Jott Jenny besonders gerne entspannen: nämlich auf einem Spaziergang.

Informationen und Anmeldung:
sinnierenundflanieren.ch

Informationen

Audio-System

Die Referenten zu den Themen werden von einem lokalen Moderator oder einer Moderatorin begleitet, der oder die das Gespräch leitet und lenkt. Das sehr einfach zu bedienende Audio-System für Führungen ermöglicht es, dass Sie selbst in einer grösseren Gruppe hautnah am Gespräch dabei sind.

Ablauf

Die Themenspaziergänge finden über Mittag oder nach Feierabend statt und dauern insgesamt nicht mehr als eineinhalb Stunden. Für eine kleine Verpflegung ist gesorgt. Die Anlässe finden bei jeder Witterung statt.

Kosten/Anmeldung

Wir erheben einen Unkostenbeitrag: 28 Franken für Nicht-EGK-Versicherte und 20 Franken für EGK-Kunden. Aus organisatorischen Gründen ist eine Anmeldung zwingend und mit Bezahlung des Unkostenbeitrags wird Ihre Reservation verbindlich.



Der Zürcher Chinagarten war für Sängerin Delia Mayer schon als Kind ein wichtiger Ort. Auch der Musiker Christian Jott Jenny hat als Junge viele Stunden dort verbracht und so erzählten beide an diesem für sie wichtigen Ort, wie sie zum Singen gefunden haben.



Am Zürichseeufer entlangspazierend diskutierten Delia Mayer und Christian Jott Jenny darüber, warum für die Sängerin der Perfektionismus des klassischen Gesangs nicht anstrengenswert sind und warum man bei Auditions vor einer Jury nie so gut singen kann, wie vor einem Publikum.

Programm «Sinnieren und Flanieren»

Tankstelle Wald

Bern:

Mittwoch, 21. Juni 2017
18.15 - 19.45 Uhr

Mittwoch, 18. Oktober 2017
12.15 - 13.45 Uhr
Gast: Simone Niggli-Luder

Zürich:

Mittwoch, 28. Juni 2017
18.15 - 19.45 Uhr

Montag, 23. Oktober 2017
12.15 - 13.45 Uhr
Gast: Simone Niggli-Luder

Düdingen:

Donnerstag, 22. Juni 2017
18.15 - 19.45 Uhr

Donnerstag, 26. Oktober 2017
12.15 - 13.45 Uhr
Gast: Simone Niggli-Luder

Glücksfaktor Singen

Bern:

Donnerstag, 21. September 2017
18.15 - 19.45 Uhr
Gast: Jaël Malli

Zürich:

Dienstag, 5. September 2017
18.15 - 19.45 Uhr
Gast: Delia Mayer

Fribourg:

Donnerstag, 24. August 2017
18.15 - 19.45 Uhr
Gast: GUSTAV

Essbare Stadt

Bern:

Dienstag, 5. September 2017
12.15 - 13.45 Uhr
Gast: Jürg Hädrich

Zürich:

Dienstag, 19. September 2017
12.15 - 13.45 Uhr
Gast: Maurice Maggi

Lausanne:

Montag, 11. September 2017
12.15 - 13.45 Uhr
Gast: Marlène Galletti



Auch die Besucher des Themenspaziergangs kamen zum Singen. Von der Stimmübung in einer hallenden Unterführung bis zum Kanon «Dona Nobis» im Zürcher Niederdorf konnte immer wieder erfahren werden, wie und warum Singen glücklich macht.

Mit einem Coach zum Erfolg

Sport macht glücklich. Diese Erfahrung haben die meisten von uns schon gemacht. Und trotzdem können wir uns manchmal einfach nicht dazu aufraffen, uns zu bewegen. Die Überwindung beginnt im Kopf – und fällt mit Vituro und dem Projekt Movingcall eindeutig leichter.

Am Morgen ist der Entschluss ganz leicht gefasst: «Heute Abend, nach der Arbeit, gehe ich direkt ins Training und tue meinem Körper etwas Gutes.» Die Motivation ist gross – bis es dann an der Zeit wäre, die Sportkleider auszupacken und den Vorsatz in die Tat umzusetzen. Dann ist es plötzlich zu nass oder zu kalt draussen und das Sofa zu Hause so verlockend bequem.

So geht es vielen Menschen. Doch wie schafft man es, sich zu überwinden? Die Antwort scheint eigentlich ganz einfach: Es ist eine Kopfsache. Was genau uns auf die Sprünge hilft und welche Strategien besonders effizient sind, untersucht das Departement für Sport, Bewegung und Gesundheit der Universität Basel im Rahmen des Projekts Movingcall.

Sechs Monate lang kommen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer der Studie, die mehr Bewegung in ihren Alltag bringen

möchten, in den Genuss eines kostenlosen, individuellen Sport-Coachings. Sie werden dabei von einem Coach begleitet, mit dem sie sich im Zweiwochenrhythmus neue Ziele setzen und Probleme reflektieren. Ein Angebot, das auch die 51-jährige Studienteilnehmerin Margrit Baer seit vergangem Herbst wahrnimmt – und das für sie zum Erfolg wurde, wie sie im Interview erzählt.

Frau Baer, Sie nehmen seit vier Monaten am Programm Movingcall teil. Was hat Sie dazu bewegt?

Ich möchte mehr Bewegung in mein Leben bringen. Ich habe mich zwar schon immer ein bisschen bewegt, aber zuletzt hat sich das auf einmal Krafttraining pro Woche beschränkt. Mein Ziel ist es jedoch, sicher fünf Mal pro Woche Sport zu machen.

Sie werden während Ihrer Teilnahme von einem Coach begleitet. Wie erleben Sie diese Unterstützung?

Ich mag es nicht, unter Druck gesetzt zu werden. Ich hatte aber bisher nie das Gefühl, dass mein Coach mir Vorwürfe macht, wenn ich mich mal nicht zum Sport aufrufen kann. Stattdessen entwickelt sie mit mir Strategien, um meine Ziele trotzdem zu erreichen, wenn ich mal keine Lust habe.



«Manchmal ertappe ich mich beim Gedanken, dass ich das Training ausfallen lassen könnte, weil das Wetter schlecht ist. Dabei gibt es dafür gute Kleidung.»

Margrit Baer
Movingcall-Teilnehmerin

Teste deinen Coach

Vituro und Movingcall

Als Gesundheitskasse möchte die EGK mehr tun und Krankheiten frühzeitig verhindern. Deshalb hat sie die interaktive Gesundheitsplattform Vituro ins Leben gerufen. Vituro steht allen offen und hilft auch Ihnen, Ihr eigener Gesundheitsexperte zu werden. Testen Sie Vituro auf Herz und Nieren: EGK-Zusatzversicherte erhalten die Premium-Mitgliedschaft im Wert von 18 Franken geschenkt. www.vituro.ch

Sie möchten an der Studie Movingcall der Universität Basel teilnehmen? Weitere Informationen zum Angebot und zu den Teilnahmebedingungen finden Sie unter: www.movingcall.com

Das Programm Movingcall will insbesondere Personen unterstützen, die Mühe haben, sich zur Bewegung zu überwinden. Was sind für Sie die grössten Hindernisse?

Manchmal bin ich einfach ein wenig zu bequem. Dann ertappe ich mich zum Beispiel beim Gedanken: «Ach, heute ist das Wetter einfach nicht passend.» Dabei ist das Blödsinn: Dafür gibt es gute Kleidung. Für mich ist es auch eine Barriere, wenn ich woanders hinfahren muss, wie es beim Krafttraining der Fall ist. Da brauche ich manchmal einen Schubs.

Hilft Ihnen Movingcall dabei?

Ja. Weil ich gelernt habe, mich nach den Gründen zu fragen, wieso ich nicht gehe. Wenn ich mich überwinden muss, denke ich nun vermehrt daran, wie ich mich fühlen werde, wenn ich mich bewegt habe. Denn nach dem Sport fühle ich mich meistens sehr gut und klopfe mir selber auf die Schulter.

Welche Tipps sind für Sie besonders nützlich?

Es ist vor allem die Motivation vom Coach und ihr positives Feedback. Wichtig ist für mich vor allem die Frage danach, warum ich mich nicht überwunden habe. Nun plane ich zudem meinen Tag genauer. Ich sage mir: «Das machst du heute, es gibt keinen Grund, es nicht zu tun!», und das funktioniert recht gut.



«Auch Vituro motiviert, beim Sport dranzubleiben. EGK-Zusatzversicherte erhalten die Premium-Mitgliedschaft geschenkt.»

Yannick Schaefer
Projektleiter Vituro

Der gesundheitliche Nutzen von Bewegung ist allgemein bekannt. Worin liegt für Sie persönlich der Vorteil, sich mehr zu bewegen?

Für mich ist das Gewicht ein Thema. Und ich komme jetzt in ein Alter, in dem das Osteoporose-Risiko steigt. Das möchte ich verhindern. Aber Bewegung hat auch auf meine Psyche eine grosse Auswirkung. Wenn ich aktiv bin, macht mich das glücklich.

Sie bewegen sich nun seit drei Monaten regelmässig. Welche Veränderungen haben Sie bemerkt?

Ich bin viel zufriedener mit mir selber. Im Alltag nehme ich oft die Treppe oder das Fahrrad, um irgendwo hinzugehen. Da merke ich einen Fortschritt: Am Anfang war das anstrengend und ich war oft müde. Und ich habe auf den Rat meines Coaches hin wieder angefangen zu schwimmen. Das hatte ich lange auf Eis gelegt, weil mein Partner nicht gerne schwimmt. Mein

Coach zeigte mir aber, welche Sportarten ich auf welche Weise in den Alltag integrieren könnte. Bei anderen Aktivitäten nehme ich nun oft meinen Mann mit. Ich kann ihn zum Beispiel motivieren, noch einen Spaziergang zu machen oder eine Bike-Tour, wenn er gerade zu bequem ist. Das funktioniert natürlich auch umgekehrt!

An Movingcall kann man von zu Hause aus teilnehmen. Wie viel Zeit investieren Sie im Moment in das Programm?

Etwa 45 Minuten pro Woche. Dazu gehören das Coaching, das Eintragen meiner Aktivitäten auf der Online-Plattform und die Planung der Aktivitäten. Das Coaching findet alle zwei Wochen am Telefon statt und dauert etwa 30 Minuten. Ich dachte erst, das sei mir zu viel. Aber jetzt, wo ich mitten im Programm bin, freue ich mich jeweils richtig, wenn mein Coach anruft.

Interview: Xenia Fischer

Einmal täglich eine Stunde

Wenn Sie an Ihre Kindheit zurückdenken – woran erinnern Sie sich am ehesten? Daran, dass Sie immer viel zu früh ins Bett mussten? An Schulstunden, während denen Sie still sitzen mussten? Oder vielleicht doch an die wilden Fangis-Partien im Garten mit den Nachbarskindern?



Ratgeber

Der Ratgeber «Bewegung, Spiel und Spass in der ganzen Familie» ist unter www.egk.ch/shop erhältlich und kostet für EGK-Versicherte 18 Franken, für Nicht-EGK-Versicherte 25 Franken. 118 Seiten, broschiert. Durch zahlreiche Bilder und die Anleitungsvideos, die gemeinsam mit Familie Niggli-Luder entstanden sind, ist das Nachmachen der einzelnen Spiele und Übungen sprichwörtlich kinderleicht. Die Anleitungsvideos zum Ratgeber finden Sie unter www.egk.ch/spiel-und-spass.

Kinder wollen sich bewegen – ständig und überall. Doch diesem Bewegungsdrang Raum zu geben, ist nicht immer ganz einfach. Die Lebenswelten haben sich in den letzten Jahren und Jahrzehnten verändert. In Dörfern und Städten werden die Grünflächen immer kleiner. Auf den Quartierstrassen herrscht mehr Verkehr, als einem lieb ist.

Dabei wäre Bewegung so wichtig für Gesundheit und Wohlbefinden. Und zwar nicht nur für Kinder, sondern auch für Erwachsene. Zweieinhalb Stunden pro Woche sollte sich eine erwachsene Person mindestens so bewegen, dass sich ihre Atmung beschleunigt. Die aktuellste schweizerische Gesundheitsbefragung zeigt, dass mehr als ein Viertel der Personen im Alter von 15 bis 74 Jahren diese Bewegungsempfehlungen nicht erfüllen. Bei Kindern ist es noch extremer: Sie sollten sich täglich mindestens eine Stunde bewegen können – drei Viertel aller Kinder tun das jedoch nicht.

Im Gleichgewicht mit der Oma

Bis ins hohe Alter hilft regelmässige Bewegung, modernen Zivilisationskrankheiten wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebs oder Übergewicht vorzubeugen. Weshalb also nicht die tägliche Bewegung zu einem Freizeitspass für die ganze Familie machen? Um dies zu erleichtern, hat die EGK-

Gesundheitskasse den Ratgeber «Bewegung, Spiel und Spass in der ganzen Familie» entwickelt. Dieser fasst nicht nur spannende Daten und Fakten zu Bewegung und Gesundheit bei Kindern, Eltern und Grosseltern zusammen. Ein Praxisteil liefert zahlreiche Anleitungen und Inspirationen, wie Kinder mit ihren Gspänli, Eltern oder Grosseltern die Freude an Bewegung (wieder)entdecken können.

Die spielerischen Aktivitäten sind dabei auf die Bedürfnisse der jeweiligen Altersgruppen abgestimmt, wie Sportwissenschaftler Lukas Zahner vom Departement für Sport, Bewegung und Gesundheit der Universität Basel erklärt. «Kinder entwickeln ihren Gleichgewichtssinn erst, während er bei Senioren schon wieder abnimmt», so der Experte, der bei der Konzeption des Ratgebers federführend war. «Daher ist es sinnvoll, wenn beide Generationen den Gleichgewichtssinn mit gemeinsamen Spielen trainieren.»

Tina Widmer

Kolumne



Von EGK-
Botschafterin
Simone Niggli-Luder

EGK OL-Weltcupfinal 2017

Am 29. September ist es soweit: Ab dann bis zum 1. Oktober findet bei hoffentlich goldenstem Herbstwetter in Grindelwald im Berner Oberland der EGK OL-Weltcupfinal 2017 statt. Die EGK-Gesundheitskasse freut sich darauf, diese internationale Sportveranstaltung dank der Partnerschaft mit unserer Gesundheitsbotschafterin Simone Niggli-Luder präsentieren zu dürfen. Auch Sie können diesen Event hautnah erleben: Neben spannenden Wettkämpfen mit Athletinnen und Athleten aus aller Welt erwartet die Besucher ein buntes Rahmenprogramm für die ganze Familie. Wir freuen uns schon heute auf viele sportliche Momente.

Weitere Informationen zum EGK OL-Weltcupfinal finden Sie unter:
www.ol-weltcup.ch und
www.egk.ch/EGK-OL-Weltcupfinal

Von der bewegten Kindheit zum Weltcupfinal

Bei den meisten Profisportlern hat die Karriere ähnlich angefangen: Sie haben sich schon immer gerne bewegt. Auch für mich war es bereits als Kind kein Müssen, mit meinen Eltern auf lange Wanderungen zu gehen. Diese Freude an der Bewegung war für mich etwas ganz Normales. Das ist bei den meisten Kindern so. Auch bei meinen. Die drei sind manchmal kaum zu bremsen und wenn sie sich mal nicht genügend bewegen können, kann dies zu einer sehr gereizten Stimmung zu Hause führen.

Bei vielen Menschen geht diese natürliche Bewegungsfreude leider irgendwann verloren – vielleicht wegen Alltagsstress oder Zeitmangel. Und wenn Zeit da wäre, bewegt man sich aus Gewohnheit nicht mehr. Gemeinsames Bewegen in der Familie macht aber unglaublich viel Spass – was man den Videos für den Bewegungsratgeber «Bewegung, Spiel und Spass in der ganzen Familie» der EGK definitiv ansieht, bei einigen von denen ich, meine drei Kinder und meine Mutter mitgewirkt haben.

Als ich noch im Spitzensport aktiv war, musste ich mir überhaupt keine Gedanken darüber machen, ob ich mich genügend bewege – durch das Training hat sich das sowieso ergeben. Aber auch jetzt nehme ich mir bewusst Zeit, täglich nach draussen zu gehen und aktiv zu sein. Auch wenn mein Terminplan im Moment voll ist: Ich stecke mitten in der Organisation des OL-Weltcupfinals, der dieses Jahr in Grindelwald stattfinden wird – mit der EGK-Gesundheitskasse als Presenting Partner, die uns und all unseren Athleten damit zu einem Gesundheitsvorsprung verhilft.

Nutzen auch Sie Ihren Vorsprung!

Simone Niggli-Luder

Simone Niggli-Luder

News aus der EGK

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



Den Gesundheitsvorsprung kann man jetzt testen!

Eine Krankenversicherung ist immer Vertrauenssache. Kein Wunder: Wenn es einem einmal nicht gut geht, legt man ihr viel Verantwortung für Behandlungswege und Kostenübernahme in die Hände. Kann man also überhaupt 100-prozentig sicher sein, dass die gewählte Versicherung auch wirklich hält, was sie verspricht?

Ja, das kann man. Zumindest bei der EGK. Wir sind die einzige Gesundheitskasse der Schweiz, die man jetzt testen kann – noch bevor man eine Versicherung bei uns abschliesst. Möglich macht es unsere innovative Plattform www.teste-den-vorsprung.ch. Wir engagieren uns damit bereits jetzt für zukünftige Versicherte und verhelfen ihnen so zu jenem Gesundheitsvorsprung, der den Unterschied macht. Zum Beispiel mit unseren kosten-

losen Gesundheitsratgebern, mit unserer App «Meine EGK» oder dem exklusiven Gesundheitsportal «Vituto». Wer sich für den Gesundheitsvorsprung interessiert, kann uns also jederzeit testen – und zwar, solange er möchte. Und wen wir überzeugt haben, dem helfen wir auch gerne, den Gesundheitsvorsprung mit unseren individuellen und flexiblen Versicherungslösungen noch weiter auszubauen.

www.teste-den-vorsprung.ch

Rundum geschützt in die Sommerferien

Ob Krankheit, ein Unfall oder verlorenes Reisegepäck – mit einer Reiseversicherung von der EGK und Allianz Global Assistance sind Sie immer auf der sicheren Seite. Egal wohin, wie lang und wie oft Sie verreisen, ob Sie alleine unterwegs sind oder als Familie – Sie stellen die für Sie passende Rei-

seversicherung nach Ihren Bedürfnissen individuell zusammen – ob für die Dauer Ihrer Reise oder sicherheitshalber als «Sorglospaket» für ein ganzes Jahr.

Mit dabei ist immer das Basispaket «Private Medical», das durch Grund- und Zusatzversicherung ungedeckte Gesundheitskosten absichert. Das ist wichtig, denn in vielen beliebten Ferienländern ausserhalb der EU übersteigen die Gesundheitskosten bei weitem den Maximalbetrag, der bei Notfällen im Ausland aus der Grundversicherung vergütet wird. Zu diesem Basispaket kombinieren Sie all jene Bausteine, auf die Sie sonst noch Wert legen.

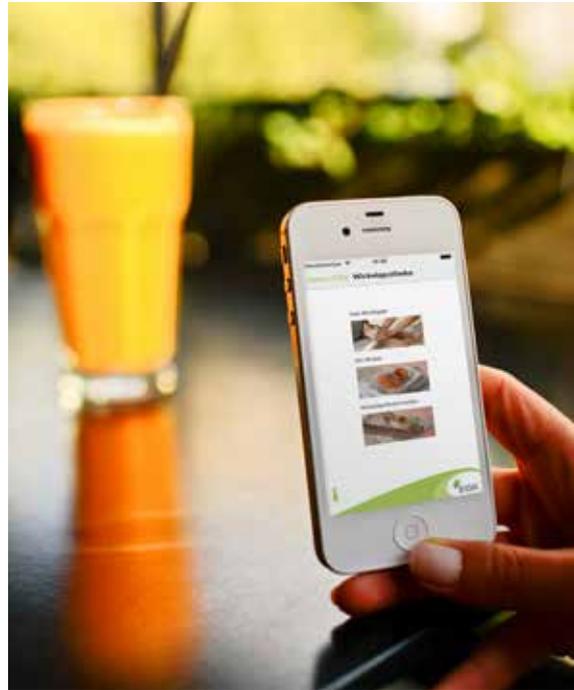
Sorgen Sie jetzt für Ihre nächste Reise vor! Alle nötigen Informationen zur Reiseversicherung der EGK-Gesundheitskasse erhalten Sie entweder auf Ihrer Agentur oder auf unserer Website unter: www.egk.ch/reiseversicherung.

Gute Gründe für einen Rauchstopp

Rasch wirkt sich ein Rauchstopp positiv auf Ihre Gesundheit aus. Machen Sie also mit am Rauchstoppwettbewerb 2017. Schalten Sie vom 1. bis 30. Juni eine Rauchpause ein. Eine Rauchpause lohnt sich schon kurzfristig. Erhöhter Herzschlag und Blutdruck sinken auf ein gewöhnliches Niveau. Die Überdosis des Atemgifts Kohlenmonoxid verschwindet aus dem Körper. Die Blutzirkulation verbessert sich und die Lungenfunktionen beginnen sich zu erholen.

Alle Raucherinnen und Raucher können am Rauchstoppwettbewerb teilnehmen. Zu gewinnen sind einmal 5000 und zehnmal 500 Franken. Wenn Sie zusammen mit einer Kollegin oder einem Kollegen mitmachen, fällt Ihnen die Rauchpause leichter. Zudem können Sie sich auf der Facebookseite «Rauchstoppwettbewerb» mit anderen Teilnehmenden austauschen und gegenseitig motivieren. Durchgeführt wird der Wettbewerb vom Nationalen Rauchstopp-Programm.

Anmelden können Sie sich direkt auf www.rauchstopp.ch. Dort finden Sie auch Tipps für einen erfolgreichen Rauchstopp. Wenn Sie ausführliche Beratung wünschen, können Sie die Rauchstopplinie 0848 000 181 anrufen. Auf Wunsch begleitet Sie die Rauchstopplinie mit kostenlosen Rückrufen durch den Wettbewerb. Weitere Informationen finden Sie auf www.rauchstopplinie.ch.



Die App «Meine EGK» ist jetzt noch praktischer

Ganz schön praktisch, so ein Personal Trainer, nicht? Und wenn Ihnen ein solcher aus Fleisch und Blut zu teuer ist, dann bietet die Gesundheitsapp «Meine EGK» eine praktische Alternative. Sie umfasst nicht nur Anleitungen und Trainingspläne zu zahlreichen verschiedenen Sportarten, sie inspiriert Sie auch in der Küche: Mit herrlichen Rezepten aus Heilkräutern kommt der Genuss nie zu kurz. Und wenn die Gesundheit dann doch mal nicht so will, wie wir es Ihnen wünschen würden, bietet die praktische Wickelapotheke Unterstützung zur Selbsthilfe und Arztrechnungen können Sie mit wenigen Klicks einscannen und uns digital zur Rückerstattung übermitteln.

Die App «Meine EGK» wird von uns kontinuierlich weiterentwickelt. Eine neue, überarbeitete Version der App ist seit Ende Februar im App-Store für iPhone und Android verfügbar. Profitieren also auch Sie von den verbesserten Funktionen Ihres persönlichen Gesundheits-Assistenten!

Dank der Franchise Kosten sparen

Für Laien ist der Krankenversicherungsdschungel manchmal verwirrend – vor allem wenn es um die Wahl des richtigen Modells geht. Für viele ist besonders der Selbstbehalt ein Buch mit sieben Siegeln. Dabei hilft Ihnen die passende Franchise, richtig viel Geld zu sparen.

Allein sechs Franchisestufen zwischen 300 und 2500 Franken gibt es neben den unterschiedlichsten Versicherungsmodellen bei der Grundversicherung für Erwachsene. Bei den Kindern sind es sogar sieben Stufen zwischen 0 und 600 Franken. Je höher die Franchise angesetzt wird, desto tiefer wird die Prämie. Eigentlich einfach. Und trotzdem sorgt die Franchise für Verunsicherung, denn: Was bedeutet Franchise genau? Und wie findet man heraus, welche Stufe die passende ist?

Die Franchise ist jener Betrag, den Sie von Ihren jährlichen Gesundheitskosten selber übernehmen. Sobald Ihre Ausgaben für Behandlungen, Hilfsmittel und Medikamente diesen Betrag überschreiten, bezahlt die Krankenversicherung 90 Prozent der Kosten. Die restlichen 10 Prozent bezahlen Sie im Rahmen des Selbstbehalts; allerdings fällt auch dieser weg, sobald er 700 Franken pro Kalenderjahr überschritten hat. Eine Ausnahme davon ist der Spitalbeitrag. Dieser beträgt 15 Franken pro Tag im Spital und wird bei erwachsenen Versicherten unabhängig von Franchise und Selbstbeteiligung erhoben. Er entfällt allerdings bei Kindern bis 18 Jahre und bei Jugendlichen in Ausbildung bis 25 Jahre.

Die passende Prämie

Durch die Wahl der passenden Franchise haben Sie die Möglichkeit, etwas mehr Verantwortung für Ihre Gesundheitskosten und damit die Gesundheitskosten der ganzen Schweiz zu übernehmen – und Sie können gleichzeitig Krankenversicherungsprämien sparen. Und zwar auch dann, wenn Sie hohe Gesundheitskosten haben. Wenn Sie gesundheitliche Probleme haben und deshalb viele medizinische Behandlungen brauchen und regelmässig Medikamente einnehmen müssen, dann sind Ihre Gesundheitskosten am tiefsten, wenn Sie auch eine tiefe Franchise wählen – obwohl Sie höhere Prämien bezahlen. Sind Sie dagegen selten krank, ist es für Sie am günstigsten, wenn Sie eine hohe Franchise wählen, Ihre Arzt- und Medikamentenkosten meist selber bezahlen und dafür von einer tiefen Prämie profitieren.

Ihre Prämie können Sie zwar jährlich ändern, das macht aber nicht immer Sinn. Die meisten Menschen sind selten krank. Wenn Sie also eine Maximalfranchise von 2500 Franken abgeschlossen haben und dieses Jahr unerwartet hohe Gesundheitskosten haben, müssen Sie nicht unbedingt auf das neue Versicherungsjahr Ihre Franchise auf 300 Franken senken: Wenn Sie nämlich in den nächsten Jahren wieder mit tiefen Gesundheitskosten rechnen können, holen Sie die einmaligen Mehrausgaben durch die zukünftige Prämienersparnis wieder rein.

Keine Selbstbeteiligung bei Mutterschaft

Auch Frauen, die schwanger werden möchten, müssen die Franchise nicht in Erwartung von hohen Kosten während der Schwangerschaft und bei der Geburt senken. Für sie gilt nämlich eine Spezialregelung: Seit dem 1. März 2014 wird ab dem ersten Tag der 13. Schwangerschaftswoche bis acht Wochen nach der Geburt keine Kostenbeteiligung erhoben. Es fallen also weder Franchise noch Selbstbehalt an. Auch der Spitalbeitrag von 15 Franken pro Tag entfällt bei einer Mutterschaft.

Amanda Brotschi

Weitere Informationen

Erfahren Sie mehr über die verschiedenen Franchisestufen und ihre Auswirkung auf Ihre Krankenversicherungsprämie. Mit dem Prämienrechner der EGK-Gesundheitskasse können Sie schnell und einfach die richtige Versicherungslösung für sich finden: www.egk.ch/praemienrechner.

A woman with long, vibrant red hair is sitting on a bed in a room. She is wearing a white long-sleeved shirt and blue jeans, with her arms crossed and resting her head on her hands, looking thoughtfully out of a window. The room features a large, white, paneled door in the background and a wooden floor. A small white mug sits on the floor near the bed.

Stark durchs Leben

Manche Menschen lassen sich von vermeintlich kleinen Misserfolgen aus der Bahn werfen. Andere gehen auch aus noch so grossen Krisen gestärkt hervor. Diese psychische Widerstandsfähigkeit nennen Fachleute «Resilienz». Wer resilient ist, ist damit zwar nicht unverwundbar, aber letztlich kaum besiegbar.

Nelson Mandela, Symbol der südafrikanischen Anti-Apartheid-Bewegung, musste insgesamt fast drei Jahrzehnte als politischer Gefangener in Haft verbringen. Nichts hat Mandela in dieser Zeit brechen können: weder die erniedrigenden Gesetze der Apartheid noch die schikanöse Strafarbeit oder die harte Alltagsroutine im Gefängnis. Schon am Tag seiner Freilassung 1990 erklärte er seine Politik der Versöhnung, für die er auch später in seiner Zeit als Präsident Südafrikas eintrat.

Nelson Mandela ist nicht das einzige prominente Beispiel mit einer bewundernswerten Fähigkeit, traumatisierende Erlebnisse gestärkt hinter sich zu lassen. Im Buch «Rette dich, das Leben ruft!» zeichnet der bekannte französische Psychiater und Resilienzforscher Boris Cyrulnik seine eigene Geschichte als verfolgter jüdischer Junge im Frankreich des Zweiten Weltkriegs nach. Er erklärt darin, welche Faktoren ihm geholfen haben, trotz seiner Erlebnisse nicht zu verzweifeln und seinen Weg zu finden. In Armut und zeitweise obdachlos wuchs Bianca Sissing, Miss Schweiz 2003, in ihrer kanadischen Heimat auf. Ihre Mutter war psychisch krank, über zwanzig Mal musste sie in ihrer Jugend umziehen und die Schule wechseln. Wie die traumatisierenden Erfahrungen ihrer Kindheit ihr Leben positiv prägten, beschreibt sie im Buch «Ich glaubte immer an die Kraft in mir».

Diese drei Lebensgeschichten erstaunen. Und sie machen Mut. Denn sie zeigen auf eindrückliche Weise, wie Menschen widrige Lebensumstände überstehen und gestärkt aus ihnen hervorgehen können. Es sind Beispiele bekannter Persönlichkeiten, jedoch keineswegs Einzelfälle. Ihre Lebenswege stehen für viele Menschen un-



«Eine stabile, sichere und zuverlässige Bindung während der Kindheit gilt als zentraler Faktor für die Resilienz.»

Jürg Frick
Psychologe und Resilienz-Experte

ter uns, die mit grosser psychischer Widerstandskraft Krisen und seelische Verletzungen meistern.

Was Menschen widerstandsfähig macht

Resilienz nennt man dieses Phänomen, das uns Krisen unbeschadet meistern lässt. Viele Faktoren prägen unsere Fähigkeit dazu. Klar ist: Die ersten Lebensjahre sind entscheidend dafür, mit welchem Mass an Resilienz Menschen ins Leben starten. «Eine stabile, sichere und zuverlässige Bindung gilt als zentraler Faktor. Es gibt kaum Kinder, die resilient sind und nicht über diese Ressource verfügen», sagt der Psychologe und Resilienz-Experte Jürg Frick. «Das war auch bei Nelson Mandela so», fügt Jürg Frick an, der den Unabhängigkeitskämpfer in seinen Publikationen oft als Beispiel heranzieht. «In Mandelas Biografie ist zu lesen, wie gerne

er sich während der Haft an die unterstützenden und ermutigenden Erfahrungen in seiner Kindheit und Jugendzeit erinnerte.»

Es sind also zum einen äussere Faktoren wie Familie, das persönliche Umfeld und im späteren Kindesalter die Schule, die die Resilienz von jungen Menschen beeinflussen. «Oft sind es Lehrer, die Kindern aus schwierigen Verhältnissen als überzeugende Vorbilder dienen», sagt Jürg Frick, der seit vielen Jahren angehende Lehrerinnen und Lehrer für die Thematik sensibilisiert. Andererseits sind es die inneren Schutzfaktoren, die im Menschen selbst begründet sind. «Gute schulische Leistungen können hilfreich sein und das Selbstvertrauen stärken, auch wenn die Verhältnisse zu Hause schwierig sind», weiss Jürg Frick aus der Praxis. Auch charakterliche Eigenschaften sind förderlich: Wer

freundlich und flexibel ist, auf andere zugehen kann und nicht so schnell aufgibt, ist im Vorteil. Ein neues Forschungsgebiet ist die Selbstkontrolle: Bei Schwierigkeiten nicht sofort um sich zu schlagen und bei Problemen sinnvolle Bewältigungsmuster und Strategien zu entwickeln, stellt für den Psychologen einen weiteren Resilienzfaktor dar.

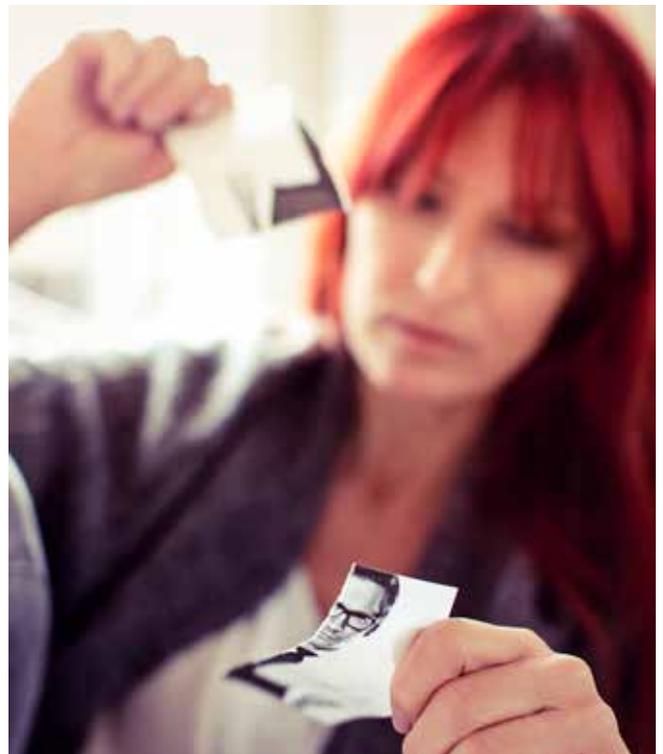
Einer der wertvollsten Schutzfaktoren ist für Resilienzforscher Boris Cyrulnik die Fähigkeit zur Verbalisierung. Er selber schwieg sich während Jahrzehnten über seine schwere Jugendzeit aus. Zu Beginn, weil ihm seine schier unglaubliche Geschichte niemand glaubte. Und dann, in der Aufbruchstimmung nach dem Zweiten Weltkrieg, weil niemand mehr seine Geschichte hören wollte. Bianca Sissing begleitet von früh auf die Überzeugung, dass die eigene Lebenssituation einem bestimmten Plan folgt. Sie beginnt ihre Lebensaufzeichnungen mit den Worten: «Alles hat einen Sinn. Das ist das Motto meines Lebens.» Eindrücklich beschreibt sie, wie sie positiv eingestellt und mit einer grossen Portion Selbstmotivation schwierigste Situationen in ihrer Kindheit meisterte.

Bewältigung ist nicht gleich Resilienz

Nicht alle Faktoren oder Strategien sind für alle Situationen gleich wertvoll, gibt Jürg Frick zu bedenken: «Während Resilienzfaktoren in einem bestimmten Kontext förderlich sind, können sie in einer anderen Situation gar hinderlich sein.» Ein Kind, das sich durchsetzt und behauptet, verfügt damit etwa in den brasilianischen Favelas über gute Voraussetzungen. In einer behüteten Umgebung läuft dieses Kind jedoch Gefahr, seine Mitmenschen regelrecht zu überfahren und mit seinem Verhalten anzuecken. Psychische Widerstandskraft wird meist mit Stärke in Verbindung gebracht. Doch ebenso wichtig wie Stärke ist die Fähigkeit, flexibel auf Veränderungen reagieren zu können. «Die Kunst besteht darin, sich in psychisch schwierigen Situationen im richtigen Moment auch anzupassen, wo es für einen selber förderlich ist und anderen nicht schadet», sagt Jürg Frick.

«Die Kunst besteht darin, sich in psychisch schwierigen Situationen im richtigen Moment auch anzupassen, wo es für einen selber förderlich ist und anderen nicht schadet.»

Jürg Frick
Psychologe und Resilienz-Experte



Ob ein Mensch psychisch widerstandsfähig ist, beweist sich frühestens dann, wenn er eine Belastung erlebt. «Wenn ein Kind in guten Lebensbedingungen aufwächst, wissen wir sehr lange nicht, ob es resilient ist», sagt Ulrike Ehlert, Klinische Psychologin und Professorin an der Universität Zürich. Doch auch wer ein traumatisches Erlebnis seelisch scheinbar unbeschadet überlebt, kann noch viele Jahre später psychisch erkranken. Dies zeigt ein Beispiel von Überlebenden des Bombenangriffs auf Dresden während des Zweiten Weltkriegs. «Fünf bis sechs Jahrzehnte nach diesem Ereignis gab es auf einmal eine enorme Häufung von Menschen im Pensionsalter, die an einer posttraumatischen Belastungsstörung litten», weiss Ulrike Ehlert. Diese Menschen hatten angegeben, durch den Verlust des Lebenspartners oder den Wechsel in den Ruhestand plötzlich von den traumatischen Erfahrungen zu Ende des Zweiten Weltkrieges eingeholt worden zu sein. Die Psychologin erklärt: «Es gibt also eine Art Pseudo-Resilienz, die einem erlaubt, lange Zeit gut zu funktionieren. Bis dann ein tief greifendes Ereignis im Leben eine alte Wunde wieder aufbricht.»

Boris Cyrulnik hat sich ebenfalls der Thematik der Kriegskinder gewidmet und verweist darauf, dass die Bewältigung einer Situation – Fachleute sprechen von Coping – nicht mit Resilienz verwechselt werden dürfe. Er schreibt in seinem Buch: «Resilienz stellt sich erst später ein, in der Folgezeit, wenn das Kind sich mit seinem Gedächtnis auseinandersetzen muss, mit der Vorstellung, was ihm zugestossen ist. Bewältigung ist synchron, Resilienz diachron.»

Der Einfluss der Gene

Lassen sich Unterschiede in der Resilienz auch anhand der Genetik erklären? Gibt es quasi ein Glücksgen? Für die Klinische Psychologin Ulrike Ehlert ist klar: «Wir werden niemals irgendeine genetische Konstellation finden, die beweisen wird, dass Personen nur aufgrund dieser psychisch gesund bleiben, egal was ihnen im Leben



«Wenn ein Kind unter guten Lebensbedingungen aufwächst, wissen wir sehr lange nicht, ob es resilient ist.»

Ulrike Ehlert
Klinische Psychologin und Professorin, Universität Zürich

auch passiert.» In der Tat ist die genetische Komponente nur eine von vielen: Menschen sind lernfähig und prägungsfähig, sodass auf der Basis der Genetik allein nur sehr wenig erklärt werden kann.

Vor einiger Zeit wurde jedoch ein Gen entdeckt, das unsere Fähigkeit beeinflusst, wie wir mit Stress, Schicksalsschlägen und traumatischen Erlebnissen umgehen können. Dieses Gen leitet den Organismus an, bestimmte Eiweisse – sogenannte Serotonintransporter – herzustellen. Während die meisten Menschen über zwei solcher Gene in langer Variante verfügen, sind Menschen mit zwei kurzen Transportergenen ängstlicher und weisen eine höhere Wahrscheinlichkeit auf, an einer klinisch manifesten Depression zu erkranken. Dies hat eine breit angelegte Studie vor einigen Jahren überzeugend nachgewiesen. Einfluss auf die Resilienz können auch sogenannte epigenetische Faktoren haben. Konkret haben Studien gezeigt: Sind Menschen einem sehr hohen Stresslevel ausgesetzt, kann dies den genetischen Code ihrer Nachfahren so beeinflussen, dass deren Gene sich auch in Bezug auf Resilienz weniger wirkungsvoll verhalten können.

Resilient bis ins hohe Alter

Wir können uns nicht aussuchen, welche Gene wir von unseren Eltern erhalten. Aber es ist jedem Menschen selbst gegeben, seine Entwicklung in jeder Lebensphase – und das bis ins hohe Alter – positiv zu gestalten. Das Leben von Johann Sebastian Bach eignet sich gut dazu, die Entwicklungen von psychischer Widerstandsfähigkeit im Lebenslauf zu veranschaulichen und deutlich zu machen, wie ausgeprägt diese

auch im hohen Alter sein kann. Johann Sebastian Bach war Zeit seines Lebens zahlreichen schweren Schicksalsschlägen ausgesetzt: der frühe Verlust beider Elternteile, der Tod seiner ersten Ehefrau in jungen Jahren und der Tod von elf seiner zwanzig Kinder. Im Buch «Resilienz bis ins hohe Alter – was wir von Johann Sebastian Bach lernen können» ist der Autor Andreas Kruse überzeugt, dass das Eingebunden sein des Musikers in die Ordnung der Familie, der Musik, des Glaubens und der sozialen Beziehungen seine Resilienz förderte und damit letztlich auch seine ungeheure Schaffenskraft begünstigte. Zweifelsohne kann das Bewusstsein für Resilienz unsere psychische Widerstandsfähigkeit stärken. Jürg Frick sieht im eigentlichen Hype um die Thematik jedoch auch Gefahren: «Wer scheitert, so der naheliegende Rückschluss, hat halt seine Resilienz zu wenig genau betrachtet.» Er wehrt sich dagegen, die Verantwortung ausschliesslich auf den einzelnen Menschen abzuwälzen. Boris Cyrulnik beschreibt es so: «Menschen werden von ihrem Milieu geprägt. Unsere Freiheit besteht im Wesentlichen darin, uns das Milieu zu suchen, in dem wir uns so entwickeln können, wie wir es wünschen, oder indem wir auf das Milieu einwirken, das uns formt. Wenn wir uns in einem bestimmten Kontext befinden, prägt es sich unserer Seele ein und macht aus uns das, was wir sind ... jedenfalls im Augenblick.»

Text: Ursi Sydler

Bilder: Marcel A. Mayer



Sportlich sein beginnt im Kopf

Nicole Turtschi hat schon so einige Diäten und Bewegungstheorien ausprobiert. Nicht weil sie abnehmen will – sondern weil sie sich in ihre Kunden hineinversetzen möchte. Denn die 22-Jährige hat sich vor zwei Jahren als Personal Trainerin selbstständig gemacht und lebt seither ihren Traum, Menschen gesünder zu machen.



«Wenn jemand davon ausgeht, dass er etwas nicht kann oder es nicht schafft, dann schafft er es tatsächlich nicht.»

Nicole Turtschi

Dass Nicole Turtschi beruflich andere Menschen in Gesundheitsfragen berät, hätten noch vor wenigen Jahren die wenigsten erwartet. Das liegt nicht an ihrem jungen Alter. Stattdessen standen alle Zeichen darauf, dass die Spiezerin als Skirennfahrerin von Podest zu Podest fahren würde. Bereits als Zweijährige stieg sie in die Skischuhe ihres Vaters und wollte unbedingt auf die Piste. Ein Wunsch, gegen den sich ihre Eltern nicht gesträubt haben, denn die Tochter zeigte nicht nur Freude, sondern auch Talent. Mit Leichtigkeit fuhr sie in allen Altersklassen jeweils in das höchste Kader.

«Mir hat das richtig Spass gemacht», sagt Nicole Turtschi. Bis der Unfall kam. 2012 stürzte sie – und verletzte dabei ihr Knie. «Mein Körper hat mir gezeigt, dass er diese Höchstbelastung nicht mehr will», sagt sie rückblickend. Damals hat sie dieses Zeichen aber ignoriert. Sie wollte so schnell wie möglich wieder auf die Skier,

hat die Krücken viel zu früh in die Ecke gestellt und erneut so intensiv trainiert, dass es nicht lange dauerte, bis sie die Gehhilfen wieder brauchte. So ging das zwei Jahre. «Irgendwann musste ich einsehen, dass es einfach nicht mehr stimmt.»

Lebensstil auf dem Silbertablett

Dass sie dieses Ende eines Zukunftsplans ohne Bitterkeit hingenommen hat, sagt einiges über Nicole Turtschis Lebensphilosophie aus, die auch ihre Sportphilosophie ist: Alles fängt im Kopf an. «Wenn jemand davon ausgeht, dass er etwas nicht kann oder es nicht schafft, dann schafft er es auch nicht», sagt die Personal Trainerin. Deshalb müsse sie ihren Kunden das Training und den neuen Lebensstil quasi auf dem Silbertablett servieren. Das heisst, dass das Sportprogramm nicht nur den individuellen Vorlieben entsprechen muss. Es muss auch in den Alltag passen: «Stimme ich die Trainings nicht auf den Alltagsrhythmus der Kunden ab, halten sie das

Programm nicht lange durch.» Da das Programm aber genau auf die Bedürfnisse abgestimmt sei, schafften die meisten dieses mit Leichtigkeit und Freude über eine lange Zeit.

«Gerade in der Anfangszeit bin ich die Motivation und der Wille meiner Kunden. So lange, bis sie es selber wollen; dann braucht es mich nicht mehr.» Bei manchen dauere das ein, zwei Trainings. Bei anderen Monate. Dabei steht die Gesundheit im Vordergrund. Und hier stösst Nicole Turtschi immer wieder auf einen Punkt, den sie bei ihren Angeboten umgehen will: Wenn man selber nicht so recht weiss, wie man sich gesund bewegt und ernährt, wird es meistens schnell sehr teuer. «Dabei sollte es sich jeder leisten können, gesund zu sein.» Auch deshalb gibt Nicole Turtschi ihr Wissen bereitwillig weiter – zum Beispiel als Bloggerin auf der Gesundheitsplattform Vituro, die von der EGK-Gesundheitskasse initiiert wurde.

Empfehlung nur nach Selbstversuch

Nicht nur ihre Einstellung zu den Beratungskosten unterscheidet Nicole Turtschi von anderen Personal Trainern: Sie hat auch nie eine entsprechende Berufsausbildung gemacht. Ihr Studium hat sie nach sieben Wochen abgebrochen – es war einfach nicht der richtige Weg. «Dafür werde ich insbesondere von älteren Kollegen teil-

Mitten im Leben Porträt

Ein Sportprogramm ist nur dann erfolgreich, wenn es auf den bestehenden Lebensrhythmus abgestimmt wird.



weise kritisiert.» Einen solchen Abschluss nachzuholen, kommt für sie trotzdem nicht infrage. «Ich möchte meinen Kunden nicht einfach eine Lehrbuchmeinung verkaufen. Denn nicht jeder Mensch braucht das Gleiche, um sein Ziel zu erreichen.» Stattdessen baut sie mit ständigem Selbststudium und gezielten Fortbildungen auf dem Wissen auf, das sie sich in all den Jahren im Skirennsport und als Fitnessinstructorin angeeignet hat. Und sie macht Selbstversuche. «Ich kann meinen Kunden nur dann reinen Gewissens eine bestimmte Ernährungsweise empfehlen oder davon abraten, wenn ich am eigenen Körper erlebt habe, was sie auslöst.»

Also testet sie Detox-, Fasten- und Saftkuren oder den oft gepredigten Verzicht auf Kohlenhydrate oder Fette. Auch hat Nicole Turtschi bei gleichbleibendem Sportprogramm in wenigen Wochen acht Kilo zugenommen, als sie sich richtig ungesund und entgegen ihren Empfehlungen ernährt hat. «Den allermeisten meiner Kunden würde ich davon abraten. Meine Empfehlung ist keine Diät, vielmehr erhalten sie ausgewogene und auf sie abgestimmte Ernährungsvorschläge, die sie ein Leben lang begleiten werden, nicht nur einige Tage oder Wochen.»

Zufriedenheit durch Selbstständigkeit

Genau wie das passende Sportprogramm sei auch die richtige Ernährung von Mensch zu Mensch unterschiedlich und hänge sehr von der individuellen Lebenssituation ab. «Jemandem, der mit Teigwaren, Brot und Bratwurst an Fertigsauce aufgewachsen ist, kann ich nicht einfach sagen: Du darfst jetzt kein Fleisch, keine Milchprodukte und keine Eier mehr essen. Dann beginnen die Probleme nämlich schon dort, dass diese Person nicht mehr weiss, wo sie die nötigen Proteine herbekommt, und das Gefühl hat, sie müsse verzichten», sagt Nicole Turtschi. «Bei einer Mutter mit zwei Kindern muss ich nicht nur auf ihre eigenen Vorlieben und Ziele achten, sondern auch einbeziehen, was ihre Familie gerne isst, sonst werden gemeinsame Mahlzeiten schwierig.»

Ein Ansatz, der sich auszuzahlen scheint: einerseits weil die Erfolge ihrer Kunden für ihr Engagement sprechen. Andererseits weil sie durch ihren mutigen Schritt das gefunden habe, was sie selber jeden Tag von Neuem glücklich macht. «Wenn man wirklich das macht, was man am besten kann und was man am liebsten tut, dann ist man zufrieden.» Und Zufriedenheit spielt eine grosse Rolle, wenn es darum geht, gesund zu sein und gesund zu bleiben.

Tina Widmer

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 51 11, oder schreiben Sie uns eine E-Mail: vivere@egk.ch.

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

Gletscher und Palmen

Man muss nicht um die halbe Welt reisen, um gleichzeitig Palmen und Gletscher zu sehen. Dank dem brandneuen Gotthard-Basistunnel gelangen sonnenhungrige Deutschschweizer in Windeseile in den mediterranen Süden.

Wohlig warm und bequem ist unser Hotelbett. Dennoch hüpfte ich beim ersten Sonnenstrahl aus den Federn, trete auf den Balkon und lasse die Panoramasicht über den Lago Maggiore und die Tessiner Berge auf mich wirken.

Wir befinden uns in Brissago, genauer im Parkhotel Brenscino. Das Hotel ist seit Anfang Jahr im Besitz der Schweizer Reisekasse (Reka). Im botanischen Garten, der das Hotel umgibt, wachsen auf 38 000 Quadratmetern Magnolien, Zitrusbäume, Passionsblumen, Andentannen, ein japanischer Gingko und, typisch fürs Tessin, Palmen. Man munkelt, es wüchsen hier mehr exotische Pflanzen als im Garten auf den Brissago-Inseln. Wir werden sie nicht zäh-

len, dafür aber umso mehr bewundern. Unsere Tochter will jetzt aber erst mal eine Partie Minigolf spielen. Ich überlasse sie ihrem Papa, wähle die schönste Parkbank aus und stecke meine Nase in einen Roman. Am Mittag gönnen wir uns eine Pizza in der hauseigenen Pizzeria. Danach geniessen wir ausgiebig den beheizten Pool. Von hier aus ist die Aussicht auf den See, die Brissago-Inseln und die Tessiner Berge schlicht atemberaubend.

Weltreise auf einer Insel

Am nächsten Tag wollen wir doch genauer wissen, was es mit der botanischen Vielfalt auf sich hat, und fahren mit dem Schiff zu den Inseln. Als Hotelgäste profitieren wir vom Ticino Ticket, das bedeutet freie Fahrt mit den öffentlichen Verkehrsmitteln und Vergünstigungen bei diversen Bergbahnen, der Schifffahrt und den Hauptattraktionen des Tessins. Auf der grösseren der beiden Brissago-Inseln sind Blumen, Sträucher, Gewächse und Bäume aus dem Mittelmeerraum, aus Südafrika und dem Fernen Osten bis hin nach Australien vereint. So machen wir eine kleine Weltreise, be-

Wettbewerb

Wir verlosen einen Reka-Feriengutschein im Wert von 300 Franken sowie je einen Reka-Check im Wert von 200 und 100 Franken.

Der Feriengutschein ist für ausgewählte Reka-Ferien in der Schweiz oder im Ausland einlösbar.

Bitte schicken Sie Ihre E-Mail oder Ihre Postkarte mit dem Vermerk «Gletscher und Palmen» an:

vivere@egk.ch oder EGK-Gesundheitskasse, Wettbewerb, Brislachstrasse 2, 4242 Laufen. Auch bei E-Mails gilt: Absender nicht vergessen! Einsendeschluss ist der 30. Juni 2017.

Viel Glück!

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



Mitten im Leben Ausflug

Weitere Informationen

Aufenthalte im Parkhotel Brenscino sowie viele Dienstleistungen touristischer Anbieter sind mit Reka-Geld zahlbar. Das Freizeitgeld ist mit Rabatt erhältlich bei vielen Arbeitgebern, Arbeitnehmerorganisationen und bei Coop.

reka.ch/brenscino
reka.ch/kurzferien
reka-guide.ch
ticino.ch



Bild oben: Die Wallfahrtskirche Madonna del Sasso wurde oberhalb von Locarno auf dem Heiligen Berg erbaut. Zurzeit wird geprüft, ob dieser in die Liste des UNESCO-Weltkulturerbes aufgenommen werden kann.
Bild unten: mediterrane Abendstimmung an der Seepromenade von Ascona.

vor wir erneut das Schiff nehmen und nach Ascona übersetzen. Papa und Tochter zieht es an den Strand, Mama besucht «nur kurz» die Boutiquen in den pittoresken Gässchen und gesellt sich anschliessend um ein paar Franken leichter zum Rest der Familie.

Wir waren nun bereits am, auf und im See, nun wollen wir ihn auch noch aus der Höhe betrachten. Hierzu nehmen wir die Seilbahn nach Cardada. Von der Aussichtsplattform sieht man sowohl den höchsten Punkt der Schweiz, nämlich die Dufourspitze im Monte-Rosa-Massiv, als auch den tiefsten, den Lago Maggiore. Am Spielpazierweg hat nicht nur unsere Tochter Freude: Auf der koordinierten Wip-

pe werden wir selber wieder zu Kindern und auch die klingende Schaukel, die Parabolspiegel und die Rufsäulen finden wir alle faszinierend. Mit geschlossenen Augen und blossen Füßen schreiten wir über den Reflexzonenpfad und ertasten die verschiedenen Materialien, Fussmassage inklusive. Am Mittag geniessen wir ein Tessiner Plättli auf der Sonnenterrasse.

Der Heilige Berg

Zurück in Orselina, möchte ich unbedingt noch die Wallfahrtskirche Madonna del Sasso besuchen. Hüter des Heiligen Berges sind die Kapuziner. Zurzeit wird geprüft, ob der Heilige Berg in die Liste des UNESCO-Weltkulturerbes aufgenommen werden kann.

Das Tessin verdient mehr als ein verlängertes Wochenende, finden wir, als wir durch den längsten Eisenbahntunnel der Welt zurück Richtung Deutschschweiz rollen. Wir haben Lust auf mehr. Vielleicht kommen wir bereits zurück fürs Moon&Stars oder für das Filmfestival Locarno.

Julia Scheidegger



Kochen oder Kapsel?

Omega-3-Fettsäuren sind für uns Menschen lebenswichtig. Unser Körper kann diese jedoch nicht selber herstellen. Wir müssen also andere Quellen finden, um uns mit diesen essenziellen Stoffen zu versorgen. Doch wie tun wir das am sinnvollsten?



«Die Hälfte des täglichen Ölbedarfs sollte in Form von Rapsöl zu sich genommen werden, weil dieses reich an Omega 3 ist.»

Stéphanie Hochstrasser
Schweizerische Gesellschaft für
Ernährung (SGE)

Die meisten Experten sind sich einig: mit einer ausgewogenen Ernährung. Denn viele Nahrungsmittel wie Baumnüsse, Leinsamen oder Blattgemüse und pflanzliche Öle wie Raps-, Lein- oder Sojaöl enthalten besonders viele der gesunden Fettsäuren. Ebenso wertvoll ist fetter Meerfisch wie zum Beispiel Lachs oder Hering. «Wir empfehlen, mindestens die Hälfte der pro Tag empfohlenen zwei bis drei Esslöffel Pflanzenöl in Form von Rapsöl zu konsumieren und täglich eine kleine Handvoll Nüsse in den Speiseplan einzubauen», sagt Stéphanie Hochstrasser von der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung (SGE). «Insbesondere jenen Personen, die keinen Fisch mögen oder aus ökologischen Gründen selten welchen essen.» Der Omega-3-Speiseplan wäre also eigentlich abwechslungsreich.

Als Alternative zu einer genussvollen Fisch- oder Gemüseahlzeit werden heute aber oft Nahrungsergänzungsmittel angepriesen. Geruchsneutrale Fischkapseln und -öle haben den altbekannten und oft verhassten Lebertran längst abgelöst und gelten als bequemer Weg, sich mit den essenziellen Fettsäuren zu versorgen. Gemäss Simon Feldhaus, Arzt und Heilpraktiker am Paramed-Ambulatorium in Baar, sind solche Präparate durchaus sinnvoll: «Auf Basis von Laborkontrollen und Statistiken gehen wir davon aus, dass um die

80 Prozent der Schweizer Bevölkerung nicht ausreichend mit Omega-3-Fettsäuren versorgt sind.» Dabei sollte gemäss der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung ein halbes bis zwei Prozent der täglichen Energiezufuhr aus Omega-3-Fettsäuren bestehen. Doch sind die beliebten Supplemente auch wirklich wirkungsvoll und geeignet, um diesen Mangel auszugleichen?

Zehn Kapseln am Tag?

Hier ist sich die Wissenschaft nicht mehr ganz so einig. Es gibt zwar unzählige Studien über die Vorzüge und die Wirkung von Omega-3-Präparaten auf den Herz und Kreislauf oder auf die Leistungsfähigkeit unseres Gehirns – die Resultate sind jedoch nicht eindeutig. Wie unterschiedlich diese ausfallen, zeigt unter anderem eine vor einiger Zeit erschienene Meta-Studie aus Neuseeland. Darin wurden 18 doppelblinde klinische Versuche (also Studien, die nach dem medizinischen Gold-Standard durchgeführt wurden) zu Omega-3-Präparaten verglichen. Für die Nahrungsergänzungsmittelindustrie war das Ergebnis niederschmetternd: Nur zweier 18 Studien konnten eine positive Wirkung von Fischöl nachweisen – die restlichen 16 Studien zeigten keinerlei positive Effekte der Nahrungsergänzungsmittel.



Besonders fetthaltiger Fisch wie Lachs, Makrele oder Hering sowie bestimmte Nüsse und Kerne sind reich an Omega-3-Fettsäuren. Dazu kommen grüne Blattgemüse und pflanzliche Öle aus Raps, Leinsamen oder Soja. Trotzdem greifen viele Gesundheitsbewusste zur Ergänzung zu Präparaten aus Fischöl.



«80 Prozent der Schweizer Bevölkerung sind nicht ausreichend mit Omega-3-Fettsäuren versorgt.»

Simon Feldhaus
Arzt und Heilpraktiker, Paramed-Ambulatorium Baar

Dass dieses Ergebnis so gar nicht den Erwartungen entsprach, könnte zwei Gründe haben: Einerseits variierte die verabreichte Menge von Omega-3-Fettsäuren zwischen den Studien stark. Damit ein positiver Effekt bei Herz-Kreislauf-Patienten nachgewiesen werden konnte, mussten die Probanden an die vier Gramm der Fettsäuren zu sich nehmen. Fischölkapseln enthalten in der Regel aber nur 400 bis 600 Milligramm Omega-3-Fettsäuren. Es wären also acht bis zehn Kapseln notwendig, um die nötige Dosis zu erreichen – und wer schluckt schon gerne so viele Tabletten?

Das Verhältnis muss stimmen

Andererseits spielt das Mengenverhältnis der verschiedenen Säuren untereinander eine Rolle. «Nicht die Gesamtmenge allein ist entscheidend, sondern auch der addierte Gehalt von DHA und EPA», sagt Simon Feldhaus. DHA und EPA werden die langkettigen Omega-3-Fettsäuren genannt, die

für unseren Körper essenziell sind. Die dritte Omega-3-Fettsäure, die α -Linolensäure wiederum, hat im Gegensatz zu DHA und EPA keinen blutdrucksenkenden Effekt und spielt in diesem Zusammenhang daher eine untergeordnete Rolle. «Wenn zum Beispiel eine Kapsel 1000 mg Omega-3 enthält, davon aber nur 100 mg EPA und 70 mg DHA, dann können nur 170 mg Omega-3-Fettsäuren an den Tagesbedarf angerechnet werden», erklärt Simon Feldhaus.

Und dann müsse natürlich zwischen dem Bedarf von Personen mit Herz-Kreislauf-Problemen und gesunden Personen unterschieden werden, die Omega-3-Präparate aus Präventionsgründen einnehmen. Bei Letzteren würden 1000 mg pro Tag in der Regel ausreichen, meint der Mediziner. Die Schweizerische Gesellschaft für Ernährung wiederum geht davon aus, gestützt auf den Bericht der Eidgenössischen Er-

nährungskommission (EEK), dass bei gesunden Menschen täglich 500 mg der langkettigen Omega-3-Fettsäuren bereits ausreichen sollten. Dabei ist es gemäss Simon Feldhaus sinnvoller, Fischöl in flüssiger Form zu sich zu nehmen und nicht als Kapsel. «Öle sind in der Regel höher dosiert», sagt der Arzt. Allerdings sollte unbedingt auf die Zusammensetzung geachtet werden – und diese sei in der Schweiz nicht immer auf der Packung abgedruckt.

Aber auch Herz-Kreislauf-Patienten, die ihre Therapie mit Omega-3-Fettsäuren unterstützen möchten, sollten laut Stéphanie Hochstrasser nicht einfach zur nächstbesten Kapsel im Regal greifen, sondern sich unbedingt mit einem Arzt absprechen. Eine Empfehlung, die auch Simon Feldhaus unterstreicht. «Es macht wenig Sinn, gerade bei Vorerkrankungen, auf eigene Faust mit Omega-3-Fettsäuren zu therapieren, da meist eine viel zu niedrige Dosierung eingenommen wird, die dann nichts bringt.»

Tina Widmer

Schleudertraining mit Worten

Erste Hilfe bei Rede-Unfällen – darum wären wir alle manchmal froh, wenn wir wieder einmal in einer Situation landen, in der wir dem Gegenüber einfach keine schlagfertige Antwort geben können. Barbara Berckhan zeigt Ihnen in der SNE-Akademie, wie das nicht mehr passiert.

Kennen Sie das auch? Jemand redet mit Ihnen und Sie fühlen sich schlagartig miserabel. Das geschieht durch Bemerkungen wie z.B. «Oh, du hast dich verändert! Hast du zugenommen?» oder «Ich hatte zu viel Kaffee. Und weshalb bist du so chaotisch?». Dieses freundliche Anrempeln, die Machtspielchen mit Auftrumpf-Sätzen – das kommt in den besten Gesprächen vor. Aber wie gehen Sie damit um?

Giftige Retourkutschen oder langes Grübeln können Sie sich ab jetzt schenken. Denn es gibt etwas Besseres. In diesem

Seminar finden Sie Ihre Haltegurte für den verbalen Schleudergang. Sie erfahren, wie Sie zu Wort kommen und die Sache auf die leichte Schulter nehmen. Lernen Sie witzige Strategien gegen lose Mundwerke, wie Sie nicht mehr innerlich die Faust machen und wie Sie Ihre Kernbotschaft in klaren Worten formulieren.

Durchführungsdaten gemäss unten stehendem Programm.



Referentin

Barbara Berckhan ist Kommunikationstrainerin und Sachbuchautorin – die Expertin für Selbstsicherheit und gute Kommunikation. Sie hat Pädagogik und Psychologie studiert; seit über 20 Jahren hält sie Vorträge und führt Trainingsseminare.

SNE-Akademie 2017

SNE
Stiftung für Naturheilkunde
und Erfahrungsmedizin

25.08.2017

Susan Reinert Rupp
Das Leben umarmen
Solothurn SO, Altes Spital, Oberer Winkel 2

04.09.2017

Monika Lanz
«Selbst-Coaching» als Ressourcenquelle
Thalwil ZH, Hotel Sedartis, Bahnhofstr. 16

12.09.2017

Barbara Berckhan
Schleudertraining mit Worten
Bern BE, Sorell Hotel Ador, Laupenstr. 15

30.08.2017

Dr. Markus Rohner
Zivilisationskrankheiten durch Ernährung
Bern BE, Sorell Hotel Ador, Laupenstr. 15

07.09.2017

Lis Rytz
Sind Sie schlagfertig?
Bern BE, Sorell Hotel Ador, Laupenstr. 15

13.09.2017

Barbara Berckhan
Schleudertraining mit Worten
Thalwil ZH, Hotel Sedartis, Bahnhofstr. 16

01.09.2017

Daniel Hasler von Planta
Numerologie I – die Gesetzmässigkeit
des Zufalls
Solothurn SO, Altes Spital, Oberer Winkel 2

08.09.2017

Daniela Kaufmann
Taoistisches Gesichterlesen
Solothurn SO, Altes Spital, Oberer Winkel 2

Anmeldung: erforderlich, beschränkte Teilnehmerzahl. Preise, ausführliche Informationen und weitere Seminare gemäss vollständigem Programm. Verlangen Sie das Programm Seminare & Workshops 2017: SNE, Solothurn – Telefon 032 626 31 13 oder www.stiftung-sne.ch.

«Das Gesundheitssystem entwickelt sich nicht weiter»

Das Schweizer Gesundheitssystem ist zu teuer und zu träge, sagt Sara Stalder. Trotz der ständigen Bemühungen der Stiftung für Konsumentenschutz tut sich wenig. Dafür seien aber nicht nur die Politiker, Leistungserbringer und Krankenversicherer verantwortlich, sondern ein Stück weit auch die Versicherten.

Frau Stalder, greifen Sie sich nicht manchmal an den Kopf darüber, mit welchen Themen Sie sich immer und immer wieder beschäftigen müssen?

Die Mühlen mahlen langsam, wenn man in der Schweiz etwas verändern will, und so erscheinen die meisten Themen immer wieder auf unserem Radar. Manchmal verfolge ich ein bisschen eifersüchtig die rasante Entwicklung des Konsumentenschutzes in der EU. Die Schweizer Politik denkt wenig strategisch: Wenn hingegen in der EU Märkte geöffnet werden, dann erhalten die Konsumenten im Gleichschritt verstärkte Rechte.

Welche Diskussionen tauchen für Sie als Konsumentenschützerin im Gesundheitswesen immer wieder auf, ohne dass sich etwas tut?

Das Gesundheitswesen ist diesbezüglich sehr speziell, weil es stark verpolitisiert ist. Bei unseren Themen gibt es keinen anderen Bereich, der sich kaum weiterentwickelt. Dies hat verschiedene Gründe: Zum einen kann sich die Politik nicht einigen. Aber auch die Bevölkerung hat Mühe mit Veränderungen. Ich denke hier zum Beispiel an die Managed-Care-Vorlage, die vor einigen Jahren bei einer Volksabstimmung chancenlos war, weil die Ängste aufseiten der Versicherten einfach zu gross waren.

Jeden Herbst wird der Ruf laut, die Krankenkassen würden zu hohe Prämien verlangen. Ist die Krankenversicherung zu teuer?

Ein Drittel der Schweizerinnen und Schweizer können die Krankenversicherungsprämie nicht mehr bezahlen. Die Krankenversicherung ist also eindeutig zu teuer. Es gibt Überlegungen, dass die Krankenversicherung maximal zehn Prozent des Einkommens ausmachen sollte. Schliesslich machen die Gesundheitskosten auch etwa elf Prozent des Bruttoinlandsprodukts aus. Dies müsste für jede Haushaltung die Obergrenze sein.

Was könnten die Krankenversicherer Ihrer Meinung nach besser machen?

Die Verantwortung für die steigenden Kosten auf einen Akteur abzuwälzen, ist nicht zielführend. Krankenversicherer könnten jedoch vermehrt mithelfen, ein Qualitätsmanagement einzufordern. Damit meine ich, dass endlich Transparenz geschaffen wird über die Behandlungsqualität der Leistungserbringer. Es wäre von allergrösster Wichtigkeit, durch eine neutrale Stelle zu untersuchen, wer welche Leistungen mit welchem Erfolg anbietet. Das Gesundheitswesen in der Schweiz ist eine Blackbox!



Sara Stalder

Sara Stalder ist seit 2008 Geschäftsleiterin der Stiftung für Konsumentenschutz. Davor unterrichtete sie 20 Jahre lang als Primarlehrerin und war als Schulleiterin tätig. Sara Stalder lebt mit ihrem Mann und ihren drei Kindern in Sumiswald.

Und das meint ... Sara Stalder, Konsumentenschützerin



Sara Stalder und die Stiftung für Konsumentenschutz sehen sich als Gegenpol zu all den Akteuren im Gesundheitswesen, die immer mehr Profit machen wollen.

In diesem Zusammenhang wird immer wieder an die Selbstverantwortung der Patienten appelliert. Kann man diese Verantwortung überhaupt auf die Patienten abwälzen?

Im Moment noch nicht, weil die Patienten gar nicht wissen, welche Möglichkeiten sie haben. Es gibt aber Bestrebungen, die Patienten in ihren Rechten zu stärken. Es muss ihnen bewusst werden, dass sie auch kritisch hinterfragen und wenn möglich eine Zweitmeinung einholen sollten.

Man müsste den Patienten also zuerst zeigen, wie sie Selbstverantwortung übernehmen können.

Ja, das ist so. Natürlich verleitet eine monatlich bezahlte Krankenversicherung auch dazu, möglichst viele Leistungen in Anspruch zu nehmen. Aber jemand muss darauf ein Auge haben und eingreifen, wenn eine Behandlung unnötig ist. Die Krankenversicherer haben in den letzten Jahren Fortschritte gemacht. Gerade Telemedizin- und Hausarzt-Modelle finde ich in diesem Zusammenhang sehr sinnvoll. Zumindest wenn die Konditionen dieser Versicherungsangebote gut sind – da haben

«Ein Viertel der Gesundheitskosten werden durch Medikamente verursacht. Zu den grössten Preissündern gehören also die Pharmafirmen.»

Sara Stalder

wir manchmal Bedenken. Versicherte, die sich nicht exakt an den Behandlungsweg halten, werden oft zu schnell und ohne Vorwarnung in die normale Grundversicherung umgeteilt oder die Leistung wird sogar verweigert.

Wo sehen Sie im Gesundheitswesen die grössten Preissünder?

Ein Viertel der Gesundheitskosten werden durch Medikamente verursacht. Zu den grössten Preissündern gehören die Pharmafirmen. Aber auch der Bereich der ambulanten Behandlungen in Spitälern ist ein

grosser Kostentreiber. Das hängt auch mit fehlendem Wissen über unser Hausarzt-System zusammen. Als einziger Ausweg bei Gesundheitsproblemen erscheint zu vielen Personen, sich direkt in die Notaufnahme zu begeben.

Wenn wir schon von der Pharma sprechen: Warum sinken Medikamenten- und insbesondere Generikapreise in der Schweiz einfach nicht?

Das hängt damit zusammen, wie in der Schweiz die Preise gemacht werden. Das Bundesamt für Gesundheit (BAG) setzt zwar die sogenannten administrativen Preise fest, das letzte Wort bleibt aber bei den Pharmafirmen, weil ihnen ein Rekursrecht zugestanden wird. Und das haben nur sie allein! Dazu kommt, dass die Pharmafirmen so mächtig sind, dass sie auf das BAG Druck ausüben und so ihre Preise durchsetzen können. Dabei spielt auch eine Rolle, dass die Schweizer Medikamentenpreise für viele andere Länder Referenzpreise sind. Deshalb hat die Pharma ein riesiges Interesse, die Preise bei uns möglichst hoch zu halten. Ansonsten müssten sie diese anderswo ebenfalls senken.

Und das meint ... Sara Stalder, Konsumentenschützerin



«Die Krankenversicherer tun noch nicht genug gegen die schwarzen Schafe des Gesundheitswesens.»

Sara Stalder

Sie haben das Schweizer Gesundheitswesen vor einigen Jahren als eine 70-Milliarden-Kuh bezeichnet, die von allen so viel wie möglich gemolken wird. Wie kann man verhindern, dass sich einzelne Akteure auf Kosten der Allgemeinheit bereichern?

Mit einem guten Qualitätsmanagement. Wir müssen wissen, für welche Leistungen die immense Geldmenge überhaupt genutzt wird und ob diese sinnvoll sind oder ob es sich um Überbehandlungen handelt, vielleicht zum Zweck, ein teures Spitalgerät auszulasten.

Die Krankenversicherer versuchen bereits heute, gegen schwarzen Schafe vorzugehen. Tun wir genug?

Nein. Im Moment werden eigentlich nur die exorbitanten Absahner herausgefiltert, bei denen der Missbrauch offensichtlich ist. All jene Leistungserbringer, die mal hier und mal da noch eine nicht erbrachte Leistung abrechnen, kommen heute damit durch. Dass der Handlungsbedarf gross ist, wissen wir, denn es melden sich immer wieder Personen bei uns, die den Eindruck haben, ihre Rechnung stimme nicht. Wenn

sie sich aber an die Versicherung wenden, werden sie abgewimmelt und die Rechnung wird trotz der Zweifel bezahlt.

Wo sehen Sie hier noch Ausbaubedarf aufseiten der Versicherer, insbesondere in Hinblick darauf, dass die Verwaltungskosten nicht steigen sollten?

Hier sind die beiden Verbände santésuisse und curafutura in der Pflicht. Es macht keinen Sinn, wenn jede Versicherung für sich selber ein Qualitätsmanagement aufbaut. Weil die Versicherungslandschaft aber sehr heterogen ist, arbeiten die Versicherer unserer Erfahrung nach vor allem wegen des Geschäftsgeheimnisses nicht so gerne zusammen. Es führt aber kein Weg daran vorbei, natürlich muss der Datenschutz eingehalten werden.

Was war bisher Ihr grösster Erfolg in Zusammenhang mit den Gesundheitskosten?

Vor sechs oder sieben Jahren haben wir begonnen, uns damit zu beschäftigen, dass die Arztrechnungen verständlicher werden. Aktuell bewegt sich da wieder etwas. Ein zweiter, wenn auch langsamer Er-

folg ist das Festbetragssystem bei Medikamenten, deren Patent abgelaufen ist. Dieses Anliegen kommt in den politischen Prozess. Es freut uns natürlich, dass wir damit schon so weit gekommen sind.

Worüber haben Sie sich privat im Zusammenhang mit Ihrer Krankenversicherung in der Vergangenheit besonders geärgert?

Ich habe mich besonders gefreut! Ich habe nämlich kürzlich herausgefunden, dass meine Krankenversicherung eine der ganz wenigen ist, die überhaupt keine Telefonwerbung macht. Telefonwerbung ist bei unseren Beratungsanfragen nämlich auf Platz eins bei den Dingen, über die sich Konsumenten am meisten ärgern.

Interview: Tina Widmer

Bilder: Tim Loosli

Hinweis

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



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

Auf in die Schlacht!

Der Kleine Wiesenknopf, auch Pimpernelle genannt, hatte seine Hoch-Zeit in der Medizin in blutigen Dekaden: Er wurde vor allem in der Antike verwendet, wenn im Krieg nach gewonnener oder verloreener Schlacht blutende Wunden versorgt werden mussten. Heute wird der Kleine Wiesenknopf vor allem in der Traditionellen Chinesischen Medizin und in der Komplementärmedizin verwendet – zwar nicht bei Kriegsverletzungen, dafür unter anderem gegen blutigen Durchfall und Hämorrhoiden.

Quelle: pimpernelle.de

Da steckt der Wurm drin

Vor allem in Frankfurt erhält man den Kleinen Wiesenknopf auf allen Märkten – er ist traditionelle Zutat für die berühmte Frankfurter Grüne Sosse. Anderswo wird der Kleine Wiesenknopf wegen seines leichten Gurkengeschmacks geschätzt – und deshalb auch gerne mit Gurke kombiniert. Diese Gerichte werden Geniesser wohl doppelt gut verdauen: Während der Kleine Wiesenknopf Verdauungsstörungen beseitigen soll, gelten Gurkensamen als nützlich gegen Darmparasiten. Gar nicht gesund sind jedoch die Pflanzen der vom Namen her ähnlich klingenden Gattung «Bibernellen» oder «Pimpinellen». Diese Doldenblütler sind nämlich, wie zum Beispiel der Schierling, zum Teil giftig.

Quelle: EGK-Kräuternewsletter

Gut, besser, Super-Food

«Esst Sauerampfer, Salbei und Bibernelle [Anm. d. Red.: Kleiner Wiesenknopf], dann sterbet ihr nicht so schnell», riet man sich gerne zu jenen Zeiten, als die Pest in Europa wütete. Der Kleine Wiesenknopf nützte aber nach heutigen Erkenntnissen nicht gegen den Schwarzen Tod. Vielleicht ist das Kraut auch deshalb lange fast in Vergessenheit geraten, bis es wegen seines Vitamin- und Mineralstoffgehalts mit dem Label Super-Food wieder in den modernen Küchen aufgetaucht ist.

Quelle: Frankfurter Neue Presse

Kalte Gurkensuppe mit Kleinem Wiesenknopf



Zutaten für 4 Personen:

- 500 g Freilandgurken
- 150 g Naturjoghurt oder griechischer Joghurt (aus Schafmilch)
- 15 Zweiglein vom Kleinen Wiesenknopf
- Salz
- frisch gemahlener Pfeffer
- Tabascosauce, nach Belieben

Kleine Wiesenknopffweiglein mit Stängeln mit der Schere zerkleinern. Gurken schälen und in Würfel schneiden. Gurken, Joghurt und Kleinen Wiesenknopf pürieren und würzen. Die Suppe mit Brot für zwei Personen als Hauptspeise und für vier Personen als Vorspeise servieren.

Än Guete!