

## Ausgeschlossen

Leben ohne lesen und schreiben zu können 13

## Gestochen

Ist eine Grippeimpfung sinnvoll? 22

## Futuristisch

Im Gespräch mit Georges T. Roos, Zukunftsforscher 25

# Inhalt

11

## Meine Versicherung Themenspaziergänge im Herbst



20

## Ausflug Bergferien mit dem E-Mountainbike



12

## Vituro Wie wichtig ist die Ernährung beim Abnehmen?



13

## Mitten im Leben Mühe mit Lesen und Schreiben



22

## Schul- und Komplementärmedizin Fünf Antworten zur Grippeimpfung



25

## Und das meint ... Georges T. Roos, Zukunftsforscher

**Editorial** Liebe Leserin, lieber Leser 03

**Meine Versicherung** OL-Fest im Tessin 04

**Meine Versicherung** Und was ist Ihnen wichtig? 06

**Meine Versicherung** Was tun, wenn die Kosten steigen? 08

**Meine Versicherung** News aus der EGK 10

**Mitten im Leben** «Ich mache OL, weil ich als Kind immer Heimweh hatte» 18

**Schul- und Komplementärmedizin** SNE-Programmübersicht 24

**Kehrseite** Mangomousse mit Stevia 28

LIEBE LESERIN  LIEBER LESER

## Ohne Buchstaben und Zahlen bleibt die Welt verschlossen



Ist es für Sie auch so schwer vorstellbar, dass zehn Prozent der Schweizer Bevölkerung nicht oder nur ungenügend lesen und schreiben können? Als ausgesprochener Zahlenmensch gehörte auch für mich Lesen und Schreiben immer dazu. Ich hatte nie Mühe, Buchstaben aneinanderzureihen oder auch komplexe Texte zu verstehen.

In der Schweiz geht es aber mindestens 800 000 Personen anders. Sie haben schon Schwierigkeiten, wenn sie ein Strassenschild oder eine Fahrplananzeige entziffern müssen. Und das, obwohl sie einen Schulabschluss haben und meist mit beiden Beinen im Arbeitsleben stehen. Dieses Phänomen nennt man Illettrismus und es hat sehr unterschiedliche Ursachen. Mit Intelligenz oder Faulheit hat es hingegen gar nichts zu tun. Warum so viele Menschen nicht lesen und schreiben können, wie sie das im Alltag geschickt verstecken und was man dagegen tun kann, erfahren Sie in dieser Ausgabe des EGK-Gesundheitsmagazins Vivere ab Seite 13.

Gerade die Digitalisierung macht Menschen, die an Illettrismus leiden, das Leben nicht einfacher. Diese Digitalisierung wird in Zukunft noch wichtiger, auch im Gesundheitswesen. Zukunftsforscher Georges T. Roos ist überzeugt, dass wir dank computergenerierter künstlicher Intelligenz in einigen Jahrzehnten in der Lage sein werden, mit komplexen medizinischen Informationen und Genomdaten heute noch schwer heilbare Krankheiten vorauszusehen, zu verhindern und zu therapieren. Was die Zukunft sonst noch für unsere Gesellschaft und das Gesundheitswesen bereithält, erfahren Sie im Interview mit dem Luzerner Forscher ab Seite 25.

**Beat Grütter**  
Leiter Finanzen  
EGK-Gesundheitskasse



# OL-Fest im Tessin

Sechs Medaillen strebte das Schweizer Team an den Europameisterschaften im Orientierungslauf im Tessin an. Am Schluss wurden es elf. Die EGK feiert dies nicht nur als Presenting Sponsor der Wettkämpfe in der Auffahrtswoche – sondern auch deshalb, weil EGK-Botschafterin Elena Roos zwei der fünf Goldmedaillen mit nach Hause genommen hat.



Judith Wyder, Elena Roos und Julia Gross (v. l.) feiern nach ihrem Triumph im Tessin ihren Europameister-Titel in der Frauenstaffel.

«In meinem Heimatkanton Europameisterschaften zu bestreiten, war ein ganz besonderes Highlight meiner bisherigen Karriere!»

**Elena Roos**  
Zweifache OL-Europameisterin

Sieben Tage lang suchten Orientierungsläufer aus ganz Europa ihren Weg durch die Tessiner Landschaft. Ob im Sprint durch urbane Gegenden oder in Mittel- und Langdistanz-Wettkämpfen durch den Wald, über Stock und Stein – das Terrain war für viele der Läuferinnen und Läufer nicht ganz einfach. Durch das wechselhafte Wetter waren die Böden in der Sonnentube der Schweiz aufgeweicht und das Laufen über grosse Höhendistanzen an Berghängen deshalb anstrengend. Erschwert wurde die Suche nach den Posten durch die dichten, spriessenden Büsche und Bäume, die im Mai die Berghänge in ein intensives Grün tauchten.

Trotzdem: Es war ein OL-Fest, das in der Auffahrtswoche im Tessin zwischen Bellinzona und Mendrisio gefeiert wurde. Neben den Europameisterschaften, bei denen sich die Profis gemessen haben, traten am offenen EGK-Fünf-Tage-OL rund 2000 Hobby-Läuferinnen und -Läufer gegeneinander an und sorgten im Zielraum für viel Stimmung.

So fand auch das Team der EGK-Gesundheitskasse viele Gelegenheiten für spannende Gespräche mit den Zuschauern und Sportlern – gekrönt von den Besuchen der EGK-Botschafterinnen Simone Niggli-Luder, die als Organisatorin der Wettkampfwache fungierte, und der Nachwuchshoff-

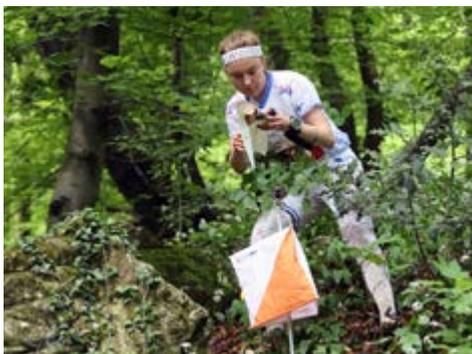
nung Elena Roos, die speziell für diese Europameisterschaften vor einem Jahr von Zürich in ihren Heimatkanton Tessin zurück gezogen ist.

Ein Tapetenwechsel, der sich gelohnt hat: Elena Roos erkämpfte sich in ihren Lieblingsdisziplinen, der Sprint-Staffel und der Mixed-Staffel, mit ihren Teams jeweils die Goldmedaille.

**Text: Tina Widmer**  
**Fotos: Rémy Steinegger**

## OL-Weltcup 2019 in Laufen

Die EGK-Gesundheitskasse freut sich, in ihrem Jubiläumsjahr als Presenting Partner des OL-Weltcups an ihrem Gründungsort Laufen aufzutreten. Vom 27. bis 29. September 2019 messen sich im Laufental OL-Profis aus der ganzen Welt im Kampf um den Weltcup-Sieg über die Mitteldistanz sowie im Sprint und im KO-Sprint.



«Die ausgelassene Volksfeststimmung an diesen Europameisterschaften war einfach ansteckend.»

**Reto Flury**  
Geschäftsleiter EGK-Gesundheitskasse



So ein Sieg sei «einfach das Geilste», sagte Elena Roos (3. v. l.) direkt nach ihrem Zieleinlauf über die soeben errungene Goldmedaille in der Disziplin Mixed-Stafel. Gemeinsam mit Judith Wyder, Florian Howald (1. v. l.) und Martin Hubmann erfüllte sie damit einen Traum von vielen Schweizer Fans an der Heim-EM.

### Gesundheitsförderung mit Suchtfaktor

Als einzige Gesundheitskasse der Schweiz legt die EGK Wert darauf, nicht erst dann für ihre Versicherten da zu sein, wenn es darum geht, Arztrechnungen zu bezahlen. Stattdessen ist es uns ein Anliegen, mit sinnvoller Prävention und Gesundheitsförderung Krankheiten vorzubeugen. Aus diesem Grund engagiert sich die EGK-Gesundheitskasse seit einigen Jahren für den Orientierungslauf, verkörpert auch in der EGK-Gesundheitsbotschafterin Simone Niggli-Luder. Deshalb freut es uns besonders, dass wir auch die Tessiner Orientierungsläuferin Elena Roos als EGK-Botschafterin gewinnen konnten.

Die EGK ist aber auch abseits vom Spitzensport von der positiven Wirkung von Sport und Bewegung überzeugt. Deshalb unterstützt die EGK-Gesundheitskasse Gesundheitsinteressierte mit öffentlichen Angeboten wie der Gesundheits-App «Meine EGK» und mit der interaktiven Gesundheitsplattform Vituro dabei, Verantwortung für die eigene Gesundheit zu übernehmen. Es ist nämlich erwiesen, dass Sport und Bewegung unabhängig von Alter und Gesundheitszustand eines der besten Mittel zur Prävention, aber auch zur Bekämpfung bestehender Krankheiten sind.

# Und was ist Ihnen wichtig?

Eine Zusatzversicherung ist nicht einfach eine Zusatzversicherung. Sie muss zum eigenen Lebensstil passen und die individuellen Bedürfnisse abdecken. Mit den Produkten aus der EGK-SUN-Palette erhalten Sie genau das: eine auf Sie abgestimmte Versicherungslösung, die ohne umständliches Baukastensystem auskommt.

## EGK-SUN 3

### **Budgetfreundliche Entscheidungsfreiheit**

Sie wünschen sich umfangreiche komplementärmedizinische Leistungen, legen aber keinen Wert darauf, im Spital vom Chefarzt behandelt zu werden oder im Einzelzimmer zu schlafen? Dann ist EGK-SUN 3 genau das Richtige für Sie: Mit einem individuell wählbaren Selbstbehalt für ambulante Behandlungen können Sie Ihre Prämie optimieren und sind gleichzeitig durch die freie Spitalwahl in der ganzen Schweiz auf der allgemeinen Abteilung vor hohen Zusatzkosten aufgrund von Tarifunterschieden zum Wohnkanton geschützt – sogar in ausgewählten, auf Komplementärmedizin spezialisierten Privatspitälern.

## EGK-SUN 2

### **Gesundheit ist Chefsache**

Sie wünschen sich einen raschen Zugang zu kompetenter medizinischer Versorgung – auch wenn kein Notfall vorliegt? Mit EGK-SUN 2 erhalten Sie genau diesen Mehrwert, wenn Sie einmal ins Spital müssen: Sie profitieren in allen Spitälern der Schweiz von freier Arztwahl ohne kantonsabhängige Zusatzkosten und haben erst noch mehr Privatsphäre, weil Sie höchstens mit einer anderen Person das Zimmer teilen müssen. Besonders im ambulanten Bereich kommen Sie zudem in den Genuss eines barrierefreien Zugangs zu komplementärmedizinischen Behandlungsmethoden – und das erst noch ohne Selbstbehalt.

## EGK-SUN 1

### **Maximale Privatsphäre und maximale Kompetenz**

Sie wünschen sich das All-in-one-Paket, das Ihnen freie Arztwahl, höchste Hotelleriestandards und barrierefreien Zugang zu komplementärmedizinischen Behandlungsmethoden garantiert? Dann ist EGK-SUN 1 genau die richtige Versicherungslösung für Sie. Im Spital können Sie sich schweizweit auf der privaten Abteilung behandeln lassen. Auch komplementärmedizinische Behandlungen können Sie nach eigenem Bedürfnis in Anspruch nehmen – ohne dass Ihnen im ambulanten Bereich Zusatzkosten entstehen.



### Treffen Sie die richtige Wahl!

Sie wünschen sich mehr Informationen und Unterstützung bei der Wahl der richtigen Versicherungslösung? Wir helfen Ihnen gerne dabei. Unsere Kundenberaterinnen und Kundenberater wissen genau, worauf Sie beim Abschluss einer Versicherung achten müssen, und beraten Sie gerne individuell und kompetent: [www.egk.ch/unsere-agenturen](http://www.egk.ch/unsere-agenturen)

## Kolumne



Von EGK-  
Botschafterin  
Simone Niggli-Luder

## EGK-SUN FLEX

**Wahlfreiheit für Preisbewusste**

Sie legen grossen Wert auf Flexibilität und möchten im Ernstfall selber entscheiden, wie Sie behandelt werden? EGK-SUN Flex ermöglicht Ihnen genau das und schont dabei Ihr Familienbudget. Sie entscheiden nämlich erst im Krankheitsfall, ob Sie im Spital lieber die Privatsphäre eines Einzel- oder Doppelzimmers geniessen oder ob Sie sich auf der allgemeinen Abteilung behandeln lassen möchten. Ist nur eine ambulante Behandlung vorgesehen, gewähren wir Ihnen flexiblen Zugang zu komplementärmedizinischen Leistungen in der ganzen Schweiz – und zwar ohne Selbstbehalt.

## EGK-SUN 9:

**All-inclusive für Weltenbummler**

Sie reisen viel und gerne, wollen jedoch im Notfall nicht auf den Luxus von medizinischen Leistungen auf allerhöchstem Niveau verzichten? EGK-SUN 9 bietet Ihnen lückenlose Sicherheit für unterwegs. Sie erhalten weltweit direkten Zugang zur privaten Abteilung der besten Spitäler und kommen gleichzeitig in der ganzen Schweiz in den Genuss komplementärmedizinischer Behandlungsmethoden, ohne dass Ihnen dadurch ungeplante Zusatzkosten entstehen.

## Ich wünsche mir einfachere Entscheidungen

In der Schweiz neigen wir dazu, unseren Kindern zu sagen: «Du kannst alles erreichen.» Wir meinen das gut. Wir wollen unseren Liebsten keinen Lebensweg verbauen und sie darin bestärken, ihre Träume zu verwirklichen. Was wir dabei oft vergessen: Diese Wahlfreiheit kann überfordern. Denn jede Entscheidung bringt unweigerlich mit sich, dass wir uns gegen alle anderen Varianten entscheiden müssen. Und dies teilweise unwiderruflich.

Gerade wenn es um wirklich wichtige Entscheidungen geht, die unser ganzes Leben beeinflussen können, fällt uns der Abschied von Möglichkeiten besonders schwer. Dazu gehört zum Beispiel die Berufswahl. Oder die Entscheidung für einen Ehepartner. Oder, besonders bei uns Frauen, der Entschluss, ob wir Kinder bekommen möchten oder nicht. Wenn wir uns dann für oder gegen einzelne dieser unzähligen Lebenspfade entschieden haben, möchten wir uns natürlich absichern. Schliesslich wollen wir all das Erreichte nicht mehr verlieren.

Dabei helfen Versicherungen. Diese bieten aber auch wieder eine Fülle von Varianten. Baukastensysteme, aus denen wir die Lösung zusammenbauen können, die scheinbar all unsere Bedürfnisse abdeckt – aber auch hier bringen Entscheidungen Einschränkungen mit sich. Deshalb schätze ich die Zusatzversicherungen der EGK-Gesundheitskasse. Hier muss ich mich nicht für oder gegen unendlich viele Kombinationen entscheiden. Denn die Zusatzversicherungen EGK-SUN bieten mir alles aus einer Hand, ohne dass ich mühsam Varianten gegeneinander abwägen muss. Diese Einfachheit würde ich mir auch in anderen Lebensbereichen wünschen ...

Simone Niggli-Luder

# Was tun, wenn die Kosten steigen?

Jedes Jahr nehmen wir zähneknirschend zur Kenntnis, dass die Gesundheitskosten und damit auch die Prämien wieder gestiegen sind. Muss das eigentlich so sein? Auf der von der EGK unterstützten Plattform [www.themakrankenversicherung.ch](http://www.themakrankenversicherung.ch) erfahren Sie die Hintergründe und was Sie persönlich gegen den Kostenanstieg tun können.

Der Kostenanstieg ist nicht unerklärliches Schicksal, sondern hat ein ganzes Bündel konkreter Gründe. Leider sind etliche davon für den Einzelnen kaum oder nur schwer beeinflussbar. Es gibt aber durchaus ein paar Dinge, die auch Sie tun können, um den Kostendruck erträglicher zu machen und den Anstieg Ihrer Prämien besser im Griff zu haben.

## **Fünf Rappen für die Verwaltung**

Im Bereich der obligatorischen Krankenversicherung müssen die Versicherer die Prämien so festsetzen, dass sie mit ihren Prämieinnahmen die laufenden Gesundheitskosten der Versicherten abdecken können. Bei der Prämienberechnung muss auch eine gesetzliche Reserve berücksichtigt werden, denn die anfallenden Kosten sind im Voraus nicht genau bekannt und können nur geschätzt werden. Und schliesslich kommt ein Verwaltungsanteil dazu, damit die Krankenkasse Ihre Leistungen im Interesse der Versicherten reibungslos und termingerecht erbringen kann. Verglichen mit den übrigen Ausgaben ist dieser Anteil allerdings sehr bescheiden. Pro einbezahlten Prämienfranken werden nur fünf Rappen für die internen Kosten der Versicherung aufgewendet.

Den Löwenanteil bilden die Kosten für die Behandlungen. Steigen die Kosten der Ärzte, Spitäler, Physiotherapeuten, für Medikamente und weitere medizinische Leistungen, dann steigen parallel dazu auch die Prämien, weil sie notgedrungen den Kosten folgen.

## **Medizin wie im Supermarkt?**

Die Gründe für den ständigen Anstieg der Gesundheitskosten sind vielfältig und so unterschiedlich wie die betroffenen Patienten, Ärzte, Pfleger, Versicherer und ihre manchmal gegensätzlichen Interessen. Hier einige der wichtigsten:

- **Der wissenschaftliche und technologische Fortschritt.**  
Dagegen wird kaum jemand etwas einwenden, denn die nie geahnten Fortschritte der Medizin retten täglich Leben und erlauben Tausenden von Patienten einen lebenswerten Alltag. Aber moderne Hightech-Ausrüstungen sind teuer und erhöhen die Gesundheitskosten.
- **Die ständige Ausweitung des Angebots.**  
Die ärztliche Versorgung ist generell sehr gut. Die Zahl der Spezialärzte nimmt weiter zu und die Spitäler erweitern die ambulante Pflege. Laufend werden neue, noch leistungsfähigere

Medikamente, Diagnose- und Therapiemethoden angeboten. Was für die einen ein Segen ist, weil sie bessere Leistungen erhalten, hat aber auch Auswirkungen auf die Kostenentwicklung. Denn ein zunehmendes Angebot führt über kurz oder lang zu einer steigenden Nachfrage.

- **Der steigende Anteil älterer Menschen.**  
Dank der immer besseren medizinischen Versorgung leben die Menschen heute wesentlich länger als früher. Dadurch fallen aber auch mehr Kosten an. Ein durchschnittlicher Versicherter kostet im Jahr rund 3500 Franken, ein über 85-Jähriger dagegen rund 11 000 Franken.
- **Die Supermarkt-Mentalität.**  
Wir kennen es alle vom täglichen Einkauf. Wenn ein riesiges attraktives Angebot zur Verfügung steht, ist die Versuchung gross, auch mal etwas zu shoppen, das wir nicht unbedingt gebraucht hätten. Das ist beim medizinischen Angebot ähnlich. Im Gegensatz zu den drei obigen Gründen, auf die der Einzelne wenig Einfluss hat, können Sie nach Absprache mit dem Arzt und aufgrund einer eventuellen Zweitmeinung jedoch frei entscheiden, ob Sie eine bestimmte Behandlung beanspruchen wollen oder nicht.

**Was können Sie tun?**

Keiner von uns kann das Problem der Gesundheitskosten im Alleingang lösen. Jeder von uns kann aber in seinem persönlichen Bereich im eigenen Interesse etwas dazu beitragen.

Auf [www.thema-krankenversicherung.ch](http://www.thema-krankenversicherung.ch) finden Sie eine Fülle von praktischen Tipps:

- **Sparmöglichkeiten nutzen.**  
Sie haben es in der Hand, durch die Wahl der Franchise, des Versicherungsmodells oder der Krankenkasse Ihrer Prämie eine Schlankheitskur zu verordnen.
- **Klug wählen.**  
Auf unserer Website erfahren Sie auch, warum Generika eine Wohltat für Ihr Portemonnaie sind, welche Fragen Sie sich vor einem Gesundheitscheck stellen sollten, wie Sie sinnvolle von überflüssigen Untersuchungen unterscheiden können und weshalb eine Zweitmeinung nützlich ist, um bei bevorstehenden Eingriffen eine weniger riskante und kostspielige Alternative zu finden.

**Unser Engagement**

Die EGK engagiert sich gemeinsam mit santésuisse, um die Patienten transparent zu informieren. Auf unserer Plattform [www.thema-krankenversicherung.ch](http://www.thema-krankenversicherung.ch) finden Sie Spartipps, Ratschläge zum verantwortlichen Umgang mit Gesundheitsfragen, News und eine Fragenbörse. Kurz, alles was Sie brauchen, um clevere Versicherte zu werden.

Prämien und  
Gesundheitskosten

WOFÜR ZAHLEN  
WIR PRÄMIEN?



Mehr Informationen auf :

**thema-  
kranken-  
versicherung.ch**



# 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.

## Comparis-Label «Saubere Kundenwerbung» erneut verliehen

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.

Das vom Internet-Vergleichsdienst comparis.ch vergebene Gütesiegel «Saubere Kundenwerbung» zeichnet Krankenkassen für vorbildliches Verhalten bei der Kundengewinnung aus. Die Kassen sichern vertraglich zu, bei der Kundengewinnung per Telefon oder E-Mail korrekt vorzugehen und nichts von dubiosen Dritten zu kaufen. Diesen Sommer hat die EGK-Gesundheitskasse das Comparis-Label «Saubere Kundenwerbung» bereits das vierte Jahr in Folge verliehen bekommen.

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. 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.



## Alles Wichtige in Ihrem Postfach

Die Angebote der EGK-Gesundheitskasse und ihrer Tochterunternehmen Vituro und Stiftung SNE wachsen stetig. Höchste Zeit also, dass wir Ihnen die Möglichkeit geben, auf dem Laufenden zu bleiben. Bisher haben die EGK, die interaktive Gesundheitsplattform Vituro und die SNE Stiftung für Naturheilkunde und Erfahrungsmedizin meist getrennt voneinander kommuniziert. Das hat dazu geführt, dass die E-Mail-Postfächer von interessierten Versicherten regelmässig von Newslettern überschwemmt worden sind. Das soll sich ändern.

Neu erhalten Sie alle Informationen des Unternehmens aus einer Hand, beziehungsweise in einem Newsletter. Sie haben sich bisher jeden Monat über den Kräuternewsletter der EGK gefreut? Dann kommen Sie weiterhin in den Genuss von spannendem Kräuterwissen. Zusätzlich erhalten Sie aber im gleichen Mail auch ausgewählte und für Sie besonders spannende Informationen von Vituro und der Stiftung SNE. So sind Sie immer auf dem Laufenden, von welchen Angeboten, Aktionen und Events der EGK-Gesundheitskasse und ihrer Tochterunternehmen sie im betreffenden Monat profitieren können. Sie haben den Newsletter noch nicht abonniert, möchten aber in Zukunft nicht darauf verzichten? Dann melden Sie sich noch heute an: [www.egk.ch/newsletter](http://www.egk.ch/newsletter)





## Themenspaziergänge im Herbst

Die erste Runde der EGK-Themenspaziergänge 2018 hat zahlreiche Besucher begeistert. Sie haben sich unter Anleitung der Mentaltrainern von Spitzensportlern mit bewegtem Brain-Training beschäftigt, die essbaren Köstlichkeiten an städtischen Strassenrändern degustiert und sich auf ein Rendez-vous mit Stadtbienen eingelassen.

Ab Ende August nutzen wir die bunten Herbsttage noch einmal zum Sinnieren und Flanieren in Basel, Luzern, St. Gallen und Zürich. Lassen auch Sie sich inspirieren und ergattern Sie sich noch heute einen Platz für einen spannenden Rundgang in Ihrer Nähe:  
[www.sinnierenundflanieren.ch](http://www.sinnierenundflanieren.ch)

### Programm «Sinnieren und Flanieren»

#### Bewegtes Brain-Training

**Basel:**  
Dienstag, 16. Oktober 2018  
12.15 – 13.45 Uhr

Gast: Sindy Müller

**Luzern:**  
Mittwoch, 17. Oktober 2018  
18.15 – 19.45 Uhr

Gast: Ilona Thurnherr

**St. Gallen:**  
Dienstag, 23. Oktober 2018  
18.15 – 19.45 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:**  
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:**  
Dienstag, 28. August 2018  
18.15 – 19.45 Uhr

Gast: Luki Riechsteiner

**Zürich:**  
Mittwoch, 29. August 2018  
18.15 – 19.45 Uhr

Gast: Anna Hochreutener

# Wie wichtig ist die Ernährung beim Abnehmen?

Sie möchten gerne abnehmen? Sie möchten dabei auf Sport setzen – oder doch eher auf eine Diät? Wenn es um Ihre Figur geht, sind Bewegung und eine gesunde, vollwertige Ernährung von grosser Bedeutung. Zumindest wenn die Ergebnisse nachhaltig sein sollen.

Eigentlich wäre die Sache mit dem Abnehmen ganz einfach: Führen wir uns an einem Tag mehr Energie zu, als wir verbrennen können, speichert unser genialer Körper diesen Energieüberschuss für später – und zwar in Form von Fett. Beim Abnehmen geht es also darum, sich weniger Energie zuzuführen, als man verbrennt. Denn dann muss der Körper die gelagerten Fette wieder hervorholen, um diese als Energiequelle zu verwenden.

Beim Abnehmen geht es aber nicht nur darum, entweder mehr Energie zu verbrennen oder sich weniger Energie zuzuführen. Sie können mit dem richtigen Vorgehen auch Ihren Stoffwechsel ankurbeln – und Ihre Einstellung verändern, was die Körperzufriedenheit enorm unterstützen kann! Folgende Tipps helfen Ihnen auf dem Weg zu Ihrem Wohlfühlgewicht:

## **Mehr Bewegung**

Regelmässige und sich wiederholende Sporteinheiten sind fürs Abnehmen von grossem Vorteil. Machen Sie den Sport zu Ihrer Routine, denn ein einmaliges Training wird wahrscheinlich nicht den gewünschten Effekt zeigen. Vermeiden Sie dabei zu lange Pausen zwischen den Trainingseinheiten. Egal, ob Sie zwei- oder dreimal wöchentlich trainieren, trainieren Sie jede

Woche und steigern Sie dabei Ihr Trainingsniveau konstant.

## **Bessere Ernährung**

Sie können sich die Mühe des Trainings sparen, wenn sie die verbrannte Energie gleich nach dem Sport wieder in Form von Essen oder Trinken zu sich nehmen. Dabei müssen Sie nicht Kalorien zählen, denn damit wird das Ziel oft verfehlt. Auch Diäten sind nicht sinnvoll. Stellen Sie stattdessen Ihre Ernährung dauerhaft um. Essen Sie frischere, weniger verarbeitete Lebensmittel und hören Sie auf Ihren Körper. Ihre Instinkte sagen Ihnen nämlich, was Sie zu welchem Zeitpunkt in welcher Menge brauchen. Und hungern Sie dabei nicht. Essen Sie für Ihre Gesundheit – nicht um abzunehmen.

## **Trinken Sie ausreichend!**

Wasser aktiviert unseren Stoffwechsel und liefert uns dabei nicht mal Energie in Form von Kalorien. Es versorgt unsere Zellen mit Flüssigkeit. Trinken Sie deshalb mindestens zwei Liter Wasser pro Tag.

## **Überdenken Sie Ihre Einstellung**

Unsere Gedanken und Einstellungen sind zentral, wenn wir ein Ziel erreichen wollen. Deshalb werden Sie es schwer haben, wenn Sie nicht an Ihren Erfolg glauben.

## Lesen Sie mehr von Nicole Turtschi

Nicole Turtschi ist Personal Trainerin und Gründerin von xung. XUNG MACHT YUNG. Sie schreibt regelmässig auf dem Vituro-Blog über ihre Erfahrungen mit Gesundheits- und Sportthemen und zeigt Ihnen, wie auch Sie davon profitieren können.

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

Das ist aber nicht immer ganz einfach. Deshalb finden Sie im Vituro-Blog unter dem Titel «Wie Sie durch die richtige Einstellung Ihre Wunschfigur erreichen» ganz persönliche Tipps, wie Sie Ihre Einstellung zu sich und Ihrem Körper verändern können. Es hilft!

**Nicole Turtschi**



# Mühe mit Lesen und Schreiben

Informationen und Dienstleistungen werden heutzutage, als Folge der Digitalisierung, oft nur noch schriftlich angeboten. Vielen Menschen bereitet diese Veränderung Schwierigkeiten. Besonders jenen 800 000 Schweizerinnen und Schweizern mit Defiziten beim Lesen und Schreiben.

Gute Lese- und Schreibkompetenz ist wichtig, im Berufsalltag ebenso wie im privaten Austausch. Wer gut lesen und schreiben kann, beeinflusst damit auch seine Gesundheit positiv. In der Schweiz haben rund zehn Prozent der Bevölkerung Mühe mit Lesen und Schreiben; sie sind von Illettrismus betroffen. Die Ursachen dafür sind vielfältig. Doch Illettrismus ist überwindbar: Lesen und Schreiben können auch im Erwachsenenalter erlernt werden.

Séraphin Barras wäre gerne Buschauffeur geworden. Der Endfünfziger hatte sich in jungen Jahren bei den Busbetrieben beworben. «Aber eben, das Handicap war mein Schreiben. Nicht schreiben zu können und sich dafür zu schämen, lähmte die Berufswahl sehr», bedauert er. Für die ebenfalls mitten im Berufsleben stehende Agnes Michel wurden die Schwierigkeiten Anfang der 2000er-Jahre akut, als ein neu eingeführtes Computersystem ihre Arbeit zu tangieren begann. «Ab dann konnte ich es nicht mehr verstecken», erklärt die Bibliotheksmitarbeiterin. Sie fürchtete, den Job zu verlieren.

Agnes Michel und Séraphin Barras sind zwei Protagonisten aus dem Dokumentarfilm «Boggsen», den der Regisseur Jürg Neuenschwander in Zusammenarbeit mit dem Verein Lesen und Schreiben, Bern, produziert hat. Vertrieben wird der Film vom Schweizer Dachverband Lesen und Schreiben, einer Organisation, welche die Bevölkerung für das Thema Illettrismus sensibilisiert und sich dafür einsetzt, dass Erwachsene ihre Lese- und Schreibkompetenz verbessern können. In einfühlsamen Porträts erzählen zehn Männer und Frauen aus der deutschen und französischen Schweiz über ihr Leben mit einer Lese-



«Von Illettrismus Betroffene haben oft das Gefühl, sie hätten etwas Einfaches nicht gelernt. Dabei sind Lesen und Schreiben komplexe Fähigkeiten.»

Brigitte Aschwanden, Geschäftsführerin Verein Lesen und Schreiben

und Schreibschwäche – über ihren Leistungsdruck, ihre Ausweichstrategien in Beruf und Alltag, aber auch über die Demütigungen, die sie vor allem in der Schulzeit erfahren mussten.

#### Ursachen sind vielfältig

«Wer zur Schule gegangen ist, kann lesen und schreiben», so die gängige Meinung. Doch das gilt nicht für rund 800 000 Schweizerinnen und Schweizer im Alter von 16 bis 65 Jahren. Es sind Menschen aus allen sozialen Schichten und Berufsgruppen, die trotz neun Jahren Schule nicht so gut lesen und schreiben können, wie es gefordert und erwartet wird. Dies geht aus der Hochrechnung einer OECD-Studie aus dem Jahr 2006 hervor. Brigitte Aschwanden, Geschäftsführerin des Vereins Lesen und Schreiben Deutsche Schweiz, stört sich daran, dass Illett-

trismus nach wie vor ein mit Tabus behaftetes Thema ist: «Weil sich viele Menschen nicht vorstellen können, wie es möglich ist, in der Schweiz nach neun Jahren obligatorischer Schulzeit nicht richtig lesen und schreiben zu können, nehmen sie an, dass solche Menschen entweder dumm sind oder faul. Beides ist stark stigmatisierend und falsch.» Aber was sind die Ursachen für mangelnde Lese- und Schreibkompetenz? «Es gibt ganz unterschiedliche», weiss sie. Bekannt ist Legasthenie, eine Lese- oder Schreibschwäche, die unter anderem auf genetische Faktoren zurückzuführen ist. Mögliche Gründe sind aber auch eine nicht erkannte Seh- oder Hörschwäche, Konzentrations-schwierigkeiten, eine längere krankheitsbedingte Absenz, zu wenig Unterstützung in der Schule oder auch ein ungünstiger familiärer Hintergrund.

### Komplexe Fähigkeiten

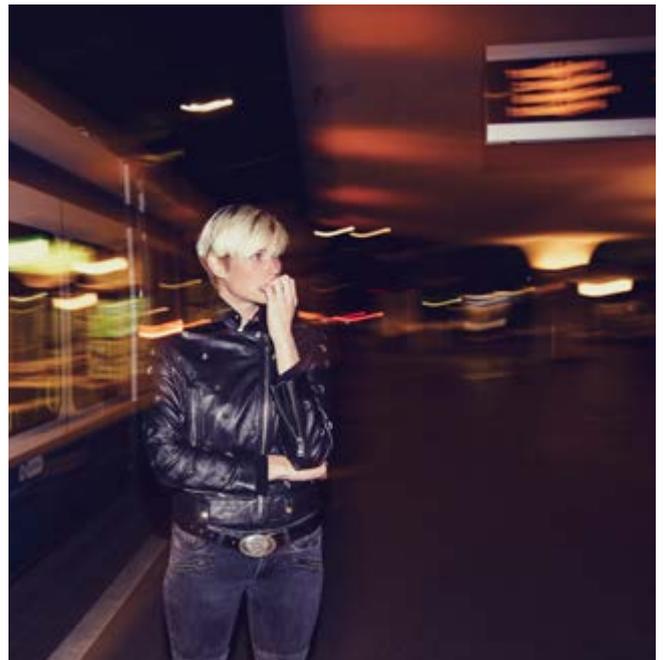
Viele einzelne Fähigkeiten sind nötig, damit man sicher und kompetent mit der Schriftsprache umgehen kann. Der Lernprozess dauert Jahre und ist mit reichlich Übung verbunden, bis auch ein anspruchsvoller Text nicht bloss gelesen, sondern verstanden wird; bis nicht nur einfache Sätze geschrieben werden können, sondern auch ein komplizierter Sachverhalt logisch formuliert werden kann. «Von Illetrismus Betroffene haben oft das Gefühl, sie hätten etwas Einfaches nicht gelernt. Dabei sind Lesen und Schreiben komplexe Fähigkeiten. Es handelt sich nicht um Ja-/Nein-Kompetenzen, sondern um ein Kontinuum, das uns alle immer wieder beschäftigt», sagt Brigitte Aschwanden.

Die 2013 durchgeführte Pisa-Studie für Erwachsene (PIAAC), die unter anderem das Lesen und Verstehen von kurzen Texten prüft, bestätigte die 2006 erhobenen Zahlen weitgehend. Was aber weit mehr erstaunt: Gemäss der Studie hat überdies auch fast jeder Zweite Schwierigkeiten, relativ einfache Texte zu verstehen. «Zwar hat die Schweiz an dieser neusten Studie nicht teilgenommen, aber die Zahlen vergleichbarer Länder lassen den Rückschluss zu, dass auch in der Schweiz diesbezüglich ähnlich hohe Werte erzielt würden», mutmasst Brigitte Aschwanden.

### Digitalisierung verschärft das Problem

Was bedeuten diese Resultate in einer Zeit, wo immer mehr Informationen und Dienstleistungen ausschliesslich schriftlich oder gar nur noch online abrufbar sind? «Für uns alle sind die Anforderungen in den letzten zwei Jahrzehnten infolge der Digitalisierung stark gestiegen», sagt Brigitte Aschwanden. «Menschen mit Defiziten beim Lesen und Schreiben leiden unter diesem technologischen Wandel aber bedeutend stärker.» Tatsache ist: Menschen mit mangelnder Lese- und Schreibkompetenz werden durch die Folgen der Digitalisierung gleich doppelt ausgeschlossen. Denn wer mit Hindernissen im digitalen Bereich zu kämpfen hat, läuft Gefahr, auch aus dem eigenen Beziehungsnetz ausgeschlossen zu werden, da ein grosser Teil des persönlichen Austausches mit Freunden und Familie heute schriftlich erfolgt, vor allem über soziale Netzwerke wie Facebook und WhatsApp.

Die Digitalisierung hat auch die Geschäftswelt verändert. Es gibt kaum mehr ein Berufsfeld, in dem nicht Computer zum Einsatz gelangen. Aussendienstmitarbeitende oder Handwerker erstellen Formulare, Rapporte oder Offerten oft gleich vor Ort und E-Mails werden auf dem Smartphone von unterwegs beantwortet. «Gerade auch im Gesundheitswesen ist dieser Wandel ein riesiges Problem», sagt Brigitte Aschwanden. «Da gibt es viele Leute, die gute Arbeit mit Patienten leisten, aber nicht über die Kompetenzen ver-



Wer an Illetrismus leidet, ist oft in vermeintlich einfachen Alltagssituationen verloren. Am Bahnhof einen Fahrplan zu lesen oder herauszufinden, auf welchem Gleis der richtige Zug fährt, wird ohne fremde Hilfe beinahe zur Unmöglichkeit.



## «Wer Gesundheitsinformationen lesen, verstehen und umsetzen kann, besitzt ein hohes Mass an Gesundheitskompetenz.»

**Linda Hadorn**  
Projektleiterin Gesundheitskompetenz und Illetrismus

fügen, die geforderten Schreibarbeiten zu erledigen.» Aus den Gesprächen am Beratungstelefon, welches der Verein Lesen und Schreiben unterhält, weiss sie: «Menschen mit Schreibdefiziten geraten durch die gestiegenen Anforderungen im Zuge der Digitalisierung häufig in eine Stress-Spirale und sehen dann nur noch den Ausweg, die an sich so geschätzte Arbeitsstelle zu verlassen.»

### Starker Einfluss auf die Gesundheit

Defizite im Lesen und Schreiben können Stress fördern. Und sie können noch ganz andere Folgen für die Gesundheit haben: Was passiert, wenn die Instruktion für die Medikamenteneinnahme nicht richtig verstanden wird? Wie effektiv ist eine Therapie, wenn die vom Physiotherapeuten notierten Anwendungen falsch interpretiert werden? Und was, wenn Lektüren mit gesundheitsfördernden, präventiven Informationen erst gar nicht gelesen werden? «Illetrismus ist eng verbunden mit dem Thema Gesundheitskompetenz», sagt Linda Hadorn, wissenschaftliche Mitarbeiterin der Allianz Gesundheitskompetenz. «Wer Gesundheitsinformationen lesen, verstehen und daraus die richtigen Schlüsse ziehen kann, besitzt ein hohes Mass an Gesundheitskompetenz.»

Mit dem Projekt Gesundheitskompetenz und Illetrismus, das die Allianz Gesundheitskompetenz zusammen mit dem Schweizer Dachverband Lesen und Schreiben vor drei Jahren ins Leben gerufen hat, soll die Gesundheitskompetenz der Schweizer Bevölkerung erhöht werden.

«Unsere Kampagne richtet sich in erster Linie an Medizinische Praxisassistentinnen, da diese besonders geeignet sind, von Illetrismus betroffene Menschen anzusprechen», erklärt Linda Hadorn. Denn: Rund 80 Prozent der Schweizer Bevölkerung sind mindestens einmal im Jahr in einer Arztpraxis anzutreffen, Lese- und Schreibschwächen werden in diesem Umfeld besonders gut sichtbar und in der Regel besteht ein vertrauensvolles Verhältnis zwischen den Fachpersonen in der Arztpraxis und den Patientinnen und Patienten. Die Rückmeldungen der laufenden Kampagne haben die Verantwortlichen dazu bewogen, ab Herbst 2018 das Projekt auf Apotheken auszuweiten. «Wir werden wiederum für das Thema sensibilisieren und Flyer zur Verfügung stellen, die auch auf die schweizweit angebotenen Lese- und Schreibkurse hinweisen», sagt Linda Hadorn.

### Kurse stärken Selbstvertrauen

«Für die meisten Betroffenen ist es ein schwieriger Prozess vom Eingestehen der Schwäche bis zur Anmeldung bei einem Lese- und Schreibkurs», sagt Brigitte Aschwanden. Die Erfahrung zeigt: Oft ist ein grosser Leidensdruck Auslöser für diesen Schritt und vielfach spielen Drittpersonen eine unterstützende Rolle. Doch: Was bietet der Kurs konkret? «Die Kursleitenden gehen unterstützend und motivierend auf die Teilnehmenden zu und passen die Inhalte und das Lerntempo an die unterschiedlichen Fähigkeiten und Bedürfnisse an», sagt Brigitte Aschwanden. «Ziel ist es, dass die Teilnehmenden mehr Si-

cherheit beim Lesen und Schreiben erlangen, sich mit anderen Menschen austauschen und – was ganz wichtig ist – ihr Selbstvertrauen stärken können.»

Agnes Michel und Séraphin Barras, die beiden Protagonisten aus dem Dokumentarfilm «Boggsen», besuchten einen Lese- und Schreibkurs in ihrer Region. Séraphin Barras sah sich aufgrund der Erkrankung seiner Frau, die sich normalerweise um die private Post kümmert, plötzlich mit Briefen, Formularen und Rechnungen konfrontiert. Für ihn war klar: «Ich wollte einfach so weit kommen, dass ich mich selbst durchschlagen kann. Und nicht jedes Mal bei den Töchtern weinen gehen.» Dass ihr Vater die Initiative ergriffen habe, mache sie sehr stolz, sagt eine der Töchter im Film und ergänzt: «Ich stelle fest, dass ich meinen Vater von einer anderen Seite kennenlerne, weil ich von Zeit zu Zeit die Texte lese, die er schreibt.» Auch Agnes Michel freut sich über die Fortschritte, die sie durch den Sprachkurs gemacht hat. Ihr Fazit: «Heute darf ich sagen: Ich bin auch jemand, trotz meiner Fehler.» Und ich darf auch dazu stehen. Ob ich jetzt tz oder z vergesse oder irgendetwas vergesse. Hauptsache ich kommuniziere und bleibe dran, weiter zu lernen.»

**Text: Ursi Sydler**

**Fotos: Marcel A. Mayer**

## Lese- und Schreibkurse

Informationen für Betroffene, Angehörige und Vermittlerpersonen unter: [www.lesen-schreiben-schweiz.ch](http://www.lesen-schreiben-schweiz.ch) oder über das kostenlose Beratungstelefon 0800 47 47 47.



# «Ich mache OL, weil ich als Kind immer Heimweh hatte»

Elena Roos' Herz schlägt für den Orientierungslauf. Auch wenn sie in ihrer Karriere bereits einige Rückschläge hinnehmen musste: In der diesjährigen Auffahrtswoche wurde sie erneut für das Durchhalten belohnt. In ihrer Heimat, dem Tessin, ergatterte sie gleich zwei Goldmedaillen.

Eigentlich hat sich die 27-Jährige vorgenommen, sich nach diesem Triumph eine einwöchige OL-Pause zu gönnen. Die Medien machen ihr aber einen Strich durch die Rechnung: Sie wollen die Schweizer Nachwuchshoffnung in ihren Blättern, auf ihren Sendern und ihren Portalen haben. «Ich finde das gar nicht so schlecht», meint Elena Roos lachend. Nach einem internationalen Wettkampf komme sie nämlich meist nach Hause und frage sich: Und jetzt? «Wenn ich beschäftigt bin, falle ich gar nicht erst in dieses Loch.» In zwei Wochen, so prophezeit sie, sei das Interesse an ihr dann wahrscheinlich wieder abgeflaut und sie könne in aller Ruhe auf die nächste Herausforderung fokussieren: Auf die diesjährigen OL-Weltmeisterschaften in Lettland.

## OL bedeutet reisen

Dass Elena Roos OL-Läuferin wurde, hatte auch mit einer Herausforderung zu tun – aber nicht mit einer sportlichen. Als Kind habe sie so sehr unter Heimweh gelitten, dass sie nur im eigenen Bett schlafen konnte. «Irgendwann fand meine Mutter, dass da was gehen müsse. Sie meldete mich in einem Sommerlager an. Da sie nicht genau wusste, was OL ist, ging sie davon aus, dass wir einfach unsere Tage im Wald verbringen würden.»



Elena Roos

«Die Nerven haben mir immer wieder einen Strich durch die Rechnung gemacht. Aus lauter Nervosität habe ich jeweils allen Glauben an mich verloren.»

Es war ein Trainingslager. Auch dort machte das Heimweh zwar das Schlafen schwer, aber offenbar war die Leidenschaft für den neu entdeckten Sport schon ab dem ersten Tag grösser als die Sehnsucht nach Zuhause. Heute gebe es aber manchmal Momente, in denen Elena Roos' Mutter ihre Entscheidung bereue: «Sie beklagt sich, dass ich wegen der vielen Wettkämpfe und Trainings viel zu selten zu Hause bin», meint die Europameisterin und schmunzelt.

Denn Orientierungslauf, das bedeutet reisen. Insbesondere dann, wenn man wie Elena Roos nicht nur einem Schweizer Club angehört, sondern auch in Norwegen OL absolviert. Es gehöre nämlich zum guten Ton bei Schweizer Orientierungsläufern, dass man auch bei einem Verein in Skandinavien aktiv ist. Dort, so sagt Elena Roos, sei der Orientierungslauf extrem po-

pulär und die Professionalisierung viel höher, als dies in der Schweiz aktuell noch der Fall ist.

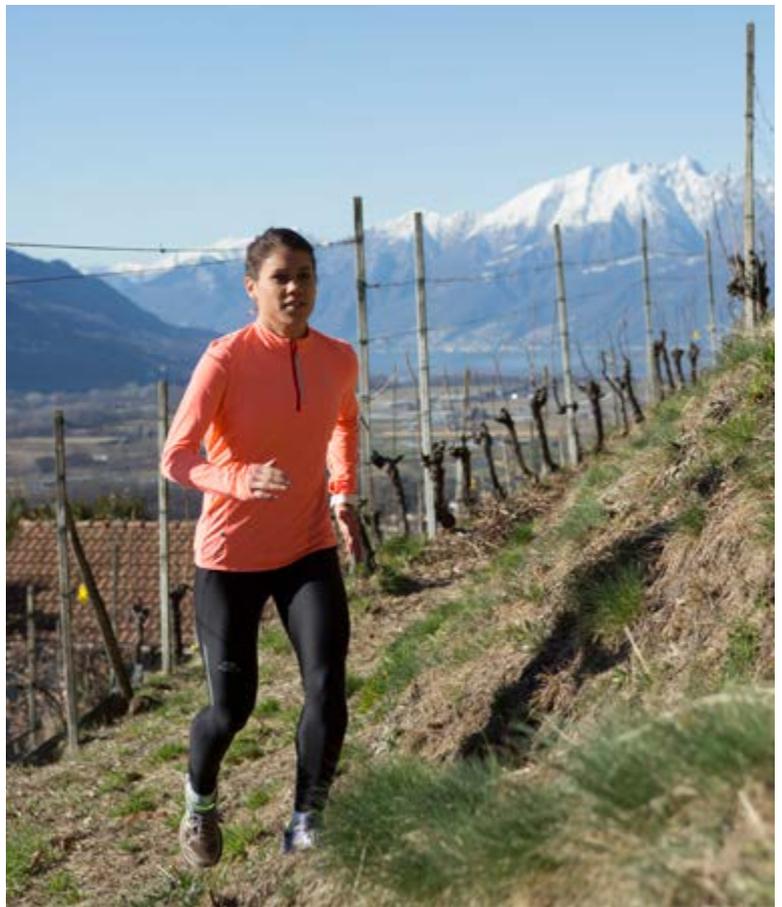
## Sportliches Tief

Dass sie ausgerechnet bei einem der besten norwegischen Clubs gelandet ist, verdankt Elena Roos dem Zufall. «Nach dem Gymnasium war ich ein Jahr lang als Au-pair in Norwegen», erzählt sie. «Ausgerechnet bei einer Familie, in der alle OL gemacht haben.» Da lag es nahe, nicht nur die Kinder zu betreuen und norwegisch zu lernen, sondern auch im gleichen Club zu trainieren.

Es war eine intensive Zeit für die Tessinerin. Nach ersten Erfolgen an internationalen Junioren-Wettkämpfen befand sie sich damals in einem sportlichen Tief. Sie war sich nicht mehr sicher, ob ihre Zukunft wirklich im Orientierungslauf liegt. «Die

## Mitten im Leben Porträt

Jeweils morgens und abends schlüpft Elena Roos für mehrere Stunden in die Jogging-schuhe und bereitet sich auf die nächsten Wettkämpfe vor – am liebsten in ihrem Heimatkanton, dem Tessin.



Nerven haben mir immer wieder einen Strich durch die Rechnung gemacht», erzählt sie. Und so kam es, dass sie bei einem Wettkampf um den Junioren-Weltmeistertitel in der Frauenstaffel so lange nach einem Posten suchte, dass beim Einlauf ins Ziel nur noch die Chinesinnen hinter ihr waren. «Ich habe mich gegenüber meinen beiden Teamkolleginnen so sehr geschämt. Ich hatte einen Rückstand von über zehn Minuten – eine Zeit, die auch die besten Läufer nicht mehr aufholen können.»

Erfolg im Spitzensport besteht eben nicht nur aus 14, 15 Stunden Training pro Woche. Jeweils morgens und abends schlüpft Elena Roos für mehrere Stunden in ihre Laufschuhe und bereitet sich auf die nächsten Wettkämpfe vor. Die mentale Komponente spielt für sie eine ebenso grosse Rolle. «Bis heute bin ich vor grossen Wettkämpfen so nervös, dass ich regelrecht an mir zu zweifeln beginne.» Und das, obwohl Elena Roos bereits in der dritten Saison in Folge im Schweizer Kader zu den grössten Nachwuchshoffnungen gehört und nach mehreren Erfolgen in ihrer Paradedisziplin Sprint im vergangenen Herbst am EGK-OL-Weltcup-Final in Grindelwald sogar den Weltcupsieg in der Langdistanz, der Kür des OL, mit nach Hause nehmen durfte.

### Sport oder Beruf oder beides?

Ganz auf den OL verlassen will sie sich aber trotzdem nicht. Sie hat an der ETH Zürich Gesundheitswissenschaften und Technologie studiert und nach ihrem Abschluss ein Praktikum im Nationalen Jugendsportzentrum in Tenero absolviert. «Spitzensport und Beruf zu vereinbaren, ist jedoch nicht ganz einfach», sagt Elena Roos. «Wegen des intensiven Trainings und der vielen Wettkämpfe muss ich sehr flexibel arbeiten können. Aber ich möchte mir trotzdem ein zweites Standbein aufbauen.» Denn vom OL leben, das können die wenigsten Profis. Dafür sind finanzstarke Sponsoren

nötig, da die Preisgelder nach wie vor zu niedrig dafür sind. Das schreckte Elena Roos bisher aber nicht ab. Viel zu gross ist bereits jetzt die Vorfreude auf die sportlichen Highlights der nächsten drei Jahre. Nach den Weltmeisterschaften in Lettland wird sie nächstes Jahr wohl einige Monate in Norwegen verbringen, um sich auf die dortigen Wettkämpfe vorzubereiten. Denn die dortigen Böden und die Landschaft seien so anders als in der Schweiz, dass es eine gewisse Umgewöhnungszeit brauche. Bis 2020 werde sie sich sicher noch voll auf den Sport konzentrieren. Was dann kommt, das werde sich zeigen. «Vielleicht möchte ich ja dann eine Familie?» Sagt es, lacht und macht sich auf den Weg zum nächsten Medientermin.

**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.

# Bergferien mit dem E-Mountainbike

«Wer sich regelmässig bewegt, bleibt länger gesund.» Das ist ein guter Grund, Ihre nächsten Ferien mit dem E-Mountainbike zu planen! Warum nicht mit Gleichgesinnten die Alpen mit dem E-Bike entdecken? Eine Menge Bewegung auf dem Velo, tolle Aussichten, Spass auf sanften Wegen und kulinarische Höhepunkte gehören mit zum Erlebnis.

Sind Sie ein E-Biker, der die Berge, die Natur und das Reisen liebt? Sind Sie ein Bike-Paar mit konditionellen Unterschieden oder haben zu wenig Zeit fürs Training? Gehören Sie zur älteren Generation und möchten sanfter unterwegs sein? Sind Sie in der Kategorie «Enduro-Fahrer» zu finden, die sich die Anstrengungen der Höhenmeter gerne ersparen? Sind Sie jung und sportlich, haben aber einfach zu wenig Freizeit? Dann sind Sie genau richtig auf einer geführten E-Mountainbike-Expedition.

Zur Auswahl stehen 25 geführte Touren im ganzen Alpenraum. Vom Fahrtechnikkurs im Engadin über Alpentouren in Frankreich, Italien oder Slowenien bis hin zu gemütlichen Reisen mit viel Kultur. Das Programm von [e-mountainbikereisen.ch](http://e-mountainbikereisen.ch) bietet Touren für jedes Anspruchsniveau. Der Gast bucht bequem im Internet oder per Telefon, alles andere wird organisiert. Eine Busflotte bringt die E-Biker von der Schweiz zum Ausgangspunkt der Reise. Dort heisst es: Bikes abladen, Elektromotor einschalten, auf die Sättel, fertig, los. In gemütlichem Tempo werden täglich rund 50 Kilometer und zwischen 800 und 1500 Höhenmeter gefahren. Müde Beine sind passé. Wer etwas weniger fit ist, schaltet einfach eine Unterstützungs-Stufe höher. So biken alle gut gelaunt im selben Tempo. Nur Wettrennen gibt es bei E-Mountainbike-Expeditionen keine. «Unsere Gäste bereisen ein Land meist nur einmal im Leben. Da

## Wettbewerb

[e-mountainbikereisen.ch](http://e-mountainbikereisen.ch)  
offeriert einen 500.- Gutschein für eine  
Reise aus dem Programm 2018/2019.

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

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

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



Müde Beine sind dank modernen E-Mountainbikes passé. Auch wenn Sie sonst wenig Zeit zum Trainieren haben, steht so einem vergnüglichen Bike-Urlaub nichts im Wege.

Vivere 03/2018

## Mitten im Leben Ausflug

### Weitere Informationen

Detaillierte Informationen, Reiseprogramme, Bilder etc. finden Sie auf der Website [www.e-mountainbikereisen.ch](http://www.e-mountainbikereisen.ch)

Haben Sie Fragen zu einzelnen Reisen, zu Mietbikes, zum Transport oder zum Akku? Anruf genügt.



e-mountainbikereisen.ch  
Elestastrasse 16A  
7310 Bad Ragaz  
Tel. +41 (0)81 842 01 10  
Fax +41 (0)81 842 01 00  
info@e-mountainbikereisen.ch  
www.e-mountainbikereisen.ch

### Mietbike

Haben Sie kein eigenes E-Mountainbike? Die Reiseberater helfen Ihnen gerne, einen Vermieter in Ihrer Nähe zu finden.



Atemberaubende Panoramen, Bewegung, viel frische Luft und genau die gewünschte Portion Kultur: E-Mountainbikereisen sind nicht nur eine sportliche Ferienbeschäftigung, sondern haben noch viel mehr zu bieten. Dank erfahrenen Guides ist ein reibungsloser Ablauf gewährleistet, was Sie entspannt radeln lässt.

gehören Zeit zum Fotografieren und für Pausen mit zum Pflichtprogramm», sagt Christian Keller, der Geschäftsführer.

### 32 Jahre Erfahrung

E-Mountainbikereisen weiss, welche Details es bei der Planung einer solchen Reise zu beachten gibt. Schliesslich bietet der älteste Schweizer Bike-Reiseveranstalter seit 32 Jahren weltweit geführte Reisen an. «Endlich sind die Elektrobikes verlässlich, haben lange Akku-Laufzeiten, schöne Rahmen und viel Federweg für Trail-Liebhaber», schwärmt Christian Keller. Auch beim

Reiseprogramm setzt der Veranstalter auf Altbewährtes. Zur Auswahl stehen nur eigene, selbst zusammengestellte Reisen. Erfahrene Reiseleiter sind nicht nur für das Guiding verantwortlich. Sie stehen auch bei technischen Problemen, bei Pannen, beim Transport oder anderen Anliegen mit Rat und Tat zur Seite.

Gepäck selber schleppen? Das war gestern! Die modernen Kleinbusse mit Anhängervorrichtung für 14 E-Mountainbikes transportieren Gäste, Gepäck und Bikes gleichermaßen. Haben Sie einmal Lust

auf einen bikefreien Tag? Kein Problem! Lassen Sie sich vom Buschauffeur einfach ins nächste Hotel chauffieren und entspannen Sie sich tagsüber. Abends trifft der Guide mit der E-Bike-Gruppe ein. Für Gesprächsstoff beim Apéro und beim Nachtessen ist also gesorgt.

**Nadja Keller**



# Fünf Antworten zur Grippeimpfung

Impfungen sind in der Schweiz ein kontrovers diskutiertes Thema. Insbesondere im Herbst, wenn sich die Frage stellt: Gegen Grippe impfen oder nicht? Am Ende ist es eine sehr persönliche Entscheidung – dabei helfen aber fünf Antworten auf fünf zentrale Fragen zur Wirkungsweise der Grippeimpfung.



«Es muss nicht immer eine Grippeimpfung sein. Verschiedene Massnahmen können vor einer Ansteckung schützen.»

**Annemarie Heiniger**  
Naturheilpraktikerin

## Wie funktioniert eine Grippeimpfung?

«Bei der Grippeimpfung werden dem Patienten abgetötete, sogenannte inaktivierte Grippeviren gespritzt. So kann das Immunsystem die Bestandteile der Viren erkennen und neue Abwehrstoffe genau gegen diese Viren bilden», erklärt Infektiologe Stefan Kuster vom Universitätsspital Zürich. Zwar können die toten Viren sich im Körper nicht mehr weiterverbreiten. Weil

das Immunsystem aber trotzdem auf sie reagiert, verspüren manche kurz nach der Impfung abgeschwächte Grippe-symptome. «Das Immunsystem hat durch die Impfung gelernt, wie es reagieren muss, wenn der Mensch tatsächlich mit dem echten Virus in Berührung kommt», führt Kuster aus. Allerdings ist die Impfung kein Garant, um gesund zu bleiben: «Wird das Immunsystem mit einem anderen, etwas veränderten Virus konfrontiert, kann es weniger gut darauf reagieren. Dann kann der Patient trotz Grippeimpfung krank werden.» Unter «Grippe» verstehen Spezialisten eine Infektion mit Influenza-Viren. «Wenn diese Viren im Winter bei uns ankommen, haben sie sich seit dem letzten Jahr ein klein wenig verändert. Darum muss die Impfung jährlich wiederholt werden», erklärt Kuster.

## Wenn die Impfung schwächer macht

Bei kleinen Kindern, die erstmals geimpft werden, wird empfohlen, die Impfung nach vier Wochen zu wiederholen. «Das verstärkt den Lerneffekt des Immunsystems», erklärt Kuster. Heisst das also, je öfter ein Mensch geimpft wird, desto sicherer ist der Schutz? «Nicht unbedingt», sagt Kuster. Impfen löse zwar einen Lernprozess aus. Neuere Forschungen zeigen aber – zumindest bei einigen Patienten – eine schwächere Wirkung, wenn die Impfung über mehrere Jahre wiederholt werde. Manchmal haben also Menschen, die

sich zum ersten Mal impfen lassen, einen besseren Schutz als solche, die das seit mehreren Jahren tun. Doch Kuster beruhigt: «Es ist nicht so, dass der Schutz schlechter wäre, als wenn man sich gar nicht impfen lässt. Aber in manchen Fällen ist er nicht so stark wie bei Erstgeimpften. Darum wäre es optimal, wir würden ein Mittel finden, das eine einmalige Impfung zulässt, welche über Jahre oder Jahrzehnte einen hochwirksamen Schutz gewährt.» Ein Stoff also, der das Immunsystem gegen alle möglichen Grippeviren fit macht. «Sobald die Forschung diesen Impfstoff gefunden hat, wird das alles auf den Kopf stellen», fährt der Spezialist fort. «Ich hoffe, dass dies in den nächsten zehn Jahren der Fall sein wird.»

## Wen schützt die Grippeimpfung wirklich?

«Impfen lassen sollten sich vor allem Menschen mit Risikofaktoren: Menschen über 65 Jahre, Schwangere, Frühgeborene. Menschen mit chronischen Krankheiten oder einer Immunsuppression, etwa nach einer Transplantation oder bei einer Cortisonbehandlung – beispielsweise bei Rheuma- oder Darmerkrankungen. Das schwächt das Immunsystem», zählt Kuster auf. Weil wir Menschen selber die besten Transporteur der Viren sind, könne es immer auch sein, dass eine ungefährdete Person sich einen Virus einfängt und ihn auf eine Person überträgt, die einen



Bei einer Grippeimpfung werden abgetötete, inaktive Grippeviren gespritzt. Diese können sich zwar nicht weiter im Körper verbreiten, zu leichten Grippe-symptomen kann es als Reaktion aber trotzdem kommen.

schweren Grippeverlauf erleiden könnte. Wenn sich beispielsweise das Kind im Kindergarten eine Grippe holt, sei das meistens nicht weiter schlimm. Wenn es den Virus allerdings zur gebrechlichen Urgrossmutter nach Hause bringt, kann es diese viel schwerer treffen. «Wer in seinem nahen Umfeld oder im Arbeitsalltag oft mit Menschen zu tun hat, die einer der Risikogruppen angehören, sollte sich ebenfalls impfen lassen. Dazu gehören zum Beispiel alle Personen, die im Medizinalbereich arbeiten. Sie selber brauchen den Schutz vielleicht nicht, helfen damit aber einer anderen Person, gesund zu bleiben», erklärt Kuster.

#### Natürliche Alternativen zur Grippeimpfung

«Es muss nicht bei allen die Grippeimpfung sein», sagt Naturheilpraktikerin Annemarie Heiniger. «Händewaschen – auch zwischen den Fingern – ist banal, aber wirksam», erklärt sie. Wer in die Hand niest und danach etwas anfasst, verteilt Bakterien und Viren auf Türfallen oder Busstangen – oder fängt sie sich so ein. In der Grippe-saison helfe es auch, auf Begrüssungsküsschen oder sogar aufs Händeschütteln zu verzichten. «Regelmässig in die Sauna zu gehen, stärkt das Immunsystem genauso wie Bewegung an der frischen Luft.» Warum nicht eine Station früher aussteigen und die letzten Meter zu Fuss zurücklegen? «Dabei durch die Nase

atmen», rät Heiniger. «Kalte Luft wird so erwärmt und gleichzeitig werden Bakterien oder Viren gefiltert.» Ausreichend trinken, Heiniger empfiehlt Wasser oder Kräutertee – und allenfalls ein Luftbefeuchter halten die Schleimhäute feucht. Kneipen – also der rasche Wechsel von warmem zu kaltem Wasser beim Duschen – ebenso. «Beim Kneipen immer rechts unten aus-sen beginnen, am weitesten weg vom Herzen», rät Heiniger. Wer nicht komplett unter die kalte Dusche stehen will, kann auch einfach die Unterschenkel kalt abduschen. Zudem stärken Vitamin C und Zink die Abwehrkräfte. Im Winter tue dem Körper auch warmes Essen gut: «Darum lieber zur Suppe als zum Salat greifen», sagt die Naturheilpraktikerin.

#### Was ist mit der Sommergrippe?

Im Moment beschäftigt uns die noch nicht die Winter-, sondern vielmehr die Sommergrippe. Aber auf weiter Flur ist keine Impfung dagegen in Sicht. Warum? «Beim Influenza-Virus können ganz klar zwei bis drei Haupterreger festgestellt werden, gegen die sich die Impfung richtet. Die Sommergrippe existiert aber gar nicht», so Kuster. Vielmehr werden wir im Sommer mit verschiedensten Erregern konfrontiert. «Oft erwischen uns im Sommer Viren, die das ganze Spektrum, von einer Erkältung bis hin zur Magen-Darm-Grippe, verursachen können», so Kuster. Wer im Sommer

über Halsweh klagt, habe sich deshalb sehr wahrscheinlich nicht mit einem Grippevirus angesteckt, sondern einen Magen-Darm-Virus erwischen, der sich aber mit Erkältungssymptomen bemerkbar macht.

**Nadine A. Brügger**

#### Korrigendum

Im Artikel «Das Rennen gegen die Käfer» (Vivere 02/2018) entsteht der Eindruck, dass ein Beleg für die Wirkung von Homöopathie bisher nicht erbracht werden konnte. Gemäss der Ärztin und Komplementärmedizinerin Gisela Etter gibt es jedoch einige Studien, die auf eine Wirkung über den Placebo-Effekt hinaus hinweisen. Sie und ihre ärztlichen Kolleginnen und Kollegen mit Weiterbildung Homöopathie schätzen diese Therapieoption als erfolgreiche Erweiterung der Schulmedizin in ihrer täglichen Praxistätigkeit, weil sie wie ihre Patientinnen und Patienten die gute Wirkung der Homöopathie erleben.

## 9. SNE-Symposium: Wege zur Gesundheit

Am SNE-Symposium 2018 können Sie wieder Wissen geniessen. In Solothurn finden vom 4. bis 6. Oktober 2018 anregende, spannende und informative Veranstaltungen rund um Gesundheit und komplementärmedizinische Therapiemethoden statt.

Ganzheitliche Gesundheit ist vielfältig. Und das ist auch das 9. SNE-Symposium im Landhaus Solothurn. Unabhängig davon, ob Sie sich beruflich weiterbilden oder persönlich entwickeln möchten, die Ausstellung in der Säulenhalle, die Kurzreferate und die spannenden Vorträge im Landhaussaal werden diesen Ansprüchen gleichermaßen gerecht. Lassen Sie sich während 90-minütiger Talks von Experten inspirieren – erleben Sie aufschlussreiche Begegnungen mit interessanten Menschen und entdecken Sie Ihren persönlichen Weg zur Gesundheit.

### Informationen

**4. – 6. Oktober 2018**, Landhaus, Landhausquai 11, 4500 Solothurn.  
Tageseintritt: CHF 35 (Anmeldung erwünscht), 2-Tages-Pass: CHF 65 (Anmeldung erwünscht).

Der Eröffnungstalk mit Hanspeter Latour am Donnerstagabend und die Ausstellung können kostenlos besucht werden. EGK-Versicherte und -Therapeuten erhalten auf Tageseintritte eine Reduktion von 5 Franken, auf den 2-Tages-Pass von 10 Franken.

Mehr zum Programm unter: [www.stiftung-sne.ch](http://www.stiftung-sne.ch)

## SNE-Akademie Programmübersicht 2018

### 03.09.2018 / Thalwil ZH

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

### 06.09.2018 / Bern

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

### 07.09.2018 / Solothurn

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

### 11.09.2018 / Bern

Marianne Gerber  
**Mit Selbstmotivation zu mehr Erfolg**  
Sorell Hotel Ador, Bern

### 12.09.2018 / Thalwil ZH

Dr. med. Marlen Schröder &  
Prof. Dr. Hartmut Schröder  
**CAM und Onkologie: Was ist adjuvante Onkologie? Grenzen und Möglichkeiten komplementärmedizinischer Behandlungen bei Krebs**  
Hotel Sedartis, Thalwil

### 14.09.2018 / Thalwil ZH

Dr. med. Marlen Schröder &  
Prof. Dr. Hartmut Schröder  
**Körpertherapie und Psyche: Ist es der Geist, der sich den Körper baut? Grenzen und Möglichkeiten von Imagination und körperorientierter Psychotherapie**  
Hotel Sedartis, Thalwil

### 04. – 06.10.2018 / Solothurn

9. SNE-Symposium  
**Wege zur Gesundheit**  
Landhaus, 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.

### 16.10.2018 / Zürich

Dr. med. Simon Feldhaus  
**Gesundheitslabor bei Stress und Entzündungen**  
EGK-Agentur, Zürich-Oerlikon

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).

# «Wir werden uns noch lange durchwursteln»

Jeden Herbst werden wegen der steigenden Versicherungsprämien Rufe nach Lösungen gegen die Kostensteigerung im Gesundheitswesen laut. Auch der Zukunftsforscher Georges T. Roos beschäftigt sich mit der Zukunft unseres Gesundheitssystems. Aus seiner Sicht zeigen sich schon jetzt Megatrends, die unseren Blick auf Gesundheit und Krankheit grundlegend verändern könnten.

## Herr Roos, wie sieht die Zukunft aus?

Alles ist in Bewegung. Transformation ist keine Ausnahme, sondern der Normalfall. Es stellt sich aber die Frage, was man davon voraussehen kann und was nicht. Vorhersehbar sind sogenannte Megatrends, übergeordnete sozioökonomische Entwicklungen, die unsere Gegenwart, aber auch unsere Zukunft prägen. Die alternde Gesellschaft ist so ein Megatrend. Oder die Digitalisierung. Aus diesen Aspekten kann man gewisse Zukunftsvorstellungen entwickeln.

## Ist die Zukunft veränderbar oder passiert sie einfach?

Die Zukunft überrollt uns nicht einfach, wir können sie mitgestalten. Die Megatrends kommen zwar zwangsläufig. Aber man kann Leitplanken setzen, damit sie sich eher positiv auswirken. Und Zukunftsforschung bedeutet genau das: zu zeigen, was der Möglichkeitsraum ist und wie wir uns damit auseinandersetzen können.

## Auch unser Gesundheitswesen wird sich verändern. Womit müssen wir als Nächstes rechnen?

Grosse Schübe erwarte ich vor allem von zwei kommenden Megatrends. Der eine ist die technologische Autonomisierung. Aufgrund von künstlicher Intelligenz werden wir immer mehr Roboter, Bots und Systeme haben, die autonom Funktionen erfüllen. Der autonome Staubsauger oder der Rasenmäher-Roboter zum Beispiel. Auch im Gesundheitsbereich können intelligente Maschinen Aufgaben erfüllen. Der zweite Megatrend, den ich erwarte, ist die Bio-transformation. Wir sind quasi daran, ein Upgrade für den Menschen zu schaffen, den Menschen zu verbessern, aktiv in die Evolution einzugreifen.

## Wird es – in Anbetracht dieser Entwicklungen – in einigen Jahrzehnten überhaupt noch Krankheiten geben oder werden wir uns so weit selbst optimieren können, dass wir in der Lage sind, rundum gesunde Menschen zu designen?

Ich glaube schon, dass wir viele Krankheiten, für die wir heute noch keine Therapie kennen, werden therapieren können. Dass wir gar nicht mehr krank werden, glaube ich aber nicht. Auch die Unsterblichkeit halte ich für eine Hybris. Die Natur wird immer Wege finden, dass wir irgendwann an ein Ende kommen. Wir haben aber heute



Georges T. Roos

Zukunftsforscher Georges T. Roos (geb. 1963 in Basel) studierte Pädagogik, Publizistik und Psychologie, arbeitete als Journalist und Redaktionsleiter sowie als Mitglied der Geschäftsleitung am Gottlieb Duttweiler Institut. Seit 2000 analysiert er die treibenden Kräfte des gesellschaftlichen Wandels in seinem privat finanzierten Zukunftsinstitut in Luzern.



bereits eine Ausweitung der beschwerdefreien Lebensjahre erreicht. Obwohl wir immer älter werden, schrumpft der prozentuale Anteil der Jahre, in denen wir aufgrund unseres Alters Beschwerden haben. Wir sollten aber nicht nur die technische und medizinische Seite anschauen. Wir müssen in der Gesellschaft den Dialog führen, was wir mit Gesundheit meinen und wie wir Krankheit verstehen. Ist sie ein Defekt, der sofort behoben werden muss, oder ein Appell an gewisse Lebensstile? Hierzu versuchen wir von der Schweizerischen Vereinigung für Zukunftsforschung swissfuture aus, ein Projekt aufzugleisen. Wir versuchen herauszufinden, welche Wervorstellungen bezüglich Gesundheit und Krankheit wir haben und welche Ansprüche sich daraus an das Gesundheitswesen ergeben.

#### **Welchen Stellenwert wird die Digitalisierung im Gesundheitswesen haben?**

Einen sehr grossen. Die Daten über unsere Gesundheit werden zunehmen. Einerseits sind das Vitaldaten aus der Selbstvermessung. Aktuell sind diese noch schlecht mit medizinischen Daten vernetzt. Darauf wäre die Forschung angewiesen. Es gibt aber schon enorme Fortschritte. Seit etwa zehn Jahren können wir das menschliche Genom entschlüsseln. Wenn man Hun-

dertausende Genome analysiert und mit den Krankengeschichten der Personen und ihren Lebensstilen verknüpft, lassen sich dank künstlicher Intelligenz in der Datenflut sinnvolle Zusammenhänge erkennen. Das wird unter anderem zu einer personalisierten Medizin führen, zu angepassten Medikamenten zum Beispiel. Ich stelle mir auch vor, dass wir dank der künstlichen Intelligenz in zehn Jahren einen Smart Doctor auf unserem Smartphone haben werden. Heute recherchieren die Patienten ihre Beschwerden im Internet und landen bei Bauchschmerzen viel zu schnell bei der Diagnose Darmkrebs. Ein Smart Doctor hingegen kombiniert Beschwerden mit Vitaldaten. Er kann dann auf Basis der Daten sagen, ob man zum Arzt sollte oder wie man sich selber behandelt.

#### **Gesundheits- und Genomdaten zu vernetzen, birgt aber ein enormes Potenzial für Datenmissbrauch!**

Deshalb braucht es gesetzliche Rahmenbedingungen, die verhindern, dass die Daten von Versicherern oder anderen Interessengruppen zur Diskriminierung von Patienten genutzt werden. Blockchains werden hier sicher nützlich sein. Mit diesen können Daten viel besser vor unbefugtem Zugriff geschützt werden.

**«Wenn wir Designerbabys solidarisch aus der Krankenversicherung bezahlt haben möchten, wird es problematisch.»**

Georges T. Roos

**Bezieht man sich auf die drei Gesundheitsrevolutionen nach Ilona Kickbusch, befinden wir uns im Moment in der dritten Revolution, der Optimierung der eigenen Gesundheit – und versuchen dabei, die Errungenschaften der zweiten Revolution, die solidarische Finanzierung des Gesundheitswesens, aufrechtzuerhalten. Widerspricht sich das nicht?**

Das solidarische Finanzierungssystem haben wir bei uns recht gut umsetzen können. Man sagt aber, man stosse wegen der hohen Kosten an die Grenzen des Systems. Wir werden jedoch akzeptieren müssen, dass die Gesundheitskosten weiterhin stärker steigen werden als die Wirtschaftsleistung. Solche Verschiebungen gab es schon immer. Unsere Grosseltern haben zum Beispiel einen sehr grossen Anteil des Haushaltsbudgets allein für Lebensmittel gebraucht und heute ist dieser

## Und das meint ... Georges T. Roos, Zukunftsforscher

Zukunftsforscher Georges T. Roos glaubt, dass ein Dialog zum Wert der Gesundheit unumgänglich ist. Da die Zukunft noch ausgeklügeltere und teurere Behandlungsmethoden bereithält, werden die Gesundheitskosten nämlich vermutlich weiter steigen.



Ausgabeposten sehr stark gesunken. Die dritte Revolution, bei der es um Gesundheitspflege und individuelle Gesundheitsförderung geht, könnte sogar dabei helfen, den Kostenanstieg zu bremsen. Ich sehe hier nur dann einen Widerspruch, wenn wir immer mehr Möglichkeiten zur Selbstoptimierung als Gesundheitsdienstleistungen wahrnehmen. Wenn wir eine Gentherapie, bestimmte Implantate oder Designerbabys solidarisch bezahlt haben möchten, wird es problematisch.

### Aktuell mangelt es noch an radikalen Zukunftsentwürfen. Wie könnte ein solcher aussehen?

Wir hoffen, dass wir bald Entwürfe machen können, wie das Gesundheitswesen in Zukunft organisiert und reguliert sein soll. Schwierig macht es die Tatsache, dass Gesundheit kein elastisches Gut ist. Wenn mir 250 000 Franken für einen Porsche zu viel sind, dann tut es auch ein Fiat 500. Der bringt mich genauso von A nach B. Bei der Gesundheit ist das anders. So wie wir das Gesundheitswesen aktuell verstehen, hat jeder Anspruch auf die beste Leistung. Die Zweiklassenmedizin wird von den meisten abgelehnt. Eine vom Nationalfonds geförderte Studie der Universität Zürich über die Kosten am Lebensende hat ergeben, dass in den meisten Fällen die Zahlungsbereitschaft der Prämienzahler höher wäre als die effektiv zugunsten verschiedener Patientengruppen für das letzte Lebensjahr getätigten Ausgaben. Andererseits ist das Gesundheitswesen aber auch ein Geschäft. Viele Unterneh-

men verdienen damit viel Geld. Deshalb wird es schwierig, das Gesundheitssystem zu reformieren.

### Müssen wir für eine Disruption früh genug umdenken oder geschieht dieser Wandel sowieso automatisch mit der sich verändernden Situation?

Wir werden durch die Fakten teilweise einfach gestossen und gedrängt. Parallelbeispiel ist die Mobilität: Wenn die Schweizer Bevölkerung wächst und die Mobilität parallel dazu zunimmt, nimmt auch die Überlastung in Stosszeiten zu. Das führt zu einer Verhaltensänderung. Im Gesundheitsbereich ist es ähnlich. Es wird gewisse Rahmenbedingungen geben, zum Beispiel Kostenbremsen, die dazu führen, dass wir zu einem anderen Verhalten gezwungen werden. Aber ich glaube auch, dass ein Umdenken stattfinden kann. Wir müssen einen Dialog darüber führen, was uns Gesundheit wert ist. Muss es Konsequenzen haben, wenn jemand wider besseres Wissen einen ungesunden Lebensstil führt?

### Das heisst, radikale Zukunftsvisionen werden wahrscheinlich irgendwann von selber mehrheitsfähig?

Bisher sind alle Versuche für radikale Änderungen gescheitert. Die Einheitskasse ist nicht mehrheitsfähig, ebenso wenig Managed-Care-Vorlagen. Es kann aber sein, dass in fünf bis zehn Jahren die Stimmung eine völlig andere ist, wenn es auf der Kostenseite wirklich nicht mehr gehen sollte. Und dann könnten solche radikalen

Neudefinitionen vom System kommen. Ich bin aber skeptisch. Ich glaube, wir werden uns noch lange durchwursteln.

### Macht Ihnen die Beschäftigung mit der Zukunft manchmal auch Angst?

Die Menschheit als Gattung ist anpassungsfähig und wir sind intelligente Wesen. Wir können antizipieren und konzeptualisieren. Und wir sind kreativ. Mit diesen drei Faktoren haben wir viele Gestaltungsmöglichkeiten für die Zukunft in der Hand, auch wenn die Herausforderungen gross sind. Es gibt natürlich immer wieder Dinge, die einem Sorgen bereiten. Wenn wir uns aber nicht mit ihnen beschäftigen, werden wir irgendwann in immer schwierigere Situationen geraten. Grundsätzlich macht mir die Zukunft keine Angst. Ich glaube aber, dass es wichtig ist, sich mit den Herausforderungen auseinanderzusetzen, die auf uns zukommen.

**Interview: Tina Widmer**

**Fotos: Pino Covino**

### Hinweis

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

### Süss, süsser, Stevia

Stevia ist in den vergangenen Jahren sehr populär geworden: Viele Lebensmittelhersteller haben das Kraut als Zuckerersatz entdeckt und versuchen so, Natürlichkeit und Süsse unter einen Hut zu bringen. Dafür braucht es nicht mal besonders grosse Mengen der Pflanze. Stevia ist nämlich zehn bis 15-mal süsser als Zucker. Da es auch für Diabetiker geeignet ist, kann auch in der Hobby-Küche in vielen Gerichten der Zucker durch Steviapulver oder selbst hergestellte Auszüge (siehe Rezept rechts) ersetzt werden.

Quelle: EGK-Kräuternewsletter

### Unerwartete Babyfreuden

Seit Jahrhunderten wird Stevia von den Ureinwohnern Südamerikas zum Süssen von Tees, aber auch in der Heilkunde verwendet. Traditionellen Überlieferungen zufolge haben die Indianer Paraguays Stevia als Verhütungsmittel für Männer benutzt. Dass das heute nicht mehr so ist, hat seine Gründe: In modernen wissenschaftlichen Studien konnte nämlich kein wirklicher Zusammenhang zwischen Sterilität und dem Konsum von Stevia hergestellt werden. Männer mit Kinderwunsch können also ohne schlechtes Gewissen Gerichte mit Stevia geniessen.

Quelle: EGK-Kräuternewsletter

### Ruhig Blut

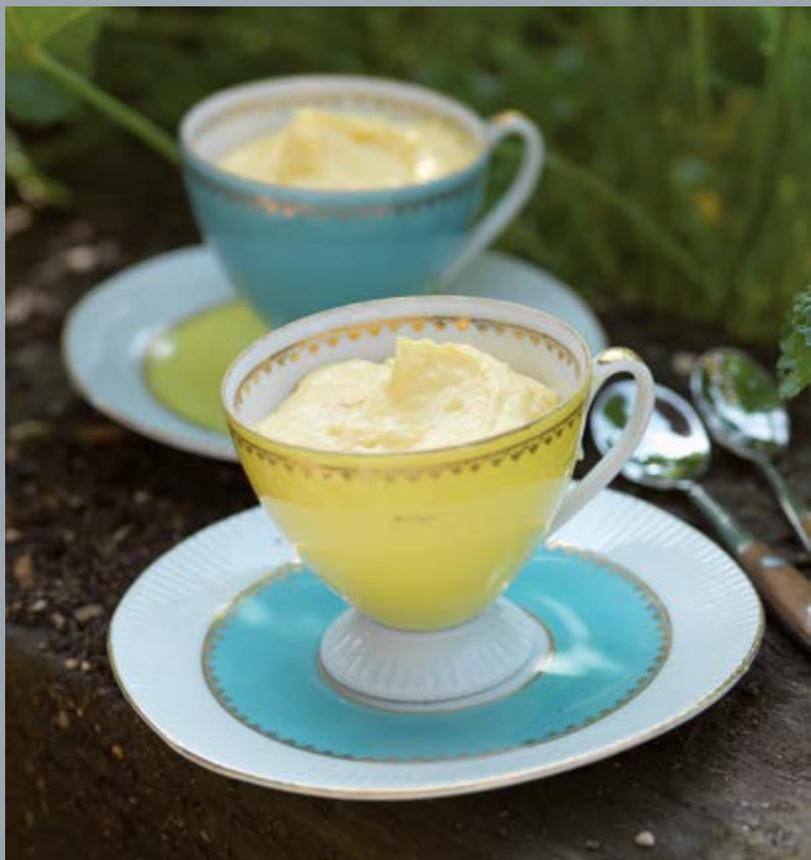
Nachgewiesen ist die medizinische Wirksamkeit des Süsskrauts Stevia aber trotzdem: Es kann zur Senkung des Blutzuckerspiegels eingesetzt werden. Neueste Studien weisen zudem gefässerweiternde Eigenschaften nach und auch bei Zahnfleischproblemen und Karies kann Stevia Linderung schaffen. Allerdings sollten gerade Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Probleme mit dem Blutzucker nicht auf eigene Faust behandelt werden. Sie sollten sich also unbedingt mit Ihrem Arzt absprechen, wenn Sie die Wirkung von Stevia-Präparaten ausprobieren möchten.

Quelle: EGK-Kräuternewsletter



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

## Mangomousse mit Stevia



### Zutaten für 4 Personen

- 1 Tasse frische oder 7 g getrocknete Stevia-Blätter
- 2 dl Wasser
- 100 g getrocknete Mangos, 60 Minuten in heissem Wasser aufgeweicht
- 150 g Quark
- 1 dl Rahm

### Zubereitung:

Wasser aufkochen, Stevia-Blätter zugeben, 2 Minuten köcheln lassen, abseihen. Die eingeweichten Mangos pürieren. Quark und 2 bis 3 EL Stevia-Auszug mit dem Mangopüree mixen. Rahm steif schlagen und unter die Creme ziehen. Mousse vor dem Servieren 3 bis 4 Stunden kühl stellen. **En Guete!**