

Sanftmütig

Tiergestützte Therapie hilft bei vielen Krankheitsbildern 13

Komplementär

Wie ein Tierarzt mit Erfahrungsmedizin hilft 22

Vorsicht, Gefahr

Im Gespräch mit der Direktorin der bfu 25

Inhalt

06

Zufriedenheit zahlt sich aus
Empfehlen Sie Gesundheit



20

Ausflug
Fuchsjagd durch
Winterthur



13

Thema
Die Dritte im Bunde



22

**Schul- und
Komplementärmedizin**
Globuli für die Katz?



25

Und das meint ...
Im Gespräch mit Brigitte
Buhmann

Editorial Liebe Leserin, lieber Leser 03
Meine Versicherung Wenn der Makler ständig klingelt 04
Meine Versicherung Umweltabgaben 05
Meine Versicherung EGK-Botschafterin 07
Meine Versicherung Eine Schlankheitskur für Ihre Prämie 08
Meine Versicherung News aus der EGK 10
Meine Versicherung Vituro 12
Mitten im Leben Auf den Teller statt in den Müll 18
Schul- und Komplementärmedizin Wenn die Seele krank gemacht wird 24
Kehrseite Hagebuttenmus 28

LIEBE LESERIN  LIEBER LESER

Ihr Vertrauen ist es, was uns jeden Tag motiviert



Am adventlichen Horizont wird der Abschluss eines weiteren Versicherungsjahrs der EGK-Gesundheitskasse erkennbar. Die Entwicklung verläuft weiterhin erfreulich. Im kommenden Jahr dürfen wir übrigens das hundertste Geschäftsjahr anpacken. Ihr Vertrauen macht dies möglich. Dafür danke ich Ihnen im Namen der EGK-Gesundheitskasse herzlich.

Motiviert und mit Leidenschaft haben wir in den vergangenen Jahren weiter an unserer Dienstleistungsqualität gearbeitet. Offenbar ist die gewünschte Wirkung für Sie, geschätzte Versicherte, immer mehr spürbar. Beispielsweise zeigen dies verschiedene Vergleichsplattformen, die die Kundenzufriedenheit auswerten. Dies freut uns sehr und ist ein Ansporn, den eingeschlagenen Weg für Sie konsequent weiterzuvollziehen: unseren Versicherten bei Krankheit unkomplizierten Zugang zu qualitativ hochwertigen komplementärmedizinischen Behandlungen zu ermöglichen.

Wohlbefinden hat viel mit Emotionen und Kontakten zu tun. Wahrscheinlich hat deshalb die tiergestützte Therapie bei vielen Krankheitsbildern eine starke positive Wirkung. Für diese Ausgabe unseres Gesundheitsmagazins haben wir Menschen besucht, die dank der Nähe und Zuneigung von und zu Tieren ihre Krankheit vergessen, dabei Linderung erfahren oder sie vielleicht sogar überwinden können. Mehr darüber lesen Sie ab Seite 13 in diesem Vivere.

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

Reto Flury
Geschäftsführer



Wenn der Makler ständig klingelt

Wenn das Telefon an grauen Herbstabenden klingelt, haben wir meist bereits einen Verdacht, wer am anderen Ende der Leitung sein könnte: sicher wieder jemand, der eine Krankenversicherung verkaufen will. Das Sternchen im Telefonbuch hilft dann meist auch nichts mehr. Trotzdem kann man etwas dagegen tun.

Der EGK-Gesundheitskasse ist die Privatsphäre ihrer Versicherten wichtig. Wir möchten nämlich dann für Sie da sein, wenn Sie uns wirklich brauchen – und das ist beim Abendessen eher unwahrscheinlich. Wenn also ein Krankenkassenvermittler anruft und behauptet, er arbeite mit allen Krankenversicherern zusammen, dann ist das nicht wahr: Die EGK-Gesundheitskasse hat keine Verträge mit Maklern und betreibt keine Kaltakquise.

Solche Anrufer sind denn meist auch von keinem anderen Krankenversicherer beauftragt. Es handelt sich um Callcenter, die Termine vereinbaren und diese danach an einen Makler verkaufen – der anschließend bei Ihnen vor der Tür steht und Ihnen jene Krankenversicherung zu verkaufen versucht, für die er am meisten Provision bekommt.

Anrufer melden!

Viele Schweizer Krankenversicherer stören sich an diesem Vorgehen. Obwohl die offizielle Vereinbarung, die Kaltakquise verbieten würde, von der Wettbewerbskommission (WEKO) 2011 wegen Wettbewerbsbeschränkung aufgehoben wurde, verzichtet die EGK freiwillig darauf, potenzielle Kunden ohne deren Einverständnis anzurufen und ihnen auf diesem Weg eine Versicherung zu verkaufen. Deshalb erhält die EGK-Gesundheitskasse auch seit meh-

ren Jahren das Comparis-Label für eine saubere Kundenwerbung.

Wer den Telefonhörer bei einem solchen unangenehmen Anruf einfach kommentarlos auflegt, muss deswegen kein schlechtes Gewissen haben. Noch sinnvoller ist es, die Störung und den Anrufer zu melden, damit gegebenenfalls Massnahmen ergriffen werden können. Dafür gibt es zwei Möglichkeiten: Sind Sie sich unsicher, ob ein Makler die Berechtigung hatte, Sie anzurufen, klärt *santésuisse* in Zusammenarbeit mit den einzelnen Krankenversicherern ab, ob ein Anruf missbräuchlich war. Unlautere Geschäftspraktiken in Zusammenhang mit Telefonmarketing können Sie aber auch beim Staatssekretariat für Wirtschaft (SECO) melden. Die Links zu den Online-Formularen finden Sie nachstehend.

Formulare

Santésuisse-Meldeformular für
Telefonwerbung:
<http://bit.ly/2fLvs6V>

Beschwerdeformular des SECO bei
Anruf trotz Sterneintrag:
<http://bit.ly/2v1wbCl>



Verschleierte Telefonnummern

Anrufe von Callcentern kommen oft aus dem Ausland. Auf Ihrem Telefon wird aber eine Schweizer Nummer angezeigt. Dies ist dank Caller-ID-Spoofing möglich, einer Technologie, die beim Empfänger des Anrufs eine frei gewählte Nummer erscheinen lässt. Spoofing («Verschleiern») ist in der Schweiz zwar verboten, die Täter lassen sich aber nur schwer identifizieren und wenn es doch gelingt, können sie nur in jenem Land zur Rechenschaft gezogen werden, von dem aus sie anrufen.

Umweltabgaben fliessen an die Bevölkerung zurück

Der Bund erhebt Lenkungsabgaben auf umweltbelastende Stoffe. Diese Gelder fliessen via Krankenkassen an die Bevölkerung zurück. 2018 werden es über 751 Millionen Franken sein.

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

Aus der CO₂-Abgabe steht 2018 ein Betrag von 640 Millionen Franken für die Bevölkerung bereit. Damit profitieren jene Haushalte, die weniger klimabelastende Brennstoffe verbrauchen als der Durchschnitt. Hinzu kommen 111 Millionen Franken aus der VOC-Abgabe (flüchtige organische Verbindungen). Diese Gase entstehen bei der Verwendung von Lösungsmitteln. Sie sind mitverantwortlich für die hohen Ozonwerte im Sommer.

Insgesamt verteilt der Bund damit im kommenden Jahr 751 Millionen Franken aus Umweltabgaben an die Bevölkerung zurück. Pro Person sind dies 88.80 Franken. Das Bundesamt für Umwelt (BAFU) sorgt für die Verteilung der Umweltabgaben an alle Versicherten, und zwar via Krankenkassenversicherer. Der Betrag wird von den Prämienrechnungen 2018 abgezogen.

Wer die Umwelt schont, wird belohnt

Der Grundgedanke hinter dieser Umverteilung ist einfach: Die Umweltbelastung soll unserer Gesundheit und Umwelt zuliebe gesenkt werden. Umweltabgaben verteuern umweltschädigende Stoffe und schaffen damit einen Anreiz, sparsamer damit umzugehen. Zugleich sind sie verursachergerecht, wie es das Umweltgesetz verlangt: Wer wenig solche Stoffe verbraucht, erhält unter dem Strich mehr zurück, als er oder sie an Abgaben bezahlt hat.

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



Weitere Informationen

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

Zufriedenheit zahlt sich aus!

Sie schätzen uns als zuverlässigen Gesundheitspartner und möchten das auch mit Ihren Freunden und Bekannten teilen? Wir belohnen Sie für jede erfolgreiche Empfehlung, die zum Abschluss einer Zusatzversicherung EGK-SUN oder EGK-SUN-BASIC führt, mit 100 Franken. Falls eine Grundversicherung abgeschlossen wird, erhalten Sie dafür 50 Franken.



So geht es:

1. Notieren Sie auf der Antwortkarte in der Mitte dieses Magazins Namen und Adressen derjenigen Personen, die ebenfalls von der natürlichsten Gesundheitskasse der Schweiz profitieren möchten. Vergessen Sie auch Ihre eigenen Angaben nicht!
2. Befeuchten Sie den Talon an der Gummierung, kleben Sie ihn zu und werfen Sie die Karte in den nächsten Briefkasten.
3. Gönnen Sie sich von Ihrer Prämie etwas Tolles.

Teilnahmebedingungen:

- Teilnahmeberechtigt für die Kundenwerbung sind natürliche Personen (Vermittler, Firmenkunden, Kollektivpartner und juristische Personen sowie alle Mitarbeiter der EGK-Gesundheitskasse und deren Familienangehörige sind ausgeschlossen).
- Die EGK-Gesundheitskasse vergütet die Empfehlungsprämie, wenn der Neukunde eine Zusatzversicherung VVG (Deckungen privat, halbprivat, Flex oder allgemein) oder Grundversicherung KVG neu abschliesst.

- Die Auszahlung erfolgt ausschliesslich auf ein Bank- oder Postkonto in der Schweiz.
- Es werden maximal zehn Empfehlungen pro Kunde und Jahr honoriert.

In folgenden Fällen besteht kein Anspruch auf die Empfehlungsprämie:

- Die vermittelnde Person hat das 18. Altersjahr noch nicht vollendet.
- Der vermittelte Neukunde hat das 18. Altersjahr noch nicht vollendet.
- Der Neukunde vermittelt sich selber.
- Die vermittelnde Person ist kein Kunde der EGK.
- Es besteht ein Tippgebervertrag mit der EGK.
- Vermittlung durch bestehenden Kollektivpartner.
- Die Empfehlung trifft nach Abschluss des Versicherungsvertrages ein.
- Es wird keine Versicherung abgeschlossen.
- Der Vertrag kommt nicht zustande (z.B. infolge Ablehnung).

Kolumne



Von EGK-Botschafterin
Simone Niggli-Luder

Empfehlen Sie Gesundheit!

Egal welche Zeitung ich aufschlage, ich finde im Moment garantiert irgendwo einen Artikel über Krankenkassen. Über zu hohe Prämien zum Beispiel, über mangelnden Kundendienst oder darüber, dass Rechnungen nicht bezahlt werden, obwohl sie eigentlich bezahlt werden müssten.

Dass man sich über seinen Krankenversicherer ärgert, wenn immer wieder etwas schiefliegt, kann ich sehr gut verstehen. Was ich allerdings nicht verstehen kann, ist, warum man nichts dagegen tut, wenn man so unzufrieden ist. Schliesslich muss jeder Schweizer und jede Schweizerin krankenversichert sein. Man ist also quasi umgeben von Menschen, die schon die eine oder andere Erfahrung mit unterschiedlichen Anbietern gemacht haben. Warum fragt man also nicht mal nach deren Empfehlungen, statt einfach das allergünstigste Angebot zu wählen?

Ich schätze zum Beispiel an der EGK, dass sie mich nicht mit Werbeanrufen behelligt – und dass die Agentur Bern, die sich um mich und meine Familie kümmert, immer persönlich für uns da ist. Deshalb kann ich die EGK auch ohne Gewissensbisse weiterempfehlen. Vielleicht möchten Sie das ja auch? Dank der Initiative «Empfehlen Sie Gesundheit» werden Sie erst noch für Ihre guten Erfahrungen belohnt. So können Sie auch Ihren Bekannten zum Gesundheitsvorsprung der EGK verhelfen!

Nutzen auch Sie Ihren Vorsprung!

Simone Niggli-Luder

Simone Niggli-Luder

Wir beschenken Sie zusätzlich

Weihnachten naht, weshalb wir Sie als Dank für Ihre Empfehlung beschenken möchten. Aus diesem Grund legen wir Ihnen zusätzlich zur Geldprämie eine EGK Wickelapotheke im Wert von 69 Franken unter den Weihnachtsbaum, wenn durch eine Empfehlung mittels der Karte in diesem EGK-Gesundheitsmagazin Vivere mindestens ein neuer Kunde/ eine neue Kundin vermittelt werden kann.

Eine Schlankheitskur für Ihre Prämie

Die Gesundheit hat keinen Preis, aber ihre Kosten sind beträchtlich – besonders für die Versicherten! Mit einigen Tipps lassen sich überflüssige Kosten vermeiden und die Krankenversicherung besser nutzen.

Franchise, Selbstbehalt, Managed Care – das Krankenversicherungswesen ist für viele Versicherte ein Buch mit sieben Siegeln. Es flattert zwar jeden Monat eine Prämienrechnung ins Haus, aber wie diese Prämien genau eingesetzt werden und wie sie sich zusammensetzen, das wissen die wenigsten Versicherten. Dabei gäbe es unterschiedliche Möglichkeiten, wie die eigene Versicherungslösung an individuelle Bedürfnisse angepasst werden könnte.

Tiefere Prämie ohne Überversicherung
Auf der Plattform www.thema-krankenversicherung.ch erfahren Sie also, wie Sie in den Genuss einer Krankenversicherung kommen, die wirklich zu Ihnen passt. Dabei profitieren Sie doppelt: Je nachdem können Sie nämlich damit auch Ihre Prämie optimieren. Wir haben Ihnen die wichtigsten Tipps und Tricks zusammengestellt, wie Sie Ihre Prämie anpassen und erkennen können, ob sie vielleicht sogar überversichert sind.

Tipps

Zahlen Sie nicht doppelt für die Unfallversicherung!

Wenn Sie mindestens acht Stunden pro Woche für den gleichen Arbeitgeber arbeiten, sind Sie automatisch gegen berufliche und nicht berufliche Unfälle versichert. Sie können also das Unfallrisiko aus Ihrer Grundversicherung ausschliessen. Ihre Prämie vermindert sich dadurch um nahezu sieben Prozent.

Wählen Sie die richtige Franchise, um die Prämie zu senken!

Sie sind frei, die gewünschte Franchise zu wählen: den Mindestbeitrag von 300 Franken oder eine Franchise von 500, 1000, 1500, 2000 oder 2500 Franken (für Erwachsene). Je höher die gewählte Franchise, desto geringer die Prämie. Die Wahl sollte sich nach Ihrem Gesundheitszustand und den geschätzten Kosten richten.

Eingeschränkte Arztwahl bedeutet mehr sparen!

Im Grundmodell konsultiert der Versicherte die Ärzte und Spezialisten seiner Wahl, wann immer er will. Es gibt aber auch kostengünstigere Modelle, bei denen auf die freie Arztwahl verzichtet wird (z. B. das Hausarztmodell). Mit einem Alternativmodell können Sie pro Jahr Hunderte von Franken sparen.



Wenn Sie mindestens acht Stunden pro Woche für einen Arbeitgeber arbeiten, können Sie die Unfallversicherung bei der Krankenkasse ausschliessen. Auch bei Velotouren in der Freizeit sind Sie dann über den Arbeitgeber gegen Unfall versichert.

Im Ausland bezahlt die Grundversicherung nicht alles

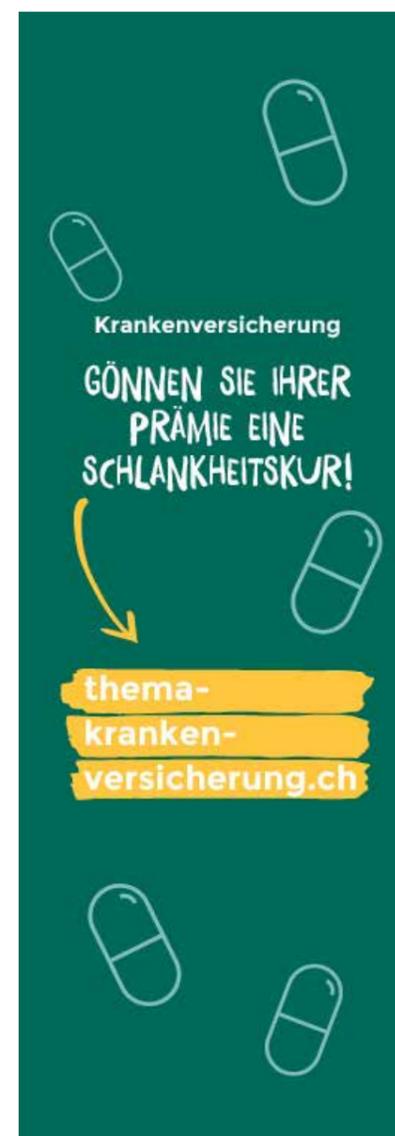
Behandlungen im Ausland werden von der Grundversicherung nur übernommen, wenn es sich um einen Notfall und einen Spitalaufenthalt in der allgemeinen Abteilung handelt. Aber Vorsicht: Die Rückvergütung beträgt höchstens das Doppelte einer gleichen Behandlung in der Schweiz. Deshalb ist eine Zusatzversicherung empfehlenswert, z.B. bei Reisen in die USA, nach Kanada, Japan oder Australien.

Beiträge, die Ihre Prämie verbilligen

Jeder Versicherte mit bescheidenem Einkommen hat Anrecht auf einen Beitrag zur teilweisen oder vollständigen Bezahlung seiner Versicherungsprämie. Diese vom Staat und den Kantonen finanzierte individuelle Prämienverbilligung dient zur Entlastung der bedürftigsten Haushalte.

Eine Zusatzversicherung ist nützlich – wenn Sie sich vorher gründlich informieren

Bestimmte Leistungen – wie Zahnbehandlung, Privatzimmer im Spital, Komplementärmedizin oder Psychotherapie – werden von der Grundversicherung nicht einfach übernommen. Je nach individuellem Bedarf, Gesundheitszustand und voraussichtlichen Kosten kann eine Zusatzversicherung deshalb nützlich sein.



Eine Plattform, die Ihnen die Krankenversicherung leichter macht!

thema-krankenversicherung.ch ist der perfekte Ratgeber für alle, die mehr über Krankenversicherung wissen wollen. Um echt zu sparen und kluge Entscheidungen zu treffen!

Bei einem amüsanten Quiz können Sie Ihr Wissen über sinnvolle Pflegemassnahmen testen. Wie erkennen Sie überflüssige Behandlungen? Was sagt Ihnen der Begriff Generika? Spielen Sie mit und entdecken Sie die cleveren Reflexe, wenn es um Pillen, Ärzte und Skalpelle geht.

thema-krankenversicherung.ch bietet einen objektiven Blick auf das Schweizer Gesundheitssystem. Die Rolle der Versicherer wird erläutert und in der Interview-Rubrik kommen die Akteure des Gesundheitswesens selbst zu Wort.

Entdecken Sie alle Tipps ausführlich auf www.thema-krankenversicherung.ch, der Plattform für clevere Versicherte!

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.

Schenken Sie Gesundheit!

Weihnachten nähert sich und damit der Geschenke-Stress. Das muss nicht sein. Nutzen Sie Ihre wertvolle Freizeit lieber dafür, sich selber etwas Gutes zu tun. Damit der Boden unter dem Weihnachtsbaum trotzdem nicht leer bleibt, finden Sie im EGK-Shop inspirierende Geschenkideen, die nicht nur Freude bereiten, sondern auch wohltuend für die Gesundheit sind: www.egk.ch/shop



Bewegung, Spiel und Spass in der ganzen Familie

Bewegung macht Spass. Ganz besonders, wenn man sie zum gemeinsamen Familienergnügen machen kann. Der neue Bewegungsratgeber der EGK-Gesundheitskasse informiert und inspiriert zu unzähligen Bewegungs- und Spielideen für Kinder, Eltern und Grosseltern.

118 Seiten, broschiert, illustriert mit zahlreichen Bildern und Anleitungsvideos. EGK-Versicherte erhalten den Ratgeber zu einem Vorzugspreis von CHF 18 statt CHF 25.



EGK-Wickelapotheke

Mit der EGK-Wickelapotheke haben Sie alle notwendigen Materialien und Rezepte zur Hand, um mit Heilwickeln wohltuende Linderung zu schaffen und die Genesung zu unterstützen.

8-teilig, verpackt in eine hochwertige Baumwolltasche. EGK-Versicherte erhalten die Wickelapotheke zu einem Vorzugspreis von CHF 59 statt CHF 69.



Felix und Lisa in der Natur

Mit diesem Freizeitbuch wird der nächste Nachmittag im Wald zu einem noch grösseren Vergnügen. Kinder von fünf bis zwölf Jahren lernen von Felix und Lisa saisongerechte Ideen für das nächste Naturabenteuer kennen – vom Kräutersammeln bis zum Steckenschnitzen und Beerenpflücken.

124 Seiten, gebunden. EGK-Versicherte erhalten das Buch zu einem Vorzugspreis von CHF 10 statt CHF 20.



Backen mit Felix und Lisa

Es duftet in der weihnachtlichen Küche! Dank diesem Backbuch mit vielen Zeichnungen und Schritt für Schritt erklärten Rezepten werden Ihre Kinder zu Meisterbäckern.

122 Seiten, gebunden. EGK-Versicherte erhalten das Buch zu einem Vorzugspreis von CHF 10 statt CHF 20.



Wegweiser zur Gesundheit

Komplementärmedizinische Anwendungen können sich in allen Lebensabschnitten positiv auf die Gesundheit auswirken. Dieser Ratgeber von Prof. Dr. med. Dr. rer. nat. Bernhard Uehleke und Prof. Dr. med. Reinhard Saller zeigt Ihnen wie.

152 Seiten, broschiert. EGK-Versicherte erhalten das Buch zu einem Vorzugspreis von CHF 19 statt CHF 35.



Aus meinem Naturgarten

Wildwüchzige Rezepte mit Heilpflanzen, die bei uns in Feld, Wald und Wiese wachsen, versprechen ganz neue Kochgenüsse! Machen Sie sich auf eine kulinarische Entdeckungsreise durch eine genussvolle, gesunde und abwechslungsreiche Küche für jeden Tag.

192 Seiten, gebunden. EGK-Versicherte erhalten das Buch zu einem Vorzugspreis von CHF 18 statt CHF 28.

Verzögerung bei den Prämienrechnungen 2018

Jedes Jahr haben Sie die Möglichkeit, Ihre Krankenversicherungsprämie an Ihre Bedürfnisse anzupassen. Da Versicherungsänderungen bis am letzten Arbeitstag im November, dem 30. November 2017, vorgenommen werden können, wird die Rechnung für Ihre Januarprämie voraussichtlich erst am 20. Dezember bei Ihnen eintreffen. Die Februarrechnung wird Ihnen wieder regulär Anfang Januar zugestellt. Bitte beachten Sie, dass wir das Skonto auf die Jahres- und Halbjahresrechnung nur gewähren können, wenn diese termingerecht bezahlt wurden. Falls Sie einen Dauerauftrag für die Prämienzahlung eingerichtet haben, muss dieser an die gültige Prämie angepasst werden. So können Sie verhindern, dass Sie versehentlich eine Mahnung erhalten. Falls Sie in Zukunft nicht mehr an die manuelle Anpassung denken möchten, haben Sie die Möglichkeit, Ihre Prämienrechnung per Belastungsermächtigung mit Widerspruchsbefreiung (LSV+/Direct Debit) zu bezahlen. Wie Sie diese in Ihrem E-Banking-Portal erfassen, erklären wir hier: www.egk.ch/lastschriftverfahren/.

Datenschutz gewährleistet

Nachdem die EGK-Gesundheitskasse ihre Postverarbeitung im April 2016 umgestellt hat, machten sich einige Versicherte Gedanken darüber, ob der Datenschutz beim Scannen der Korrespondenz durch Swiss Post Solutions (SPS) gewährleistet bleibt. Nach einer Vorabklärung durch den Eidgenössischen Datenschutz- und Öffentlichkeitsbeauftragten (EDÖB) wurde nun von diesem bestätigt, dass die Prozesse des Öffnens und Digitalisierens der Versicherten-Korrespondenz datenschutzkonform ablaufen. Auch bei der Weiterverarbeitung der Korrespondenz hat sich der EDÖB versichert, dass die Vorgaben bezüglich Datenschutz und Datensicherheit eingehalten werden.

In zehn Minuten zum perfekten Sportprogramm

Joggen fühlt sich für Sie an wie Sterben mit Anlauf? Und ins Wasser begeben Sie sich am liebsten nur so weit, wie Sie noch stehen und gehen können, weil Sie so ungern schwimmen? Die falsche Sportart kann einem die Motivation gehörig verderben. Der Sportfinder von Vituro schafft Abhilfe.

Ist es nicht frustrierend, wenn man immer wieder den Ratschlag hört, eine erwachsene Person sollte sich mindestens zweieinhalb Stunden pro Woche aktiv bewegen? Wenn dann im gleichen Atemzug auch noch von den dabei ausgeschütteten Glückshormonen geschwärmt wird, motiviert das diejenigen noch viel weniger, die diese Erfahrung noch nie gemacht haben.

Geht es Ihnen auch so? Dann haben Sie vielleicht die richtige Sportart für sich einfach noch nicht gefunden. Diese ist näm-

lich der Schlüssel zu mehr Freude an Bewegung. Und zum Dranbleiben. Denn wer will schon zwei, drei Mal wöchentlich Freizeit mit etwas verschwenden, was keinen Spass macht?

Die richtige Sportart zu finden, kann langwierig und mühsam sein, weil man sich durch die verschiedenen Angebote durchprobieren muss. Vituro beschleunigt diese Suche mit dem Bewegungs- und Sportfinder, der über 170 körperliche Aktivitäten bis ins kleinste Detail analysiert hat. Sie

müssen sich lediglich noch fünf bis zehn Minuten Zeit nehmen und die Fragen spontan und ohne gross darüber nachzudenken beantworten. Anschliessend wertet Vituro diese nach einem speziellen Algorithmus aus und serviert Ihnen jene Bewegungstipps auf dem Silbertablett, die mit Ihren Interessen am stärksten übereinstimmen. Nur Ausprobieren müssen Sie sie selber. Aber wir versprechen Ihnen: Es wird Spass machen!

Yannick Schefer

vituro
Gesundes Erleben

Finden Sie die passende Sportart!

Nehmen Sie sich einige Minuten Zeit und finden Sie mit dem Vituro-Sportfinder unter 170 Sportarten die richtige für sich. Der Vituro-Sportfinder kann exklusiv von PRO-Mitgliedern benutzt werden: www.vituro.ch/bewegungs-sportfinder.

Mitgliedschaft

Als Versicherte/-r der EGK-Gesundheitskasse erhalten Sie von uns die PRO-Mitgliedschaft von Vituro im Wert von 18 Franken pro Jahr geschenkt. Registrieren Sie sich noch heute und geniessen Sie freien Zugang zu allen Inhalten und Angeboten der Web-Plattform: www.vituro.ch.



Die Dritte im Bunde

Tiere sind nicht nur süss und lieb – bei der tiergestützten Therapie sind sie fester Bestandteil des Therapieprogramms. Sie helfen, Beschwerden von Seele, Geist und Körper bei kleinen und grossen Patienten zu lindern.

Ein schmaler Weg führt zur Rampe, gerade breit genug, dass auch ein Rollator ohne Probleme hindurchpasst. Denn nicht jeder der jungen Gäste, die nach Affoltern ins Rehabilitationszentrum für Kinder und Jugendliche kommen, kann ohne Hilfsmittel gehen.

Ganz oben auf der Rampe spendet ein kleiner Baum Schatten. Der Himmel ist wolkenlos. Doch viel mehr als die Augustsonne strahlt Kilian: In schwarzer Reithose und mit Sturzhelm sitzt er auf dem Stuhl und wartet darauf, dass Moldi endlich bis zur Aufstiegsrampe geführt wird. Islandpferd Moldi ist eines von drei Therapiepferden im Rehabilitationszentrum, das zum Kinderspital Zürich gehört. Die verschiedenen Arbeiten mit Patient und Tier nennt man «pferdegestützte Interventionen». Oder, wie Kilian es formuliert: «Die beste Therapie überhaupt.»

Kilian wurde mit Zerebralparese geboren. Ein Teil seines Gehirns ist so beschädigt, dass eine Störung des Nerven- und Muskelsystems die Folge war. Viele Bewegungen, das Gehen ohne Hilfe zum Beispiel, das Aufrechterhalten des Oberkörpers, das Ausstrecken der Hände und das Spreizen der Beine, bereiten im Mühe. Koordinierte Bewegungen, aufrecht sitzen, einen Fuss vor den anderen setzen – für Kilian bedeutet das immer wieder harte Arbeit und viel Training. Hier kommt Moldi ins Spiel: Er und seine beiden «Arbeitskollegen» stehen den jungen Patienten im Rehabilitationszentrum für zwei verschiedene Arten von Therapie zur Verfügung.

Harte Arbeit auf dem Pferderücken

Einerseits gibt es die Hippotherapie nach Künzle (HTK), «nicht einfach Reiten, sondern harte Arbeit mit dem Körper», sagt Physiotherapeutin Anja Brems. «Das Kind muss ständig auf die Bewegungen des Pferdes reagieren: Sitzbalancetraining.» Anja Brems steht oben bei Kilian auf der Rampe und betrachtet den Jungen. «Die HTK können wir nicht mit jedem Kind durchführen. Einerseits müssen die Patienten mindestens vier Jahre alt sein, damit sie unsere Anweisungen auch umsetzen können, wenn sie auf dem Pferd sitzen. Die Verkrampfung der Beine darf nicht so stark sein, dass sie ein Spreizen der Beine – und damit den Reitsitz – verhindert. Und die Kinder müssen genügend Rumpfkontrolle haben, um zumindest kurz alleine sitzen zu können. Wenn ein Kind so zu Fuss zur Rampe läuft wie Kilian jetzt, weiss ich, dass das mit dem Reiten funktionieren wird», sagt Brems und sieht auch sofort, wo Kilians Problemzone liegt: beim Stabilisieren des Oberkörpers. Passt er nicht auf, sackt er nach vorne in sich zusammen. Genau da wird das rhythmische Schaukeln des Pferdeganges zum Training: Ohne die kleinste Berührungsgangst lässt Kilian sich in den Sattel helfen. Die gespreizte Sitzposition dehnt seine Beine, die normalerweise

«Die Hippotherapie nach Künzle ist nicht einfach Reiten. Sie ist harte Arbeit mit dem Körper.»

Anja Brems
Physiotherapeutin

in X-Form zusammenfallen. Moldi trottet los und Kilian muss seinen Kopf stabilisieren, damit er nicht unkontrolliert mitwackelt. Gleichzeitig passt er sich dem Gang des Pferdes an, gleicht aus und reagiert auf jede Bewegung.

Aufrecht wie ein Ritter

«Ich pikse dich hier, spürst du das?», fragt Therapeutin Anja Brems und kitzelt den Jungen am unteren Rücken. «Mach dich von da an ganz lang und aufrecht wie ein Ritter in seiner Rüstung.» Kilian streckt den Oberkörper durch, spannt die Muskeln an und hält die Position. «Zehn Schritte lang», vermerkt Brems. Auf diese Weise können Therapieerfolge genau gemessen werden.

HTK ist nämlich nichts anderes als Physiotherapie auf dem Pferderücken. «Das Pferd wird für mich zum Therapiepartner. Wir sind dann ein festes Dreiergespann: die Pferdeführerin, das Pferd und ich», sagt Physiotherapeutin Brems, die eine Zusatzausbildung absolviert hat, um Teil dieses Dreierteams sein zu können. Nicht nur die Therapeutin, auch das Pferd hat eine lange Ausbildung hinter sich. «Bis ein Therapiepferd eingesetzt werden kann, dauert es sehr lang. Die Tiere müssen lernen, ruhig zu stehen. Sie müssen jedes Geräusch kennen, um ja nie zu erschrecken und eine unerwartete Bewegung zu machen.»

Ist das Pferd endlich so weit, wird ihm sehr gut Sorge getragen. «Die Pferde haben Auslauf und viel Ruhezeit. Wir wollen unsere Therapiepartner schliesslich nicht überfordern», sagt Brems, während sie Kilian auffordert, die Arme vom Griff zu lösen. «Kannst du dich gerade halten und die Arme ausstrecken? Ganz weit, wie ein Vogel seine Flügel?» Die schmalen angespannten Hände lösen sich vom Griff, die Arme fliegen in die Luft und Kilian, der sich jeden Schritt erkämpfen muss, scheint auf dem Pferderücken federleicht zu werden.

Wirksamkeit ist nachgewiesen

Die Wirksamkeit der HTK ist wissenschaftlich erwiesen. Sie stärkt Beweglichkeit, Muskelaufbau und Koordination und wird deshalb bei Kindern wie Kilian, die ein Geburtsgebrechen haben, von der IV bezahlt. Bei allen Kindern, die mehrere Wochen stationär im Rehabilitationszentrum verbringen, ist die Pferdetherapie inklusive. Ansonsten bezahlen die Eltern von Kindern zum Beispiel nach Unfällen 140 Franken pro halbe Stunde. Auch bei Erwachsenen mit Multipler Sklerose wird die Therapie erfolgreich angewendet. Abgerechnet wird über die Grundversicherung.

«Mit der tiergestützten Therapie werden das Immunsystem und die Selbstheilungskräfte aktiviert. Das ist bei Menschen mit eingeschränkter Bewegung sehr wichtig!»

Ulrike Forth
Fachfrau für Tiergestützte Therapie



Die Wirksamkeit der Hippotherapie nach Künzle ist wissenschaftlich erwiesen und die Therapie wird bei Kindern mit bestimmten Geburtsgebrechen auf ärztliche Verordnung hin von der IV bezahlt. Auch bei Erwachsenen ist die HTK bei manchen Krankheitsbildern erfolgversprechend und wird aus der Grundversicherung vergütet.

Als Moldi kurz anhält, um ausgiebig auf die Holzspäne zu pinkeln, die den Boden bedecken, lacht Kilian über das Plätschern. Seine Schultern sind dabei entspannt und der Rücken gestreckt – ein Kraftakt eigentlich, doch auf dem Pferderücken scheint das wie von selbst zu gehen.

Seelenbalsam Tier

Neben der Physiotherapie auf dem Pferderücken gibt es auch die pferdegestützte Therapie, besser bekannt als heilpädagogisches Reiten. «Hier geht es darum, das Kind kognitiv zu fördern; da kann man mit allem arbeiten», sagt Breme. Die Patienten benennen das Zaumzeug, das Futter, Fellfarben und Tiernamen und trainieren ihr Gedächtnis. Sie helfen den Stall ausmisten, sie streicheln und striegeln und üben so Bewegung und Koordination. Auch beim heilpädagogischen Reiten wird – der Name sagt es schon – geritten. «Dabei geht es aber nicht um physiotherapeutisches Training, sondern mehr darum, getragen zu werden, sich entspannen zu können und den Körper bewusst wahrzunehmen.»

Diese Art der Therapie muss allerdings nicht zwangsläufig mit Pferden durchgeführt werden. Ulrike Forth etwa, Fachfrau für Tiergestützte Therapie, zieht dazu mit Hundedame Pauline los. «Sie waren da», erzählt die 46-jährige Claudine nach den Hundebesuchen jeweils strahlend ihrer Schwester Viviane Egli. Claudine hat das Downsyndrom und lebt in einem Heim. Die Besuche von Ulrike Forth und Hündin Pauline bedeuten ihr die Welt. «Mein grundsätzlicher Auftrag für Claudine lautet: Verbesserung der Lebensqualität», erklärt Forth.

Aber das ist nicht alles: Mit den Jahren wurde Claudines Diabetes mehr – ihre Bewegungsmöglichkeiten dagegen immer weniger. Paulines Besuche fordern sie wieder heraus. «Frau Forth bringt zum Beispiel Hundekex in kleinen Schächtel-

«Von manchen Erlebnissen mit der Therapiehündin erzählt Claudine immer wieder. Meistens spricht sie aber mit den Tieren intensiver als mit mir.»

Viviane Egli
Schwester der Patientin Claudine Egli

chen mit. Damit sie Pauline damit eine Freude machen kann, muss Claudine die Schächtelchen erst öffnen; das fördert ihre Motorik. Mit dem Stöckchenwerfen, Streicheln und Schmusen ist es genau das Gleiche», sagt Egli.

Gespräche mit dem Hund

Neben Spielen und Füttern stehen auch Spaziergänge auf dem Programm. Einmal habe Claudine im Rollstuhl die Hundeleine gehalten, als Pauline plötzlich übermütig geworden sei und gezogen habe, erzählt Viviane Egli. «Claudine hat erzählt, wie der Hund fast aus eigener Kraft den Rollstuhl habe ziehen können. Das hat sie überrascht – und gefreut. Davon hat sie noch lange gesprochen. Aber meistens ist es mehr ein versonnenes Gespräch: Sie spricht mit den Tieren – intensiver als mit mir.»

Nicht nur im Animieren zu Bewegung, auch in der Ablenkung von Schmerzen liegt ein wichtiger Aspekt von Paulines Besuchen. «Was gerade bei Menschen, die in ihrer Bewegung eingeschränkt sind, viel zählt, ist die damit verbundene Aktivierung des Immunsystems und der Selbstheilungskräfte», erklärt Forth. Zudem werben Tiere nicht, sondern nehmen die Menschen, wie sie sind. «Tiere kommen ohne Vorurteile oder Berührungsängste auf uns zu. Gleichzeitig sind sie sehr sensibel und spüren gut, was geht und was nicht», sagt Forth. Indem sie sie herausfordern, geben die Tiere den Menschen neues Selbstbewusstsein. Die Zeit mit Hundeda-

me Pauline wirke sich stets lange auf Claudines Gemüt aus. «Sie ist danach einfach zufriedener», sagt ihre Schwester.

Studien haben die positive Wirkung von Tieren auf Menschen sogar direkt im Körper messen können: Die Herzfrequenz sinkt, sobald Patient und Therapietier zusammenkommen. Das Gleiche passiert mit dem Spiegel des Stresshormons Kortisol: Entspannung tritt ein. Gleichzeitig wird das sogenannte Kuschelhormon Oxytocin, das sich positiv auf soziale Interaktionen auswirkt, vermehrt ausgeschüttet.

Tiere werden auch bei Menschen mit teilweise schweren Hirnverletzungen und sogar bei Wachkoma-Patienten erfolgreich eingesetzt. Sie helfen, das Bewusstsein zu stimulieren und den Zugang zur Umwelt zu fördern. Kommunikation und Emotionalität nach innen und aussen werden verbessert. Plötzlich werden Dinge wie das Erinnern und Aussprechen von Namen, an denen die Logopädie sich die Zähne ausgebissen hat, wieder möglich. Denn das Zusammensein mit dem Tier fühlt sich für die Patienten nicht wie Therapie an. Hier kommen andere Mechanismen zum Tragen. Die Patienten werden auf emotionaler Ebene angesprochen, weshalb es ihnen leichter fällt, Handlungen durchzuführen und sich Dinge wie Namen oder Fellfarben zu merken und auszusprechen.

Text: Nadine A. Brügger
Bilder: Marcel A. Mayer



Auf den Teller statt in den Müll

Es ist eindeutig Bananentag. Unzählige Bündel der gelben Frucht stapeln sich auf den Tischen im Pfarreizentrum Herz Jesu in Lenzburg. Daneben ähnlich viele Ananas, ein paar Salatköpfe, buntes Sommergemüse, Berge von Brot. Was wie die Auslage eines Wochenmarkts aussieht, wäre eigentlich für den Abfall bestimmt. Weil die Lebensmittel nicht mehr ganz perfekt aussehen oder weil sie ihr Ablaufdatum erreicht haben.



«Der weltweite Ressourcenverbrauch steigt. Natürlich kann man als Privatperson etwas dagegen tun. Meist ist aber nur ein kleiner Beitrag möglich.»

Sabin Nater

Die meisten Konsumenten erwarten, dass alles jederzeit erhältlich ist. Deshalb türmen sich schweizweit jährlich über zwei Millionen Tonnen Lebensmittel, die keiner mehr kaufen will. Ein Drittel der produzierten Lebensmittel wird einfach weggeworfen. Foodwaste nennt man dieses Phänomen, an dem sich viele bewusste Konsumenten stören.

Zu diesen gehört Sabin Nater. Während ihres Studiums wurde die Umweltingenieurin immer wieder mit dem ökologischen Fussabdruck konfrontiert. «Wenn man wiederholt hört, dass wir Schweizer bei unserem Ressourcenverbrauch bis dreieinhalb Erden brauchen, beginnt man sich schon Gedanken zu machen», sagt die 32-Jährige. Natürlich könne jeder sein eigenes Verhalten steuern, meint sie, die beim Departement Bau, Verkehr und Umwelt des Kantons Aargau als Projektleiterin in der

Abteilung Landschaft und Gewässer arbeitet. «Alleine damit können wir das Problem des übermässigen Ressourcenverbrauchs aber nicht lösen; gegen die wirklich einschneidenden globalen Veränderungen ist man als Durchschnittsbürger in der Regel machtlos. Die weltweite Bevölkerung wächst, der Ressourcenverbrauch insgesamt steigt, auch wenn er pro Kopf reduziert werden kann», sagt Sabin Nater nachdenklich. Das habe sie realisieren lassen, dass ein Beitrag zwar möglich ist. Aber eben nur ein kleiner. Umso wichtiger findet sie es, ebendieses lokal zu leisten.

Heute abgelaufen, heute verteilt

So ist im Frühling 2016 der Verein «Aufgetischt statt Weggeworfen» entstanden, der eine Nische ausfüllen will, die die meisten Tafel-Angebote nicht bedienen können. «Wir sammeln kurz vor Ladenschluss bei unseren Partnern wie der Migros, Lidl, der

Traitafina, aber auch bei kleineren Geschäften wie lokalen Bäckereien Lebensmittel ein, die am Abend ablaufen würden, und verteilen sie noch am selben Tag», erklärt Vize-Präsidentin Sabin Nater. «So kann die Zahl der geretteten Lebensmittel maximiert werden.» Diesen Ansatz will der Verein zu einem Erfolgskonzept machen: Mittlerweile gibt es nicht nur in Urdorf, dem Gründungsstandort, und in Lenzburg ein entsprechendes Angebot. Es haben sich auch in Langnau am Albis, Dübendorf, Adliswil und Hunzenschwil Freiwillige gefunden.

«Wir unterstützen andere Gemeinden und Freiwillige gerne dabei, ebenfalls eine Regionalgruppe aufzubauen», sagt Sabin Nater. Dadurch würden für diese viele aufwendige Vorarbeiten wegfallen. Die Lebensmittel werden nämlich nur an Bezugsberechtigte aus den Standortgemeinden verteilt. Sonst könnten sie nicht sicherstellen, dass auch alle Empfänger eine angemessene Menge Lebensmittel erhalten, etwa im Umfang eines Wochenverkaufs.

Warteschlange per Los

Für Sabin Nater steht bei «Aufgetischt statt Weggeworfen» in erster Linie die Reduktion von Foodwaste im Vordergrund. Für die zwölf Personen, die sich an diesem Mittwochabend im August pünktlich um 19 Uhr im Innenhof des Pfarreizentrums



Es braucht viele fleissige Hände, wenn bei «Aufgetischt statt Weggeworfen» Lebensmittel verteilt werden. So können die Freiwilligen sicher sein, dass niemand benachteiligt wird.

Herz Jesu in Lenzburg einfinden, ist der soziale Aspekt dagegen viel wichtiger: Es sind Sozialhilfe- und Ergänzungsleistungs-Bezügler, aber auch Flüchtlinge, die mit einem Empfangsschein der Stadt Lenzburg und gegen den symbolischen Betrag von einem Franken ihre Einkaufstaschen mit all jenen frischen Lebensmitteln füllen, die sie sich kaum leisten könnten, während andere sie gar nicht mehr möchten.

Es herrscht eine ruhige, entspannte Stimmung. Einige Kinder rennen über den Innenhof, während die Erwachsenen per Los ihren Platz in der Warteschlange zugewiesen bekommen. Dieses Lossystem sei wichtig für einen geordneten Ablauf, sagt Sabin Nater. Zu Beginn galt noch das Prinzip «First come, first serve». «Das hat dazu geführt, dass schon ein, zwei Stunden vor dem Beginn die ersten Wartenden eintrafen.»

Es wurde gehamstert

Die Reihenfolge bei der Lebensmittelvergabe war aber nicht die einzige Startschwierigkeit, mit der Sabin Nater und ihre Co-Regionalleiterin Sandra Vombach fertigwerden mussten. «Am Anfang waren wir beim Verteilen nur zu zweit – und völlig überfordert», erinnert sich Sabin Nater und muss lachen: «Wenn wir uns einmal umgedreht haben, war der Tisch anschliessend halb leer, weil manche Wartenden ihre Chance gepackt und Lebensmittel gehamstert haben.» Deshalb stehen heute sechs Helfer hinter den mittlerweile überquellenden Tischen. Selbstbedienung gibt es bei «Aufgetischt statt Weggeworfen» nicht mehr, dafür mehr Gerechtigkeit. So erhält eine Familie mit sieben Kindern mehr Bananen, zusätzlich eine Melone und eine grosse Packung Tomaten, während sich alleinstehende Personen mit weniger zufriedengeben müssen. Bananen hat es diesmal aber garantiert im Überfluss. Schokolade ebenfalls. Trotzdem geht es keine 15 Minuten, bis sämtliche Gemüse, Früchte, Brote und Süssigkeiten verschwunden sind und sich der Innenhof wieder geleert hat. Es sei unge-

wöhnlich schnell gegangen, meint Sabin Nater. Wahrscheinlich weil Ferienzeit ist und deshalb weniger Leute gekommen sind.

Für eine ältere Dame ging es zu schnell: Sie wollte zum ersten Mal Lebensmittel abholen, ist eine Viertelstunde zu spät eingetroffen und findet nur noch leere Tische vor. Die Enttäuschung steht ihr ins Gesicht geschrieben, als ihr erwachsener Sohn ihr die schlechte Nachricht übersetzt. Auch Sabin Nater ist es gar nicht recht. «Solche Situationen tun mir unglaublich Leid», sagt sie und empfiehlt der Dame, in zwei Wochen, wenn die nächste Verteilaktion ansteht, einige Minuten vor sieben zu kommen. Damit auch sie anschliessend mit einer vollen Einkaufstasche nach Hause gehen kann.

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.

Fuchsjagd durch Winterthur

Ein geheimnisvolles Objekt, verschlüsselte Botschaften, unterirdische Durchgänge – das ist der Stoff, aus dem Abenteuer sind. Abenteuer, die sich mittlerweile in zwölf Schweizer Städten erleben lassen. Am 5. Oktober wurde nämlich in Winterthur der neuste Foxtrail eröffnet.

Wann waren Sie auf Ihrer letzten Schnitzeljagd? Für die meisten von uns ist die wohl schon eine ganze Weile her. Höchste Zeit also, sich wieder einmal auf eine solche spannende Jagd zu machen. Ohne Sägespäne, Steine und aus Stöcken geformten Pfeile wie in der Kindheit, dafür mit einem Foxtrail-Ticket aus dem SBB-Automaten und mit einem Handy für den Start-Anruf.

Seit über 15 Jahren führt Foxtrail Teams von zwei bis sieben Personen durch urbane und weniger urbane Gebiete der Schweiz. Ihren Ursprung hat die interaktive Fuchsjagd aber im Berner Ober-

land. Und die Geschichte dahinter ist, wie könnte es anders sein, eine Familiengeschichte: Auf seinen Besuchen in der Schweiz wollte der in den USA lebende Bruder von Fredy Wiederkehr, dem Gründer von Foxtrail, mehr erleben als nur eine Fahrt auf den Niesen oder eine – abgesehen vom Panorama – unspektakuläre Schifffahrt auf dem Thunersee. Und so organisierte die Familie Wiederkehr Schnitzeljagden durch die Region.

Bei der aufwendigen Vorbereitung sollte das Vergnügen aber nicht nur seiner Familie vorbehalten sein, meinte Fredy Wiederkehr, und entwickelte daraus eine Geschäftsidee, die trotz einiger Stolpersteine und Hürden bis heute zu einem Erfolgskonzept wurde, das sich durch alle Teile der Schweiz zieht und junge und alte Rätselliebhaber in seinen Bann zieht.

Kein Zeitdruck

Am Anfang eines Trails steht jeweils ein Telefonanruf – damit teilt das Team der Helpline mit, dass es nun auf den Trail startet. Von da an sind die Fuchsjäger auf sich selbst gestellt. Zumindest fast. Sollten sie die Spur verlieren, könnten sie nämlich jederzeit Unterstützung via Handy anfordern. Doch wer möchte das schon? Schliesslich gibt es keinen Zeitdruck, denn Foxtrail ist kein Wettkampf.

Zwischen zweieinhalb und viereinhalb Stunden dauert die moderne Schnitzeljagd normalerweise, je nachdem, ob man sich für einen Shorttrail oder für einen Longtrail entscheidet. Während dieser Zeit kommt man ganz schön ins Rätseln. Die Hinweise sind verzwickelt und nur mit Cleverness und Teamgeist zu entschlüsseln. Dabei entdeckt man nicht nur bekannte Sehenswürdigkeiten einer Stadt ganz neu, sondern erkundet auch versteckte Winkel und Wege, deren Türen sich nur mit Grips und Kombinationsgabe öffnen lassen.

Wettbewerb

Wir verlosen ein Familienticket für den Foxtrail in Winterthur im Wert von 79 Franken.

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

vivere@egk.ch oder EGK-Gesundheitskasse, Wettbewerb Vivere, Brislachstrasse 2, 4242 Laufen. Auch bei E-Mails gilt: Postadresse nicht vergessen! Einsendeschluss ist der 31. Dezember 2017. Viel Glück!

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

Weitere Informationen

Foxtrail ist ein Teamerlebnis für Freunde und Familie, Vereinsnähe, Firmenevents und Schulklassen. Die Schnitzeljagden sind geeignet für Kinder ab 8 Jahren. Da die meisten Foxtrails über unwegesames Gelände mit Steigungen und Treppen führen, sind sie für Rollstühle und Kinderwagen ungeeignet. Je einen rollstuhlgängigen Trail gibt es in Luzern und in Thun.

Buchung

Gruppen bis 18 Personen können ihren Trail auch kurzfristig online buchen unter: www.foxtrail.ch. Die Startunterlagen erhalten Sie anschliessend per E-Mail. Die Starttickets werden dann am Bahnhof der gebuchten Stadt am Billettautomaten oder an der angegebenen Verkaufsstelle gelöst und bezahlt.

Kosten:

Erwachsene: 31 Franken
Kinder (4–16 Jahre): 16 Franken,
Kinder unter 4 Jahren sind gratis mit dabei
Familien: 79 Franken



Der neue Foxtrail in Winterthur führt durch die grauen und die grünen Seiten der Stadt. Und an allen Ecken warten spannende Begegnungen: Mit Menschen, mit Tieren und mit Sehenswürdigkeiten. Nur der Fuchs, der ist nicht ganz so einfach zu finden!

Tipps von einer Ente

Auch in Winterthur erhalten die Verfolger des ominösen Fuchses Unterstützung von unerwarteten Verbündeten. Auf ihrem Weg durch gepflasterte und grüne Seiten der Stadt bitten sie eine Ente um Hilfe, sie durchleuchten einen Wespenstock oder müssen ihre musikalischen Fähigkeiten unter Beweis stellen, bis sie am Schluss den Fuchs fangen und das Erlebnis mit einem Erinnerungsfoto festhalten können. Wer danach noch nicht genug hat, kann

sogar einen Apéro dazubuchen. Und er kann schon bald neue Trails entdecken: Ende November eröffnet ein weiterer Foxtrail im Zürcher Hauptbahnhof. Oder wie wäre es damit, die Skiferien mit einer schneereichen Fuchsjagd in der Lenzerheide zur kombinieren? Fuchse gibt es in der Schweiz nämlich genügend. Man muss sie nur finden!

Tina Widmer



Globuli für die Katz?

Die meisten Menschen mit Haustieren möchten nur das Beste für ihre Lieb-linge. Das ist ein Grund, weshalb Tierhalter gerne zu komplementärmedizinischen, scheinbar natürlichen Methoden greifen, wenn es um die Behandlung von Beschwerden geht. Doch auch diese gehören in die Hände von Profis.



«Es gibt Menschen, die sich eine Behandlung ihres Tiers ausschliesslich mit Homöopathie wünschen.»

Urs Abbühl
Zentrum für komplementäre Tiermedizin

Entscheidet sich ein Mensch dafür, ein Leiden mit – sagen wir – homöopathischen Mitteln zu behandeln, dann wird sich sein Arzt kaum über diese Entscheidung hinwegsetzen. Schliesslich ist der Patient mündig. Ein Tier jedoch kann nicht nach seiner Meinung zu einer Behandlung gefragt werden. Ein tierethisches Dilemma, dem Tierarzt Urs Abbühl, der in Oberarth (SZ) in seinem Zentrum für komplementäre Tiermedizin behandelt, öfter gegenübersteht.

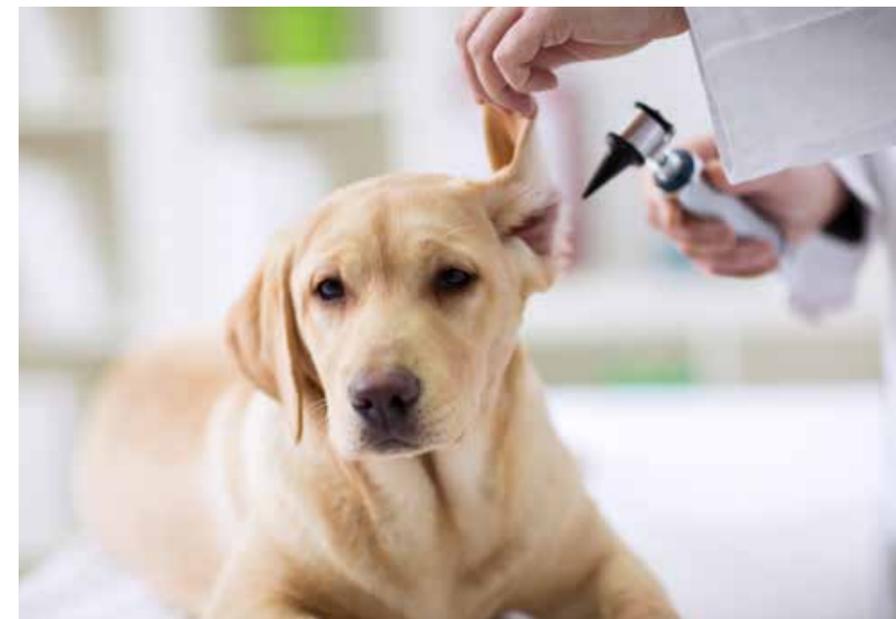
«Es gibt Menschen, gerade im Bereich Homöopathie, die sich eine Behandlung ihres Tieres ausschliesslich mit Globuli wünschen», erzählt der Tierarzt aus der Inner-schweiz. «In solchen Fällen stelle ich aber schon bei der Terminvereinbarung am Telefon klar, dass ich das Tier erst untersuche und anschliessend entscheide, welche Behandlungsmethode die beste ist.» Aus diesem Grund betont er auch, nie von Alternativmedizin zu sprechen, sondern von Komplementärmedizin: Diese Fülle an Behandlungsmethoden sei eine wirkungsvolle Ergänzung zu herkömmlichen Therapien.

Ähnlich wie in der Humanmedizin also. Mit einem grossen Unterschied: Während ein Hausarzt seine Diagnose durchaus lediglich auf Basis eines Gesprächs stellen kann, besteht Urs Abbühl in jedem Fall auf einer Untersuchung des Tiers. «Nur auf Basis

der Aussagen des Tierhalters eine Therapie zu verschreiben, wäre der falsche Weg. Schliesslich kann das Tier nicht sagen, wo es wehtut und wie sich die Symptome anfühlen. Hier steht der Tierschutz im Vordergrund.» Erst nach der Untersuchung der körperlichen Symptome und einer fundierten Diagnosestellung schlägt Abbühl einen Behandlungsweg vor – und dieser kann rein schulmedizinisch, rein komplementärmedizinisch oder auch integrativ sein, das heisst eine Kombination aus verschiedenen Methoden und Heilmitteln.

Die Mühlen der Schulmedizin

Dass die integrative Tiermedizin immer öfter angeboten wird, hängt vielfach davon ab, dass sich Tierhalter diese Behandlungsmethoden wünschen: «Viele Menschen möchten ihr Tier nicht den Mühlen der Schulmedizin aussetzen», sagt Urs Abbühl. Er betont aber, dass er nicht für die Menschen komplementärmedizinisch behandelt, sondern ganz klar die Bedürfnisse der vierbeinigen Patienten im Vordergrund stehen: «Wir erzielen mit den richtigen Methoden bei der richtigen Diagnose grundsätzlich gute Resultate. Und es gibt Fälle, in denen die Komplementärmedizin die einzige Alternative ist.» Anders als in der Humanmedizin sei das gerade bei Tumorerkrankungen der Fall.



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.



«In der Tiermedizin herrscht zum Glück noch nicht derselbe Machbarkeitswahn wie in der Humanmedizin.»

Urs Abbühl
Zentrum für komplementäre Tiermedizin

In der Tiermedizin herrsche nämlich zum Glück noch nicht der gleiche Machbarkeitswahn, wie er in der Humanmedizin oft kritisiert wird. Vielen Tierbesitzern ist es wichtig, dass ihr Liebling einen schönen, ruhigen Lebensabend verbringen kann. Sie möchten ihn nicht kräftezehrenden Operationen unter Vollnarkose, Bestrahlungen und Chemotherapien aussetzen. In solchen Fällen schlagen Tiermediziner wie Urs Abbühl bewährte komplementärmedizinische Behandlungsmethoden vor, durch die dem Tier noch einige gute Wochen, Monate, in manchen Fällen sogar Jahre gegönnt sind, bevor sich sein Zustand verschlechtert und es von seinem Leiden erlöst werden sollte.

Von einem seiner vierbeinigen Tumorpatienten erzählt Urs Abbühl besonders gern. Dieser hatte nach seiner Diagnose keine lange Lebenserwartung mehr prognostiziert bekommen. Eine teure Krebsbehand-

lung mit ihren für das Tier unangenehmen Nebenwirkungen kam für den Halter aber nicht infrage. «Wir haben also begonnen, es mit Misteltherapie zu behandeln. Es gibt Studienhinweise, dass diese Extrakte Tumore zwar nicht verschwinden lassen, aber zumindest deren Wachstum bremsen. Diese Behandlung dauert nun bereits sechs Jahre – und dem Tier geht es immer noch blendend.»

(Lebens-)gefährliche Phytotherapie

Dass Urs Abbühl heute so viel Erfahrung mit komplementärer Tiermedizin hat, ergab sich erst mit der Zeit. «Mein Vater war Arzt. Vor 20 Jahren hätte man mich mit Komplementärmedizin noch totschlagen können und ich habe nicht daran geglaubt», sagt er und lacht. Dass diese Skepsis verschwunden ist, hat er Amerika zu verdanken. Dort war Komplementärmedizin in der Tierheilkunde nämlich bereits viel früher als bei uns in Europa ein The-

ma. «Während der Ausbildung merkte ich bald, dass es hier nicht um «Fühlsch-mi, Gschpürsch-mi», Esoterik und Räucherstäbchen geht.» Stattdessen überzeugten ihn die mal mehr, mal weniger breite Studienlage, insbesondere bei der Phytotherapie, und seine eigenen Erfahrungen, besonders bei der Homöopathie, dass er mit seiner Behandlungsphilosophie Tieren und ihren Menschen gleichermaßen dienen kann.

Dass Globuli aber das Alleinseligmachende sind, glaubt Urs Abbühl auch nach vielen Jahren nicht. Und gerade die Phytotherapie sei alles andere als unbedenklich und sollte nicht einfach eingesetzt werden, weil pflanzliche Mittel landläufig als unbedenklich gelten. «Immer wieder habe ich verzweifelte Katzenbesitzer in der Praxis, die ihr Tier mit Teebaumöl behandelt haben. Oder Hundehalter, die die entzündeten Augen ihres Vierbeiners mit Kamille auswaschen», warnt Abbühl. Für Tiere können manche Mittel, die für uns Menschen unbedenklich sind, tödliche Folgen haben. Und deshalb betont er: «Komplementäre Behandlungsmethoden gehören auch in der Tiermedizin in die Hände von Profis. Genau wie in der Humanmedizin.»

Tina Widmer

Wenn die Seele krank gemacht wird

Die Zahl der Behandlungen von psychischen Problemen steigt seit Jahren. Die Medien sprechen manchmal sogar von einer Epidemie. Experten sind da skeptischer. Was aber am 10. Partner-Anlass der EGK im Rahmen des SNE-Symposiums 2017 klar wurde: Psychische Erkrankungen sind für das Gesundheitswesen eine grosse Herausforderung.



Die Podiumsteilnehmer Dr. med. Magdalena Berkhoff (Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie), PD Dr. phil Stefan Schmidt (klinischer Psychologe), Sandra Speich (Heilpraktikerin, design, Geschäftsleiterin Stiftung SNE) und Stefan Kaufmann (stv. Geschäftsleiter EGK-Gesundheitskasse) zeigten, dass zumindest beim Thema psychische Erkrankungen alle Akteure des Gesundheitswesens am gleichen Strick ziehen sollten.

Psychische Erkrankungen haben ihr Stigma verloren. Diese These stellte Stefan Kaufmann, stellvertretender Geschäftsleiter der EGK-Gesundheitskasse, zu Beginn der Podiumsdiskussion auf. Darin steckt sicherlich ein Körnchen Wahrheit. Allerdings ist längst nicht jede psychische Störung salonfähig.

«Ich durfte vor einiger Zeit einen Patienten kennenlernen, der unzählige Burnout-Behandlungen hinter sich hatte. Dabei hatte er gar kein Burnout, sondern ein schweres Alkoholproblem», sagt Dr. med. Magdalena Berkhoff, Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie. Auch Depressionen erhalten von den Betroffenen oft das Label «Burnout». Weil ein solches in der heutigen Zeit auf Akzeptanz stösst.

Angebot schafft Krankheiten

Diese Einteilung in gute und schlechte psychische Störungen beginne bereits in der Kindheit. Dr. phil. Stefan Schmidt, klinischer Psychologe am Universitätsklinikum Freiburg i. Br., nennt die zunehmenden ADHS-Diagnosen. Dabei hätten sehr viele der betroffenen Kinder gar keine Medikamente nötig, meint er. Was ihnen fehlt, ist stattdessen oft genügend Bewegung – und Achtsamkeit. Aus diesem Grund führen er und sein Team Projekte mit Schulen durch, die den Kindern das Rüstzeug mitzugeben versuchen, um bewusst

mit sich und ihren Ressourcen umzugehen. Allerdings, so der Psychologe, sei dies vermutlich nicht der einzige Grund, weshalb die Diagnosen und Behandlungsstunden zunehmen: Vergleiche er die Liste der psychischen und Verhaltensstörungen nach ICD-10 über die Jahre hinweg, tauchten plötzlich Erkrankungen auf, die es früher gar nicht gab. Es kommt also unweigerlich der Verdacht auf, dass nicht nur der Zeitgeist Schuld ist an den düsteren Wolken in unseren Köpfen. Und so steht am Ende immer noch eine offene Frage im Raum: Werden neue Krankheiten geschaffen, nur um mehr behandeln zu können?

Tina Widmer

SNE-Symposium 2018

Geniessen Sie auch im kommenden Jahr Wissen: Vom 4. bis 6. Oktober 2018 findet im Landhaus in Solothurn das 9. SNE-Symposium statt. EGK- und EMR-anerkannte Therapeuten können dieses als Weiterbildung anrechnen lassen.
www.stiftung-sne.ch

«Ein gebrochener Arm ist bei Kindern keine Tragödie»

Eine gefahrlose Welt schwebt Brigitte Buhmann, der Direktorin der Beratungsstelle für Unfallverhütung (bfu), nicht einmal in ihren kühnsten Träumen vor. Warum nicht alle Unfälle verhindert werden müssen und warum der Velohelm wichtiger ist als der Skihelm, erzählte sie uns im Interview.

Frau Buhmann, sind Sie als Direktorin der Beratungsstelle für Unfallverhütung vorsichtiger als andere Menschen oder ertappen Sie sich manchmal ebenfalls bei fahrlässigem Verhalten?

Die Arbeit bei der bfu und vor allem das Wissen über die Gefahren prägen mich sicher. Aber ich bin auch nur ein Mensch und manchmal unvorsichtig, gerade im Haushalt, wo man typischerweise keine Gefahr erwartet. Zum Beispiel lasse ich im Garten oder beim Putzen gerne die Handschuhe weg und bereue das dann am Abend.

Wie reagiert Ihr Umfeld darauf?

Mein Mann macht ab und zu schon mal eine lustig gemeinte Bemerkung. Und die Kinder in meinem Umfeld wissen genau, dass sie den Velohelm tragen sollten, wenn ich sie auf dem Velo sehe. Als mein Gottemeitli einen Velounfall hatte, hat es mir anschliessend erzählt: «Weisst du, nach dem Unfall habe ich als Erstes gedacht: Zum Glück hatte ich den Helm auf, was würde sonst Brigitte sagen!»

Warum braucht es die bfu? Sind wir Menschen so unvernünftig, dass wir unsere eigene Sicherheit vergessen?

Es ist nicht so, dass die Menschen an sich unvernünftig sind. Wir sind aber nicht perfekt und wir machen alle Fehler. Deshalb erreichen wir die grösste Wirkung mit der «Verhältnisprävention». Die bfu setzt sich

dafür ein, dass Strassen, Häuser, Sportanlagen, Konsumgüter und vieles mehr so gebaut und konstruiert sind, dass sie Verhaltensfehler der Menschen verzeihen und es dadurch zu möglichst wenig schweren Unfällen kommt. Allerdings können wir uns auch durch unser Verhalten vor Unfällen schützen. Deshalb sehen wir es ebenfalls als unsere Aufgabe an, die Menschen aufzuklären, wie man sich schützen kann. Das war zum Beispiel bei der Müdigkeitskampagne der Fall, mit der wir die Autofahrer informieren wollten, dass Kaugummikauen, Radiohören oder das Fenster aufmachen nicht gegen Müdigkeit helfen und es sinnvoller ist, 20 Minuten Turboschlaf zu halten. Wirksam sind aber auch Erinnerungskampagnen wie «Slow Down. Take it easy». Die Autofahrer wissen ja eigentlich, dass sie nicht zu schnell fahren sollten.

Diese Kampagne fand ich ziemlich mutig, weil die Figur Franky Slow Down doch irgendwie etwas Lächerliches hat.

Wir haben diese Kampagne tatsächlich lange diskutiert und waren dann sehr erfreut, als sie so schnell zu einem so grossen Erfolg wurde! Wie viele Unfälle dadurch vermieden werden konnten, ist jedoch schwer zu sagen. Die Geschwindigkeitsunfälle sind nicht signifikant zurückgegangen. Aber es konnte doch eine kleine Bewusstseinssteigerung gemessen werden.



Brigitte Buhmann

Seit 2004 ist Brigitte Buhmann Direktorin der Beratungsstelle für Unfallverhütung. Davor war die Baselbieterin, die an der Universität Basel Ökonomie studiert hat, beim Bundesamt für Statistik tätig. Brigitte Buhmann lebt mit ihrem Mann in Ins.



Ziel der bfu ist es, Unfälle mit tödlichen oder langfristigen Folgen zu verhindern. Die Bewegung einzuschränken, wäre hingegen der falsche Weg: Folge davon wären noch mehr Unfälle – weil zum Beispiel der Gleichgewichtssinn verkümmern oder die Gefahr für Übergewicht zunehmen würde.

Wo geschehen denn die meisten Unfälle?

Sturzunfälle, vor allem von Senioren, sind das grosse Thema. Wir haben in diesem Bereich seit jeher empfohlen, die Infrastruktur möglichst so zu gestalten, dass Stürze verhindert werden. Keine Stolperfallen im öffentlichen Bereich, aber auch nicht in der eigenen Wohnung. Handläufe bei Treppen und genügend Licht sind ebenfalls sehr wichtig, um Stürze zu verhindern. In den 90er-Jahren haben wir stark auf Hüftprotektoren gesetzt, dann aber realisiert, dass die älteren Leute sie nicht tragen wollen. Und ich kann das verstehen. Deshalb setzen wir heute vermehrt auf die Förderung von Kraft und Gleichgewicht. Spätestens ab 50 sollte man beides regelmässig trainieren. Das ist auch für die Krankenkassen interessant, weil Senioren ja über diese unfallversichert sind. Stürze sind ein relevanter Kostenfaktor. Wir legen das Schwergewicht unserer Tä-

tigkeit zwar vor allem auf die Bereiche, wo viele und schwere Unfälle passieren. Aus ethischen Gründen berücksichtigen wir aber auch, ob die Unfälle durch Fremdverschulden verursacht werden und ob man sich der Gefahr freiwillig aussetzt. Kinder zum Beispiel sollten zu Fuss zur Schule gehen, das ist richtig und wichtig. Dabei sind sie aber unfreiwillig Gefahren ausgesetzt, für die wir die Erwachsenen, zum Beispiel die Autolenker, sensibilisieren müssen.

Welches ist der absurdeste Unfall, der Ihnen je zu Ohren gekommen ist?

Die bfu konzentriert sich weniger auf Einzelfälle. Ein spezieller Fall ist mir aber doch in Erinnerung geblieben. Ein Nacktwanderer ist in einen Dornenbusch geraten, und zwar so, dass er sich nicht mehr selber befreien konnte. Er musste von der Bergrettung geborgen werden.

Bald beginnt die Skisaison. Als Kind war ich eine Exotin, weil meine Eltern darauf bestanden haben, dass ich einen Skihelm trage. Heute sieht man kaum mehr Wintersportler ohne Helm. Was hat sich hier getan?

Das hat mit einem Gesundheitstrend und dem technischen Fortschritt zu tun. Die Menschen möchten sich schützen. Man kann heute bequeme, leichte und schöne Helme kaufen. Auch ich habe meinen ersten Helm nur aus reiner Vernunft angezogen. Aber bereits bei der ersten Abfahrt habe ich bemerkt, dass ich dadurch keine kalten Ohren mehr hatte; die Sicherheit wurde quasi sekundär. Allerdings schätzen viele Menschen das Gefahrenpotenzial falsch ein: Ich habe kürzlich Public-Health-Studentinnen gefragt, wer beim Velofahren einen Helm trage. Fast niemand hat sich gemeldet. Bei der gleichen Frage zum Skihelm aber alle. Eigentlich wäre es viel sinn-

«Kinder sind stolz darauf, einen Helm tragen zu dürfen – wenn es die Erwachsenen auch tun.»

Brigitte Buhmann

voller, einen Velohelm zu tragen, wenn man schon nur einen Helm trägt. Denn das Risiko einer Kopfverletzung ist beim Velofahren viel grösser als beim Skifahren.

Mittlerweile tragen viele Kinder sogar Velohelme, wenn sie im autofreien Quartier mit dem Trottinett unterwegs sind. Haben wir einfach mehr Angst als früher?

Auf dem Trottinett einen Helm zu tragen ist sicher eine gute Sache. Kinder sind zum Teil sehr stolz, einen Helm tragen zu dürfen, weil er ein Zeichen dafür ist, dass sie schon gross sind. Der jüngere meiner beiden Neffen war todunglücklich, als sein Bruder zum Skifahren einen Helm bekommen hat, er aber nicht. Dabei fuhr er zu diesem Zeitpunkt noch gar nicht Ski.

Kinder nehmen also den Helm ganz anders wahr, als wir es früher getan haben?

Ja, besonders dann, wenn die Erwachsenen auch einen tragen. Wenn aber nur die Kinder einen Helm tragen müssen, weil sie noch klein sind, dann ist es klar, dass sie keinen mehr tragen wollen, sobald sie älter werden. Die Vorbildfunktion ist ganz wichtig.

Gibt es, gerade bei der Unfallverhütung bei Kindern, auch ein Zuviel?

Kinder sollen raus, sie sollen sich bewegen und wenn sie mal von der Rutschbahn fallen und sich dabei einen Arm brechen, ist das nicht so tragisch. Kinder lernen auf diese Weise, mit Gefahren umzugehen, und das ist ein wichtiger Teil der natürlichen Entwicklung, der auf keinen Fall verhindert werden sollte. Was uns aber ein Anliegen ist: Auf Kinderspielplätzen sollte auf keinen Fall ein Helm getragen werden. Mit dem Helm kann man hängen bleiben, sich dadurch verletzen oder sogar ersticken. Spielplätze sollen so sicher sein, dass Unfälle mit tödlichen oder langfristigen Folgen wie einer Invalidität verhindert werden. Aber die Bewegung einzuschränken, wäre der völlig falsche Weg.

Die bfu steht kurz vor ihrem 80. Jubiläum und schaut auf unzählige Kampagnen zurück. Wie haben sich die Ansätze seither verändert?

Früher hat man den Drohfinger gehoben. Heute setzen wir auf Humor und erzählen Geschichten. Ein Beispiel ist unsere neueste Kampagne mit «Fritz dem Gips», der schlechte Ratschläge gibt. Im Fitnesscenter behauptet er zum Beispiel, alles unter 100 Kilo sei für Weicheier. Beim Velofahren weist er darauf hin, dass man ohne Helm geiler aussieht. Und unsere Antwort auf Fritz lautet: «Denk mit beim Sport!» Wir appellieren damit an die Selbstverantwortung.

Nicht immer stossen Ihre Bemühungen auf Gegenliebe, man denke an das Velohelm-Obligatorium für Kinder, das von der Velolobby verhindert wurde. Ärgert es Sie, wenn solche Massnahmen verhindert werden?

Unsere Aufgabe ist es, zu bestimmten Themen aus Sicherheitssicht zu beraten. Die Gesamtabwägung ist Sache der Politik. Es gibt tatsächlich Studien, die sagen, dass durch ein Helm-Obligatorium vielleicht etwas weniger Leute Velo fahren würden. Aber ein Kinderhelm-Obligatorium wäre sehr sinnvoll, weil Kinder noch nicht selbstverantwortlich entscheiden und Gefahren nicht einschätzen können. Dass dieses Obligatorium nicht beschlossen wurde, ist für mich schon ein Wertestropfen.

Interview: Tina Widmer

Bilder: Tim Loosli

Hinweis

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

Das juckt!

Die Hagebutte, die Frucht der Hundsrose, ist eigentlich gar keine Frucht, sondern die Hülle für viele kleine Nüsschen. Diese haben es in sich: Sie sind mit widerhakenbestückten Härchen bedeckt, die bei Hautkontakt Juckreiz auslösen. Deshalb sollten die Nüsschen nicht mitgegessen werden. Dafür stellen Kinder gelegentlich Juckpulver daraus her. Dieses ist aber nicht ganz ohne: Es kann nämlich eine Allergie hervorrufen.

Quelle: Wikipedia

Hokus, Pokus, Gesundibus!

Zauberkräfte hat man im Mittelalter vielen Pflanzen, Beeren und Früchten zugesprochen – kein Wunder, schliesslich waren die Naturwissenschaften noch keine allzu ausgereifte Disziplin. Deshalb wurde die Hagebutte als Zauberheilmittel angepriesen, das einen gesund halten und helfen sollte, leichte Krankheiten schneller auszukurieren. «Kau und esse täglich drei Hagebuttenfrüchte und drei Wachholder, ganz gleich ob du gesund oder krank bist», war die Devise. Im Gegensatz zu vielen anderen Zaubermittelchen hat das wahrscheinlich sogar etwas gebracht.

Quelle: EGK-Kräuternewsletter

Literweise Orangensaft

Hagebutten sind sehr reich an Vitamin C. Eine Tasse voll frischer Früchte hat etwa gleich viel davon wie 30 Orangen. Deshalb sind sie vor allem zur Behandlung von Erkältungskrankheiten beliebt. Auch bei Grippe, Durchfall und Skorbut kann die Hagebutte die Genesung unterstützen und es wird zunehmend auch die positive Wirkung der Hagebutte bei Arthrose-Beschwerden erforscht. Entgegen früheren Annahmen aus der Volksheilkunde sollten Sie die Finger jedoch von der Hagebutte lassen, wenn Sie unter Nierensteinen leiden. Die Scheinfrüchte enthalten viel Oxalat, das im Verdacht steht, die schmerzhaften Steine zu fördern.

Quelle: Pharmawiki.ch



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

Hagebuttenmus

**Zutaten für 4 Portionen**

- 400 g Hagebutten
- 1 ½ dl Rotwein
- 1 Mandarine, Saft
- ½ Zitrone, Schale
- 80 g Zucker
- 1 Msp fein geriebener Ingwer
- 150 g Halbfettquark
- 20 g Zucker
- 4 EL Rahm

Hagebutten waschen, Fliege und Stiel abschneiden, Früchte halbieren und entkernen. Wein aufkochen, Hagebutten zugeben und bei schwacher Hitze weich kochen. Masse pürieren und durch ein Sieb streichen. Auskühlen lassen. Mandarinsaft, Zitronenschale, Zucker und Ingwer unter das Hagebuttenmus rühren. Kühl stellen.

Quark, Zucker und Rahm glatt rühren. Hagebuttenmus in Gläser füllen, mit dem Quark bedecken.

Än Guete!

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

Impressum: Vivere 04/2017. **Herausgeberin:** EGK-Gesundheitskasse, Hauptsitz, Brislachstrasse 2, 4242 Laufen, www.egk.ch. **Verantwortlich:** Ursula Vogt, Bereich Kommunikation. **Gesamtauflage:** 67 000. **Verantwortliche Redaktorin:** Tina Widmer, Bereich Kommunikation. **Gestaltung:** Ingold Design, Stephan & Ines Ingold. **Foto Titelseite:** Marcel A. Mayer. **Fotos Inhalt:** Marcel A. Mayer, Tina Widmer, Tim Loosli, Andreas Thumm, Shutterstock. Für unverlangt eingesandte Manuskripte, Fotos oder Illustrationen übernimmt die Herausgeberin keine Haftung. Die EGK-Gesundheitskasse umfasst die Stiftung EGK-Gesundheitskasse mit den ihr angegliederten Aktiengesellschaften: EGK Grundversicherungen AG (Versicherungsträger der obligatorischen Krankenpflegeversicherung nach KVG), EGK Privatversicherungen AG (Versicherungsträger der Zusatzversicherungen nach VVG) sowie EGK Services AG.