

Das EGK-Gesundheitsmagazin

# Vivere

02  
2018

## Unsichtbar

Geschlechtskrankheiten nehmen zu 13

## Resistenz

Antibiotika werden unwirksam 22

## Politisch

Im Gespräch mit Heinz Brand, Präsident von santésuisse 25

# Inhalt

04

## Meine Versicherung Kräutergenuss am Strassenrand



20

## Ausflug Der Blick in die Urgeschichte der Alpen



22

## Schul- und Komplementärmedizin Das Rennen gegen die Käfer

12



## Vituro Ariella Käslin – hinter den Kulissen des Spitzensports

13

## Mitten im Leben Unsichtbar



25

## Und das meint ... Heinz Brand, Präsident santésuisse

Editorial Liebe Leserin, lieber Leser 03

Meine Versicherung ... Kontrolle ist besser 06

Meine Versicherung News aus der EGK 08

Meine Versicherung Als Erstes zur Videosprechstunde 10

Meine Versicherung Terminpläne und Missverständnisse 11

Mitten im Leben «Eine chronische Krankheit ist wie ein Teilzeitjob» 18

Schul- und Komplementärmedizin SNE-Programmübersicht 24

Kehrseite Gurke mit Dill-Sauerrahm-Füllung 28

LIEBE LESERIN



LIEBER LESER

## Der Tod hat manchmal kein Gesicht



In meiner Jugend in den 80er-Jahren war HIV eine Diagnose, die meine ganze Generation erschütterte. Es war eine Krankheit mit einem

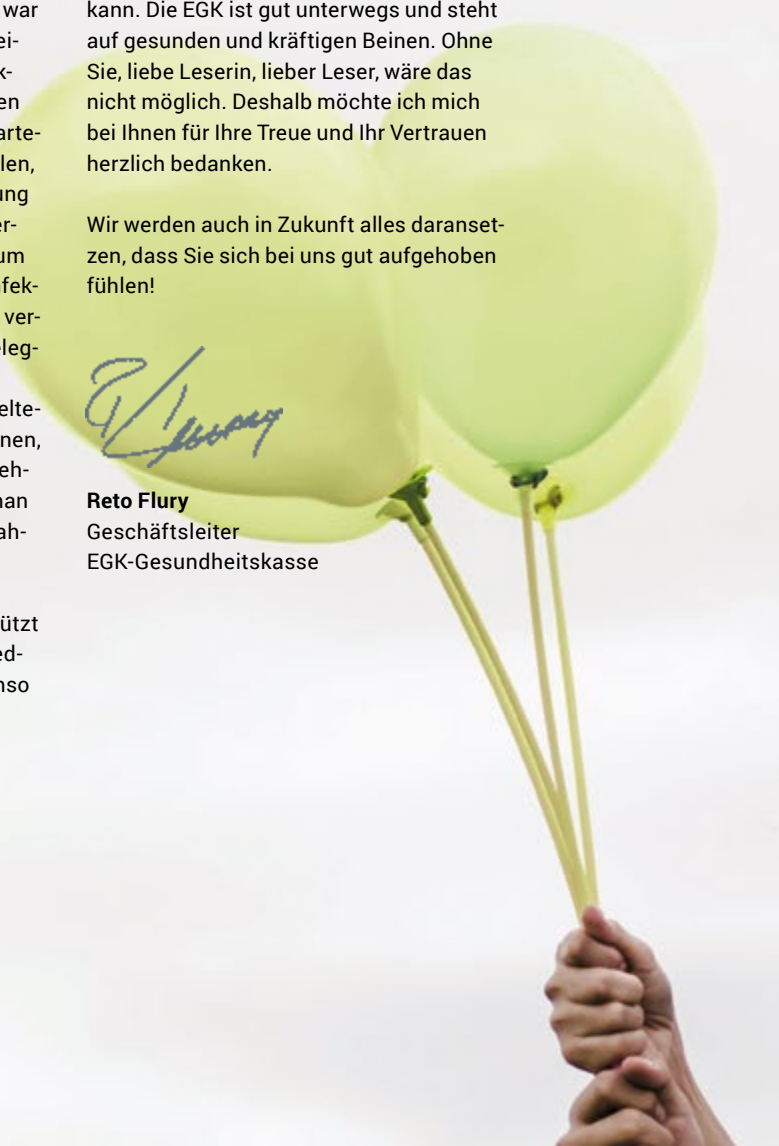
Gesicht: Wir sahen Bilder von Rockstars oder Künstlern mit ausgemergelten Gesichtern, die auf den sicheren Tod warteten. Heute lässt sich HIV zwar nicht heilen, aber gut behandeln. Die Lebenserwartung von Infizierten ist – vorausgesetzt sie erhalten die richtigen Medikamente – kaum mehr reduziert. Sexuell übertragbare Infektionen haben ihr schreckliches Gesicht verloren. Und sie nehmen trotz gross angelegter Kampagnen weiter zu. Jahr für Jahr infizieren sich neue Menschen, heute seltener mit HIV als mit bakteriellen Infektionen, die man nicht auf die leichte Schulter nehmen sollte. Warum das so ist und wie man sich vor den Folgen schützen kann, erfahren Sie ab Seite 13 in diesem Magazin.

Wie andere Krankenversicherer unterstützt auch die EGK Betroffene mit unterschiedlichsten Krankheiten. Deshalb ist es umso

erfreulicher, dass die EGK-Gesundheitskasse auf ein erfolgreiches Jahr 2017 zurückblicken kann, wie man unserem kürzlich erschienenen Geschäftsbericht entnehmen kann. Die EGK ist gut unterwegs und steht auf gesunden und kräftigen Beinen. Ohne Sie, liebe Leserin, lieber Leser, wäre das nicht möglich. Deshalb möchte ich mich bei Ihnen für Ihre Treue und Ihr Vertrauen herzlich bedanken.

Wir werden auch in Zukunft alles daransetzen, dass Sie sich bei uns gut aufgehoben fühlen!

**Reto Flury**  
Geschäftsleiter  
EGK-Gesundheitskasse



# Kräutergenuss am Strassenrand

Rund 350 Interessierte sind im vergangenen Jahr mit uns flanirt, haben dabei sinniert und sind so in neue Welten eingetaucht. Deshalb geht 2018 die Erfolgsgeschichte der Themenspaziergänge weiter – mit neuen und bewährten Themen und hochkarätigen Experten und Moderatoren.



In den Rabatten am Strassenrand, zwischen abgestellten Velos, Cargo-Anhängern und ja, hin und wieder auch Hundehaufen, finden sich in Zürich unerwartete Köstlichkeiten. Guerilla-Gärtner Maurice Maggi zupft beim Themenspaziergang «Essbare Stadt» mal hier an einer Blüte, da an einem Blättchen, wischt die Pflänzchen sauber und reicht sie reihum an die Gäste weiter. Diese reiben daran, riechen – und der eine oder die andere Mutige steckt sich sogar ein kleines Stück in den Mund.

Auch 2018 wird es wieder möglich sein, mit Maurice Maggi oder anderen Wildkräuterexperten die kulinarischen Wildpflanzen-schätze im urbanen Raum zu erforschen. Jedoch nicht nur das, denn das Programm der Themenspaziergänge unter dem Motto «Sinnieren und Flanieren» wurde ausgebaut – und es werden Spaziergänge an neuen Standorten angeboten: Auch in Basel, in Luzern und in St. Gallen können Sie nun an einem der entspannenden, lehrreichen und anregenden Rundgänge teilnehmen.

#### Summende Stadt

Haben Sie sich zum Beispiel schon einmal gefragt, wo die Bienen in der Stadt ihren Nektar sammeln und warum ihr Honig besonders gut schmeckt? Schuld sind nämlich nicht die Abgase, sondern die unerwartete Biodiversität im urbanen Raum.

Sie können die fleissigen Sammlerinnen hautnah erleben. Lassen Sie sich auf ein Rendez-vous mit den Stadtbienen ein und entdecken Sie unter Anleitung von fachkundigen Imkern und namhaften Moderatoren deren Revier. Wir versprechen Ihnen: Sie werden sich anschliessend nie wieder vor Bienenstichen fürchten müssen. Die Stadt bietet aber auch einen vielseitigen Trainingsort – nicht nur für den Körper, sondern auch für den Geist. Auf dem Themenspaziergang «Bewegtes Brain-Training» trainieren Sie neben dem Körper auch Ihre grauen Zellen – und haben garantiert Spass dabei. Begleitet werden Sie dabei von den Mental-Coaches bekannter Spitzensportler.

Mehr zum Programm und zur Anmeldung finden Sie unter  
[www.sinnieren-und-flanieren.ch](http://www.sinnieren-und-flanieren.ch)

«Eine tolle Idee, über Mittag den Leuten die Natur in der Stadt und Wissenswertes darüber näherzubringen!»

**Béatrice Brunner**

Teilnehmerin Themenspaziergang «Essbare Stadt»



Zwischen Fahrrädern, geparkten Autos und ja, manchmal auch Hundehaufen, finden aufmerksame Städter nicht nur unter Anleitung von Guerilla-Gärtner Maurice Maggi in den Rabatten am Strassenrand die eine oder andere kulinarische Kräuter-Köstlichkeit.



## Programm «Sinnieren und Flanieren»

### Bewegtes Brain-Training

#### Basel:

Donnerstag, 21. Juni 2018  
18.15 – 19.45 Uhr

Dienstag, 16. Oktober 2018  
12.15 – 13.45 Uhr

Gast: Sindy Müller

#### Luzern:

Donnerstag, 28. Juni 2018  
18.15 – 19.45 Uhr

Mittwoch, 17. Oktober 2018  
12.15 – 13.45 Uhr

Gast: Ilona Thurnherr

#### St. Gallen:

Mittwoch, 23. Mai 2018  
18.15 – 19.45 Uhr

Dienstag, 23. Oktober 2018  
12.15 – 13.45 Uhr

Gast: Andres Malloth

### Essbare Stadt

#### Luzern:

Dienstag, 18. September 2018  
12.15 – 13.45 Uhr

Gast: Sarah Burg

#### St. Gallen:

Donnerstag, 13. September 2018  
12.15 – 13.45 Uhr

Gäste: Caro Knoepfel und Beate Stöcklin

#### Zürich:

Dienstag, 15. Mai 2018  
12.15 – 13.45 Uhr

Mittwoch, 19. September 2018  
12.15 – 13.45 Uhr

Gast: Maurice Maggi

### Rendez-vous Stadtbienen

#### Basel:

Dienstag, 4. September 2018  
18.15 – 19.45 Uhr

Gast: Andreas Seiler

#### Luzern:

Montag, 4. Juni 2018  
18.15 – 19.45 Uhr

Dienstag, 28. August 2018  
18.15 – 19.45 Uhr

Gast: Luki Riechsteiner

#### Zürich:

Mittwoch, 13. Juni 2018  
18.15 – 19.45 Uhr

Mittwoch, 29. August 2018  
18.15 – 19.45 Uhr

Gast: Anna Hochreutener

# ... Kontrolle ist besser

Leistungsabrechnungen sind für Uneingeweihte manchmal ein Buch mit sieben Siegeln. Dabei wäre es sehr wichtig, dass die Versicherten diese auf Fehler überprüfen können. Wir erklären Ihnen, wo Sie auf Ihrer Leistungsabrechnung welche Informationen finden.

## 1


In dieser Spalte finden Sie, neben Ihren Versichertenangaben, die Behandlungsrechnungen, die in der Leistungsabrechnung abgerechnet werden. Die einzelnen Rechnungen sind mit einem Querstrich unterteilt. Zuerst sehen Sie, auf welche Rechnung sich der Abschnitt bezieht, darunter sind anschliessend die einzelnen Posten der jeweiligen Behandlung aufgeführt. Hier können Sie überprüfen, ob die Abrechnung mit jener übereinstimmt, die Sie vom Arzt oder vom Spital erhalten haben.

**Tipp:** Oft schicken Spitäler, obwohl sie eigentlich dazu verpflichtet sind, keine Rechnungskopie an die Versicherten. Sie können aber beim Spital verlangen, dass Sie eine solche erhalten – damit Sie kontrollieren können, ob die Behandlungen, die bei der EGK in Rechnung gestellt werden, wirklich durchgeführt wurden.

## 2

In dieser Spalte finden Sie jeweils fett gedruckt den Rechnungsbetrag der kompletten Behandlung. Darunter sehen Sie die Kosten der einzelnen Behandlungsposten, aus denen sich der Rechnungsbetrag zusammensetzt.

Seite 1



Unsere Referenz    Agentur XXX  
Telefon            +41 00 000 00 00  
E-Mail             xxx@egk.ch

Datum             01.03.2018

Herr  
Mustermann Max  
Musterstrasse 7  
XXXX Musterhausen

Leistungsabrechnung: 100XXXXXXX

1	2	3	4	Saldo
	Rechnungs- betrag und Aufteilung	Kosten- übernahme durch EGK	Ihre Kosten- beteiligung	
<b>Max Mustermann</b> Versichertennummer 00000000				
<b>Behandlung 13.01.2018</b> Dr. med. Hans Muster Rechnung von EGK direkt bezahlt	<b>305.45</b>			
<b>Ärztliche Behandlung</b> Leistung aus Grundversicherung KVG Jahresfranchise	167.10		167.10	
<b>Labor</b> Leistung aus Grundversicherung KVG Jahresfranchise	126.10		126.10	
<b>Medikamente</b> Leistung aus Grundversicherung KVG Jahresfranchise Selbstbehalt nach KVG 10%	12.25	4.90	6.80 0.55	
<b>Behandlung 01.02.2018</b> Muster Spital	<b>349.60</b>			
<b>Hilfsmittel</b> Leistung aus Grundversicherung KVG Anteil aus EGK-CARE Selbstbehalt nach KVG 10%	349.60	314.65	34.95	

Die EGK-Gesundheitskasse umfasst die Partnerstiftungen EGK Grundversicherungen (Versicherungsträger der obligatorischen Krankenpflegeversicherung nach KVG) sowie EGK-Gesundheitskasse mit ihren Tochtergesellschaften EGK Privatversicherungen AG (Versicherungsträger der Zusatzversicherungen nach VVG) und EGK Services AG.

**EGK-Gesundheitskasse**  
Dornacherplatz 19, 4500 Solothurn  
T 032 628 88 80, F 032 628 68 89  
solothurn@egk.ch, www.egk.ch

## Meine Versicherung Leistungsabrechnungen

### 3

Ein Teil der Kosten wird nach Abzug von Franchise und Selbstbehalt von der EGK-Gesundheitskasse übernommen. In dieser Spalte sehen Sie, welche Beträge von der EGK-Gesundheitskasse bezahlt (Rechnungen, die direkt vom Leistungserbringer eingereicht werden, Tiers payant) oder an Sie zurückerstattet werden (Rechnungen, die Sie uns eingereicht haben, Tiers garant).

### 4

Ihre Kostenbeteiligung setzt sich aus Ihrer Wahlfranchise (individuell wählbar zwischen 300 und 2500 Franken) und aus dem Selbstbehalt (10 Prozent der Behandlungskosten bis maximal 700 Franken pro Jahr) zusammen. Der Selbstbehalt wird erst erhoben, wenn die Franchise ausgeschöpft ist. In dieser Spalte sehen Sie also, welchen Anteil der Behandlungskosten Sie selber bezahlen müssen.

### 5

Hier sehen Sie, wie viel von der Franchise und vom Selbstbehalt im laufenden Jahr noch nicht ausgeschöpft wurde. Alle bisherigen und die aktuelle Abrechnung sind davon bereits abgezogen. Sind beide Beträge auf null gesunken, wird die EGK nun alle zukünftigen Kosten, die in der Grundversicherung gedeckt werden, für das restliche Jahr vollumfänglich übernehmen (Tiers payant) oder an Sie zurückerstatten (Tiers garant).

### 6

Auf dieser Zeile können Sie sehen, welcher Betrag Ihnen von der EGK-Gesundheitskasse ausbezahlt wird («Saldo zu Ihren Gunsten») oder welchen Betrag Sie an die EGK für bereits von dieser bezahlte Leistungen zurückbezahlen müssen («Saldo zu Ihren Lasten»).

### Und wie kontrolliere ich Arztrechnungen?

Meist bekommen Sie die Arztrechnungen direkt zugeschickt und müssen sie selber bezahlen, bevor Sie die Kosten von der EGK zurückfordern. Doch auch Tarmed-Rechnungen sind manchmal ganz schön kompliziert. Hier schafft [thema-krankenversicherung.ch](http://thema-krankenversicherung.ch) Abhilfe. Dort erfahren Sie nicht nur, wie Sie Kosten sparen können, sondern auch, wie Sie Fehler auf Ihrer Arzt- oder Spitalrechnung entdecken. [www.thema-krankenversicherung.ch/faq](http://www.thema-krankenversicherung.ch/faq)

Seite 2



	655.05	319.55	335.50	14.10
<b>Zwischentotal</b>				14.10
<b>Restliche Jahresfranchise KVG 2018</b>	CHF 0.00			
<b>Restlicher Selbstbehalt KVG 2018</b>	CHF 664.50			
<p>Es kann vorkommen, dass die Verarbeitung von gleichzeitig eingereichten Rechnungen aufgeteilt werden muss. In diesem Fall brauchen Sie nichts zu unternehmen, die Verarbeitung erfolgt mit einer nächsten Leistungsabrechnung.</p>				
<b>Saldo zu Ihren Gunsten</b>				14.10

Gutschrift auf Konto: CHxx xxxx xxxx xxxx x Musterbank Musterweg, XXXX Musterhausen

# News aus der EGK



## Geschäftsbericht

Der kürzlich erschienene Geschäftsbericht der EGK-Gesundheitskasse hat alle Vermutungen bestätigt: Die EGK schaut auf ein sehr erfolgreiches Jahr 2017 zurück. Nicht nur wurde kaum ein Versichertenrückgang verzeichnet, auch finanziell steht die EGK dank dem guten Ergebnis auf sicheren Beinen. Die Reserven erfüllen den KVG-Solvenztest. Gemäss den Aufsichtsbehörden kann die EGK so unerwartet ansteigende Gesundheitskosten genügend absichern.

Auch in der Zusatzversicherung konnte die EGK-Gesundheitskasse einen Gewinn verzeichnen. Da die EGK keine Dividenden an ihre Aktionäre ausschüttet, kommen auch die Mittel aus der Zusatzversicherung vollumfänglich den Versicherten zugute, wobei vor allem der Ausbau der Dienstleistungsqualität und der technischen Infrastruktur im Vordergrund stehen.

Den detaillierten Geschäftsbericht mit allen Ergebnissen finden Sie unter [www.egk.ch/organisation/geschaeftsbericht](http://www.egk.ch/organisation/geschaeftsbericht)



## Elena Roos wird Botschafterin der EGK

Die EGK-Gesundheitskasse freut sich, dass sie die Tessiner Orientierungsläuferin Elena Roos als Botschafterin gewinnen konnte. Elena Roos ist seit 2015 Teil des OL-Nationalkaders und konnte insbesondere in der Saison 2017 unter anderem mit ihrem ersten Weltcup-Sieg in der Königsdisziplin Langdistanz und ihrem zweiten Rang über die Mitteldistanz am EGK-OL-Weltcup-Final in Grindelwald grosse Erfolge feiern. Kein Wunder, wird sie in der Saison 2018 als Schweizer Geheimfavoritin gehandelt.

Gemeinsam mit der EGK-Gesundheitskasse will die 27-Jährige nicht nur Breitensportler und Nachwuchstalente für den Orientierungslauf begeistern, sondern sie engagiert sich gleichzeitig für ein ausgewogenes und genussvolles Gesundheitsleben, weshalb sie auch die interaktive Gesundheitsplattform Vituro unterstützt, deren Angebot laufend ausgebaut wird.

## Die EGK ist jetzt auch auf Pinterest

Die Fülle an Gesundheitstipps, an Ernährungsempfehlungen und Lebenshilfen im Internet ist übergross. Die EGK-Gesundheitskasse stellt Ihnen deshalb auf Pinterest Tipps, Tricks und Empfehlungen zusammen, die Sie bei einem gesunden und bewussten Lebensstil unterstützen können. Folgen Sie uns doch auch und lassen Sie sich inspirieren!

[www.pinterest.ch/egkgesundheitskasse](http://www.pinterest.ch/egkgesundheitskasse)





Auch wenn auf dem EGK-Cargo-Velo Muskelkraft gefragt ist – unsere Beraterinnen und Berater freuen sich schon jetzt auf die beliebte Sonnencreme-Aktion an den slowUp-Bewegungstagen.

## Bewegen Sie sich mit uns!

Auch 2018 engagiert sich die EGK-Gesundheitskasse für die Gesundheitsförderung und damit auch an Sportveranstaltungen. Neben den beliebten slowUp-Bewegungstagen, bei denen die EGK-Gesundheitskasse an ausgewählten Standorten vor Ort ist, stehen auch wieder verschiedene Volksläufe sowie die Luzerner und die Zürcher Seeüberquerung auf unserem Eventprogramm. Letztere wird 2018 ihr 30. Jubiläum feiern. Es lohnt sich also, dabei und mittendrin zu sein!

Besuchen Sie uns doch auch an einem Sportanlass in Ihrer Nähe. Unsere Beraterinnen und Berater stehen Ihnen an all unseren Event-Standorten während der gesamten Sportveranstaltung zur Verfügung und beantworten Ihnen all Ihre Fragen zu Ihrer individuellen Versicherungslösung, zu sich verändernden Bedürfnissen oder Lebenssituationen.

Ebenso werden die EGK-Teams an den slowUp-Bewegungstagen von unseren Bewegungsexperten der interaktiven Gesundheitsplattform Vituro unterstützt, die Ihnen wertvolle Tipps geben können, wie Sie sich gesund und sicher bewegen. So sorgen nicht nur die mit dem EGK-Cargo-Velo verteilten Sonnencremen für ein unbeschwertes Bewegungserlebnis auf den speziell an diesen Daten autofreien Strassen.

Dazu haben Sie die Möglichkeit, Ihr Kräuterwissen am beliebten EGK-Wettbewerb unter Beweis zu stellen. Mit etwas Glück winkt ein Feriengutschein, mit dem Sie sich eine erholsame Auszeit an Ihrem Lieblingsort in der Schweiz gönnen können!

### Hier treffen Sie die EGK-Gesundheitskasse an:

- 27.05.2018 slowUp Solothurn-Buechibärg
- 10.06.2018 slowUp Schwyz-Swiss Knife Valley
- 22. – 24.06.2018 Bio Marché Zofingen
- 24.06.2018 slowUp Jura
- 24.06.2018 Winterthurer Frauenlauf, Winterthur
- 04.07.2018 Zürcher Seeüberquerung, Zürich
- 19. – 22.07.2018 CSI Ascona
- 11.08.2018 Münsiger-Louf, Münsingen
- 12.08.2018 slowUp Brugg Regio
- 16. – 25.08.2018 Open-Air-Kino Laufen
- 18. – 19.08.2018 Triathlon Lausanne
- 22.08.2018 Bärner Bio Märkt, Bern
- 24. – 25.08.2018 Gourmet Market Baden
- 26.08.2018 slowUp Bodensee Schweiz
- 31.08. – 02.09.2018 Le livre sur les Quais, Morges
- 23.09.2018 slowUp Zürichsee
- 07.10.2018 20km de Genève
- 13.10.2018 Hallwilersee-Lauf, Beinwil
- 11.11.2018 YONAMO Thun

# Als Erstes zur Videosprechstunde

Arztbesuche sind lästig, weshalb viele EGK-TelCare-Kunden immer wieder froh sind über das telemedizinische Angebot von Medgate. Dieses wurde nun weiter ausgebaut. Neu können Termine per Medgate App online ausgemacht werden – und die Beratung und Behandlung ist mit Videokonsultation möglich.

Mit der neuen Medgate App haben Sie einen schnellen und sicheren Zugang zu einer umfassenden medizinischen Betreuung. Vereinbaren Sie ganz einfach einen Termin für eine telemedizinische Arztkonsultation bis zu 48 Stunden im Voraus – direkt und ohne vorgängigen Anruf. Dabei wird Ihnen der nächstmögliche verfügbare Termin direkt angezeigt. So können Sie Ihre telemedizinische Konsultation schon im Voraus planen.

Und diese muss gar nicht mehr unbedingt am Telefon geschehen. Sie können neu auch per Videochat mit dem Arzt sprechen, wenn Sie ihn lieber auch sehen und nicht

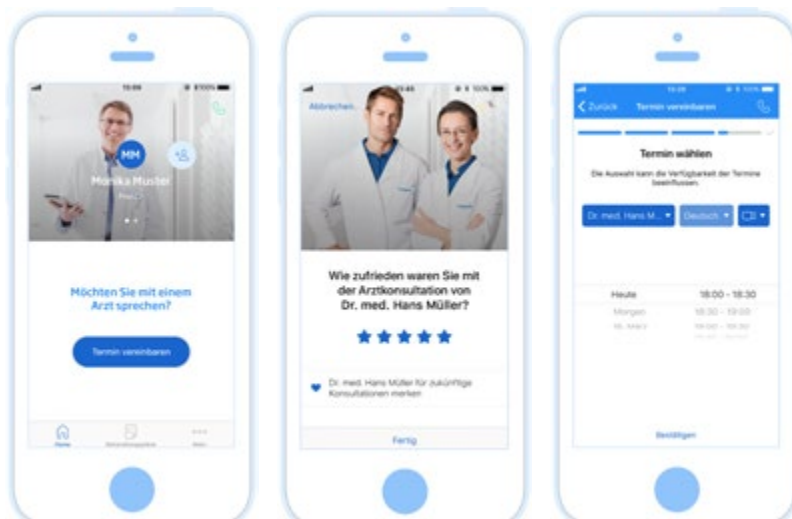
nur hören wollen. Der Medgate-Arzt kontaktiert Sie zum vereinbarten Zeitpunkt über den ausgewählten Kanal. Auch Fotos von Haut- und Augenveränderungen können über die App schon bei der Terminauswahl hochgeladen werden und Sie können Ihren Lieblings-Medgate-Arzt für eine erneute Konsultation wieder auswählen.

#### Behandlungsplan ändern – via App

Die Medgate App bietet aber auch noch andere Vorteile – von denen Sie bei späteren Konsultationen immer wieder profitieren können: Nach einer erfolgten Arztkonsultation haben Sie nämlich die Möglichkeit,

diese zu bewerten. So kann die ärztliche Dienstleistung laufend ausgebaut und verbessert werden. Ausserdem können Sie Ihren mit Medgate vereinbarten Behandlungsplan in der App einsehen und bearbeiten. Möchten Sie Medgate zum Beispiel eine Verlängerung der Behandlungsdauer oder eine Überweisung melden, ist dies direkt im Behandlungsplan in der App machbar – ein Anruf wird damit unnötig.

Sie können auch ein Arztzeugnis oder ein Rezept direkt bei der Terminbuchung beantragen. So weiss der Arzt bereits vor der telefonischen Konsultation, was Sie sich von



Die Medgate App erleichtert es EGK-TelCare-Versicherten dank ihren neuen Funktionen, Termine für Beratung und Behandlung ganz einfach am Handy zu vereinbaren. Zudem kann die Arztkonsultation nach der telefonischen Behandlung oder der Videokonsultation mit wenigen Klicks bewertet werden. So ermöglichen Sie es Medgate, ihre Leistungen laufend zu verbessern.

## Kolumne

dieser erwarten und kann noch besser auf Ihre Bedürfnisse eingehen. Dabei ist der Datenschutz jederzeit gewährleistet: Die Medgate App erfüllt die hohen Sicherheitsansprüche unserer Zeit. Mithilfe verschiedener Sicherheitsmassnahmen werden der Datenschutz und das Arztgeheimnis gewährleistet. Dank der neuen Medgate App macht Sie Ihre Versicherung EGK-TelCare also noch flexibler – und Sie profitieren gleichzeitig von einem kompetenten Zugang zu ausgebildeten Medizern rund um die Uhr an 365 Tagen im Jahr und sparen erst noch bei der monatlichen Versicherungsprämie.

### Medgate App

Die Medgate App ist für Apple- und Android-Geräte im jeweiligen App-Store kostenlos erhältlich.

Sie interessieren sich für EGK-TelCare, wissen aber nicht, ob dieses Versicherungsmodell das richtige für Sie ist? Ihre Kundenberaterin oder Ihr Kundenberater hilft Ihnen gerne weiter. Den Kontakt finden Sie auf unserer Website unter: [www.egk.ch/unsere-agenturen](http://www.egk.ch/unsere-agenturen)



Von EGK-  
Botschafterin  
Simone Niggli-Luder

## Terminpläne und Missverständnisse

Kennen Sie die Situation? Sie diskutieren mit jemandem per Textnachricht – und seit wir uns dabei nicht mehr auf 160 Zeichen beschränken müssen, kann das ziemlich ausarten. Missverständnisse inklusive – denn Emojis können unsere Gesichtsausdrücke einfach nicht ersetzen. Und so kann es zu komischen Situationen kommen, in denen sich alle missverstanden fühlen.

Das kann durchaus auch am Telefon passieren. Wenn es dabei auch noch um sensible Themen wie eine Krankheit geht, ist das sehr frustrierend. Und so sehr ich das Grundversicherungsmodell EGK-TelCare schätze, bei dem ich zu jeder Tages- und Nachtzeit Unterstützung und Beratung von einem Arzt oder einer Ärztin am Telefon anfordern kann, schätze ich auch ein direktes Gespräch, bei dem ich meinem Gegenüber ins Gesicht blicken kann, doch sehr. Umso mehr habe ich mir gefreut, dass Medgate, das telemedizinische Zentrum, mit dem die EGK zusammenarbeitet, nun Videokonsultationen anbietet. Die Medgate App habe ich nämlich sowieso auf meinem Handy. Dass ich nun nicht mehr auf gut Glück anzurufen brauche und dabei vielleicht noch in einer Warteschleife ausharren muss, sondern via App einen Termin für ein Video-Telefonat oder einen Anruf vereinbaren kann, kommt auch meinem manchmal ziemlich vollen Terminplan sehr entgegen. So muss ich nicht mehr im Bus Gesundheitsfragen beantworten, während ich meine Kleinen zu einem Kindergeburtstag bringe, sondern kann die Beratung auf einen Zeitpunkt legen, an dem ich zu Hause bin und auch die nötigen Unterlagen bereithabe. Auch gutes Zeitmanagement hilft mir nämlich, meinen Gesundheitsvorsprung auszubauen!

Nutzen auch Sie Ihren Vorsprung!

*Simone Niggli-Luder*

Simone Niggli-Luder

# Ariella Käslin – hinter den Kulissen des Spitzensports

Sport steht in Verbindung mit Emotionen, Erfolg, Selbstvertrauen, aber auch Gesundheit und Wohlbefinden. Ariella Käslin öffnet Ihnen gemeinsam mit Vituro die Türen zu dieser faszinierenden Welt und spricht in Zürich auch über die Kehrseite der Goldmedaille.



Kaum eine Sportlerin hat die Schweiz derart begeistert wie die Kunstturnerin Ariella Käslin. An internationalen Wettkämpfen gehörte sie zu den grössten Medaillenhoffnungen des Landes und feierte Erfolge

an Europa- und Weltmeisterschaften und an den Olympischen Spielen 2008 in Peking. Daneben musste die Innerschweizerin aber auch Druck, Stress und Niederlagen überwinden.

Als Vituro-Botschafterin spricht Ariella Käslin am 31. Mai 2018 in Zürich darüber, wie sie nach ihrem Rücktritt als Spitzensportlerin die Schattenseiten des Sports überwinden und ihre Leidenschaft dank der richtigen Disziplinen wiederentdecken konnte. Lernen Sie, wie Sie richtig Ziele setzen und erreichen, wie Sie strategische Entscheidungen in Sekundenbruchteilen fällen und wie Sie sich selber immer wieder dazu motivieren können, Sport zu Ihrer Leidenschaft und zu einem Teil Ihres Gesundheitslebens zu machen – und wie auch Ihr Berufs- und Privatleben davon profitieren kann.

## Weitere Informationen

**Datum:** Donnerstag, 31. Mai 2018

**Zeit:** Der Vortrag beginnt um 18.30 Uhr.

**Ort:** Schulhaus Münchhalde,  
Mühlebachstrasse 180,  
8008 Zürich

**Kosten:** Der Besuch des Vortrags ist kostenlos.

Die Teilnehmerzahl ist beschränkt. Bitte melden Sie sich per Mail an: [info@vituro.ch](mailto:info@vituro.ch)

## Werden Sie Experte Ihrer eigenen Gesundheit!

Die interaktive Gesundheitsplattform Vituro macht Gesundheit zu einem Genuss, von dem Versicherte der EGK zusätzlich profitieren. Sie erhalten die Mitgliedschaft\*PRO im Wert von 18 Franken pro Jahr geschenkt und haben damit freien Zugang zu allen Inhalten und Angeboten der Web-Plattform.

Vituro ist eine Initiative der EGK-Gesundheitskasse. Registrieren Sie sich noch heute: [www.vituro.ch/mitglied-werden](http://www.vituro.ch/mitglied-werden)



# Unsichtbar

Sie werden versteckt, sie sind unsichtbar, man spricht nicht über sie: sexuell übertragbare Infektionen. Jahr für Jahr steigen die Zahlen der Neuinfektionen, trotz gross angelegter Aufklärungskampagnen. Dabei wäre es gar nicht so schwer, sich vor einer Ansteckung zu schützen.

Im Jahr 2011 hatte der Bund angekündigt, die Zahl der Ansteckungen mit sexuell übertragbaren Krankheiten bis 2017 zu halbieren. Pünktlich zur Deadline realisierte das BAG: Dieses Ziel konnte nicht erreicht werden. Jahr für Jahr lagen die Neuinfektionen mit bakteriellen Erregern über den Zahlen des Vorjahres.

Das bittere Fazit im aktuellsten Bericht: Nur die HIV-Ansteckungen sind auf einem mittlerweile relativ tiefen Niveau stabil geblieben. Dagegen betrug die Zunahme für Gonorrhö 20 Prozent, für Syphilis 15 Prozent, für Chlamydiose mit über 11 000 Fällen acht Prozent. Das Programm des Bundes wurde deshalb um weitere vier Jahre verlängert. Doch wie sollen diese Infektionen reduziert werden? Und warum nehmen sie heute, in einer scheinbar so aufgeklärten Zeit, weiterhin so stark zu?

Gemäss dem Infektiologen Marcel Stöckle, der am Universitätsspital Basel die HIV-Sprechstunde leitet, muss man diese Frage anders stellen: Haben die Infektionen wirklich zugenommen oder diagnostiziert man sie einfach besser? Die Testhäufigkeit nahm in den vergangenen Jahren nämlich zu. «Wir beobachten aber, dass bei Personen mit höherem Ansteckungsrisiko – also solchen mit häufig wechselnden Partnern – die Schutzvorkehrungen abgenommen haben», so Stöckle.

Viele Experten führen das darauf zurück, dass der Schrecken einer HIV-Infektion in der Wahrnehmung abgenommen habe: Heute sind die Medikamente so gut, dass niemand mehr an HIV sterben muss. In



«Es wurde in den letzten Jahren zwar mehr getestet, wir beobachten aber auch, dass die Schutzvorkehrungen bei den Risikogruppen abgenommen haben.»

Dr. med. Marcel Stöckle, Infektiologe, Universitätsspital Basel

den 1980er-Jahren führte diese Infektion noch zu einer in jedem Fall tödlichen Erkrankung, zu Aids. «Die Bilder von sterbenden Stars und Persönlichkeiten waren in den Köpfen der Menschen. Wenn ich aber heute Medizinstudenten von Freddie Mercury erzähle, dann wissen die meisten nicht einmal mehr, dass dieser der Sänger von Queen war.»

#### HIV im Zentrum

Tatsächlich stand HIV bis 2011 ganz allein im Zentrum der grossen Präventionskampagnen des Bundes. Die Botschaft «Stop Aids» war in aller Munde. «Diese Konzentration hat Sinn gemacht, denn HIV war in den 90er- und Nullerjahren das dominierende Problem», sagt Barbara Berger, Geschäftsleiterin der Stiftung Sexuelle Gesundheit Schweiz. Das hat sich jedoch geändert: Bakterielle Infektionen wie Go-

norrhö, Chlamydiose oder Syphilis sind auf dem Vormarsch, weshalb die Thematik der bundesweiten Kampagnen ausgeweitet und der Slogan umformuliert wurde: «LOVE LIFE» ist nun die zweideutige Kernbotschaft. Liebe das Leben. Oder auch: Liebesleben – ein Leben, bei dem man sich vor Infektionen schützen sollte. Doch warum hat sich in dieser Zeit erst so wenig getan? Warum nehmen die Infektionen weiterhin zu? «Bei den bakteriellen Infektionen sind wir immer noch in der Sensibilisierungsphase, wie wir sie auch bei HIV beobachten konnten», sagt Barbara Berger. «Deshalb gehe ich davon aus, dass die Infektionsraten in den nächsten Jahren weiter steigen werden.» Was hilft, ist Aufklärung. Denn es gelte die Devise: Je besser man informiert ist, desto besser kann man sich schützen. «Der wirkungsvollste Präventionsansatz ist die flächen-

deckende umfangreiche Sexualaufklärung in der Schule.» Das sei nämlich der einzige Ort, an dem alle Kinder und Jugendlichen erreicht werden könnten – unabhängig von der Bildung, vom sozio-ökonomischen Status und von ihrer Herkunft.

#### Kritisierte Aufklärung

Aber Sexualaufklärung in der Schule ist ein schwieriges Thema. Einzelne Eltern stören sich daran, dass ihre Kinder auf diesem Weg in Kontakt mit dem Thema Sexualität kommen. Sie fürchten eine Sexualisierung der Kindheit und wehren sich zum Teil sogar auf gerichtlicher Ebene gegen Lehrpläne und Lehrmittel. Dazu kommt, so Barbara Berger, dass es in der Deutschschweiz – anders als in den lateinischen Kantonen – keine einheitlichen Standards und Lehrpläne zu diesem Themenbereich gebe. «Es hängt also sehr von der jeweiligen Lehrperson ab, ob und wie das Thema Sexualität in der Schule thematisiert wird. Das ist eine verpasste Chance.» Sie ist der Meinung, dass auf schulischer Ebene der Aufklärungsunterricht durch Fachpersonen übernommen werden sollte. Denn die Lehrer wären in der gleichen Lage wie die Eltern: Mit Jugendlichen über Sexualität zu sprechen, sei eine sehr intime Angelegenheit. «Man muss sich dafür als Eltern, aber auch als Lehrperson mit der eigenen Sexualität auseinandersetzen und ein Gefühl dafür bekommen, wie man darüber sprechen kann und auch will.»

Über sexuelle Gesundheit zu sprechen, fällt oft nicht einmal Ärzten leicht. Marcel Stöckle hat durchaus Verständnis, dass sich zum Beispiel Hausärzte nicht immer wohlfühlen, das Thema gegenüber ihren Patienten anzuschneiden. «In der HIV-Sprechstunde ist es einfach, da ist Sex sowieso immer ein Thema», sagt der Infektiologe. «Aber als ich noch am Tropeninstitut gearbeitet habe, sah das anders aus. Wenn sich jemand wegen einer Reise zu Impfungen beraten lassen will, ist es manchmal eine Gratwanderung, den Schutz vor sexuell übertragbaren Infektionen anzusprechen. Schliesslich will man ja niemandem etwas unterstellen.» Hier helfe nur ein Umdenken: Es müsste für Patienten und Ärzte normal werden, nicht nur über Herz, Lunge und Niere zu sprechen, sondern auch über sexuelle Gesundheit. Marcel Stöckle nennt als Vorzeigebispiel das englische und irische Gesundheitssystem: «Dort sind Sexual-



Nach wie vor werden Personen, die sich mit sexuell übertragbaren Infektionen angesteckt haben, stigmatisiert. Dabei sind diese heute noch gut behandelbar. HIV kann zum Beispiel zwar nicht geheilt werden, aber bei der richtigen Behandlung ist die Virenlast bei infizierten Personen so niedrig, dass sie nicht mehr ansteckend sind.



«Mit moralischen Appellen macht man keine erfolgreiche Präventionspolitik.»

Barbara Berger  
Stiftung Sexuelle Gesundheit Schweiz

Health-Kliniken weit verbreitet und das Angebot sehr niederschwellig», sagt er. Dadurch würden Patienten häufiger und vor allem regelmässig zu Kontrollen gehen.

### Kondom und Kontrolle

Diese Kontrollen sind wichtig. Gerade bei Personen mit Risikoverhalten, zum Beispiel bei mehreren oder wechselnden Sexualpartnern. Und auch wenn jeweils ein Kondom verwendet wird. Dieses sei immer noch der beste und auch einzige Schutz vor sexuell übertragbaren Krankheiten – abgesehen von Enthaltsamkeit. Aber im Gegensatz zum HI-Virus, vor dem diese Barrieremethode zuverlässig schützt, kann es trotz zuverlässiger Verhütung zu einer Ansteckung mit anderen Infektionen wie Syphilis kommen. «Früher sagte man auch, dass Oralsex ohne Ejakulation ungefährlich ist. Das gilt aber nur für HIV. Zu bakteriellen Infektionen kann es trotzdem kommen», so der Infektiologe. Dabei werde oft unterschätzt, welche Folgen diese Erkrankungen haben könnten. Tödlich sind sie zwar meistens nicht. Eine Gonokokken-Infektion kann aber zu Unfrucht-

barkeit, eine unbehandelte Syphilis zu schwersten neurologischen Schäden bis hin zu geistiger Behinderung führen.

Zwar lassen sich diese Erkrankungen bis jetzt gut mit den passenden Antibiotika behandeln. Die Frage ist jedoch, wie lange noch. Bereits gibt es in Japan erste sogenannte Superbugs, Gonokokkenstämme, die auf keines der bekannten Antibiotika mehr ansprechen und sich deshalb nicht mehr therapieren lassen. «In der Schweiz hatten wir es zum Glück noch nie mit einer solchen Resistenz zu tun. Aber die Zeit wird kommen, wo eine Gonorrhö nicht mehr behandelbar ist», sagt Marcel Stöckle. Deshalb sollte man auch das Risiko einer einfach behandelbaren Infektion nicht auf die leichte Schulter nehmen. Denn es besteht die Gefahr, dass diese zu spät entdeckt wird. Viele Infektionen verlaufen nämlich asymptomatisch: Es treten gar keine Beschwerden auf oder diese halten nur kurz an und sind so schwach ausgeprägt, dass die betroffene Person sie nicht ernst nimmt. Auf diese Weise kann die Infektion unbemerkt immer weitergegeben werden: «So beginnen die Infektionen zu zirkulieren und auch in festen Partnerschaften kommt es gerne zu einer Ping-Pong-Infektion. Das heisst, dass die Infektion zwar beim einen Partner behandelt, dieser aber vom anderen gleich wieder angesteckt wird», beschreibt Marcel Stöckle die Problematik.

### Verärgerte Bevölkerung

Was er sich daher wünscht: Um das Thema in den Köpfen der Bevölkerung zu halten, braucht es gross angelegte Kampagnen – und diese sollten spannend sein, kreativ, provokant. «Ich erinnere mich, dass wir, als ich noch studiert habe, uns jeweils auf die neuste Stop-Aids-Kampagne gefreut haben.» Jetzt, so hat er den Eindruck, sei eine gewisse Präventionsmüdigkeit eingetreten.

Dem widerspricht Barbara Berger von der Stiftung Sexuelle Gesundheit Schweiz, die neben dem Bundesamt für Gesundheit eine der wichtigsten Trägerinnen der bun-

### Diese Leistungen übernimmt die Krankenversicherung

Die EGK übernimmt aus der Grundversicherung die Kosten von Blut- und Abstrichtests bei sexuell übertragbaren Infektionen, wenn diese der Diagnose oder Behandlung einer Krankheit oder ihrer Folgen dienen, sowie die anschliessende Behandlung. Einschränkungen gibt es lediglich bei der Analyse einer HIV-Infektion; diese muss in einem von vier darauf spezialisierten Schweizer Laboratorien analysiert werden. Schnelltests und anonym durchgeführte Tests werden von der EGK nicht vergütet.

desweiten LOVE-LIFE-Kampagnen ist. Präventionsmüde seien sie definitiv nicht. Aber seitens des Parlaments habe die Angst zugenommen, dass man mit provokanten Kampagnen die Bevölkerung verärgern könnte. «Es gibt wertkonservative Gruppierungen, die uns eine Sexualisierung der Gesellschaft vorwerfen», sagt sie. Deshalb würden jene Kampagnen, die am meisten Aufmerksamkeit generieren, von solchen Mehrheiten einfach nicht mehr bewilligt, die Gelder dafür nicht gesprochen. Wenn aber keine grossen Kampagnen lanciert werden könnten, liessen sich auch die Infektionen nicht reduzieren – weil die Bevölkerung schlicht nicht erreicht wird, so Barbara Berger. «Mit moralischen Appellen macht man aber keine erfolgreiche Präventions- und Gesundheitspolitik. Man spielt auf diese Weise nur mit der Gesundheit der Menschen.»

**Text: Tina Widmer**

**Fotos: Marcel A. Mayer**

### So bleiben Sie gesund

Schätzen Sie anonym Ihr eigenes Risikoverhalten ein und sehen Sie, wie Sie sich individuell vor einer Infektion schützen können: [www.lovelife.ch/de/hiv-co/risiko-check/](http://www.lovelife.ch/de/hiv-co/risiko-check/)

Auf der Seite von LOVE LIFE finden Sie auch Informationen dazu, wie Sie eine Infektion erkennen können. Sprechen Sie Symptome unbedingt gegenüber Ihrem Hausarzt, Ihrem Gynäkologen oder Urologen oder in einer darauf spezialisierten Sprechstunde an.

Hier finden Sie Adressen und Kontaktstellen für Betroffene: [www.sante-sexuelle.ch/beratungsstellen/](http://www.sante-sexuelle.ch/beratungsstellen/)





# «Eine chronische Krankheit ist wie ein Teilzeitjob»

Als Petra Müllers Fingergelenke vor acht Jahren vor allem morgens zu schmerzen begannen, machte sie sich keine Sorgen. Ihre Gynäkologin tippte bei der Mittvierzigerin auf Wechseljahresbeschwerden und verschrieb eine Östrogensalbe. Petra Müller verliess die Praxis zuversichtlich: In ein paar Monaten oder vielleicht auch wenigen Jahren wird der Spuk vorbei sein.

Doch er war nicht vorbei. Die Schmerzen wurden häufiger und stärker. Fahrradfahren wurde zu einem Ding der Unmöglichkeit, schon kurze Gänge zu Fuss waren unvorstellbar. Und die Bergtouren, die sie mit 38 für sich entdeckt hatte und so liebte? Zu stark die Schmerzen, zu blockiert die Gelenke. Nicht einmal einen Pullover konnte sie die in Thun wohnhafte Winterthurerin selbst über den Kopf ziehen – sie konnte ihre Arme kaum mehr heben. Drei weitere Jahre sollte es dauern, bis sie endlich eine Diagnose in Händen hielt. Sie leide unter rheumatoider Arthritis, eröffnete ihr der Arzt. Eine Autoimmunerkrankung, die sich nur mit starken Medikamenten in den Griff bekommen lasse. Und er eröffnete ihr, dass die Krankheit mit dem Alter immer schlimmer, die verschriebenen Mittel immer stärker würden.

«Nach der Diagnose landete ich in den Mühlen der Schmerzmedizin. Und ich war verzweifelt», erinnert sich Petra Müller heute, an einem kühlen, feuchten Wintermorgen an der Aare in Thun. Eigentlich ist das Horrorwetter für Rheumakranke. Ansehen tut man es ihr aber nicht. Sie bewegt sich zügig, ihre Fingergelenke zeigen kaum Verknotungen, wie dies für Menschen mit ihrer Diagnose so typisch ist. Petra Müller geht es gut.

## Wirkungslose Medikamente

Doch das war nicht immer so. Die Rheumamedikamente zeigten nämlich nicht die gewünschte Wirkung. Mit Schmerzmitteln hielt sie sich über Wasser, so gut es ging. «Es gab Zeiten, während deren ich nur noch humpeln konnte. Es ging mir wirklich schlecht», sagt sie. Für sie als Bewegungsmensch sei das schlimm gewesen. Und als Frau, die grossen Wert auf Selbstständigkeit legt, noch viel schlimmer. «Bei den kleinsten und alltäglichsten Dingen von anderen abhängig zu sein, war für mich unglaublich erniedrigend», sagt Petra Müller.

Irgendwann ging es ihr so schlecht, dass sie merkte: «Ich muss mir selber helfen.» Also hat Petra Müller zu recherchieren begonnen und ist dabei auf einen Ansatz gestossen, der damals erst im angloamerikanischen Raum erste Blüten trieb: entzündungshemmende Ernährung. Im Rahmen einer Ausschlussdiät strich sie alle

Lebensmittel aus ihrer Ernährung, die als entzündungsfördernd gelten, und führte sie dann Schritt für Schritt wieder ein, um deren Auswirkung auf ihren Körper zu erkunden. Schon wenige Wochen nach der Ernährungsumstellung zeigte sich: Durch das Weglassen der üblichen Verdächtigen wie Weizen und Zucker, von Milch- und anderen tierischen Produkten, bei ihr aber auch von Zitrusfrüchten und Mais blieben auch die Rheumaschübe weg. Und ihr Mann, der sich der neuen Ernährung ebenfalls anpasste, war plötzlich frei von Asthmaanfällen. «Uns hat beide erschüttert, dass wir mit einer Ernährungsumstellung so viel erreichen konnten», sagt Petra Müller heute.

## Ernährungsumstellung, Lebensumstellung

Das hört sich zwar nach wenig an – stellt aber das Leben ziemlich auf den Kopf. «Eine Umstellung der Ernährung ist unbequem – weil es auch eine Umstellung des



«Ich konnte nicht einmal mehr alleine einen Pullover anziehen. Bei solch alltäglichen Dingen von anderen abhängig zu sein, war für mich unglaublich erniedrigend.»

Petra Müller

## Mitten im Leben Porträt

Ihre Erkrankung hat Petra Müller auch neue Perspektiven eröffnet. Sie weiss heute, wie wichtig Entspannung und Meditation für sie sind und wann sie besonders gut auf ihren Körper hören muss.



Lebens bedeutet», sagt Petra Müller. Sie hätte früher von Brot leben können, auf das sie nun komplett verzichtet. Auch Auswärtsessen ist schwierig geworden – die meisten Restaurants würden keine Gerichte anbieten, die sie essen könne. «Eine chronische Erkrankung ohne viel Schulmedizin in den Griff zu bekommen, ist ein Teilzeitjob.» Und Petra Müller hat im wahrsten Sinne des Wortes aus ihrem Schicksal Beruf und Berufung gemacht: Erst gründete sie ihren Ernährungsblog Freakfood, der nach einiger Zeit durch ihr Projekt Food Movement ergänzt wurde. Dieses ist mehr als nur das Angebot einer Betroffenen. Gemeinsam mit einem Rheumatologen und einer Drogistin recherchiert, forscht und informiert sie über die Wirkung einer Ernährungsumstellung bei chronischen Erkrankungen.

Dass ein Mediziner sich dieser Philosophie annimmt, ist jedoch alles andere als selbstverständlich. «Mein erster Rheumatologe hat mich ausgelacht und gesagt, Ernährung spiele keine Rolle», sagt Petra Müller. «Dabei hatten sich meine Werte in kurzer Zeit enorm verbessert. Diese Reaktion war für mich sehr frustrierend, weshalb ich umgehend den Arzt gewechselt habe.» Während in den USA die sogenannte Functional Medicine bereits relativ verbreitet ist, steckt sie in der Schweiz nämlich noch in den Kinderschuhen – und hat mit vielen Vorurteilen zu kämpfen. Auch deshalb ist Petra Müller die Zusammenarbeit mit Experten aus Schulmedizin und Naturheilkunde so wichtig: Es macht sie als Botschafterin und auch als Coach für andere Betroffene glaubwürdig.

### Neue Bestimmung

Durch ihre Erkrankung hat Petra Müller eine neue Bestimmung gefunden. Und ein neues Lebensgefühl. Über ihren schwarzen Humor und ihren bitterbösen Sarkasmus, die sie vor der Erkrankung begleitet haben, kann sie heute nur noch lächeln. Denn sie hat be-

merkt: Gerade wenn sie sich verletzlich zeigt, kommt so viel Positives zurück. Sogar dann, wenn sie wieder einmal eine tiefe Krise hat und zeitweise ihre Fassade zu wahren versucht, um die Menschen um sich herum nicht zu überfordern. «Aber ich weiss, dass diese Zeiten vorbeigehen. Ich darf diese Gefühle annehmen und zulassen, denn auch sie gehören dazu.» Und diese Einsicht hat auch eine zweite Seite, eine, die sich sehr positiv auf Petra Müllers Lebensqualität auswirkt: «Ich kann viel mehr auskosten, wenn ich mich über etwas freue. Darauf wäre ich ohne meine Erkrankung gar nicht gekommen. Und dafür bin ich unglaublich dankbar.»

*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](mailto:vivere@egk.ch).**

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

# Ein Blick in die Urgeschichte der Alpen

Zwei grosse gute Gründe gibt es im Sommer 2018, um nach Bad Ragaz zu fahren. Zum einen wird in der Tektonikarena Sardona – das ist die Bergwelt zwischen den Kantonen Glarus, St. Gallen und Graubünden – die zehnjährige Zugehörigkeit zum UNESCO-Welterbe gefeiert. Dazu gesellt sich die kostenlose Freiluft-Skulpturenausstellung Bad RagARTz.

An keinem anderen Ort auf der Welt sind die Spuren der Gebirgsbildung so deutlich erkennbar wie in der Tektonikarena Sardona. Als eine von rund 200 UNESCO-Weltnaturerbestätten spielt die Tektonikarena Sardona in einer Liga mit dem Grand Canyon oder dem Great Barrier Reef.

Der Zusammenstoss der Kontinente Afrika und Europa hat die Alpen im Laufe von Jahrmillionen aufgetürmt. Die Prozesse der Gebirgsbildung sind im Welterbe Sardona, benannt nach dem mitten im Gebiet liegenden Grenzberg Piz Sardona (3056 m), weltweit ein-

zigartig gut sichtbar. Eine besonders bequeme Annäherung erfolgt ab Bad Ragaz. Die Pizolbahn führt in zwei Sektionen zum Bergrestaurant Laufböden (2226 m. ü. M.). Ab hier lockt der Panorama-Höhenweg zu einer einfachen, vier Kilometer langen Rundwanderung. Die Schlaufe führt über ein Hochplateau, welches wie eine natürliche Tribüne der Tektonikarena vorangestellt ist. Unterwegs kann man in der Pizolhütte einkehren und geniesst die Aussicht ins St. Galler Rheintal, in die Ferne bis zum Bodensee und bergwärts mitten ins Herz des UNESCO-Welterbes.

## Jahrmillionen Naturgeschichte in anderthalb Wanderstunden

Infotafeln erklären Fakten zur Entstehung der Alpen und die geologischen Gegebenheiten, die diese Berglandschaft so speziell machen. Hier wurden ursprüngliche Gesteinsschichten übereinandergeschoben, gefaltet und zerbrochen. Vielfältige Zeugnisse und Spuren dieser gewaltigen Kräfte sind im Welterbe Sardona aussergewöhnlich gut sichtbar. Ein Höhepunkt auf dem Pizol-Panoramaweg ist der Aussichtspunkt Tagweidlichopf auf 2275 Metern über Meer mit dem aufschlussreichen Relief und einem spektakulären Rundblick, der keine Worte mehr braucht.

Um im Jubiläumsjahr ganz speziell auf die Tektonikarena Sardona aufmerksam zu machen, sind drei gewichtige Botschafter zu anderen UNESCO-Welterbestätten der Schweiz gereist. TEK, TO und NIK sind drei naturbelassene, sechs bis elf Tonnen schwere Verrucano-Steine: TEK vertritt Glarus, TO steht für St. Gallen und NIK für Graubünden. Sie gastierten im UNESCO-Weltkulturerbe Stiftsbezirk St. Gallen, reisten anschliessend weiter in die Altstadt von Bern, zu den prähistorischen Pfahlbauten im Raum Zürich und via die RhB-Zugstrecke Albula/Bernina bis Tirano und ins Bahnmuseum Bergün.

Mittlerweile sind sie fast schon wieder zu Hause: Bis zum 4. November sind die drei Steine an der Bad RagARTz zu sehen, als Teil

## Wettbewerb

Die Pizolbahn offeriert zehn Tickets für die Berg- und Talfahrt in die Tektonikarena Sardona.

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

vivere@egk.ch oder EGK-Gesundheitskasse, Wettbewerb, Brislachstrasse 2, 4242 Laufen. Auch bei E-Mails gilt: Absender nicht vergessen! Einsendeschluss ist der 30. Juni 2018. Viel Glück!

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

Vivere 02/2018

## Mitten im Leben Ausflug

### Weitere Informationen

Detaillierte Informationen und Karten mit Wandervorschlägen für das Pizol-Gebiet. Heidiland Tourismus: [www.heidiland.com](http://www.heidiland.com)  
Tel. 081 720 08 20  
Pizolbahnen: [www.pizol.com](http://www.pizol.com)  
Tel. 081 300 48 30

Programm und Daten zu «Zehn Jahre UNESCO-Welterbe Tektonikarena Sardona»  
[www.tektonik.ch](http://www.tektonik.ch)

### TEKTONIK Wander-Ausstellung

Vom 14. Juli bis 21. Oktober 2018 beteiligen sich rund zwanzig Berghütten im und ums Welterbe an einer grossen Wander-Ausstellung. Die Werke befassen sich mit dem Welterbe Tektonikarena Sardona, mit den Bergen und der Alpenbildung. Wer sie sehen will, wandert hin; [www.tektonik.ch/wander-ausstellung](http://www.tektonik.ch/wander-ausstellung).

### Skulpturen-Triennale Bad RagARTz:

<http://www.badragartz.ch/>

der 7. Schweizerischen Triennale für Skulptur in Bad Ragaz. Danach werden sie an ihre ursprünglichen Fundorte im Welterbe zurückgebracht. Ausgedacht und inszeniert hat die Aktion der reisenden Steine das St. Galler Künstlerduo Com&Com (Johannes M. Hedinger und Marcus Gosolt). «Die Steine funktionieren auf mehreren Ebenen als Kommunikatoren: Sie erzählen einerseits von ihrer Herkunft, ihrer Entstehung und der Tektonikarena und eröffnen gleichzeitig einen Dialog mit den



Nirgends sonst in den Alpen lässt sich die Entstehungsgeschichte dieser eindrucksvollen Gebirgskette so gut entdecken wie in der Tektonikarena Sardona. Hier, zwischen den Kantonen Glarus, St. Gallen und Graubünden, sieht man die Gesteinsfaltungen der letzten Jahrmillionen besonders deutlich.



Menschen an den besuchten Orten, ihre Geschichten und ihrem eigenen (Welt-)Erbe», so Hedinger.

### Europas grösster Skulpturenpark

Den Besuch der grossartigen Skulpturen-Triennale Bad RagARTz darf man sich diesen Sommer oder Herbst keinesfalls entgehen lassen. Im ganzen Dorf Bad Ragaz und im wunderschönen Spaziergelände Giessenpark stösst man auf Skulpturen, die unter freiem Himmel auf Besucher warten. Zusammen mit der Kleinskulpturen-ausstellung im barocken Badehaus im Alten Bad Pfäfers in der Taminaschlucht (mit dem Schluchtenbus oder zu Fuss in etwa einer Wanderstunde erreichbar) sind rund 400 Kunstwerke von 80 Kunstschaffenden zu entdecken. Eintrittspreise gibt es nicht,

Berührungsängste ebenso wenig. Die besonderen Empfindungen beim Flanieren durch die mit Kunst verwandelte Landschaft sind ein Teil des Erfolgsrezeptes der Bad RagARTz. Durch Farben und Licht entfalten die Skulpturen inmitten der Bergwelt immer wieder neue, reizvolle Wirkungen. Und wenn man dann irgendwo zwischen den menschengemachten Werken auf TEK, TO und NIK stösst, kann man darüber sinnieren, ob nicht vielleicht doch die Natur die allergrösste Künstlerin ist ...

**Susi Schildknecht**

# Das Rennen gegen die Käfer

Immer häufiger weisen Bakterien Resistenzen gegen Antibiotika auf. Seit einigen Jahren koordiniert der Bund nun die Überwachung und Bekämpfung dieser Keime. Doch auch Hausärzte und Patienten können ihren Teil beitragen.



«Nichts fördert Resistenzen mehr als der ungenügende und zu kurze Einsatz von Antibiotika.»

**Dr. med. Gisela Etter**  
Hausärztin und Komplementärmedizinerin

Seit 1997 führt Gisela Etter eine Praxis im zürcherischen Richterswil. Seit einigen Jahren sieht sie in den Akten überwiesener Patienten, wie sich resistente Bakterienstämme verbreiten. «Immer öfter sehe ich, dass man zwei bis drei Antibiotika ausprobieren musste, bis es gewirkt hat», sagt Etter. Die Hausärztin ist keineswegs Anhängerin der Schulmedizin; sie steht den Verbänden der homöopathischen und

komplementärmedizinischen Ärzte der Schweiz vor. Aber Etter sagt: «Antibiotika sind eine der grössten Errungenschaften der Medizin und wir müssen sie erhalten.»

Antibiotika sind die stärkste Waffe gegen bakterielle Infekte wie Lungenentzündungen – und in schweren Fällen die einzige Behandlungsmethode. Das aus natürlichen Schimmelpilzen gewonnene Medikament blockiert für Bakterien lebenswichtige Stoffe und tötet sie so ab. Seit der Einführung von Antibiotika im Zweiten Weltkrieg gab es immer wieder Keime, die sich dagegen immun zeigten. Doch die Medizin konnte diese mit neuen Antibiotikaklassen überlisten. Seit einigen Jahren schlägt die Weltgesundheitsorganisation nun Alarm. Durch die Globalisierung verbreiten sich antibiotikaresistente Bakterien rasend schnell. Besonders beunruhigend: Immer öfter stossen Ärzte auf multiresistente Bakterienstämme, gegen die kein Antibiotikum wirkt.

## Unsachgemässer Einsatz

Grund für diese Verbreitung ist der unsachgemässe Einsatz des Medikaments. Ärzte sollten Antibiotika nur verschreiben, wenn sie eine Komplikation befürchten. Doch in Ländern wie Indien oder China werden Antibiotika als Allzweckmittel verwendet. In südeuropäischen Ländern sind Antibiotika ohne Rezept in der Apotheke

erhältlich. Wenn Patienten sich besser fühlen, setzen sie die Behandlung vorzeitig ab. «Nichts fördert antibiotikaresistente Bakterien mehr als der ungenügende Einsatz von Antibiotika», sagt Gisela Etter. «Dann tötet man nur die harmlosen Bakterien. Die resistenten überleben und breiten sich weiter aus.»

Gemäss dem Europäischen Zentrum für die Prävention und die Kontrolle von Krankheiten sterben inzwischen allein in der EU jedes Jahr 25 000 Menschen pro Jahr an resistenten Bakterien, auch in der Schweiz gibt es Todesopfer. In den vergangenen Jahren hat der Bund Massnahmen ergriffen. Seit 2014 überwacht das Zentrum für Antibiotikaresistenzen anresis.ch mit einer Datenbank die Verbreitung von Resistenzen in der Schweiz. Seit Anfang 2017 beherbergt die Universität Freiburg das NARA, ein nationales Zentrum zur Bekämpfung von Antibiotikaresistenzen. «Das Problem liegt im Wesentlichen nicht in der Schweiz, sondern im Ausland», sagt Mikrobiologie-Professor Patrice Nordmann, der das NARA leitet.

Beobachten und bekämpfen müsse man deshalb vor allem in den Spitälern, in die Patienten aus Risikoländern wie Indien eingeliefert werden. Hausärzte hingegen spielten in der Bekämpfung der Resistenzen eine kleine Rolle, so Nordmann.



### Was kann ich als Patient tun?

Auch als Patient kann man die Verbreitung resistenter Bakterien eindämmen. In der Schweiz werden multiresistente Bakterien hauptsächlich von Reisenden und Medizintouristen eingeschleppt. Das Bundesamt für Gesundheit rät deshalb, sich auf Reisen nur im Notfall mit Antibiotika zu behandeln. Durchfall etwa lasse sich auch mit ausreichender Flüssigkeitszufuhr bekämpfen. Auf Medizintourismus sollte so weit wie möglich verzichtet werden. Wer in der Schweiz in ein Spital eintritt, sollte das Personal über kürzliche Aufenthalte in ausländischen Krankenhäusern informieren.



«Bestimmte Viren, die Phagen, sind eine Alternative zu Antibiotika. Das setzt aber eine genaue Analyse der Erreger voraus.»

Dr. med. Yok-Ai Que, Intensivmediziner, Berner Inselspital

#### Verbrauch könnte gesenkt werden

Heiner Bucher hingegen sieht die Hausarztpraxen bei der Bekämpfung genauso in der Verantwortung. «In der ambulanten Versorgung beobachten wir bei einem Fünftel der Harnwegsinfektionen Resistenzen», sagt der Epidemiologe der Uni Basel. Die Schweiz gehört zwar zu den Antibiotika-Vorbildern: Kaum ein Land verschreibt so wenig pro Kopf. Doch Bucher ist überzeugt, dass der Antibiotikaverbrauch noch immer um 30 bis 40 Prozent gesenkt werden könnte, ohne Patienten zu gefährden, insbesondere bei Atemwegserkrankungen wie Bronchitis.

Mit einem Nationalfonds-Projekt versuchte Bucher, die unnötige Verschreibung von Antibiotika zu reduzieren. Mit seinen Forschern schrieb er die Hälfte der 2900 Hausärzte mit den meisten Antibiotika-Verschreibungen an und machte sie auf ihren überdurchschnittlichen Verbrauch aufmerksam. Doch dieser sank kaum. «Den Hausärzten fehlen Diagnoseinstrumente»,

sagt Bucher. Bei Atemwegsinfektionen könne ein Hausarzt nicht bestimmen, ob Bakterien oder Viren die Erreger sind. Also verschreibe er testweise Antibiotika. Auch das gegenwärtige Tarmed-System hilft gemäss Bucher nicht, den Antibiotikaverbrauch zu senken: Es belohnt Ärzte finanziell für die Verschreibung von Medikamenten und bestraft sie für ein aufklärendes Patientengespräch. Denn oft lässt sich eine Atemwegserkrankung auch ohne Antibiotika kurieren.

#### Antibiotika schinden Eindruck

Für Gisela Etter liegt die Ursache in der gesellschaftlichen Fixierung auf Medikamente – auch gegenüber Arbeitgebern. «Wenn man Antibiotika nimmt, wirkt es beeindruckender, als wenn man sich zu Hause ausruht und Tee trinkt», sagt die Komplementärmedizinerin. Deshalb müsse ein Umdenken stattfinden. Zu wenig habe die Schulmedizin auf die Widerstandsfähigkeit des Körpers gesetzt. «Die einzigen Alternativen zu den Antibiotika sind

schmerzlindernde und fiebersenkende Mittel.» Zum Beispiel homöopathische.

Er sei offen für komplementärmedizinische Methoden, sagt Epidemiologe Heiner Bucher dazu. «Den wissenschaftlichen Nachweis ihrer Wirkung hat die Homöopathie bis heute aber nicht erbracht.» Auch die Forschung tüftelt an Alternativen gegen resistente Bakterien. Yok-Ai Que etwa, Intensivmediziner am Berner Inselspital, will Bakterien mit Viren bekämpfen: den Phagen. Diese wurden im Ersten Weltkrieg als Heilmittel gegen Bakterien entdeckt, dann aber durch das Allzweckmittel Antibiotika verdrängt. «Da Phagen nur gegen bestimmte Bakterien wirken, setzen sie eine genaue Analyse voraus, nach der man einen geeigneten Cocktail zusammengestellt», sagt Que. Das werde schnell kompliziert und teuer. In Osteuropa, wo Antibiotika die Phagen nie ganz verdrängten, gibt es erste Erfolge gegen resistente Bakterienstämme. «Gewisse Patienten fliegen nach Georgien, um sich behandeln zu lassen», sagt Que. Bis Phagen in der Schweiz zugelassen und von der Pharmaindustrie produziert werden können, würden jedoch noch Jahre vergehen.

Joel Bedetti

# CAM-Begleitung von schweren Erkrankungen

Wie kann man schwere Erkrankungen komplementärmedizinisch behandeln? Grenzen und Möglichkeiten



**Dr. med. Marlen Schröder**

Fachärztin für allgemeine Medizin, Ausbildung in TCM, Ohrakupunktur und Neuraltherapie sowie imaginativer Körper-Psychotherapie



**Prof. Dr. Hartmut Schröder**

Professor der Sozialwissenschaften und Linguistik, Klangtherapeut, Hypnocoach, Ernährungstherapeut, imaginative Körper-Psychotherapie.

Auch bei der Behandlung von schweren Erkrankungen können adjuvant nicht medikamentöse und nicht invasive Verfahren wie z. B. Achtsamkeit, Gespräch, Entspannung und Methoden aus dem grossen Bereich der künstlerischen Therapien eingesetzt werden. Im Konzept einer salutogenen Medizin können sie Symptome lindern,

den Allgemeinzustand verbessern und die Selbstheilungskräfte stärken. Lernen Sie Grenzen und Möglichkeiten eines solchen Vorgehens kennen, erproben Sie therapeutische Settings durch Kasuistiken und üben Sie, wie Sie dabei seriös vorgehen können.

**Durchführung gemäss unten stehendem Programm.**

## Programmübersicht 2018

### 18.05.2018 / Thalwil ZH

Dr. sc. med. Urs Gruber  
**Immunsystem für die Seele, Zyklus 2**  
Hotel Sedartis, Thalwil

### 18.06.2018 / Thalwil ZH

Dr. sc. med. Urs Gruber  
**Immunsystem für die Seele, Zyklus 3**  
Hotel Sedartis, Thalwil

### 03.09.2018 / Thalwil ZH

Dr. sc. med. Urs Gruber  
**Immunsystem für die Seele, Zyklus 4**  
Hotel Sedartis, Thalwil

### 01.06.2018 / Thalwil ZH

Dr. med. Marlen Schröder &  
Prof. Dr. Hartmut Schröder  
**Alleine krank? Gemeinsam gesunden?**  
**Die Praxis der Familienanamnese**  
Hotel Sedartis, Thalwil

### 20.06.2018 / Thalwil ZH

Dr. med. Marlen Schröder &  
Prof. Dr. Hartmut Schröder  
**CAM-Begleitung von schweren Erkrankungen – wie kann man schwere Erkrankungen komplementärmedizinisch behandeln? Grenzen und Möglichkeiten**  
Hotel Sedartis, Thalwil

### 06.09.2018 / Bern

Prof. Mag. phil. Dr. rer. nat. Karl Sudi  
**Adipositas: Mythen, Tatsachen und Behandlungsstrategien**  
Sorell Hotel Ador, Bern

### 08.06.2018 / Solothurn

Dr. med. Simon Feldhaus  
**Gesundheitslabor bei Stress und Entzündungen**  
Altes Spital, Solothurn

### 24.08.2018 / Solothurn

Dr. med. Simon Feldhaus  
**Darm und Gesundheit**  
Altes Spital, Solothurn

### 05. – 07.10.2018 / Chavannes-de-Bogis

**2<sup>ème</sup> Congrès de médecine intégrative**  
Anmeldung bis zum 21.09.2018 per E-Mail an [lausanne@egk.ch](mailto:lausanne@egk.ch). EGK-Versicherte und -Therapeuten erhalten mit dem Stichwort «membre EGK» einen Rabatt.

### 15.06.2018 / Solothurn

Florian Schimmitat  
**Einsatz von Vitalstoffen – Hardware trifft Software am Beispiel der Sanierung des Immunsystems über den Darm**  
Altes Spital, Solothurn

### 31.08.2018 / Bern

Dr. med. Simon Feldhaus  
**Mitochondrien – was passiert, wenn unsere Kraftwerke schwächen**  
Sorell Hotel Ador, Bern

Anmeldungsbedingungen, Preise, ausführliche Informationen und weitere Seminare finden Sie im Programm «Seminare und Workshops 2018». Besuchen Sie uns unter [www.fondation-sne.ch](http://www.fondation-sne.ch).



# «Die Krankenkassen sind im Bundeshaus untervertreten»

Im Bundeshaus hat Heinz Brand immer zwei Rollen inne: Als Präsident des Krankenkassenverbands santésuisse ist er einerseits Interessenvertreter der Krankenversicherer, als SVP-Nationalrat ist er gleichzeitig ein Vertreter des Volkes. Zwei Hüte, die sich problemlos auf einen Kopf setzen lassen.

**Herr Brand, es wird gerne behauptet, die Lobby der Krankenversicherer im Bundeshaus sei zu stark. Ist das so?**

Dem ist nicht so. Die Vertreter der Krankenversicherer setzen sich für die Interessen aller Prämienzahler und damit der gesamten Bevölkerung ein. Die Leistungserbringer haben hingegen dreimal mehr Vertreter im Parlament als die Krankenversicherer. Im Vergleich zu anderen Akteuren des Gesundheitswesens sind die Krankenversicherer im Parlament vielmehr zu schwach vertreten. Darum ist dieser Vorwurf gar nicht berechtigt – im Gegenteil.

**Trotzdem wurde die Forderung laut, Lobbyismus für das Krankenversicherungswesen zu verbieten. Wieso sollte das eben gerade nicht geschehen?**

Wir haben in der Schweiz ein Milizparlament. Aufgrund ihrer beruflichen Tätigkeit vertreten damit alle Parlamentarier gewisse Interessen und Anliegen. Wer welche Interessen vertritt, ist öffentlich einsehbar und damit bekannt. Der Ausschluss jener Parlamentarier, die beruflich für oder bei Krankenkassen engagiert sind, wäre deshalb willkürlich und sehr selektiv. Wenn man ein Lobbyismus-Verbot für Vertreter von Krankenkassen aussprechen würde,

müsste dieses folglich auch auf andere Berufs- und Interessengruppen ausgedehnt werden.

**Sie fürchten sich also nicht davor, dass diese Forderung irgendwann doch noch umgesetzt wird?**

Ich bin kein Prophet. Aber hier geht es um die Grundsatzfrage, wen man in Zukunft aus dem Parlament verbannen oder mit Zutrittsbeschränkungen belegen will. Ich glaube nicht, dass ein freiheitliches Parlament das machen würde. Ein Ausschluss gewisser Interessenvertreter würde das Milizparlament im Grundsatz infrage stellen.

**Eine Expertengruppe hat im Auftrag des Bundesrats Anfang Jahr 38 Massnahmen zur Kostendämpfung im Gesundheitswesen kommuniziert. Das Problem: Kein Akteur will bei sich anfangen zu sparen. Denken Sie, dass die Krankenversicherer Sparpotenzial haben?**

Jedes Unternehmen hat immer Sparpotenzial. Man muss aber sehen, dass die Verwaltungskosten der Krankenversicherer maximal fünf Prozent der Gesamtausgaben ausmachen, die restlichen Ausgaben sind Leistungskosten. Die Verwaltungskosten haben deshalb nur einen sehr geringen Einfluss auf die Prämienhöhe.



Heinz Brand

Seit 2011 sitzt der Jurist und SVP-Politiker im Nationalrat, wo er in der Staatspolitischen Kommission und in der Gesundheitskommission engagiert ist. 2015 wurde er zudem zum Präsidenten des Krankenkassenverbands santésuisse gewählt. Heinz Brand lebt mit seiner Frau in Klosters (GR) und hat eine erwachsene Tochter.



**Wo findet sich Ihrer Meinung nach das grösste Sparpotenzial im Gesundheitswesen?**

Das grösste Sparpotenzial ist bei den wichtigsten Kostenstellen zu finden: bei den stationären und ambulanten Behandlungen sowie bei den Medikamenten. Die besten Spareffekte generiert man aber, wenn man überflüssige, unnötige oder gar schädliche Behandlungen eliminiert. Der Handlungsdruck, Unnötiges und Überflüssiges zu vermeiden, was laut Bundesrat immerhin 20 Prozent ausmacht, besteht mittlerweile bei allen Playern im Gesundheitswesen. Erwiesenermassen ist lange nicht alles sinnvoll, was medizinisch auch möglich ist.

**Wie findet man heraus, was unnötig und überflüssig ist?**

Es gibt mittlerweile in den meisten Facharztbereichen sogenannte Best Practices. Wenn diese berücksichtigt und respektiert werden, kann allein dadurch ein erheblicher Spareffekt generiert werden. Den Patienten darf man aber auch nicht ausklammern. Auch er sollte in Zukunft mit dem Angebot möglichst kostenbewusst umgehen. Ich glaube nicht, dass es sinnvoll ist, alles zu machen, was irgendwie medizinisch möglich ist, denn jeder Eingriff birgt auch gesundheitliche Risiken. Man muss sich auf das beschränken, was notwendig und nachweislich wirksam ist.

**Die Patienten haben also eine Selbstverantwortung, wenn es um steigende Gesundheitskosten geht.**

Alle Akteure im Gesundheitswesen der Schweiz haben eine grosse Selbstverantwortung, auch die Versicherten selbst. Nicht zuletzt wegen der hohen Prämien beobachten wir auch bei vielen Patienten eine Begehrlichkeit nach Leistungen aller Art, die unnötige Kosten verursachen. Generell sollten die Patienten kritischer werden und sich besser informieren: Leider ist lange nicht alles, was Spitäler und Ärzte vorschlagen, auch immer tatsächlich sinnvoll.

**Die Krankenversicherer werden sehr stark von den Behörden reguliert.**

**Bräuchten sie, um Sparmassnahmen erfolgreich umzusetzen, mehr Spielraum?**

Die Regulungsdichte im Gesundheitswesen hat tatsächlich einen Kulminationspunkt erreicht. Man müsste allen Akteuren vermehrt Verantwortung und Freiheiten zurückgeben. Ich denke da beispielsweise an eine Lockerung des Vertragszwangs: Krankenkassen sollten Entschädigungen nicht einfach bezahlen müssen, weil sie eine Rechnung bekommen. Sie sollten auch die Möglichkeit haben, Leistungen an bestimmte Qualitätskriterien und Behandlungserfolge zu knüpfen.

«Wenn man die Gesamtkosten betrachtet, sind die Maklerprovisionen im Krankenversicherungswesen kein Kostenproblem.»

Heinz Brand

**Ein immer wieder kritizierter Punkt in dieser Spardebatte sind die zum Teil enormen Maklerprovisionen. Sind diese tatsächlich ein Problem?**

Wenn man die Gesamtkosten betrachtet, sind die Maklerprovisionen kein Kostenproblem im Gesundheitswesen: Etwa 0.1 Prozent der Prämieinnahmen werden dafür aufgewendet. Aber es ist eine Tatsache, dass überhöhte Maklerprovisionen generell als stossend betrachtet werden und deshalb die Krankenversicherer auch angehalten sind, diese Entschädigungsregelung endlich in den Griff zu bekommen. Beide Branchenverbände versuchen aktuell, einheitliche Regeln zu erlassen. Bei santésuisse sind alle Mitglieder bis auf eines der bisher geltenden Vereinbarung beigetreten. Die neue Regelung sollte aber für Krankenkassen für allgemein verbindlich erklärt werden. Damit könnte das Problem partnerschaftlich geregelt werden,

## Und das meint ... Heinz Brand, Präsident santésuisse

Heinz Brand glaubt daran, dass mehr Wettbewerb zwischen den Krankenkassenversicherern die Qualität und die Kosteneffizienz im Gesundheitswesen steigert. Dafür brauchen aber die Versicherten mehr Freiheiten.



ohne dass eine neue gesetzliche Regelung geschaffen werden muss. Denn in einem freien Markt muss es einer Krankenkasse auch selbst überlassen sein, ob sie beispielsweise mit eigenen Angestellten und den damit verbundenen Lohnkosten die Kundenakquisition macht oder ob sie diese Aufgabe extern an freischaffende Makler vergibt. Bis zu einem gewissen Grad sollte hier eine unternehmerische Freiheit für die Krankenkassen bestehen bleiben.

**Als Lösung wird immer wieder der Ruf nach einer Einheitskasse laut. Ist es nicht eine Illusion zu glauben, dass durch eine Einheitskasse plötzlich keine Akquise mehr geschieht? Zusatzversicherungen würden ja weiterhin verkauft.**

Es ist eine absolute Illusion, diese Probleme mit einer Einheitskasse zu lösen. So betreffen etwa die lukrativen Honorare die Zusatzversicherungen, wozu die Einheitskasse aber nichts sagt. Besonders ist es aber eine Illusion zu glauben, dass eine Einheitskasse billiger wäre. Es sind die stark steigenden Spital-, Arzt- und Medikamentenkosten, die heute die hohen Prämien verursachen. Das Kostenwachstum ist also nicht eine Frage der Organisationsform der Krankenkassen.

**Der Preisüberwacher Stefan Meierhans meint, man solle doch Kantone, die dies möchten, ihr Modell einer Einheitskasse einfach ausprobieren lassen und dann schauen, was passiert.**

Ich halte das für einen gefährlichen Vorschlag, der nicht zu Ende gedacht ist. Es hätte nämlich zur Folge, dass vorübergehend alle privatwirtschaftlich tätigen Kassen aus dem Versuchskanton verbannt würden. Verbleibende kassenähnliche Einrichtungen wären nur noch Vollzugsorgane des Kantons ohne wirtschaftliche Kompetenz und ohne wirtschaftliche Verantwortung. Scheitert der Versuch, könnte man das Experiment ohne massiven Schaden für die Versicherten gar nicht mehr rückgängig machen. Der Eingriff in den Wettbewerb – ein Wettbewerb, den der Gesetzgeber zu Recht stärken will – wäre zu gravierend und nicht mehr reversibel.

**Es zeichnet sich ab, dass sich an verschiedenen Ecken des Gesundheitswesens viel tun muss. Was sind die wesentlichen Ziele von santésuisse in den kommenden Jahren?**

Im Vordergrund steht für santésuisse als Treuhänder der Versicherten der Kampf für eine spürbare Dämpfung des Kostenwachstums. Dazu gehört die Bekämpfung der Ineffizienzen unseres Gesundheitswesens und der überflüssigen medizinischen Leistungen. Weiter wollen wir die nötigen Bedingungen für eine bessere Rechnungskontrolle

schaffen und für ein Beschwerderecht bei Spitalplanungen und Medikamentenpreisen kämpfen. Zudem setzen wir uns für Reformen bei den Tarifen und bei der Finanzierung ein. Für die Krankenkassen kommt zum Beispiel nur ein ambulanter Ärztetarif infrage, der langfristig kostenneutral ist. Auch die einheitliche Finanzierung von ambulanten und stationären Leistungen ist uns ein Anliegen. Diese Fragen sind aber alle politisch nicht einfach zu lösen und es wird dafür viel Kraft, Engagement und Geduld brauchen.

**Interview: Tina Widmer**

**Fotos: Pino Covino**

### Hinweis

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

### Bare Münze

Die Nutzung von Dill ist so alt wie die Menschheit. Schon in ägyptischen Pharaonengräbern hat man Dill gefunden. Das duftende Kraut war ein Zeichen für die Göttlichkeit. Doch nicht nur das: Sogar Zauberkräfte sagte man der Pflanze nach, mit deren Öl sich die römischen Gladiatoren vor ihren Kämpfen jeweils den Körper einrieben. In alten Schriften lässt sich zudem nachlesen, dass in Judäa die duftenden Zweiglein sogar als Zahlungsmittel respektive Tauschmittel akzeptiert wurden.

Quelle: EGK-Kräuternewsletter

### Schwirren und Summen

Dill bereichert als duftende Heil- und Gewürzpflanze jeden Kräuter- und Gemüsegarten. Wichtig ist, dass er an einem sonnigen Standort in nicht zu nährstoffreiche und feuchte Erde, jedoch ohne Staunässe gepflanzt wird. Im Sommer, wenn die grossen Doldenblüten ihre winzig kleinen gelben Blütchen öffnen, wird der Dill zu einer ganz besonderen Augenweide: Er zieht immer wieder Hummeln, Bienen und Schmetterlinge an, die auf der Suche nach Nektar auf der aromatisch riechenden Pflanze haltmachen.

Quelle: EGK-Kräuternewsletter

### Ruhig Blut

Dill wurde schon vor Jahrhunderten in Klöstern und Kräutergärten als Heilpflanze gezogen und wird bis heute innerlich bei Verdauungsstörungen, Blähungen und Koliken und teilweise sogar bei Zwerchfellbruch eingesetzt. Dill wirkt beruhigend und kann auch bei kleineren Verletzungen und Wunden rasch und ohne bisher bekannte Nebenwirkungen Linderung verschaffen. Dazu werden nicht nur die Blätter, sondern auch die Samen verwendet, deren Öl in Medikamenten und Seifen zum Einsatz kommt. Wichtig ist jedoch, dass Sie sich bei länger anhaltenden Beschwerden an einen Arzt oder Heilpraktiker wenden.

Quelle: EGK-Kräuternewsletter



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

## Gurke mit Dill-Sauerrahm-Füllung



### Zutaten für 4 Personen

- 500 g Gurken oder Zucchini
- 150 g Sauerrahm
- 100 g Mascarpone
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- 2-3 EL fein geschnittener Dill
- 100 g Krevetten

### Zubereitung:

Gurken oder Zucchini mit Schale in 4 cm lange Stücke schneiden, längs halbieren und entkernen. Sauerrahm und Mascarpone glatt rühren, würzen, Dill und Krevetten untermischen. In die Gurken füllen. Mit Dill garnieren.

En Guete!