

Kinderlos

Wenn der Traum von der Familie unerfüllt bleibt 13

Cannabis

Ein umstrittenes Kraut in der Medizin 22

Philosophisch

Psychoanalytiker Peter Schneider zur Solidarität 25

Inhalt

04

Quelle Sotsass Heilkraft aus der Tiefe



20

Ausflug Aktiv durch den Gemüsegarten der Schweiz



13

Thema Ohne Kind



22

Schul- und Komplementärmedizin Cannabis – der Hype um den Hanf



25

Und das meint ... Im Gespräch mit Peter Schneider



08

Vituro Gesundheit duftet verführerisch

Editorial Liebe Leserin, lieber Leser 03

Meine Versicherung Ganzheitlich versichert mit EGK-SUN 06

Meine Versicherung EGK-Botschafterin 07

Meine Versicherung News aus der EGK 10

Meine Versicherung Wie wärs, mal über Krankenversicherung zu reden? 12

Mitten im Leben Mehr als nur Deutsch 18

Schul- und Komplementärmedizin Veranstaltungen 24

Kehrseite Spinatpastete mit Minze 28

LIEBE LESERIN  LIEBER LESER

Ein unerfüllter Kinderwunsch kann einen Lebenstraum zerstören



Wenn sich ein Paar ein Kind wünscht, dieser Traum aber einfach nicht in Erfüllung geht, dann stehen die Betroffenen oft vor den

Scherben ihres Lebensentwurfs. Trotz neuer medizinischer Möglichkeiten ist es nämlich bis heute gar nicht so selbstverständlich, eine eigene Familie zu gründen. In dieser Ausgabe unseres Gesundheitsmagazins «Vivere» widmen wir uns daher ab Seite 13 der Frage, was ein Leben ohne Kinder eigentlich bedeutet.

Als Gesundheitskasse beschäftigen wir uns in unserer täglichen Arbeit mit verschiedensten Themen. Wir versuchen nicht nur, unseren Kunden Versicherungsangebote quasi auf den Leib zu schneiden, wir setzen uns auch für Prävention ein und klären Fragen zu Heilmitteln, die nicht immer ganz unumstritten sind. Cannabis ist eine jener Pflanzen, die für viele Kontroversen sorgen – nicht nur wegen ihrer berauschenden Wirkung, sondern auch wegen ihres Einsatzes als Heilpflanze.

Rudolf Brenneisen erzählt uns ab Seite 22, warum seiner Meinung nach eine Remedialisierung auch ohne eine Legalisierung möglich sein könnte.

Damit wir als Krankenversicherer unsere Kunden in Krisensituationen auffangen können, braucht es vor allem eines: Solidarität. Diese ist der Pfeiler, auf dem unser Sozialsystem beruht. Philosoph und Psychoanalytiker Peter Schneider macht sich daher ab Seite 25 Gedanken darüber, was mit unserer Gesellschaft geschehen würde, wenn wir plötzlich nicht mehr solidarisch wären.

Damit wünsche ich Ihnen viel Vergnügen beim Lesen dieser Ausgabe von «Vivere».

Andrea Grolimund
Leiterin Zentrale Dienste



Heilkraft aus der Tiefe

Wasser ist Gesundheit und Gesundheit ist der EGK ein Anliegen. Deshalb hat die EGK-Gesundheitskasse in Zusammenarbeit mit der Clinica Curativa in Scuol und mit der Unterstützung der Gemeinde eine ganz besondere Quelle für die Öffentlichkeit zugänglich gemacht.



«Mit der Quelle Sotsass möchten wir dem Unterengadin etwas Bleibendes zurückgeben.»

Reto Flury
Geschäftsleiter EGK-Gesundheitskasse

«Keine Sorge, falls Sie zu viel Quellwasser trinken, gibt es unten im Dorf viele öffentliche Toiletten», meint der ehemalige Brunnenmeister von Tarasp, der gerade eine Glasflasche mit Wasser aus der Quelle Sotsass füllt. Eine Warnung für Auswärtige. Denn die Einheimischen in Scuol wissen: Dieses Wasser kann den Darm ganz gehörig durchputzen, so mineralstoffreich ist es.

Lange musste man einige Mühen auf sich nehmen, um das gesunde Wasser aus der Quelle Sotsass zu trinken. Die Brunnenfassung war nur über einen mit stacheligem Gestrüpp überwucherten Pfad erreichbar. Ein schwer erreichbares Kleinod, das aber einen bleibenden Eindruck bei Reto Flury, Geschäftsleiter, und Stefan Kaufmann, stellvertretender Geschäftsleiter der EGK-Gesundheitskasse, hinterlassen hat. «Wir haben sofort bemerkt, das ist ein Kraftort!», sagt Reto Flury. So ist die Idee entstanden, gemeinsam mit der Clinica Curativa in Scuol, die genau wie die EGK einen

Schwerpunkt auf die Chancengleichheit und Integration der Schul- und Komplementärmedizin setzt, die Quelle wieder für die Öffentlichkeit zugänglich zu machen.

Vorplatz mit Panoramablick

Die Quelle Sotsass wurde nun Anfang Juni nach mehrmonatiger Planungs- und Bauarbeit von der EGK-Gesundheitskasse feierlich eröffnet. Über einen gewundenen Spazierweg, der einen atemberaubenden Blick auf das Engadiner Bergpanorama bietet, gelangt man zur Quellfassung, die von einem einladenden Vorplatz eingerahmt wird. Dort plätschert das mineralstoffreiche, säuerliche Wasser der Quelle aus dem Berg und kann gekostet werden.

Dieser Platz wird auch von den Patientinnen und Patienten der nahe gelegenen Clinica Curativa regelmässig besucht, wie Dr. med. Richard Ploner, Direktor der Klinik, erzählt. «Heute fehlt uns oft die Zeit und das Bewusstsein, innezuhalten und

Quelle Sotsass

Im Umkreis von Scuol entspringen über zwanzig hoch mineralisierte Quellen. Einige können dank ihrer physiologischen Eigenschaften traditionell therapeutisch eingesetzt werden – für Trinkkuren und Kohlen säure-Mineralbäder. Andere fliessen in die Wasserbecken des «Bogn Engiadina Scuol», des Thermalbads im Herzen des Bergdorfs. Das Quellwasser zirkuliert jahrzehntelang im Untergrund und reichert sich dort mit Mineralien wie Kalzium und Magnesium an, die aus den Gesteinen freigesetzt werden.

Die Quelle Sotsass gehört zum hoch mineralisierten Heilquelltyp der Kalzium-Hydrogenkarbonat-Eisen-Säuerlinge. Das stark kalziumhaltige Wasser wirkt tonus- und entzündungshemmend am Darm, ist antiallergisch und hemmt die Nierensteinbildung. Eingesetzt wird das Wasser zudem bei Osteoporose-Behandlungen und Zuständen mit erhöhtem Kalziumbedarf.

Meine Versicherung Quelle Sotsass



Das Wasser der Quelle Sotsass ist gesund für Magen und Darm. Zu viel sollte man davon aber nicht trinken, denn es kann abführend wirken.

den Moment bewusst zu erleben», sagt er. Das betreffe nicht nur die Gesunden, sondern auch die Kranken. «An diesem energievollen Ort können unsere Patienten Kraft tanken und zur Ruhe kommen, um ihre Genesung zu unterstützen und die Krankheit und das Leiden für einige Momente zu vergessen.»

Erste Station des Gesundheitswegs

Die wieder erschlossene Quelle Sotsass soll jedoch mehr sein als nur ein Ort zum Innehalten. Nach den Junioren-Weltmeisterschaften im Orientierungslauf vom vergangenen Jahr ist es der EGK ein Anliegen, dem Unterengadin etwas Bleibendes zurückzugeben.

Nachdem der EGK-Kinesiologieparcours in der mittlerweile mit Scuol fusionierten Gemeinde Tarasp nicht mehr aufrechterhalten werden konnte, wird dieser durch einen Gesundheitsweg ersetzt, dessen erste Station die Quelle Sotsass ist.

«Die Verbindung des Menschen mit der Natur lässt Körper, Geist und Seele zur Ruhe kommen.»

Dr. med. Richard Ploner
Direktor Clinica Curativa, Scuol

In den kommenden Jahren wird dieser Weg weitere Quellen und Kraftorte miteinander verbinden und so zu kurzen Spaziergängen oder auch längeren Wanderungen einladen – ein nachhaltiges Freizeitangebot für Einheimische, Patienten und Touristen, das Gesundheitsförderung zu einem Genuss macht.

Tina Widmer

So gelangen Sie zur Quelle

Am einfachsten und schönsten reisen Sie mit der Rhätischen Bahn ab Landquart nach Scuol-Tarasp. In 25 Minuten zu Fuss durch den Ortskern von Scuol oder mit dem Bus Nr. 1 bis «Scuol Ospidal» gelangen Sie zum Center da sandà Engiadina Bassa. Von dort erreichen Sie die Quelle Sotsass über einen ausgeschilderten Spazierweg innerhalb von wenigen Minuten.



Das Bergpanorama lädt zum Innehalten bei der Quelle Sotsass ein. Dr. med. Richard Ploner nutzt den Ort deshalb auch gerne für Achtsamkeitsübungen mit seinen Patienten.

Ganzheitlich versichert mit EGK-SUN

Selbstverantwortung für seine Gesundheit zu übernehmen, heisst auch bei Behandlungen mitzuentcheiden. Viele Menschen möchten sich dabei nicht allein auf die Schulmedizin beschränken, sondern den Behandlungsweg mit Komplementärmedizin ergänzen. Die Zusatzversicherung EGK-SUN macht das möglich.



Komplementärmedizinische Behandlungsmethoden geniessen in der Schweiz grosse Beliebtheit. Eine Studie des Dachverbands Komplementärmedizin (Dakomed) zeigte, dass 75 Prozent aller Schweizerinnen und Schweizer schon mindestens einmal eine solche Behandlung in Anspruch genommen haben – sei es durch einen Arzt, durch einen Therapeuten oder als Selbstanwendung zu Hause.

Das ist nachvollziehbar, denn die Komplementärmedizin verfolgt den Ansatz, den Patienten als Gesamtes zu betrachten und sich bei der Behandlung nicht einfach auf ein schmerzendes Körperteil oder ein einzelnes Symptom zu konzentrieren. Man spricht dabei von einem ganzheitlichen Ansatz, von dem sogar schwer kranke Patienten in Kombination mit einer schulmedizinischen Behandlung profitieren können. So konnten zum Beispiel Forscher der Universitätsklinik Freiburg im Breisgau beobachten, dass Krebskranke, die während einer Chemotherapie begleitend mit homöopathischen Mitteln behandelt wurden, weniger stark unter den Nebenwirkungen ihrer Behandlung litten und daher von einer höheren Lebensqualität profitierten.

Weil sich die EGK-Gesundheitskasse bereits seit Jahrzehnten für die Chancengleichheit von Schul- und Komplementärmedizin einsetzt, erleichtern wir mit unserer Zusatzversicherungspalette EGK-SUN den Zugang zu unterschiedlichen erfahrungsmedizinischen Therapien und Behandlungsmethoden. So unterstützen wir Sie dabei, im Krankheitsfall aktiv jene Behandlungsmethoden zu wählen, die Ihnen am meisten entsprechen und die sich am besten mit den Empfehlungen Ihres Arztes vereinbaren lassen – auch wenn sie nicht aus der Grundversicherung bezahlt werden.

Erfahren Sie mehr über diese individuelle Versicherungspalette. Besuchen Sie uns unter www.egk.ch/egk-sun oder kontaktieren Sie die für Sie zuständige Agentur.

Kolumne



Von EGK-
Botschafterin
Simone Niggli-Luder

EGK-ParaPhone: Komplementärmedizin am Telefon

Unter der Nummer 0800 42 42 00 können sich Versicherte mit einer Zusatzversicherung EGK-SUN 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

Zeit, Geld und Nerven sparen

Wer kennt sie nicht, die kleinen weissen Zuckerkügelchen, die viele von uns bereits als Kind erhalten haben? Über homöopathische Globuli und über Komplementärmedizin ganz generell wird in der Schweiz viel diskutiert.

Ich finde es sinnvoll, vernünftig mit Krankheiten umzugehen und abzuwägen, wann welche Behandlung am zweckmässigsten ist. Mit jedem Schnupfen zum Arzt zu rennen, halte ich nämlich für übertrieben. Als dreifache Mutter würde ich des Öfteren in der Praxis sitzen, wenn eines meiner Kinder wieder einmal nicht ganz fit ist. Das wäre mir nicht nur zu viel, ein solches Verhalten belastet auch die Allgemeinheit: Denn jede dieser Behandlungen wird am Schluss von der Krankenkasse abgerechnet und so auf andere Versicherte überwält.

Deshalb behandle ich meine kleinen Patienten in solchen Fällen mit heissem Tee, viel Ruhe und vielleicht auch einmal einigen Globuli. So lassen sich Geld und Nerven sparen. Und wir müssen uns keine Gedanken machen, wenn jemand von uns dann doch einmal ernsthafter erkrankt, denn dann steht uns die EGK sehr verlässlich zur Seite. Auch dann, wenn es uns sinnvoll erscheint, uns an einen komplementärmedizinischen Therapeuten zu wenden. Unsere Zusatzversicherung EGK-SUN verhilft uns nämlich auch hier zu einem Gesundheitsvorsprung.

Nutzen auch Sie Ihren Vorsprung!

Simone Niggli-Luder

Simone Niggli-Luder

Gesundheit duftet verführerisch

Die warme Jahreszeit bietet eine unglaubliche Fülle an Blüten und Pflanzen, die nicht nur herrlich duften, sondern auch wunderbare Helfer sind. Ob als erste Hilfe bei Sportverletzungen oder erfrischende Schweißvertreiber, die EGK und Vituro zeigen Ihnen, wie Sie sich natürlich helfen können.

Sportlich gewickelt

Ein unerwarteter Stein auf dem Waldweg – und schon ist es passiert: Ein stechender Schmerz im Knöchel begleitet den Misstritt, was das Lauftraining wohl für die nächsten Tage sprichwörtlich auf Eis legen wird.

Verstauchte Knöchel oder verdrehte Knie als Erstes zu kühlen, ist nämlich das Mittel der Wahl bei solchen Sportunfällen. So lässt sich die Schwellung reduzieren und es macht die Schmerzen etwas erträglicher. Auch bei der weiteren Behandlung können Sie auf Mittel aus der Natur vertrauen: Arnika wirkt schmerzlindernd und entzündungshemmend und eignet sich daher gut für Wickel bei Zerrungen, Quetschungen und Verstauchungen.

So geht's:

Tragen Sie die benötigte Menge Arnikasalbe auf eine Kompresse auf, legen Sie diese auf die betroffene Stelle und fixieren Sie die Packung mit einer elastischen Binde oder einer Mullbinde. Dadurch wird zusätzlich das verletzte Gelenk fixiert, was gerade bei Verrenkungen oft als angenehm wahrgenommen wird und bei der Schonung hilft.

Achtung: Arnika ist giftig und darf daher nur äusserlich angewendet werden. Bei bekannter Empfindlichkeit gegen Arnika ist ebenfalls Vorsicht geboten. Zudem sollten Sie die leuchtend orangen Blüten nicht in der freien Natur sammeln, da Arnika vom Aussterben bedroht ist und deshalb unter Naturschutz steht.



Erfrischender Kräutergenuss

Drückende Sommerhitze lässt uns nicht nur nach Erfrischungen lechzen, sondern verursacht hin und wieder auch unangenehme Kopfschmerzen. Gegen beides ist ein Kraut gewachsen: die Zitronenmelisse. Sie erfrischt, belebt und macht uns wieder fit für andere Aktivitäten. Besonders genussvoll geht das zum Beispiel mit einem eiskalten Zitronenmelissesorbet.

So geht's:

- Kochen Sie 3½ dl Wasser mit 150 g Zucker auf. Geben Sie 40 g Zitronenmelisseblätter dazu und lassen Sie den Sud eine Stunde lang ziehen, bevor Sie den Sirup abseihen und die Blätter ausdrücken.



Mitgliedschaft

Werden Sie Experte Ihrer eigenen Gesundheit!

Die interaktive Gesundheitsplattform Vituro macht Gesundheit zu einem Genuss, von dem Mitglieder zusätzlich profitieren. Mit einer PRO-Mitgliedschaft für 18 Franken pro Jahr geniessen Sie freien Zugang zu allen Inhalten und Angeboten der Web-Plattform. Sie möchten ausgewählte Inhalte von Vituro lieber erst testen? Mit einer FREE-Mitgliedschaft ist das weiterhin kostenlos möglich.

Vituro ist eine Initiative der EGK-Gesundheitskasse. Deshalb schenken wir all unseren Versicherten/Zusatzversicherten eine PRO-Mitgliedschaft. Registrieren Sie sich also noch heute: www.vituro.ch

- Geben Sie anschliessend die Schale und den Saft einer Zitrone und einer halben Limette in den Sirup, giessen Sie die Flüssigkeit in ein weites Gefäss und lassen Sie die Mischung im Gefrierfach leicht gefrieren.
- Schlagen Sie ein Eiweiss steif, geben Sie nach der Hälfte der dafür benötigten Zeit einen Esslöffel Puderzucker dazu. Mixen Sie anschliessend das Halbgefrorene auf, geben Sie eine Handvoll in Streifen geschnittene Zitronenmelisseblätter hinzu und ziehen Sie den Eischnee vorsichtig unter das Halbgefrorene.
- Lassen Sie das Sorbet im Gefrierfach fertig gefrieren, bevor Sie die wohltuende Erfrischung geniessen.

Entspannte Tropennächte

Heisse Sonnentage am Wasser – dafür lieben wir den Sommer. Auch die lauen Nächten sind willkommen. Zumindest bis wir zu Bett gehen. Oft ist es zum Schlafen nämlich einfach zu heiss, insbesondere wenn das Thermometer nicht unter 20 Grad fällt und man von einer Tropennacht spricht. Kurzfristig helfen kühle Duschen gegen das Schwitzen, aber trotzdem ist nicht an viel Erholung zu denken.

Auch bei schweissgebadeten Nächten schafft die Natur Abhilfe: Salbei scheint nämlich die Nervenenden der Schweißdrüsen anzugreifen und so die Schweißproduktion zu hemmen.

So geht's:

Geben Sie sechs Esslöffel Salbeiblätter in einen Krug und giessen Sie diese mit einem halben Liter kochendem Wasser auf. Lassen Sie den Tee zehn bis 15 Minuten ziehen und sieben Sie die Blätter dann ab. Trinken Sie den Tee über den Tag verteilt, die letzte Tasse vor dem Schlafengehen, und zwar am besten lauwarm. Kalte und heisse Getränke regen nämlich die Schweißproduktion zusätzlich an. Wenn Sie unter Achsel- oder Fusschweiss leiden, können Sie auch erfri-

schende Fussbäder mit Salbeitee geniessen oder regelmässig die Achselhöhlen mit dem Aufguss waschen. So können Sie auch unangenehme Gerüche in Ihren Sportkleidern reduzieren.

Informationen

Sie möchten mehr über Kräuter und deren Wirkung auf Gesundheit und Fitness erfahren? Probieren Sie doch den neuen Vituro-Kräuterfinder aus, der Ihnen genau sagt, welche Kräuter für Ihre Bedürfnisse die richtigen sind:
www.vituro.ch/kraeuterfinder

Auch die EGK schickt Ihnen monatlich Kräuterwissen in Ihr E-Mail-Postfach. Abonnieren Sie einfach den EGK-Kräuternewsletter und erfahren Sie zwölfmal pro Jahr Wissenswertes über jeweils eine Heilpflanze und wie Sie diese in der Naturheilkunde und in der Küche einsetzen können:
www.egk.ch/newsletter



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.

EGK-OL-Weltcup-Final in Grindelwald

OL ist nicht einfach nur ein Leistungssport. Orientierungslauf ist ein Bewegungserlebnis für jedermann. Aus diesem Grund engagiert sich die EGK-Gesundheitskasse im Rahmen der Zusammenarbeit mit unserer Gesundheitsbotschafterin Simone Niggli-Luder als Titelsponsorin des EGK-OL-Weltcup-Finals 2017 in Grindelwald. Läuferinnen und Läufer aus aller Welt werden sich vom 29. September bis 1. Oktober 2017 am Fusse der Eigernordwand in unterschiedlichen Disziplinen miteinander messen und hoffen auf viele interessierte Besucher und Zuschauer.

Aber auch Hobby-Läufer und Familien kommen nicht zu kurz. Am Vorabend des Wettkampfs, am Donnerstag, 28. September bekommen Kinder die Möglichkeit, die OL-Champions zu treffen und sich vom Orientierungslauf-Fieber anstecken zu lassen. Um in die Fussstapfen der Wettkämpfer zu treten, finden am Samstag, 30. September und am Sonntag, 1. Oktober öffentliche Public Races statt, an denen Hobby-Läufer teilnehmen können.

Erfahren Sie mehr über den EGK-OL-Weltcup-Final 2017 in Grindelwald. Besuchen Sie uns auf www.egk.ch/egk-ol-weltcupfinal-2017.



Bewegungsratgeber – auch in der App!

Animiert das Sommerwetter nicht richtiggehend zu Velotouren und ausgiebigen Wanderungen in der Höhe? Manchmal kommt die Bewegung aber einfach zu kurz, sei es wegen der Arbeit oder wegen familiärer Verpflichtungen. Gerade Letztere erlauben es aber oft, gemeinsame «Bewegungspausen» für Eltern, Grosseltern und Kinder einzubauen. Inspiration dafür liefert der neue, interaktive EGK-Ratgeber «Bewegung, Spiel und Spass in der ganzen Familie». Auf 118 Seiten zeigen wir Ihnen, mit welchen Bewegungsspielen Sie ganz einfach zu mehr Gesundheit und Fitness kommen können – ohne es wirklich zu merken! Der Ratgeber ist in gedruckter Form und als E-Book mit integrierten Anleitungsvideos erhältlich: www.egk.ch/spiel-und-spass.

Aber auch das Smartphone wird zum Bewegungsmotivator für die ganze Familie. Mit dem neuen Sportmodul «Bewegungsförderung im Kindesalter» ist unsere App «Meine EGK» endgültig absolut familientauglich geworden. Sie erhalten dort nicht nur einfache, kurze und leicht verständliche Tipps dazu, wie Sie die Bewegungsfreude Ihrer Kinder unterstützen können, neun inspirierende Bewegungsideen können auch ganz einfach per Video entdeckt und direkt ausprobiert werden!

Die App «Meine EGK» steht für iPhone und Android im jeweiligen App-Store oder als Web-App unter meine.egk.ch zur Verfügung.



Den Bewegungsratgeber «Bewegung, Spiel und Spass in der ganzen Familie» können Sie nun ergänzen: mit Informationen und Bewegungstipps für Kinder, Eltern und Grosseletern in der App «Meine EGK».



Mit Guerilla-Gärtner Maurice Maggi und der ehemaligen Tagesschau-Sprecherin Beatrice Müller die «Essbare Stadt» Zürich erkunden – möglich machen es die Themenspaziergänge «Sinnieren und Flanieren» der EGK-Gesundheitskasse.

Themenspaziergänge im Herbst

Zahlreiche Besucherinnen und Besucher haben wir im ersten Halbjahr 2017 auf unseren Themenspaziergängen beim Sinnieren und Flanieren begleitet. Dabei gab es viel zu entdecken: aufstellende Stimmübungen und spannende Geschichten aus dem Showbusiness beim Spaziergang «Glücksfaktor Singen», kulinarische Pflanzenhöhepunkte in der «Essbaren Stadt» und erholsame Spaziergänge unter dichtem Laubdach in der «Tankstelle Wald».

Zwischen dem 24. August und dem 26. Oktober 2017 haben Sie noch einmal die Möglichkeit, an einem Themenspaziergang live dabei zu sein. Es werden alle drei Themen in Bern, in Zürich und in der Westschweiz angeboten. Als EGK-Versicherte profitieren Sie von einem Vorzugspreis von 20 Franken. Der Unkostenbeitrag für Nichtversicherte beträgt 28 Franken. Mehr Informationen und Anmeldung unter: www.sinnierenundflanieren.ch.



Die Themenspaziergänge der EGK-Gesundheitskasse lassen Sie Gesundheit erleben – innerhalb von eineinhalb Stunden über Mittag oder nach Feierabend, in Bern, in Zürich und in der Westschweiz.

Programm «Sinnieren und Flanieren»

Tankstelle Wald

Bern:
Mi, 18. Oktober 2017
12.15 – 13.45 Uhr
Gast: Simone Niggli-Luder

Zürich:
Mi, 23. Oktober 2017
12.15 – 13.45 Uhr
Gast: Simone Niggli-Luder

Düdingen:
Do, 26. Oktober 2017
18.15 – 19.45 Uhr
Gast: Simone Niggli-Luder

Glücksfaktor Singen

Bern:
Do, 21. September 2017
18.15 – 19.45 Uhr
Gast: Jaël Malli

Zürich:
Di, 5. September 2017
18.15 – 19.45 Uhr
Gast: Delia Mayer

Fribourg:
Do, 24. August 2017
18.15 – 19.45 Uhr
Gast: GUSTAV

Essbare Stadt

Bern:
Di, 5. September 2017
12.15 – 13.45 Uhr
Gast: Jürg Hädrich

Zürich:
Di, 19. September 2017
12.15 – 13.45 Uhr
Gast: Maurice Maggi

Lausanne:
Mo, 11. September 2017
12.15 – 13.45 Uhr
Gast: Marlène Galletti

Wie wärs, mal über Krankenversicherung zu reden?

Die von santésuisse ins Leben gerufene und von der EGK unterstützte Plattform www.thema-krankenversicherung.ch ist jetzt online. Sie ist der benutzerfreundliche Wegweiser für alle Versicherten, die sich rund um das Thema Krankenversicherung informieren wollen.

Die voll und ganz den Versicherten gewidmete Plattform thema-krankenversicherung.ch vermittelt alle wichtigen und nützlichen Infos, damit Sie Ihre Krankenversicherung besser verstehen. Auf thema-krankenversicherung.ch finden Sie Spartipps, Ratschläge zur klugen Wahl der Franchise und des Versicherungsmodells, News und eine Fragenbörse. Bei einem amüsanten Quiz können Sie Ihr Wis-

sen über sinnvolle Behandlungen testen. Sie erfahren zudem Hintergründe, wenn es um Pillen, Ärzte und Skalpelle geht.

thema-krankenversicherung.ch geht auf das Schweizer Gesundheitssystem ein. Die Rolle der Versicherer wird erläutert und in der Interview-Rubrik kommen Akteure des Gesundheitswesens zu Wort. Kurzum: Alles, was Sie schon immer über

die Krankenversicherung wissen wollten, ist auf einer Plattform vereint!

Damit ist die benutzerfreundliche Plattform thema-krankenversicherung.ch Ihr Wegweiser zur bestmöglichen Gesundheit und optimalen Versicherung.

www.thema-krankenversicherung.ch

Die Krankenversicherung und Sie

GÖNNEN SIE SICH EINE INFORMATIONSKUR!

EGK-Gesundheitskasse
und santésuisse präsentieren

thema-krankenversicherung.ch

Der praktische Guide für Versicherte gibt Ihnen alle Infos, um Ihre Krankenversicherung besser zu verstehen und im Griff zu haben...

A man and a woman are sitting on a dark, curved bench in a park. They are both looking towards the left of the frame. The man is wearing a light-colored, patterned t-shirt and dark pants. The woman is wearing a black and white striped long-sleeved shirt and dark pants. In the background, there is a colorful play structure with yellow and red sections and circular openings. To the left, there is a swing set. The park is lush with green trees and grass, and the scene is brightly lit, suggesting a sunny day.

Ohne Kind

Kinderlosigkeit ist ein Thema – die moderne Reproduktionsmedizin und jeder Star, der jenseits der 50 noch Mutter wird, fachen die Diskussion zusätzlich an. Dabei gehen erstaunlich oft die betroffenen Frauen vergessen. Jene, die keine Kinder haben möchten und dafür kritisiert werden. Und jene, die sich so sehr ein Kind wünschen, aber einfach keines bekommen können.

Sandra P. hat Karriere gemacht. Sie hat eine Führungsposition in einem internationalen IT-Konzern, reist viel und lebt mit ihrem Mann in einem Fünfeinhalb-Zimmer-Haus in der Region Zürich. Ein Haus, das sie kurz nach ihrer Hochzeit vor 15 Jahren gekauft haben – und das ihr zuweilen viel zu gross vorkommt. «Wir haben unser Leben quasi nach Gebrauchsanleitung geplant: studieren, ein paar Jahre arbeiten, heiraten, Haus, Kinder», erzählt die 46-Jährige. «Bei den Kindern sind wir gescheitert.»

Regula Simon kennt viele Schicksale wie das von Sandra P. Sie ist die Gründerin von kinderfreilos.ch, einer Plattform für Frauen, die keine Kinder haben. Das Projekt ist vor rund sechs Jahren entstanden. Regula Simon hatte mit der Kinderfrage für sich bereits abgeschlossen, als eine Freundin ihr erzählte, sie kenne einfach keine älteren Frauen, die kinderlos seien und trotzdem einen zufriedenen Eindruck machten. Sie wolle aber keine unzufriedene alte Frau werden, nur weil sie keine Kinder habe. «Da fiel mir auf, dass auch ich keine kenne. Jene älteren Leute, mit denen ich Kontakt hatte, waren die Eltern meiner Freunde und folglich haben sie Kinder», sagt Regula Simon. Das liess ihr keine Ruhe. Und so machte sie sich auf die Suche. Sie wollte ihrer Freundin zeigen: Schau, es gibt sie, diese Frauen, die im Alter auch ohne Kinder glücklich sind.

Sie fand sie. Zwölf von ihnen erzählen ihre Geschichte in Regula Simons Buch «Kinderlos bleiben? Auch OK», finanziert dank Crowdfunding und erschienen im Selbstverlag – weil kein Verleger das potenzielle Zielpublikum für gross genug hielt, um das Buch zu veröffentlichen. Und noch vor dem Buch entstand die Plattform kinderfreilos.ch, die sich zu einem Netzwerk ent-



«Nur Frauen sind kinderlos. Bei Männern hingegen sagt man eher, dass sie einfach noch keine Kinder haben.»

Regula Simon
Gründerin kinderfreilos.ch

wickelt hat, das Betroffene zusammenbringt; online, aber auch an Stammtischen in St. Gallen.

Sie nennen sich OK-Frauen. «Ohne-Kind-Frauen». Denn es sind eigentlich nur Frauen; diese trifft die Kinderlosigkeit wesentlich stärker als die Männer. «Das hat einerseits mit der Biologie zu tun, dass Frauen diejenigen sind, die die Kinder zur Welt bringen», sagt Daniela Sichel, Psychotherapeutin und Daseinsanalytikerin. Dazu kommt die geschlechtsspezifische Sozialisation: Das Selbstbild und das Selbstkonzept vieler Frauen sei heute nach wie vor mit der Mutterschaft verbunden. «Der Feminismus hat versucht, die Rolle der Frau und die Mutterrolle zu trennen. Das ist nicht ganz gelungen. Die Frau ist zwar emanzipiert, sie übt einen Beruf aus, will aber trotzdem auch Mutter sein.»

Die Frau ist Mutter

Auch von der Gesellschaft wird die Frau immer noch vor allem als Mutter gesehen. Dabei spielt die Herkunft eine Rolle, wie Familiensoziologe Beat Fux sagt. «In den «fortschrittlichsten Ländern» wie Schweden, Norwegen oder den Niederlanden lehnen heute weniger als zehn Prozent der Bevölkerung freiwillige Kinderlosigkeit grundsätzlich ab.» In den mitteleuropäischen Ländern sei die Stigmatisierung vier- bis fünf Mal höher. «Man könnte durchaus Vergleiche machen mit der Stigmatisierung von gleichgeschlechtlichen Partnerschaften. Homosexualität wurde vor 50 Jahren ebenfalls überwiegend abgelehnt, ist aber in der Zwischenzeit «hofähig» geworden. Bei der Kinderlosigkeit stehen wir in einem ähnlichen Prozess, der freilich Zeit braucht. Gesellschaftliches Lernen ist zeitintensiv.»

Wahrscheinlich sind Frauen ohne Kinderwunsch vermehrt vom erhobenen Mahnfinger betroffen, weil sie eben nicht ein Leben lang Kinder bekommen können. «Bei Männern ist hingegen eher die Rede davon, dass sie noch keine Kinder haben», sagt Regula Simon von kinderfreilos.ch.

Dass die freiwillige Kinderlosigkeit in der Schweiz tatsächlich ein Stigma ist, will Psychotherapeutin Daniela Sichel aber so nicht unterschreiben. «Weil es heute auf eine Art und Weise noch dazugehört, Kinder zu bekommen, werden die Frauen, die sich gegen die Mutterschaft entscheiden, zwar vielleicht mit der Feststellung konfrontiert, dass sie ihre Entscheidung einmal bereuen könnten», sagt sie. «Diese fühlen sich dadurch aber nicht entwertet, weil sie diese innere Haltung haben. Ich glaube, dass dies eher zweifelnde Frauen betrifft. Diese lassen sich viel stärker von einer Aussen-sicht verunsichern.» Viel schwieriger sei es für Frauen, die keine Kinder bekommen können. In ihrer Identität als Frau erschüttert, fühlen sie sich als Angehörige einer Minderheit, nirgendwo zugehörig, ausgestossen.

Psychische Belastung

Auch deshalb wollte sich Sandra P. nicht damit abfinden, als sie nicht schwanger wurde. Stattdessen landete sie in einer Kinderwunsch-Klinik. «Der Arzt gab uns die Hoffnung, dass unser Traum nun bald in Erfüllung gehen könnte.» Das tat er jedoch nicht. Nach einer ersten erfolglosen künstlichen Befruchtung folgten eine zweite und eine dritte. Dann ein Klinikwechsel und weitere Versuche, begleitet von täglichen Spritzen und Tabletten – bis zum nächsten negativen Schwangerschaftstest mit Tränen und den tröstenden Worten der Ärzte, beim nächsten Mal könne es klappen. «Es gab in meinem Leben nichts anderes mehr als den Wunsch, endlich schwanger zu werden, obwohl ich gleichzeitig wahnsinnig darunter litt, körperlich und psychisch. Ich nahm keinerlei Rücksicht mehr auf mich selbst und auch nicht mehr auf meinen Mann.» Ihre Schwägerin und langjährige beste Freundin zog schliesslich die Notbremse. Sie wollte nicht mehr mit ansehen, wie die Ehe von Sandra P. langsam, aber sicher am Kinderwunsch zerbrach.



Viele Frauen, die unfreiwillig kinderlos bleiben, fühlen sich in ihrer Identität als Frau erschüttert und fühlen sich nirgendwo zugehörig. Für sie ist oft auch Adoption keine Alternative, wie Regula Simon sagt. Der Hinweis auf Adoption könne die Situation im Gegenteil noch viel schmerzhafter machen, als sie es sowieso schon sei.



«Nicht in allen Ländern ist Kinderlosigkeit gleich stark stigmatisiert.»

Beat Fux
Familiensoziologe

Sandra P.s Geschichte ist kein Einzelfall. «Frauen, die eine oft langjährige reproduktionsmedizinische Behandlung hinter sich haben, müssen häufig grosse körperliche Belastungen erfahren», sagt Familiensoziologe Beat Fux, der aktuell an der Universität Salzburg lehrt. Es gebe Mediziner, die Menschen mit einem starken, nicht erfüllten Kinderwunsch vorgaukelten, mit technischen Mitteln sei alles machbar. «Es darf nicht geleugnet werden, dass Reproduktionstechnologien eine grosse Errun-



«Wir leben in einer Welt, in der gerne suggeriert wird, dass alles möglich sei. Auch deshalb scheinen viele Frauen nicht auf eine eigene Schwangerschaft verzichten zu wollen.»

Daniela Sichel
Psychotherapeutin

genenschaft darstellen.» Das bestreitet auch Regula Simon von kinderfreilos.ch nicht. Trotzdem: «Je länger ich mich mit der Thematik befasse, desto mehr habe ich das Gefühl, dass die Reproduktionsmedizin für jene Paare, bei denen es zu keiner Schwangerschaft kommt, die Situation nicht besser macht, sondern eher noch schlimmer», sagt sie.

Deshalb empfiehlt Soziologe Beat Fux, dass sich betroffene Paare frühzeitig mit der Möglichkeit eines Misserfolgs auseinandersetzen und sich Gedanken über Alternativen machen sollten. «Viele Frauen scheinen trotz allem nicht auf die eigene Schwangerschaft verzichten zu wollen», erklärt Daniela Sichel, die oft Frauen begleitet, die keine Kinder bekommen können. «Wenn eine Frau auch mit medizinischer Hilfe kein eigenes Kind bekommen kann, wird sie jedoch mit den eigenen Grenzen und den Grenzen der Machbarkeit konfrontiert.» Wichtig sei dann, dass die Trauer, die Wut und Enttäuschung, die durch diesen Verlust des nie empfangenen Kindes und damit eines Lebensstraums einhergehen, zugelassen und Schuldgefühle oder Schuldzuweisungen angegangen werden. «Unerfüllter Kinderwunsch ist kein Versagen und niemandes Schuld», sagt Daniela Sichel.

Langer, schmerzhafter Prozess

Viele Betroffene suchen sich dafür professionelle Hilfe. Denn endgültig vom Kinderwunsch Abschied zu nehmen, ist in vielen Fällen ein langer und schmerzhafter Prozess. Auch der Kontakt mit anderen Betroffenen könne eine Stütze sein, sagt Regula Simon von kinderfreilos.ch, genauso wie die Unterstützung von Familie und Freunden. «Dabei ist es vollkommen in Ordnung, wenn man vorerst keinen Kontakt mit Freundinnen haben möchte, die schwanger sind oder kleine Kinder haben», sagt sie. Auch wenn diese Phase für alle

Beteiligten schwierig sei, meist sei sie vorübergehend. «Ich kenne einige Frauen, die später sehr gerne die Kinder ihrer Freunde mitgeniessen.»

Sandra P. hätte eine solche Aussage vor einigen Jahren nicht hören wollen. Viel zu tief sass der Verlust des Kindes, das sie nie würde bekommen können. Gleichzeitig fühlte sie sich schuldig: ihrer Mutter gegenüber, die nie mit ihren Grosskindern durch den Park würde spazieren können. Gegenüber ihrem Mann, weil sich dieser doch so sehr Kinder gewünscht hatte. Gegenüber sich selbst, weil sie den Kampf aufgegeben hatte. «Immer wieder kam mir der Gedanke: Beim nächsten Mal hätte es sicher geklappt!», sagt sie. Und auch sie konnte Begegnungen mit Müttern nicht mehr ertragen. «Daran sind mehrere Freundschaften zerbrochen. Einige Freundinnen hatten irgendwann kein Verständnis mehr dafür, dass ich mich so von ihnen abgeschottet habe.»

Was ihr letzten Endes geholfen hat, war eine Gesprächstherapie. Ihre dritte und letzte Fruchtbarkeitsklinik hatte ihr dazu geraten. «Es hat aber Monate gedauert, bis ich die Vorzüge eines kinderlosen Lebens überhaupt wieder sehen konnte. Und auch jetzt, Jahre später, befällt mich manchmal eine tiefe Trauer und es kommt die Angst auf, ich würde einmal als einsame alte Frau sterben.» Aber das seien meist kurze Phasen. «Wenn diese überwunden sind, dann merke ich wieder, wie vielen Menschen ich wichtig bin. Das wird sich hoffentlich nicht ändern, nur weil ich alt werde», sagt Sandra P. und lacht. Ihr Lachen hat sie ebenso wiedergefunden wie sich selber. Auch ohne Kind.

Text: Tina Widmer

Bilder: Marcel A. Mayer



Mehr als nur Deutsch

Eine Gruppe Frauen beugt sich in der gemütlichen Wohnküche des über 250 Jahre alten Weinguts mitten in Zürich über den grossen Esstisch voller Papier und Bücher und plant einen Wochenendausflug. Eine von ihnen ist Ruth Aukia. Die 63-Jährige ist ehrenamtliche Sprachlehrerin für Migranten – und der Wochenendausflug mit ihren Sprachschülerinnen ist mehr als eine Sprachübung.

Ruth Aukia hält, was sie verspricht. Vor einigen Monaten stellte sie ihren Sprachschülerinnen eine besondere Belohnung in Aussicht: Sobald sie ihre erste Deutschprüfung hinter sich hätten, würde sie sie in ihr Ferienhaus im Tessin einladen. Für die Frauen aus Eritrea, dem Tibet und der Türkei ist das eine ganz besondere Motivation. Sie sind als Flüchtlinge in die Schweiz gekommen. Ihr Status und die staatliche Hilfe, die sie erhalten, ermöglichen ein Leben unter dem Existenzminimum. Die Einladung ihrer Sprachlehrerin bedeutet für die Frauen eine kurze Auszeit von den Flüchtlingsunterkünften und vom eintönigen Alltag, zu dem sie verdammt sind, weil sie wegen der ausstehenden Asylentscheidung nicht arbeiten dürfen.

Viele Lehrer, wenige Schüler

Dass ihre multikulturelle Sprachkurs-Gruppe einmal so zusammenwachsen würde, damit hätte Ruth Aukia vor einem Jahr nicht gerechnet. Die Ergotherapeutin übergab damals einer Nachfolgerin ihre Praxis und liess sich frühpensionieren, als sie auf das Angebot «Fluntern hilft» stiess. Gemeinsam mit dem Solinetz Zürich, den beiden Landeskirchen sowie dem Quartierverein Fluntern organisiert dieses Deutschkurse für Flüchtlinge und suchte nach ehrenamtlichen Sprachlehrern. Ruth Aukias Mann kommt aus Finnland. Sie weiss: Ausländer aus einem westlichen



«Jetzt, wo meine Schülerinnen besser Deutsch sprechen, erzählen sie auch von ihren Fluchterlebnissen. Über die Gefühle, die sie dabei hatten, sprechen sie aber nie.»

Ruth Aukia

Land haben es bei uns verhältnismässig leicht. Bei Flüchtlingen aus ganz anderen Kulturkreisen sieht das anders aus. Sie meldete sich – und stand am ersten Unterrichtstag gemeinsam mit anderen Freiwilligen im Kirchgemeindesaal in Fluntern vor einer bescheidenen Anzahl Asylbewerber. «Aber wie das so ist: Gute Angebote sprechen sich herum», erzählt Ruth Aukia lachend. Schon eine Woche später tauchten viel mehr Interessierte zum Sprachunterricht mit anschliessendem gemeinsamem Zvieri auf.

Für Ruth Aukia war es spannend zu sehen, wie sich ihre Gruppe mit der Zeit entwickelte. Am Anfang sei es schwierig gewesen, sagt sie. Viele Teilnehmerinnen erschienen zu spät – oder manchmal auch einfach gar nicht. Auch hätten die meisten noch kaum ein Wort Deutsch gesprochen und beim Lesen und Schreiben habe es sogar in der Muttersprache gehapert. Sie habe deshalb nicht einfach nur Sprache

vermitteln müssen, sondern mehr und mehr auch Kultur.

Zu Fuss durch die Wüste

Ruth Aukias Kursteilnehmerinnen schätzten das. Und es hat sie motiviert. «Als sie den Wunsch äusserten, dass sie gerne eine offizielle Deutschprüfung ablegen würden, war für mich klar, dass ein Unterrichtsnachmittag pro Woche nicht reicht», sagt Ruth Aukia. Also lud sie ihre Gruppe zusätzlich donnerstags zu sich nach Hause ein. Und sie kaufte ihren Sprachschülerinnen auf eigene Kosten neue Lehrmittel, damit sie sich gezielter auf die Prüfung vorbereiten konnten.

Zwar haben nicht alle sechs die Prüfung bestanden. Eine grosse Hürde ist trotzdem geschafft und den Unterricht führt sie weiter. Und nicht nur das. Mittlerweile sind gemeinsame Konzert- und Theaterbesuche dazugekommen, Feste und Kochabende. Ruth Aukia begleitet ihre Schützlinge

Mitten im Leben Porträt

Ruth Aukia unterrichtet ihre Sprachschülerinnen nicht mehr nur im Kirchgemeindehaus. Auch ihre Wohnküche wird einmal wöchentlich zur Schulstube.



bei Bedarf auch zum Arzt oder zum Anwalt. Als Vermittlerin, aber auch als Vertraute. Denn sie weiss mittlerweile wahrscheinlich mehr über die sechs Frauen als die Beamten, die sonst mit ihnen zu tun haben. «Jetzt, wo die Sprachkenntnisse langsam besser werden, erwähnen sie auch die Erlebnisse ihrer Flucht. Wie sie zum Beispiel zwei Tage lang fast ohne Wasser zu Fuss durch die Wüste wandern mussten. Oder von der Fahrt im vollgestopften Schlauchboot über das Mittelmeer.» Mehr als allgemeine Beschreibungen seien es aber meistens nicht. «Über die Gefühle, die sie dabei geplagt haben mögen, sprechen sie nicht.»

Die Schweiz kann profitieren

Trotzdem erhält Ruth Aukia durch diese wenigen Informationsfetzen einen kleinen Einblick in die Nöte, die die sechs Frauen zur Flucht gezwungen haben. Und sie erlebt viel Dankbarkeit. «Sie versuchen, so oft wie möglich etwas zurückzugeben. Als mein Mann seinen 60. Geburtstag gefeiert hat, sind sie alle bei mir in der Küche gestanden und haben beim Kochen geholfen. Und sie haben Geschenke mitgebracht. Stellen Sie sich vor, da haben sie so wenig Geld – und dann geben sie es für Geschenke für uns aus, wo wir doch nichts brauchen!»

Genau diese Erlebnisse sind es, die Ruth Aukia immer wieder in ihrem Engagement bestätigen. Und sie sind auch der Grund, weshalb sie kein Verständnis für Aussagen hat, die mit «Ich habe nichts gegen Ausländer, aber ...» beginnen. «Mich macht das richtig zornig, wenn ich abschätzigste Kommentare über Flüchtlinge in der Schweiz höre. Aussagen, sie würden uns die Arbeit, die Wohnungen oder unseren Wohlstand wegnehmen, sind für mich unüberlegt.» Stattdessen, davon ist Ruth Aukia überzeugt, könnten wir von den Einwanderern profitieren. Zum Beispiel in der Pflege, wo immer wieder über den Personalmangel gesprochen wird und darüber, dass die persönliche Fürsorge verloren gehe. «Migranten aus Ländern wie Eritrea, Tibet oder der Türkei haben ein ganz an-

deres Bild vom Alter. Alte Menschen sind Respektspersonen – und so werden sie auch umsorgt. Von diesen Wertvorstellungen kann unser Gesundheitssystem nur profitieren!»

Deshalb wird sich Ruth Aukia auch weiterhin dafür einsetzen, dass ihre sechs Schülerinnen nicht nur sprachlich, sondern auch gesellschaftlich in der Schweiz ankommen können und mit ihren Wurzeln unsere Gesellschaft bereichern dürfen. Und wer weiss: Vielleicht erklingt das «Happy Birthday», das an diesem Donnerstagnachmittag zu Ehren der beiden Geburtstagskinder Rehaset und Brhana gesungen wird, in Zukunft nicht mehr nur am Küchentisch in Zürich Fluntern neben Englisch und Deutsch auch auf Türkisch, Tibetisch und Tigrinya.

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.

Aktiv durch den Gemüsegarten der Schweiz

Das Grosse Moos im Drei-Seen-Land gilt als Gemüsegarten der Schweiz. Hier zeigt sich eindrücklich, was die fruchtbare Erde hergibt. Zwei Velorouten und der Gemüselehrpfad, der sich auch für Spaziergänger eignet, führen zum appetitanregenden Anschauungsunterricht. Am Wochenende vom 8. bis 10. September 2017 findet zudem zum zweiten Mal ein grosses «Gmüesfescht uf em Hof» statt.



Dass der Gemüsegarten der Schweiz gerade hier zwischen Bieler-, Neuenburger- und Murtensee liegt, hat seine Gründe. Das ursprünglich rund 7700 Hektar umfassende Niedermoorgebiet entstand durch ständige Überflutungen. Um dieses Land nutzbar zu machen, wurde das Grosse Moos entsumpft. Heute werden hier in den Torfmoorböden rund 60 Gemüsearten kultiviert.

Der Verband Schweizer Gemüseproduzenten hat einen Gemüselehrpfad realisiert, um die einheimische Frischkost allen Interessierten näherzubringen. Velofahrende finden zwei Routen, eine grün markierte über 25 und eine rot signalisierte über 45 Kilometer. Beide verlaufen mehrheitlich über flache, wenig befahrene Feldwege. Entlang der kürzeren Strecke, die sich auch für Wanderer, Inline-Skater oder Reiter eignet, vermitteln Informationstafeln Wissenswertes über die Gemüse. In perfekten Reihen leuchten die Salate in frischem Hellgrün oder samtigem Dunkelrot, daneben Kohlsorten mit einem bläulichen Schimmer, da und dort etwas Grünes, das man eigentlich kennen sollte. Tatsächlich fragt man sich nicht selten, was da wohl gerade spriesst oder geerntet wird. Die Gemüsebauern in den Feldern geben gerne Auskunft; sie freuen sich, wenn Besucher Interesse zeigen. Wer darob hungrig wird: Restaurants, Picknickplätze oder Grillstellen sind auf einer speziellen Karte vermerkt.

Unter kundiger Leitung

Die beiden Velorouten wie auch der Gemüselehrpfad können problemlos auf eigene Faust erkundet werden. Wer von Insider-Wissen profitieren und hinter die Kulissen blicken möchte, bucht bei Murten Tourismus eine geführte Tour. Dieser Aufgabe widmet sich der pensionierte – oder besser gesagt der passionierte – Bauer Kurt Kaltenrieder. Um überall nach dem Rechten zu sehen, radelt er

Wettbewerb

Wir verlosen einen
Gutschein für eine Führung
auf dem Gemüsepfad im Wert von
175 Franken, einlösbar bei Murten
Tourismus.

Bitte schicken Sie Ihre E-Mail oder Ihre Postkarte mit dem Vermerk «Gemüsegarten» 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 2017.

Viel Glück!

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

Vivere 03/2017

Mitten im Leben Ausflug

Weitere Informationen

Gemüsepfad:

Ausgangspunkt für die Velotouren: Bahnhof Kerzers oder Bahnhof Ins. Die Routen sind ausgeschildert. Abgesehen von landwirtschaftlichem Verkehr und kurzen Strassenabschnitten sind die beiden Routen autofrei.

www.gemueseschweiz.ch/gemuesepfad.html

Geführte Touren und touristische Auskünfte:

Murten Tourismus
Franz. Kirchgasse 6
3280 Murten

T 026 670 51 12

info@murtentourismus.ch

Gmüesfescht uf em Hof:

8. – 10. September 2017

Inforama Ins

Herrenhalde 80

3232 Ins

www.regionmurtensee.ch/de/P19424/

gmueesfescht-uf-em-hof

Vully-Weinregion

www.vin-vully.ch

www.levully.ch

jede Woche die beiden Strecken ab. Natürlich kennt er alle Gemüsesorten, die dort angepflanzt werden. Der erfahrene Bauer weiss genau, was es braucht, damit aus kleinen Samenkörnern schmackhaftes Gemüse voller Nährwert wird.

Gmüesfescht uf em Hof

Nachdem vor rund drei Jahren ein Gmüesfescht in Kerzers rund 40 000 Besucher angelockt hat, wird in Zukunft in regelmässigen Abständen ein Betrieb Türen und



Nicht selten fragt man sich auf dem Gemüsepfad: «Was ist das wohl, ich sollte dieses Gemüse doch eigentlich kennen!» Bei Radiesli wird das wohl nicht passieren – bei allen anderen Gemüsen geben die Bauern, die auf den Feldern arbeiten, gerne Auskunft!

Tore öffnen, um der Öffentlichkeit die verschiedenen Aspekte des modernen Gemüsebaus zu präsentieren. Dieses Jahr ist es der Obst- und Gemüsebetrieb von Pascal Occhini, der vom 8. bis 10. September 2017 zum grossen «Gmüesfescht uf em Hof» beim Inforama in Ins einlädt. Während der Freitag exklusiv für Schulen reserviert ist, gibt es am Samstag und Sonntag auf einem informativen Rundgang an Info- und Marktständen viel zu erfahren. Festwirtschaft und Barbetrieb sowie musikalische Unterhaltung und Attraktionen für die Kleinen runden die Veranstaltung stimmig ab.

Wer den Besuch in der schönen Murtensee-Region verlängert, kann anderntags das kleine, aber feine Weingebiet des Vully

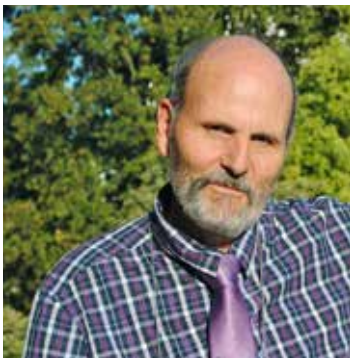
über den Reblehrpfad erkunden. Auch auf diesem einfachen Rundgang, zum Beispiel ab dem Bahnhof Sugiez, geben Infotafeln Auskunft über die saisonalen Arbeiten, über Traubensorten und die Weinherstellung. Der Spaziergang dauert gut zwei Stunden, es sei denn, man hat in einem der 24 Familienbetriebe einen Besuch vorreserviert. Dafür sprechen nebst den Weinen auch die legendären Gâteaux du Vully. Zu einer Weindegustation oder zum Apéro werden diese ofenfrisch mit Speck und Kümmel oder mit karamellisiertem Zucker in den handgemachten «Liebesgruben» gereicht. Dann gilt natürlich eine andere Zeitrechnung.

Susi Schildknecht



Cannabis – der Hype um den Hanf

Seit rund einem Jahr schiessen in verschiedenen Schweizer Städten sogenannte Hanftheken aus dem Boden – Geschäfte, die legalen, THC-armen Hanf und Produkte daraus verkaufen. Hanf, und zwar durchaus solcher mit hohem THC-Gehalt von über einem Prozent, taucht aber auch immer wieder in Berichten über Patienten mit Krebs, chronischem Schmerz oder neurologischen Erkrankungen auf. Legal.



«Der Hype um den legalen, THC-armen Hanf verschärft den Wunsch von Patienten zusätzlich, Cannabis-Medikamente benutzen zu dürfen.»

Rudolf Brenneisen
Cannabis-Forscher

Wie ist das möglich bei einem Kraut, das gemeinhin als Droge gilt und deshalb einen eher schlechten Ruf genießt? Cannabis sei eben mehr als nur ein Rauschmittel, so der Berner Cannabis-Forscher Rudolf Brenneisen. Cannabis ist genauso ein sehr potentes Arzneimittel. Eine der besterforschten Pflanzen der Welt – von der man vermutet, dass sie bei vielen chronischen, entzündlichen und terminalen Erkrankungen Erleichterung oder sogar Heilung bringen kann. Vermutung deshalb, weil man sich oft auf einzelne Patientenberichte berufen muss, bei denen Strassenhanf konsumiert wurde.

Welche der gut 500 im Hanf enthaltenen Wirkstoffe gegen welche Krankheitsbilder helfen, ist nämlich nach wie vor unklar. Lange Zeit wurde im Zusammenhang mit Cannabis vor allem die psychotrope Wirkung diskutiert, für die das THC verantwortlich ist. In den vergangenen Jahren zeigte sich aber, dass ein anderer Wirkstoff für die medizinische Nutzung von viel grösserer Bedeutung sein könnte: das Cannabidiol (CBD), das keinerlei psychoaktive Wirkung hat.

Trotzdem ist der Umgang mit Heilmitteln aus Cannabis, auch aus Cannabidiol, in der Schweiz sehr restriktiv. Swissmedic registriert ist lediglich ein Mundspray gegen schwere Spasmen. Alle anderen meist

durch Apotheker angefertigten THC-reichen Produkte, man spricht dabei von Magistralrezepturen, sind in der Schweiz nur mit einer Ausnahmegenehmigung des Bundesamtes für Gesundheit (BAG) zugänglich. Diese zu erhalten, ist für die behandelnden Ärzte jedoch mit viel Bürokratie verbunden. Die Bewilligungen werden deshalb entsprechend ungern beantragt. Der Hype, den der THC-arme legale Hanf ausgelöst hat, verschärft dieses Problem noch. «Die Patienten kontaktieren uns nun noch viel öfter und fragen, wieso wir nicht endlich vorwärtskommen würden», sagt Rudolf Brenneisen, der der Schweizer Arbeitsgruppe für Cannabinoide in der Medizin vorsitzt.

Remedizialisierung, nicht Legalisierung

Das war nicht immer so. Als Rudolf Brenneisen während seines Pharmaziestudiums in den 70er-Jahren sein Apothekenpraktikum machte, diente Cannabis zur Herstellung von Hühneraugenpräparaten. Obwohl Cannabis bereits in den 50er-Jahren verboten worden war, blieb es Bestandteil des Schweizer Arzneibuches, bis es als «unwirksames Medikament» auch aus diesem verschwand. Trotzdem hat Rudolf Brenneisen weiter an das Potenzial von Cannabis als Arzneistoff geglaubt.

Was Brenneisen anstrebt, ist denn auch keine Konsumlegalisierung, sondern eine



Hanf ist vor allem als Suchtmittel bekannt und genießt deshalb einen schlechten Ruf. Dabei ist das berauschende THC für die Medizin gar kein so spannender Wirkstoff. Forscher sprechen dem Cannabidiol, das keine psychotrope Wirkung hat, viel grösseres Potenzial zu.

«Die Wirkmechanismen der meisten Hanfinhaltsstoffe verstehen wir noch nicht.»

Rudolf Brenneisen
Cannabis-Forscher

Remedizialisierung. Er ist überzeugt, dass die Gesetzesänderungen betreffend Freizeitkonsum und den medizinischem Einsatz getrennt angegangen werden sollten. Er verweist dabei auf andere Medikamente, Opiate zum Beispiel, die ebenfalls als Rauschmittel missbraucht werden können – was aber unter strikter ärztlich-pharmazeutischer Kontrolle eher selten passiert, denn ein Schmerzpatient ist primär an Symptomlinderung interessiert. Und auch Studien zur Zweckentfremdung eines synthetischen THC-Medikamentes hätten gezeigt, dass das Risiko des Missbrauchs als Rauschmittel vernachlässigbar klein ist.

Erfahrung und Evidenz

Wahrscheinlich hat sich auch deshalb in den letzten Jahren einiges getan: Die Hürden, Wirkstoffe der stigmatisierten Cannabispflanze auf ihre therapeutische Wirkung bei bestimmten Erkrankungen zu untersuchen, sind gesunken. «Die Wirkstofffrage ist aber nicht ganz so einfach»,

so Cannabis-Forscher Brenneisen. Ein Problem, das die meisten pflanzlichen Arzneistoffe haben, deren Einsatz oft auf Erfahrungsmedizin beruht. Komplementärpharmazeutische Pflanzenpräparate profitieren daher von einem vereinfachten Zulassungsverfahren. Ihr Hauptwirkstoff muss nicht spezifisch ausgewiesen werden, solange das Präparat mit der Kombination aller seiner Inhaltsstoffe bei einem Krankheitsbild hilft. Bei Cannabis mit einem THC-Gehalt von über einem Prozent ist das jedoch nicht möglich: Es fällt unter das Betäubungsmittelgesetz.

«In der evidenzbasierten Pharmazie sollte dagegen definiert werden, welcher Wirkstoff aus welcher Cannabissorte in welchem Verhältnis gegen welche Krankheit wirkt», erklärt Rudolf Brenneisen. Hier gebe es noch viele offene Fragen, die nur mit Forschung geklärt werden könnten. Gross angelegte klinische Studien kosten aber schnell Hunderte von Millionen. Einige Beispiele gibt es trotzdem. So wurde in den USA innerhalb von erstaunlich kurzer Zeit Cannabidiol als Orphan Drug für eine Studie zur Behandlung des Dravet-Syndroms bewilligt, einer besonders schweren Epilepsie-Form bei Kindern.

Kriminalisierung von Betroffenen

«Die Wirkungsmechanismen der meisten Hanfinhaltsstoffe, mit Ausnahme des THC

und CBD, verstehen wir aber noch nicht.» Dass von chronischen oder terminalen Erkrankungen betroffene Personen dafür wenig Verständnis haben, ist klar. Und dass sie sich, weil die bürokratischen Hürden für Ausnahmegewilligungen hoch sind, zunehmend in die Illegalität flüchteten, sei eine Tatsache. Aufgrund von positiven Berichten anderer Betroffener greifen sie im Rahmen der Selbsttherapie zum Joint.

Neben der Kriminalisierung der Betroffenen sieht Brenneisen als Gesundheitsfachmann vor allem den gesundheitlichen Aspekt: Die Betroffenen würden qualitativ fragwürdigen Hanf aus unkontrollierten Quellen konsumieren, Strasshanf, wie er es nennt. Dieser enthalte oft Schadstoffe wie Pestizide und Mikroorganismen und der Gehalt der einzelnen Wirkstoffe sei unbekannt. «Gerade weil man den psychotropen Nebeneffekt nicht unter den Tisch diskutieren kann, gehört Cannabis eindeutig in die Hände von Fachpersonen», so Brenneisen. Und hier sieht er die positive Seite des Cannabis-Booms: Das BAG hat eine Expertenkommission einberufen, die sich zumindest mit einigen der vielen offenen Fragen beschäftigt.

Tina Widmer

Wege zur Gesundheit

Am SNE-Symposium 2017 können Sie wieder Wissen geniessen. In Solothurn finden vom 5. bis 7. Oktober anregende, spannende und informative Veranstaltungen rund um Gesundheit und komplementärmedizinische Therapiemethoden statt. Besonderes Highlight: der Vorabendtalk am Donnerstag, 5. Oktober mit der ehemaligen Kunstturnerin Ariella Kaeslin.

Am SNE-Symposium kann ganzheitliche Gesundheit erneut bei verschiedensten Angeboten entdeckt werden. In der Säulenhalle findet wie gewohnt eine Ausstellung verschiedener Anbieter statt, an der Sie nicht nur spannende Gespräche führen, sondern auch Techniken und Produkte ausprobieren und erleben können. Im Rahmen von 50-minütigen Kurzreferaten können Sie viele Aussteller und weitere Referenten zudem vertieft kennenlernen und von deren Erfahrung in Gesundheitsfragen profitieren.

Unabhängig davon, ob Sie sich beruflich weiterbilden oder persönlich weiterentwickeln möchten, die spannenden Vorträge im Landhaussaal werden diesen Ansprüchen gerecht. Lassen Sie sich während 90-minütiger Talks von Experten inspirieren – erleben Sie aufschlussreiche Begegnungen mit interessanten Menschen und entdecken Sie Ihren persönlichen «Weg zur Gesundheit».

Informationen

5. – 7. Oktober 2017

Landhaus, Landhausquai 11, 4500 Solothurn

Tageseintritt: CHF 35 (Anmeldung erwünscht)

2-Tages-Pass: CHF 65 (Anmeldung erwünscht)

Der Eröffnungs-Talk und die Ausstellung können kostenlos besucht werden. EGK-Versicherte erhalten auf Tageseintritte eine Reduktion von 5 Franken, auf den 2-Tages-Pass von 10 Franken.

Mehr zum Programm unter: www.stiftung-sne.ch.

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.

«Gesundheit ist nicht das Mass aller Dinge»

In seiner «Anderen Presseschau» kritisiert Peter Schneider auf Radio SRF 3 täglich die Medien. Jetzt, im Sommer, belustigt er sich an deren wiederkehrender Vorliebe für das Thema Flip-Flops. In wenigen Wochen werden es wieder die Krankenkassenprämien sein. Mit uns hat er darüber gesprochen, warum er den «Kassensturz» nicht mag und was Nichtrauchen mit einem Leben ohne Kühlschrank zu tun hat.

Herr Schneider, Sie schreiben in einer Ihrer Tagi-Kolumnen, dass Ihnen die Behauptung nicht gefällt, Krankenversicherer könnten viel Geld sparen, wenn sie Psychoanalyse bezahlen würden. Warum nicht?

Diese Art der Argumentation zugunsten der eigenen Tasche hat etwas Schmieriges. So empfiehlt sich ja jeder, der Geld verdienen will, mit dem Sparargument an. Das ist unredlich. Natürlich werden dann Statistiken herangezogen, wie stark sich Krankheitstage nach einer Psychoanalyse reduzieren können. Aber dann könnte man genauso gut sagen, die Krankenkassen könnten viel Geld sparen, indem sie den Versicherten Shopping bezahlen würden, weil sie während der Zeit keine teuren Arztbehandlungen machen lassen. Die Psychoanalyse ist ein unstrukturiertes, unvorhersehbares und unoperationalisierbares Verfahren; das macht sie für die Krankenkassen zu einem schwierigen Feld. In der Psychoanalyse gibt es keine klaren ICD-Diagnosen. Die Patienten kommen mit Geschichten, die sie im Leben behindern, und es geht ihnen hinterher zwar besser, aber eben nicht nach dem Schema «drei Stunden behandelt – Mutterbindung bearbeitet».

Wie könnten Krankenversicherer denn viel Geld sparen?

Ich fürchte, hier reimt sich jeder so seine Anekdoten zusammen. Man erzählt einzelne Geschichten, was andere wieder Unnötiges gemacht haben. Aber im Zweifelsfall will jeder gerne bei sehr hartnäckigen Kopfschmerzen vielleicht doch noch ein MRI machen lassen. Natürlich könnte man zum Beispiel mehr Generika verschreiben, mehr Hausarztmodelle, mehr Gruppenpraxen, weniger freie Arztwahl schaffen. Aber zu jedem Sparvorschlag fallen mir eben auch wieder Gegenargumente ein. Solange man die Krankenkasse unter dem Solidaritätsprinzip führt, zahlen die einen für die anderen mit. Ich weiss nicht, warum das so ein Skandal sein soll, wie das manche behaupten. Jedes Versicherungssystem beruht auf Solidarität. Nehmen wir die Hausratversicherung: Die, denen die Bude nicht abbrennt, zahlen für die, denen die Bude abbrennt – und sind froh, dass ihnen die Bude nicht abgebrannt ist!



Peter Schneider

Peter Schneider ist Philosoph, Psychoanalytiker und Satiriker. Neben seiner Praxistätigkeit lehrt er an den Universitäten Zürich und Bremen und schreibt als Autor und Kolumnist Wissenschaftliches und weniger Wissenschaftliches. Schneider hat einen erwachsenen Sohn und lebt mit seiner Frau in Zürich.



Ein Rezept gegen den Kostenanstieg im Gesundheitswesen hat auch Peter Schneider als Philosoph, Psychoanalytiker und Satiriker nicht. Und er ist der Meinung, dass das auch gar kein so grosses Problem ist.

Jedes Jahr im Herbst schreiben die Medien wieder über das zu teure Gesundheitssystem. Ist das ein Medienproblem oder ein gesellschaftliches?

Die Steigerung der Krankenkassenprämie hat in einer Zeit, in der die Inflation um Null runddümpelt, für die Medien etwas Spektakuläres. Der hysterische Krankenkassenwechsel, der durch dieses ewige «Kassensturz»-Gegucke ausgelöst wird, ist mir aber irgendwie unangenehm, der kostet schliesslich auch Geld. Ich glaube aber nicht, dass es nur ein Medienphänomen ist. Auch wenn ich denke, die Medien könnten sich diese ewig wiederkehrende Leier mal sparen. Man könnte genauso gut die Zeitung vom letzten Jahr aufbewahren und die lesen.

Viele gesunde Menschen sind demonstrativ gesund und argumentieren damit, sie würden so das Gesundheitssystem schonen. Warum versuchen diese, anderen ein schlechtes Gewissen zu machen?

Wahrscheinlich weil sie von der Askese auch etwas haben wollen. Es gibt in unserer Gesellschaft keinen Bereich, der prinzipiell von einer Entsolidarisierung ausge-

schlossen wäre. Wenn jemand Dickes im Flugzeug genau auf den Sitz neben einem selber gequetscht wird, dann ist man natürlich sauer. Man fordert deshalb, dass Dicke zwei Sitze zahlen sollen. Man hat schliesslich auch einen ganzen Platz bezahlt. Und das trifft eigentlich die Faltschen. Man könnte das nämlich auch auf Kosten der Fluggesellschaft lösen, womit man auch die Tendenz immer engerer Bestuhlung weniger unterstützen würde. Dieser Art von Entsolidarisierung müssen Krankenversicherer vehement entgegen-treten. Wenn die Tür des Verursacherprinzips mal geöffnet ist, wird das ganze Leben zu einer Frage der Krankenkassenprämie. Man richtet dann seine ganze Lebensführung auf Krankenkassenkonformität aus, weil man es sich sonst gar nicht mehr leisten könnte.

Unser ganzes Sozialsystem beruht auf dieser Solidarisierung. Werden wir immer unsolidarischer?

Das sind die Formulierungen, über die ich mich bei den Medien immer lustig mache. «Wir werden immer ...» kann man so nicht sagen. Das Krankenkassensystem hat

«Die Steigerung der Krankenkassenprämien hat in Zeiten, in denen die Inflation um Null runddümpelt, für die Medien etwas Spektakuläres.»

Peter Schneider

dem bis jetzt standgehalten, im Gegensatz zu anderen auf Solidarität beruhenden Lebensbereichen. Zum Beispiel gibt es in Zürich schon Genossenschaftssiedlungen nur für Nichtraucher. Diese Segregation bekommt sogar Zuspruch aus Kreisen, bei denen man nicht damit gerechnet hätte. Man kann sicher sagen, dass Entsolidarisierung salonfähiger geworden ist. Das hängt bei der erwähnten Genossenschaftssiedlung zum Beispiel damit zusammen, dass es wohl noch nie so wenige Raucher gab wie heute. Und was sicher gestiegen ist, ist der Gesundheitsdruck. Gesund leben ist für viele eine eigene Beschäftigung geworden.

Und das meint ... Peter Schneider, Philosoph, Psychoanalytiker und Satiriker



«Ein Leben ohne Rauchen ist nicht einfach wie ein Leben mit Rauchen, nur gesünder.»

Peter Schneider

Was ist in Hinblick auf unsere Gesellschaft solidarischer: einen gesunden oder einen ungesunden Lebensstil zu pflegen?

Um es mit den Worten von Heiner Geissler zu sagen: Friede ist nicht das höchste Gut, sonst wäre Hitler nämlich nie besiegt worden. Genauso ist es bei der Gesundheit. Manche tun ja so, als ob man alles nach Gesundheitsaspekten beurteilen müsste. Gesundheit ist aber nicht das Mass aller Dinge. Ich glaube zum Beispiel, dass auch das mit dem Rauchen nicht einfach als gesund oder ungesund eingeordnet werden kann. Es geht immer auch um eine bestimmte Art von Lebensform. Ich habe mal eine Kolumne über diese ewige Handy-Geschichte geschrieben. Eine Leserin schrieb mir, sie wolle nicht immer ein Handy bei sich haben. Sie fände es lästig, immer erreichbar zu sein. Ich habe geantwortet – und das haben viele nicht verstanden –, das könne sie halten, wie sie wolle. Aber ein Handy sei nicht einfach nur ein Handy, sondern auch Bestandteil einer Lebensform. Das Leben ändert sich ohne Handy, so wie sich ein Leben ohne Kühlschrank ändert. Das hat einen Einfluss auf die Art,

wie man Gäste bewirten kann, dass man vielleicht öfter auf den Markt gehen muss und mehr Zeit für den Einkauf braucht und deshalb vielleicht nicht so viel arbeiten kann, wie man möchte. Man hat nicht nur kein Handy, man hat nicht nur keinen Kühlschrank, sondern man wählt damit eine bestimmte Lebensform. Genauso ist es mit dem Rauchen oder mit dem Joggen oder mit dem Alkohol. Es hängt alles mit allem zusammen. Nur wird bei Gesundheitsfragen so getan, als könnte man sie einfach isoliert rausziehen und als sei ein Leben ohne Rauchen das Gleiche wie ein Leben mit Rauchen, einfach gesünder. Aber das stimmt einfach nicht.

Müssen wir überhaupt solidarisch sein oder ginge das auch anders?

Das könnte man alles machen. Man könnte zum Beispiel die Schulen abschaffen. Jeder bildet sich selbst und die Eltern ihre Kinder. Oder man könnte die Strassen privatisieren. Dann kauft man keine Autobahnvignette, sondern einen Anteilschein. Eine solche Gesellschaft wäre theoretisch möglich. Ich glaube aber, in der Praxis wäre das eine ziemliche Katastro-

phe. Eine entsolidarisierte Gesellschaft wäre keine lebenswerte Gesellschaft. Nur schon solche Debatten zu führen, macht das Leben nicht lebenswerter. Ich muss nicht ständig drüber reden, wie Migranten oder Sozialschmarotzer uns abzocken, dafür haben wir ein Strafrecht. Deshalb kämen wir ziemlich gut ohne solche Debatten aus.

Interview: Tina Widmer

Bilder: Tim Loosli

Hinweis

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

Duftende Schönheit

Die Minze hat ihren Namen aus der griechischen Mythologie. Die Geliebte des Gottes Pluto, eine Nymphe, trug den Namen «Minthe». Zum Leidwesen seiner Gattin begehrt auch Hades, der Gott der Unterwelt, die Schönheit und wollte sie verführen. Um das zu verhindern, verwandelte sie Minthe in das duftende Kraut, das später auch «Krone der Aphrodite» genannt wurde. Weil Minze angeblich die Leidenschaft ankurbelte und damit die Soldaten aufzehrte, waren ihr Anbau und die Ernte während Kriegszeiten verboten.

Quelle: EGK-Kräuternewsletter

Schmerz, lass nach!

Die aphrodisierende Wirkung war aber nicht die einzige, die die alten Griechen der Minze zuschrieben. Der Gott Hermes empfahl den Genuss des Krautes zum Schutz vor Krankheiten. Noch heute wird die Pfefferminze in der Volksmedizin bei Kopfschmerzen, Herzklopfen und Schlafstörungen eingesetzt. Beliebt ist sie auch als Magenmittel, bei Atemwegserkrankungen und Hautproblemen. Die Wirkung anderer Minzarten und -sorten ist dagegen nur ungenügend dokumentiert. Deshalb werden diese – mit wenigen Ausnahmen – nicht in der Naturheilkunde verwendet.

Quelle: EGK-Kräuternewsletter

Bitte kein After Eight ...

20 bis 30 verschiedene Arten von Minzen sind je nach Quelle dokumentiert, dazu kommen Hunderte von Sorten in den verschiedensten Variationen. Die Minze ist also so vielfältig wie kaum ein anderes Kraut und ermöglicht so unzählige Gaumenfreuden. Besonders die Fruchtminzen wie die Schokoladenminze, die Orangenminze oder die Bananenminze bringen Abwechslung in Ihre Teetasse, auf den Dessertteller oder beim sommerlichen Barbecue. Dagegen sieht das After Eight, die umstrittene englische Schokoladenspezialität, schon fast alt aus!

Quelle: Frankfurter Neue Presse



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

Spinatpastete mit Minze



Zutaten für ein rundes Backblech:

- 1 Portion Kuchenteig (ca. 300 g)
- 1 kleine Zwiebel, gewürfelt
- 500 g gehackter tiefgekühlter Spinat
- 200g Ricotta
- 2 EL fein geschnittene Minzeblättchen
- 2 Eier
- Kräutersalz
- frisch gemahlener Pfeffer

Für die Füllung Zwiebelwürfel in etwas Öl andünsten, Spinat zugeben und bei schwacher Hitze mitdünsten. Minze unterrühren, auskühlen lassen. Ricotta und Eier verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen, unter den erkalten Spinat rühren.

Den Teig halbieren. Ein Teigstück so gross ausrollen, dass es die Form 2 cm überlappt. Den Boden mit einer Gabel mehrmals einstechen. Spinatmasse einfüllen. Den Teigrand über die Füllung legen und mit Ei bepinseln. Zweites Stück Teig für den Deckel auf Formgrösse ausrollen, auf die Füllung legen, den Rand gut andrücken und den Deckel mit Ei bepinseln. Im auf 180 °C vorgeheizten Ofen 30 bis 40 Minuten backen. **Än Guete!**