

Das EGK-Gesundheitsmagazin

# Vivere

04  
2018

## Wellness-Wahnsinn

Wo Gesundheit aufhört  
und Behandlung anfängt 13

## Jubiläum

Die EGK feiert 2019 ihr 100-jähriges Bestehen 08

## Unsinnig

Gesundheitsökonom Herbert Rebscher über  
unnötige Kassenleistungen 25

# Inhalt

11

## Meine Versicherung

Bei der Freundlichkeit steht die EGK an erster Stelle



20

## Ausflug

Geniessen und träumen in Eis und Schnee



12

## Vituro

Turnplausch mit Ariella Kaeslin



13

## Mitten im Leben

Die Sehnsucht nach Zuwendung



22

**Schul- und Komplementärmedizin**  
Der Helfer im Bücher-gestell



25

## Und das meint ...

Herbert Rebscher,  
Gesundheitsökonom

**Editorial** Liebe Leserin, lieber Leser 03

**Meine Versicherung** Solidarisch in mehr als einer Hinsicht 04

**Meine Versicherung** Radon: Der stille Killer im Keller 06

**Meine Versicherung** Rund um die Uhr gut beraten 07

**Meine Versicherung** 100 Jahre Gesundheitsvorsprung 08

**Meine Versicherung** News aus der EGK 10

**Mitten im Leben** Das Ski-Imperium abseits aller Pisten 18

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

**Kehrseite** Kichererbsen mit Koriander 28

LIEBE LESERIN  LIEBER LESER

## Der Grat zwischen Wellness und Therapie ist schmal



Wo Wellness aufhört und wo kassenpflichtige Behandlungen anfangen, das ist heute weniger klar denn je. Deshalb ist es manchmal sehr schwierig, hier eine Grenze zu ziehen. Denn während die einen sich im Solbad von den Folgen einer Operation erholen – was oft aus der Zusatzversicherung bezahlt wird –, machen die anderen selbiges gegen den Alltagsstress. Sollen also auch sie die Kosten für diese kurzen Auszeiten von der EGK zurückerstattet bekommen? Um diese Frage zu klären, haben wir Badehose und Badekappe eingepackt und uns auf die Spurensuche gemacht, was Wellness eigentlich bedeutet, wann solche Behandlungen medizinisch begründet sind und wo die schmale Linie verläuft zwischen Krankenkassenleistung und der Pflege des persönlichen Wohlbefindens. Was wir dabei herausgefunden haben, lesen Sie ab Seite 13.

Trotzdem ist es sicher sinnvoll, sich hin und wieder eine Auszeit vom stressigen Alltag zu gönnen. Ich merke das in den letzten Wochen und Monaten besonders: Die EGK arbeitet im digitalen Bereich an zahlreichen Projekten, mit denen wir Ihnen, liebe Versicherte, das Leben erleichtern wollen. Nach zahllosen Entwicklungsstunden, Besprechungen und Tests in Zusammenarbeit mit unseren IT-Partnern können wir Ihnen nun die neue App vorstellen, über die Sie Ihre Versicherungsdaten, Ihre Rechnungen und Rückforderungsbelege und Ihre Anfragen an die EGK verwalten können. Und damit dies noch einfacher wird, stellen wir Ihnen zur App auch die Versichertenplattform «myEGK» zur Verfügung. Mehr dazu lesen Sie auf den Seiten 10 und 11.

**Patrick Tanner**  
Leiter ICT  
EGK-Gesundheitskasse



# Solidarisch in mehr als einer Hinsicht

In der Schweiz ist der Zugang zu qualitativ hochstehenden medizinischen Behandlungen eine grundlegende soziale Errungenschaft. Alle Einwohner haben unabhängig von ihrer Situation dank der Grundversicherung ein Anrecht darauf. Der Grundpfeiler des Gesundheitssystems ist das Solidaritätsprinzip. Es gilt zwischen gesunden und kranken Versicherten, aber nicht nur dort. Ein Überblick der verschiedenen Grundlagen unseres solidarischen Systems.

Ob Sportler bei ausgezeichneter Gesundheit, chronisch Kranke, junger Mann im Vollbesitz seiner Kräfte oder Urgrossmutter im Pflegeheim: In der Schweiz zahlen alle prinzipiell die gleichen Prämien, unabhängig von ihrem Alter, Geschlecht und Gesundheitszustand. Anders gesagt: Es gibt keinen Zusammenhang zwischen dem Risiko, welches ein Versicherter darstellt (der Wahrscheinlichkeit, dass er Leistungen beansprucht), und dem Betrag seiner Prämien. Im Gegensatz zu anderen Versicherungen muss ein Versicherter, dessen Krankheitskosten während des Jahres gestiegen sind, im folgenden Jahr keine höhere Prämie bezahlen als alle anderen.

## Einer für alle, alle für einen

Dieses auf Solidarität gegründete System beruht darauf, dass Personen bei guter Gesundheit auch für jene mit schlechter Gesundheit mit einzahlen und nicht nur für sich selber. Wenn die Behandlungskosten einmal die einbezahlte Prämie übersteigen, wird der Überschuss von den gesunden anderen Versicherten finanziert, die im Lauf des Jahres keine Krankheitskosten verursacht haben.

Die oft diskutierten Reserven der Krankenkassen kommen auf diesem Weg allen Versicherten zugute. Es gibt kein persönliches Sparkonto, denn eine individuelle

Abrechnung würde dem Grundsatz der Solidarität widersprechen. So erhält jeder Versicherte jederzeit die Pflege, die er benötigt, und muss nicht aus wirtschaftlichen Gründen auf eine kostspielige Pflege verzichten.

## Risikoausgleich zwischen den Kassen

Das Solidaritätsprinzip spielt nicht nur zwischen Gesunden und Kranken, sondern auch unter den verschiedenen Krankenkassen. Das Konzept des Risikoausgleichs erlaubt den Finanzausgleich zwischen Krankenkassen, die mehrheitlich Mitglieder mit guter Gesundheit haben, und solchen, deren Versicherte ein höheres Risiko darstellen, also ältere Personen, chronisch Kranke usw.

Gegenwärtig gelten vier Kriterien zur Evaluierung der Risiken, die mit einem Versicherten verbunden sind: Alter, Geschlecht, Spital- oder Pflegeheimaufenthalt im vergangenen Jahr sowie die Medikamentenkosten im vergangenen Jahr. Je nach Profil ihres Versichertenbestands erhalten die Krankenkassen eine Ausgleichszahlung oder entrichten eine Risikogebühr.

Der Risikoausgleich wurde geschaffen, um zu verhindern, dass die Krankenkassen nur Personen mit guter Gesundheit versichern und solche mit Gesundheitsrisiken

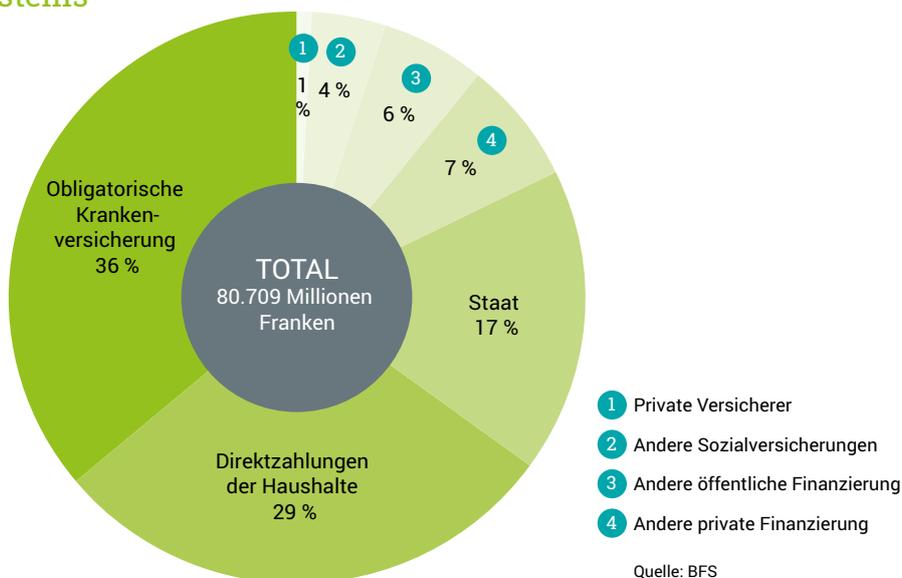
ausschliessen. Er gewährleistet eine gegenseitige Unterstützung der Krankenkassen, die allen Versicherten des Landes zugutekommt.

## Der Staat zahlt mit

Nicht nur die privaten Krankenversicherer tragen die Kosten unseres Gesundheitssystems. Auch der Staat leistet seinen Beitrag, insbesondere bei den stationären Spitalbehandlungen. Wenn der Patient nach einem chirurgischen Eingriff eine Nacht im Spital verbringen muss, wird die Finanzierung heute geteilt: Der Kanton übernimmt mindestens 55 Prozent der Behandlung, der Rest geht zulasten des Versicherers. Im Jahr 2016 bestritt der Staat 17 Prozent der gesamten Gesundheitskosten, während die privaten Versicherer für 36 Prozent aufkamen.

Die finanzielle Zusammenarbeit von Staat und Krankenkassen ist nichts Neues. Schon in der Zwischenkriegszeit forderten die Versicherer eine Erhöhung der Bundessubventionen. Damals befanden sich die Krankenkassen häufig in einer prekären finanziellen Situation; die Behörden waren jedoch gegen eine allzu drastische Erhöhung der Prämien, denn diese sollten sozial verträglich bleiben. Um für die Gesundheitskosten aufzukommen, stiegen die staatlichen Hilfen zwischen 1965 und 1976

## Finanzierung des Gesundheitssystems im Jahr 2016



regelmässig an. Diese Situation wurde Mitte der 70er-Jahre beendet, als die Rezession den Bund zu Sparmassnahmen zwang. Im Lauf der Zeit wurden die staatlichen Beiträge abgebaut und die Versicherten vermehrt zur Kasse gebeten. Bis heute wird die staatliche Beteiligung rege diskutiert.

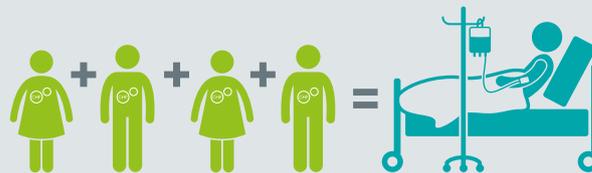
### Individuelle Verantwortung

In einem solidarischen Krankenversicherungssystem sind die Versicherten definitionsgemäss miteinander verbunden: Dies bedeutet, dass sich jedes einzelne Verhalten auf die Gesamtheit auswirkt. Ein solches System erfordert also die individuelle Verantwortung im Interesse aller. Auch in der Schweiz beginnt sich daher die Bewegung Choosing wisely (Klug wählen) zu entwickeln. Rückenprobleme, Gesundheitschecks oder die Wahl von Generika sind nur einige der Bereiche, in denen dieses Programm eine massvolle Medizin fördert, die das Wohlergehen der Patienten in den Mittelpunkt stellt. Der freie Zugang zu den Pflegeleistungen wird sinnvoll genutzt; Patienten und Fachpersonen arbeiten zusammen, um Überdiagnosen und Überbehandlungen zu vermeiden, die nicht nur kostentreibend, sondern manchmal sogar gesundheitsschädlich sind.

Durch einen massvollen Gebrauch medizinischer Leistungen verbessert der Patient sein eigenes Wohlbefinden und begünstigt gleichzeitig die Gemeinschaft aller Versicherten. Dieses verantwortungsbewusste Verhalten ist einer der Schlüssel für die Nachhaltigkeit unseres Systems: Es garantiert, dass jeder Versicherte auch weiterhin jedes Mal, wenn er sie wirklich braucht, die optimale Pflege erhält.

### So funktioniert Solidarität

Vera, eine EGK-Versicherte im Kanton St. Gallen, muss sich einer Brustkrebsoperation unterziehen. Kosten des Eingriffs: CHF 11 603. Vera bezahlt aber nur die durchschnittliche Jahresprämie in diesem Kanton: CHF 3045. Diese würde nur einen Viertel der Kosten decken. Es braucht daher 3.8 Versicherte mit guter Gesundheit, um die Operation von Vera zu finanzieren.



### 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 verantwortungsvollen Umgang mit Gesundheitsfragen, News und eine Fragenbörse. Kurz, alles was Sie brauchen, um clevere Versicherte zu werden.

# Radon: Der stille Killer im Keller

Der Bundesrat hat auf Anfang 2018 die Richtlinien zum Schutz vor Strahlung verschärft. Auch beim radioaktiven Gas Radon gelten tiefere Referenzwerte. Der Hausverein Schweiz empfiehlt deshalb Messungen, um Klarheit über die Radonbelastung zu schaffen.

Radon belastet die Gesundheit – zu diesem Schluss kommt die Krebsliga Schweiz. Florian Suter, Fachspezialist Prävention und Umwelt, sagt: «Radon ist nach dem Rauchen die häufigste Ursache für Lungenkrebs. In der Schweiz führt Radon jährlich zu 200 bis 300 Todesfällen.» Das Gas komme zwar überall im Boden vor. In der Umgebungsluft ist die Radonkonzentration jedoch zu gering für eine gesundheitsschädigende Wirkung.

«Gelangt Radon allerdings aus dem Boden durch undichte Stellen ins Haus, kann es sich dort anreichern und die Gesundheit der Hausbewohner gefährden», warnt Suter. Zerfällt das Radon, geraten radioaktive Schwebeteilchen in die Atemluft. «Werden diese eingeatmet, gelangen sie in die Lunge, lagern sich auf dem Lungengewebe ab und bestrahlen dieses. Dadurch kann Lungenkrebs entstehen.» Auch beim Hausverein Schweiz, dem Verband für umweltbewusste und faire Haus- und Wohneigentümer, hat das Thema Radon darum hohe Priorität.

## Unterschiedliche Belastung

Radon tritt zwar in der ganzen Schweiz auf, jedoch variiert die Belastung regional sehr stark. Besonders belastet sind das Bündnerland, das Tessin und der Jurabogen. Dies seien aber nur grobe Faustregeln, sagt Stephan Baumann, Radon-Experte

des Hausvereins Schweiz: «In unserer Liegenschaft habe ich 30 Becquerel gemessen; bei meinem Nachbarn, der zehn Meter entfernt wohnt, sind es 800 Becquerel.»

Betroffen sind vorwiegend Kellerräume; jedoch können bisweilen auch im Erdgeschoss hohe Werte gemessen werden. «Moderne Häuser haben meist weniger Risiken, alte Betonkeller sind aber kein Schutz», sagt Experte Baumann. Im Naturbodenkeller sei recht häufig Radon zu finden. Den Kellerboden jedoch nachträglich zu betonieren, sei einerseits kostspielig, andererseits auch eine Massnahme, die selten den gewünschten Nutzen bringe. Geeigneter – und wesentlich günstiger – sei es beispielsweise, einen wenig benutzten Raum im Keller in einen leichten Unterdruck zu versetzen. Das Gas sammelt sich dann dort und kann per Lüfter ins Freie befördert werden.

## Radonmessung lohnt sich

Um Klarheit über die Radonbelastung zu erhalten, empfiehlt der Hausverein Messungen – ganz besonders bei geplanten Renovationen. Dosimeter, die über mehrere Monate die Radonbelastung messen, kosten 70 bis 80 Franken. In einigen Kantonen sind die Radonmessungen gar kostenlos. «Eine Messung ist besonders während der Heizperiode sinnvoll», sagt Radon-Fachmann Baumann. Dies insbe-

sondere darum, weil im Sommer häufiger gelüftet werde, was das Resultat verfälschen könnte. «Aussagekräftige und zuverlässige Messungen sollten überdies ungefähr drei Monate dauern. Und sie sollten ab und an wiederholt werden, etwa wenn eine neue Heizung installiert oder Fenster ersetzt werden.» Dies könne die Radonbelastung nicht unerheblich beeinflussen.

## Partnerschaft zwischen der EGK und dem Hausverein

Seit eineinhalb Jahren arbeitet die EGK-Gesundheitskasse im Rahmen einer Kollektiv-Partnerschaft mit dem Hausverein Schweiz zusammen. Mitglieder des Hausvereins kommen in den Genuss eines Rabatts von bis zu zehn Prozent auf die Zusatzversicherungsangebote der EGK-Gesundheitskasse. Profitieren auch Sie: [https://hausverein.ch/de/service\\_versicherungen](https://hausverein.ch/de/service_versicherungen)

# Rund um die Uhr gut beraten

Vor allem im Herbst merken viele Schweizerinnen und Schweizer, wie unübersichtlich das Krankenversicherungswesen für Laien sein kann. Viele suchen nämlich nach günstigeren Alternativen, wenn sie die Police für das kommende Jahr erhalten haben. Das macht Sinn – vor allem, wenn man zur Prämiensparnis auch noch einen Mehrwert geboten bekommt.



Was sich im ersten Moment wie ein Widerspruch anhört, ist ein Versicherungsmodell, das mittlerweile von Tausenden von Versicherten bei der EGK-Gesundheitskasse sehr geschätzt wird: EGK-TelCare. In diesem Modell kommen Sie rund um die Uhr an 365 Tagen im Jahr in den Genuss von telefonischer Erstberatung durch medizinisches Fachpersonal.

Wenn Sie in der Grundversicherung EGK-TelCare wählen, wenden Sie sich bei jeder medizinischen Frage zuerst an das telemedizinische Beratungszentrum, um gemeinsam mit den dortigen Ärzten die Planung

und Koordination des Behandlungspfades festzulegen. Dafür erhalten Sie von uns einen Prämienrabatt und profitieren gleichzeitig von fachkundiger und hochkarätiger medizinischer Betreuung.

#### Behandlung gemeinsam festlegen

Oft reicht diese telefonische Beratung bereits aus: Die Ärzte können Ihnen am Telefon Medikamente verschreiben oder sogar Arztzeugnisse ausstellen. Falls Sie trotzdem noch einen Arzt aufsuchen müssen, werden Sie vom telemedizinischen Beratungszentrum an die richtigen, gemeinsam vereinbarten Fachpersonen oder an ein Spital in Ihrer Nähe überwiesen. Auch die Behandlungsdauer und die Anzahl Konsultationen bestimmen Sie zusammen mit dem Medgate-Arzt am Telefon. Reichen die vereinbarten Konsultationen nicht aus, brauchen Sie eine nicht vorgesehene weiter gehende Behandlung, ist ein operativer Eingriff nötig oder müssen Sie einen zusätzlichen Leistungserbringer aufsuchen, können Sie sich erneut ganz einfach mit dem telemedizinischen Beratungszentrum absprechen.

Auch bei chronischen Krankheiten oder wenn Sie in regelmässigen, planbaren Abständen einen Arzt aufsuchen müssen, profitieren Sie von EGK-TelCare. Ein spezialisiertes Ärzteteam unterstützt Sie auch in diesem Fall.

#### Im Ausnahmefall direkt zum Arzt

In bestimmten Ausnahmefällen haben Sie uneingeschränkte Wahlmöglichkeiten. Frauenärzte, Augenärzte und Zahnärzte können Sie ohne vorherigen Anruf beim telemedizinischen Beratungszentrum Medgate direkt aufsuchen, um sich behandeln zu lassen. Auch im Notfall können Sie sich, wenn nötig, direkt in die kundigen Hände eines Arztes begeben. Wichtig ist einfach, dass Sie die Behandlung innerhalb von zehn Tagen bei Medgate melden, damit diese in ihr Dossier eingetragen werden kann. Dank EGK-TelCare können Sie also sicher sein, dass Sie jederzeit in besten Händen sind – und dass Ihnen im Krankheitsfall schnell und unkompliziert geholfen wird.

#### Weitere Infos zu EGK-TelCare

Sie sind sich nicht sicher, ob EGK-TelCare das richtige Versicherungsmodell für Sie ist? Unsere Beraterinnen und Berater helfen Ihnen gerne weiter. Melden Sie sich einfach auf der für Sie zuständigen Agentur und profitieren Sie vom Fachwissen unseres Kundenbetreuungsteams: [www.egk.ch/unsere-agenturen](http://www.egk.ch/unsere-agenturen)

# 100 Jahre Gesundheitsvorsprung

100 Jahre, das ist eine lange Zeit, in der viel passiert. So ist es auch bei der EGK-Gesundheitskasse, die nächstes Jahr den 100. Jahrestag ihrer Firmengründung feiern darf. Wir laden Sie herzlich dazu ein mitzufeiern – wir begehen dieses Jubiläum nämlich nicht nur in Laufen, sondern kommen auch in Ihre Nähe.

Die Gründung der EGK-Gesundheitskasse fiel in ein turbulentes Zeitalter. Der Erste Weltkrieg war eben beendet, in ganz Europa wurden Hunderttausende von der Spanischen Grippe dahingerafft und die Wirtschaft hatte mit Unruhen durch Arbeiter zu kämpfen, die bessere Arbeitsbedingungen forderten. Im Laufental, das damals noch zum Kanton Bern gehörte, war die Industrie einer der wichtigsten Arbeitszweige – und der Schutz der Arbeitnehmenden den ansässigen Patrons ein Bedürfnis. Gerade eine unerwartete Krankheit oder ein Unfall konnten eine Arbeiterfamilie schnell an den Rand des Abgrunds bringen. Deshalb wurde 1919 von den ortsansässigen Unternehmern eine Krankenversicherung gegründet, die ihr Personal vor ebensolchen Risiken schützen sollte: die Krankenkasse des Birstals.

## Von der Birstaler zur EGK

2019 jährt sich diese Gründung zum hundertsten Mal. Und Sie vermuten es sicher schon, die Krankenkasse des Birstals heisst heute längst nicht mehr so. Aus ihr wurde über die Jahrzehnte eine in der ganzen Schweiz tätige Institution, die sich dank ihrem unermüdlichen Pioniereinsatz für die Chancengleichheit von Schul- und Komplementärmedizin zur EGK-Gesundheitskasse wandelte.

Ein solches Jubiläum lässt man nicht einfach vorüberziehen. Deshalb haben wir im Jubiläumsjahr verschiedene Überraschungen mit im Gepäck, von denen nicht nur die Versicherten, sondern auch alle anderen an Gesundheit interessierten Schweizerinnen und Schweizer profitieren sollen. Zu viel möchten wir Ihnen noch nicht verraten, aber so viel sei bereits jetzt gesagt: Das Programm enthält spielerische Highlights für Jung und Alt, ein Fest der Gesundheit, bei dem drei Schweizer Grossstädte mitfeiern – und als sportlicher Höhepunkt wird in Laufen ein dreitägiger OL-Weltcup ausgetragen.

## Jubiläumsprogramm

1919 wurde die EGK-Gesundheitskasse von Industriellen in Laufen gegründet. Ihre Angestellten sollten sich auf eine gute Krankenversicherung verlassen können. Auch 100 Jahre später setzt die EGK-Gesundheitskasse auf innovative und gesunde Versicherungslösungen, auf die unsere rund 90 000 Versicherten in der ganzen Schweiz vertrauen können. Für dieses Vertrauen will sich die EGK-Gesundheitskasse ein ganzes Jahr lang bedanken und hat ein vielfältiges Programm zusammengestellt.

Zum Beispiel:

- **«Fest der Gesundheit»**  
Erleben Sie die Vielfalt von Gesundheit, wie die EGK sie versteht, und feiern Sie mit uns in Bern (6./7. Juni 2019), in Luzern (12./13. Juli 2019) und Zürich (22./23. August 2019)
- **OL-Weltcup in Laufen**  
Treffen Sie die weltbesten OL-Läufer/-innen am OL-Weltcup in Laufen (27. – 29. September 2019)
- **SNE-Jubiläumssymposium**  
Speziell für Therapeutinnen und Therapeuten sowie interessierte Laien das traditionelle SNE-Symposium in Solothurn (3. – 5. Oktober 2019)

Und vieles mehr.

Das Jubiläumsprogramm werden wir Ihnen rechtzeitig bekannt geben. Wir freuen uns auf Sie!

## Kolumne



Von EGK-  
Botschafterin  
Simone Niggli-Luder

### Trouvaillen aus dem Archiv

Aber auch in unseren Archiven haben wir gewühlt und wir haben Geschichten zutage gefördert, die sich für viele heutige Versicherte sehr fremd anhören werden. Wir erzählen einige von diesen in der Jubiläumsausgabe des EGK-Gesundheitsmagazins Vivere, die Anfang des nächsten Jahres erscheinen wird. Dort erinnert sich eine Versicherte der allerersten Stunde, warum ihr Versicherungsbüchlein ihr wertvollster Schatz war, den sie bis heute wie ihren Augapfel hütet.

Wir haben uns aber auch auf die Spuren des Sozialversicherungswesens vor hundert Jahren gemacht, wir haben herausgefunden, wie viel die allererste Schreibmaschine der EGK gekostet hat – und wie die Abläufe in der Krankenversicherung vor der Digitalisierung funktioniert haben und warum manche Kassiere am Neujahrsmorgen im Morgengrauen verkatert aus dem Bett geklingelt wurden. Sie sehen, es erwarten Sie spannende Trouvaillen und wir freuen uns darauf, dieses wichtige Jubiläum im nächsten Jahr feierlich mit Ihnen begehen zu dürfen.

**Tina Widmer**

## Gesundheit ist eine Herzensangelegenheit

Hundert Jahre – das ist eine lange Zeit. Eine Zeit, die für uns manchmal schwer vorstellbar ist. Insbesondere weil sich unsere Welt im letzten Jahrhundert so sehr gewandelt hat. Während man damals die Krankenkassenprämie bar bezahlt hat, loggen sich viele Versicherte dafür heute nicht einmal mehr in ihr E-Banking ein, weil die Überweisung so einfach automatisch ablaufen kann. Und auch Arztbesuche sind einfacher geworden – niemand muss mehr bei seinem Kassier einen speziellen Behandlungsschein abholen, um diesen dann vom Arzt ausfüllen zu lassen.

Auch wenn viele Versicherte immer wieder über die steigenden Prämien fluchen, war ich doch schon oft dankbar dafür, dass ich mich im Krankheitsfall auf die EGK-Gesundheitskasse verlassen kann. Denn noch vor hundert Jahren war es keine Selbstverständlichkeit, dass auch hohe Behandlungskosten von einer Institution übernommen werden, die dafür nur eine verhältnismässig niedrige Prämie verlangt. Hätte ich als Sportlerin damals einen Unfall gehabt, hätte ich wohl nächtelang darüber nachgegrübelt und gerechnet, wie ich die Behandlungen bezahlen und gleichzeitig die Kosten des täglichen Lebens bestreiten soll.

Institutionen wie die EGK-Gesundheitskasse haben diese Sicherheiten lange vor der Einführung des Versicherungsobligatoriums im Jahr 1996 angeboten – und dass die EGK nächstes Jahr bereits ihr 100-jähriges Bestehen feiert, zeigt, welche Bedeutung ein Krankenversicherer damals wie heute hat. Ich freue mich auf jeden Fall schon sehr auf das Jubiläumsjahr, das insbesondere wegen des OL-Weltcups in Laufen vom 27. bis 29. September 2019 Highlights bietet, die mir sehr am Herzen liegen.

*Simone Niggli-Luder*

Simone Niggli-Luder

# News aus der EGK

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

## Eine digitale Versicherungsplattform für alle Versicherten

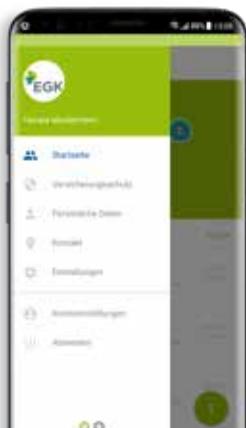
Die EGK-Gesundheitskasse möchte ihren Versicherten so viel Komfort bieten wie nur möglich. Deshalb hat sie eine neue, digitale Versichertenplattform mit dazugehöriger App entwickelt. Mit der App «myEGK» und dem EGK-Versichertenportal können Sie alle Geschäfte im Zusammenhang mit Ihrer Versicherungslösung bei der EGK-Gesundheitskasse digital und pa-

perlos abwickeln – rund um die Uhr und ohne bürokratischen Aufwand. Dabei behalten Sie immer die Übersicht über Ihre Versicherungsdeckungen, über Ihre eingereichten Rechnungen und Kostenbeteiligungen und über Ihre persönlichen Daten. Sie haben die wichtigsten Informationen zu Ihrer Versicherung immer bei sich und haben die Möglichkeit, Fragen unkompliziert und schnell via App mit einem Kundenberater zu besprechen. Dabei können Sie sich dank der strengen Datenschutzvorschriften bei der EGK-Gesundheitskasse jederzeit darauf verlassen, dass Ihre

persönlichen Daten vor dem Zugriff durch Unbefugte geschützt sind.

Die Versichertenplattform «myEGK» ist unter der Adresse [portal.myegk.ch](http://portal.myegk.ch) für Sie verfügbar, die App «myEGK» können Sie kostenlos aus dem Apple Store oder dem Google Play Store herunterladen. Registrieren Sie sich noch heute und profitieren Sie von der vollen Kontrolle über Ihre Versichertendaten!

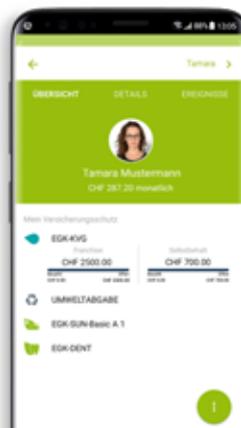
### Ihre Daten auf einen Blick



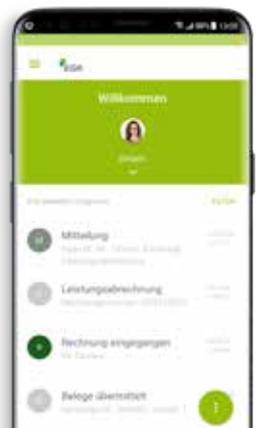
### Ihr Belegscanner



### Ihre 360°-Übersicht



### Ihre Abrechnungen und Dokumente



Digital, papierlos und rund um die Uhr: «myEGK» bietet nicht nur hohen Komfort, sondern unterliegt auch strengen Datenschutzvorschriften.

## Digitale Rechnungsstellung und Rechnungskopien

Die Digitalisierung hält im Gesundheitswesen mehr und mehr Einzug. Aus diesem Grund nutzen viele Leistungserbringer, die direkt mit der EGK-Gesundheitskasse abrechnen dürfen, die Möglichkeit, die Rechnungen auf elektronischem Weg mittels einer speziell dafür entwickelten Software einzureichen. Zu diesen Leistungserbringern, die nach dem Tiers-payant-Prinzip mit der EGK abrechnen dürfen, zählen vor allem Spitäler, Labore, Apotheken und einzelne Ärzte.

Von Gesetzes wegen wären diese Leistungserbringer eigentlich dazu verpflichtet, den betroffenen Kunden eine Rechnungskopie zukommen zu lassen. Viele tun dies jedoch nicht. Verständlicherweise wenden sich die Versicherten anschliessend an die EGK-Gesundheitskasse, um eine Rechnungskopie zu verlangen. Wurden die Rechnungen auf dem elektronischen Weg eingereicht, ist es uns jedoch nicht möglich, eine Rechnungskopie zu erstellen: Die schweizweit von den meisten Krankenversicherern eingesetzten Systeme sehen dies nicht vor. Die Rechnungskopie muss daher von den Patienten direkt bei den Leistungserbringern verlangt werden. Am besten erwähnen Sie dies schon vor oder während der Behandlung – so können Sie sichergehen, dass Sie automatisch eine Rechnungskopie erhalten und diese auch auf allfällige Unstimmigkeiten hin kontrollieren können.

## Nachhaltigkeit – auch beim Postversand

Aufgrund ihrer langjährigen Tradition als Pionierin bei der Chancengleichheit von Schul- und Komplementärmedizin ist der EGK-Gesundheitskasse Nachhaltigkeit ein grosses Anliegen. Aus diesem Grund bemühen wir uns, auch mit den Ressourcen schonend umzugehen. Wir freuen uns daher, dass wir einen Teil unserer Korrespondenz auf dem Postweg in Zukunft mit einem neuen, speziellen Umweltpapier abwickeln können.



Die erfolgreiche Herren- und Frauen-Staffel (v. l. n. r.): Silber für Florian Howald, Daniel Hubmann und Matthias Kyburz und Gold für Elena Roos, Julia Jakob und Judith Wyder.



## Bei der Freundlichkeit steht die EGK an erster Stelle

Wie zufrieden ist die Schweizer Bevölkerung mit den Krankenkassen? Zu dieser Frage hat der Internet-Vergleichsdienst moneyland.ch auch 2018 eine repräsentative Studie durchgeführt. Das Ergebnis der Umfrage bei 1518 Versicherten in der ganzen Schweiz ist für die EGK überaus erfreulich: Die EGK belegt in der Einzelbewertung «Freundlichkeit» den ersten Platz. In der Gesamtbewertung, in der elf verschiedene Faktoren, darunter «Kulanz» und «Rückerstattungsdauer», bewertet wurden, liegt die EGK mit 8.3 von 10 möglichen Punkten knapp hinter der Swica auf Platz zwei.

Auch das Vergleichsportal comparis.ch hat dieses Jahr von seinen Nutzerinnen und Nutzern die Kundenzufriedenheit bei den Schweizer Krankenversicherern bewerten lassen. Wie schon im vergangenen Jahr ist die EGK ganz vorne mit dabei: Die Note 5.1 zeigt, dass die EGK ihren hohen Dienstleistungsstandard halten konnte. Aus diesem Grund möchten wir all unseren Versicherten an dieser Stelle für ihre Treue danken und hoffen, dass wir auch in Zukunft weiterhin kompetent, freundlich und zu Ihrer vollsten Zufriedenheit für Sie da sein dürfen.

## Erfolgreiche Schweizer OL-Läufer

Die EGK-Gesundheitskasse hatte während der OL-Weltmeisterschaft in Riga (Lettland) täglich etwas zu feiern: Die Schweizer Orientierungsläuferinnen und Orientierungsläufer, die von der EGK-Gesundheitskasse als Sponsorin unterstützt werden, nahmen aus fast jedem Rennen Edelmetall mit nach Hause. Gesamthaft zehn Medaillen durften die Schweizer Läuferinnen und Läufer in Empfang nehmen: zweimal Gold (Daniel Hubmann, Frauen-Staffel), dreimal Silber (Mixed-Staffel, Daniel Hubmann, Männer-Staffel) und fünfmal Bronze (Judith Wyder, Andreas Kyburz, Florian Howald, Fabian Hertner, Sabine Hauswirth).

Überschattet wurde die Erfolgswelle jedoch von einem Wermutstropfen: Die EGK-Botschafterin Elena Roos verletzte sich während der Langdistanz am linken Fuss. Die Verletzung war schlimmer als im ersten Moment angenommen, weshalb Elena Roos die Saison 2018, die ihr so viele Erfolge eingebracht hatte, vorzeitig beenden musste.

# Turnplausch mit Ariella Kaeslin – aus Freude an Bewegung

Wenn sich jemand in Sachen Turnen auskennt, dann ist es Ariella Kaeslin. Ihre Erfahrungen als ehemalige Spitzensportlerin bestätigen die Meinung von Gesundheitsexperten, dass es sehr gut funktioniert, wenn sich die verschiedenen Generationen miteinander bewegen.

Es ist unbestritten, dass für ein gesundes Leben ausreichend Bewegung notwendig ist. Auch in sozialer und gesellschaftlicher Hinsicht öffnen Spiele und bewegte Hobbys viele Türen. Gemeinsame Bewegungsaktivitäten garantieren wertvolle Erlebnisse, welche mit Spass, Vertrauen und tollen Erinnerungen verbunden sind. Insbesondere für Familien sind Aktivitäten wie bewegte Spiele und Turnen interessant. Eltern und Kinder lernen sich durch die damit verbundenen Emotionen und Situationen mit Körperkontakt von einer anderen Seite kennen und können gleichzeitig voneinander lernen.

Wenn sich Kinder im fünften Lebensjahr befinden, sprechen Bewegungswissenschaftler vom goldenen Alter. In dieser Lebensphase entwickeln sich die koordinativen und motorischen Fähigkeiten besonders rasch. Wer in diesem Alter zu viel rumsitzt oder die Zeit vor dem Bildschirm verbringt, verpasst die Chance, seine motorischen und koordinativen Fähigkeiten zu entwickeln. Kinder brauchen also viele unterschiedliche Möglichkeiten, sich zu bewegen, um zu experimentieren, Erfahrungen zu sammeln und ihrem natürlichen Bewegungsdrang gerecht zu werden.

## Ariella zeigt wie!

Während Kinder von Tag zu Tag immer grösser und stärker werden, verändert

sich der Körper von Personen ab dem 40. Lebensjahr in die andere Richtung. So nimmt zum Beispiel die Muskelkraft durch den trägeren Stoffwechsel oder die geringere Produktion von Hormonen langsam ab. Weiter verlieren die Knochen an Substanz und die koordinativen Kompetenzen (z. B. Gleichgewichtsfähigkeit) lassen nach. Mit ausreichend Bewegung und dem richtigen Training können diese Prozesse verlangsamt werden.

Die Tatsache, dass Kinder und Erwachsene von ähnlichen Bewegungsreizen profitieren, ist eine optimale Ausgangslage für gemeinsame Bewegungsaktivitäten. Turn- und Partnerübungen bringen positive Aspekte bezüglich Motivation, Teamspirit, Sinneswahrnehmung und Grenzerfahrungen. Zudem wird die Gleichgewichtsfähigkeit verbessert und die Muskulatur gestärkt.

Ariella Kaeslin ist seit diesem Jahr Botschafterin von Vituro und Vorbild für ein gesundes Bewegungsverhalten. Um die kalten Wintermonate aktiv zu überbrücken, bieten wir zusammen mit der ehemaligen Europameisterin im Pferdesprung einen Turnplausch an. Freuen Sie sich auf einen interessanten Anlass und lernen Sie Übungen für die ganze Familie kennen.

## Liebe Kinder

Seid ihr zwischen fünf und neun Jahre alt und habt ihr Lust auf einen Turnplausch mit der ehemaligen Kunstturnerin **Ariella Kaeslin**? Dann kommt mit euren Eltern an einem der folgenden Termine vorbei:

- 25.11.2018: Sporthalle Rütihof, Zürich
- 01.12.2018: Turnhalle Matte, Bern
- 02.12.2018: Mehrzweckhalle Serafin, Laufen
- 08.12.2018: Turnhalle Handelsschule KV Aarau
- 09.12.2018: Sportanlage Riet, Sargans

Die Anlässe dauern jeweils von 9.00 bis 10.30 Uhr. Nach der Turnstunde erwarten euch ein **Wettbewerb**, ein **Fotoshooting** mit Ariella und dem **Samichlaus** sowie ein kleiner **Imbiss**. Wir freuen uns auf euch!

Weitere Informationen zum Anlass und zur Anmeldung unter [www.vituro.ch/turnplausch](http://www.vituro.ch/turnplausch). Der Unkostenbeitrag beträgt 25 Franken pro Familie.



# Die Sehnsucht nach Zuwendung

Neue Wellnessangebote sprudeln wie frisches Quellwasser aus dem Boden. Doch nicht jede Methode hält, was sie verspricht. Wann hat das Streben nach einer Balance von Körper, Geist und Seele tatsächlich einen nachhaltigen Einfluss auf die Gesundheit?

Schon die Römer schätzten die entspannende und heilsame Wirkung von heissen Dämpfen und Thermalquellen. Ganz nach dem Motto «Sie kamen, sahen und schwitzten» zelebrierten sie vor 2000 Jahren einzigartige Reinigungsrituale. Heute verspricht die Vielfalt an Wellnessangeboten weit mehr als Körperpflege. Vom Yogaunterricht über Kräuteranwendungen bis hin zu Algen- und Schlamm-packungen bietet der Markt alles, was das Herz begehrt.

Entsprechend investieren immer mehr Menschen Zeit und Geld in ihr geistiges und körperliches Wohlbefinden – einerseits um für ein paar Stunden dem Alltagsstress zu entkommen, andererseits um neue Energie zu tanken. Laut dem Global Wellness Institute (GWI) ist der Branchenumsatz weltweit bis 2015 auf 3.7 Billionen US-Dollar gewachsen, Tendenz weiter steigend. Auch in der Schweiz wollen immer mehr Anbieter vom Boom profitieren und schaffen neue Spa- und Behandlungsräumlichkeiten – einen gewichtigen Teil davon im Tourismus, wo seit Längerem eine Entwicklung hin zu Wellness- und Gesundheitsangeboten zu beobachten ist. Laut Statistiken liegt hier der Anteil von Wellnessgästen bei 15 bis 20 Prozent aller Logiernächte. «Dieser Trend wird auch in den kommenden Jahren anhalten», meint Roland Lymann, Dozent für Gesundheitstourismus an der Hochschule Luzern. Er begründet die steigende Nachfrage unter anderem mit der Tatsache, dass die Bevölkerung immer älter und gesundheitsbewusster wird. «Da liegt es auf der Hand, dass auch Hoteliers in Wellnessangebote investieren und den Gästen unterschiedlichste Formen der Zuwendung bieten», so Lymann.



«Neben der Erholung vom Alltag suchen immer mehr Konsumentinnen bei Wellnessanbietern auch Inspiration für einen gesunden Lebensstil zu Hause.»

Roland Lymann, Dozent für Gesundheitstourismus, Hochschule Luzern

Der Präventionsfacharzt und Public-Health-Experte Bertino Somaini kann den Boom ebenfalls nachvollziehen. «Früher war der Hausarzt Mediziner und Seelsorger zugleich. Er nahm sich Zeit für seine Patientinnen und Patienten. Diese Form von Aufmerksamkeit und Zuwendung ist für den seelischen und körperlichen Heilungsprozess immens wichtig.» In unserer hoch technologisierten Medizin sei das bedauerlicherweise nahezu verloren gegangen. Deshalb würden sich Menschen alternative Angebote suchen, bei denen sie sich selbst und ihre Gesundheit für einen Moment ins Zentrum stellen könnten.

#### Wenn der Schein heilt

Somaini mahnt dennoch zur Vorsicht. Im Dschungel der Wellnessangebote sei es oft schwierig, den Durchblick zu bewah-

ren. «Neben vielen sinnvollen Massnahmen wie Fitness oder Pilates werden mitunter absurde Heilsversprechen gemacht. Eine Diabetikerin wird zum Beispiel nicht gesund, nur weil ihr ein selbst ernannter Alternativmediziner Heilung durch Wandern bei Vollmond verspricht – und für diesen Humbug auch noch Geld in Rechnung stellt», meint er überspitzt. Dasselbe gelte für Schokoladenmasken, die dem Anwender neues Leben und Jugend schenken sollen.

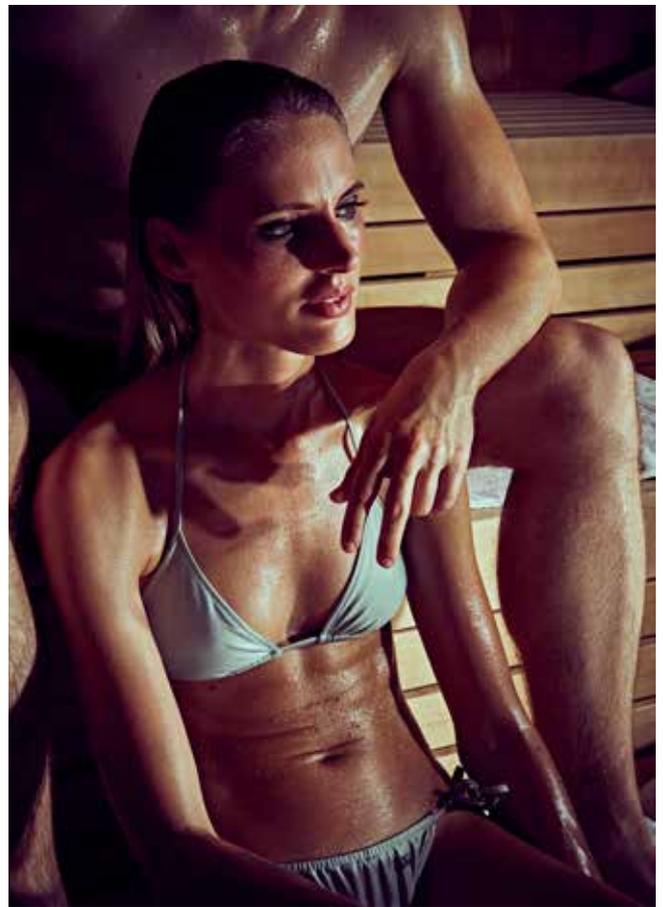
Grundsätzlich existieren kaum gross angelegte klinische Studien zur Wirksamkeit von komplementären Heilmethoden im Wellnessbereich. Es gibt zwar zuhauf positive Erfahrungsberichte über Anwendungsmethoden, wissenschaftlich bewiesen sind sie aber nicht. «Gleichwohl»,

relativiert Somaini, «können sich Menschen, die solche Angebote in Anspruch nehmen, danach besser fühlen.» Wie in der Schulmedizin hätten auch solche Therapiemethoden einen Placebo-Effekt von bis zu 30 Prozent. Das bedeutet, dass Besserung durch Behandlungsmethoden, die keinerlei Wirkstoffe enthalten, möglich ist, wenn die Betroffenen daran glauben.

#### Vorbeugen ist die halbe Miete

Im Wellnessbereich besteht nicht nur ein Dschungel an Angeboten, sondern genauso an Begriffen. «In der Schweiz verbindet man Wellness insbesondere mit Spa-Hotels und Kosmetikbehandlungen, die Schönheit und Entspannung in kurzer Zeit versprechen. Diese passiven WohlfühlDienstleistungen haben mit der eigentlichen Bedeutung von Wellness wenig zu tun.» Damit verweist Somaini auf das ganzheitliche Gesundheitskonzept des amerikanischen Arztes Kenneth H. Cooper. Demnach basiert der Begriff Wellness, der vom englischen Wort «well-being» (Wohlbefinden) stammt, auf aktiver Gesundheitsförderung und Eigenverantwortung des Einzelnen respektive auf einem gesundheitsbewussten Lebensstil im Alltag. «Darunter werden alle nicht ärztlichen Massnahmen zusammengefasst, die zu einer nachhaltigen Verbesserung der Lebensqualität führen», meint Somaini, der unter anderem längere Zeit Leiter der Stiftung Gesundheitsförderung Schweiz war und heute mit seiner Firma Public Health Promotion international als Berater im Bereich Gesundheitsförderung und Prävention tätig ist.

«Heute wissen wir, dass mit Entspannung, gesunder Ernährung, ausreichender Bewegung und dem Verzicht auf Alkohol und Tabak das Risiko vermindert werden kann, an sogenannten Zivilisationskrankheiten zu erkranken.» Dazu zählen unter anderem Herz-Kreislaufkrankungen, chronische Atemwegserkrankungen, Diabetes Typ II und verschiedene Krebsarten. Folglich ist Gesundheit nicht nur eine Frage des Schicksals, sondern hängt auch vom eigenen Verhalten ab. Schliesslich sagt schon ein altes Sprichwort: Vorbeugen ist besser als heilen. Mit diesem Präventionsgedanken lässt sich auch der Unterschied zur Wohlfühl-Wellness am besten verdeutlichen. Es ist unbestritten, dass man sich nach einer Rückenmassage mit Bergkristallen ausgeruht fühlt. Wenn man aber wieder zu Hause ist, erwartet einen schon sehnsüchtig das gewohnte stressige Umfeld – von nachhaltiger Erholung also keine Spur. Ziel führend sind gesundheitsfördernde Massnahmen deshalb erst dann, wenn sie aktiv in den Alltag integriert werden können. Das erkennen auch immer mehr Konsumentinnen und Anbieter, beobachtet Roland Lymann: «Neben der Erholung vom Alltag suchen und bieten sie auch Inspiration für einen gesunden Lebensstil zu Hause.» Umso wichtiger sei es für die Konsumentinnen und Konsu-



In der Sauna die Wärme geniessen, in der Massage Spannungen lockern – und gleich fühlt man sich als neuer Mensch.

## Welche komplementären Behandlungen zahlt die EGK?

### Grundversicherung

Seit 2017 werden ärztliche Leistungen der anthroposophischen Medizin, der traditionellen chinesischen Medizin, der Homöopathie und der Phytotherapie durch die obligatorische Grundversicherung vergütet, wenn die Behandlung von einem Arzt mit einer Zusatzausbildung im Bereich Komplementärmedizin durchgeführt wird.

### Zusatzversicherung

Über die verschiedenen Varianten der Zusatzversicherung EGK-SUN beteiligt sich die EGK-Gesundheitskasse unter anderem an den Kosten anerkannter komplementärmedizinischer Therapieformen wie Lymphdrainage, Shiatsu, Kinesiologie oder Alexander-Technik, wenn diese zur Behandlung einer Erkrankung dienen. Darüber hinaus vergüten wir einen Kostenbeitrag von CHF 100 pro Kalenderjahr für Kurse mit gesundheitsförderndem, präventivem Charakter wie etwa Yoga oder autogenes Training. Da uns Ihr ganz individuelles Wohlbefinden am Herzen liegt, unterstützen wir Sie auch finanziell bei nicht anerkannten Therapieformen wie Chakra- oder Ayurvedamassagen. Mehr zu unseren Zusatzversicherungsmodellen, zu den anerkannten Behandlungsmethoden und Medikamenten erfahren Sie unter: [www.egk.ch/zusatzversicherung](http://www.egk.ch/zusatzversicherung)



«Wer seine Zähne nach jeder Mahlzeit putzt, um Karies zu vermeiden, schickt die Zahnpastarechnung auch nicht an die Krankenversicherung.»

**Bertino Somaini**, Präventionsfacharzt und Public-Health-Experte

menten zu erkennen, welche Angebote qualitativ wirklich gut und sinnvoll seien. «Das Mindeste, was sie machen können, ist im Hotel oder beim Anbieter nach der Ausbildung der behandelnden Person zu fragen», so Lymann.

### Solidaritätsprinzip in Gefahr

Vor dem Hintergrund steigender Prämien müssen wir uns ausserdem mit unbequemen Fragen auseinandersetzen: Welche Behandlungen machen im Dunstfeld zwischen Wellness und Medizin Sinn? Was ist schlicht Hokuspokus? Und wer soll für das persönliche Wohlergehen von gesunden Personen bezahlen? Bertino Somaini vertritt hierzu eine klare Meinung: «Vorsorgliche Massnahmen zur Gesunderhaltung des Körpers und des Geistes dürfen nicht zulasten der Allgemeinheit erfolgen, wenn ihre Wirksamkeit und ihr Nutzen nicht eindeutig belegt sind. Das Krankenversicherungsgesetz definiert ganz klar, dass wir nur für Behandlungen von Krankheiten solidarisch aufkommen müssen, die wirksam, zweckmässig und wirtschaftlich sind. Wer seine Zähne nach jeder Mahlzeit putzt, um Karies zu vermeiden, schickt die Zahnpastarechnung auch nicht an die Krankenversicherung. Hier funktioniert offenbar eigenverantwortliches Handeln problemlos», so der Experte. Ärztliche Leistungen der Komplementärmedizin, die seit 2017 über die Grundversicherung ab-

gerechnet werden, seien bereits ein schöner Luxus, den man sich in der Schweiz leiste. «Mir geht es nicht darum, alternative und konventionelle Medizin gegeneinander auszuspielen, sondern darauf aufmerksam zu machen, dass wir derzeit unser Gesundheitssystem überstrapazieren», erläutert er und warnt, dass wir damit Gefahr laufen, das Solidaritätsprinzip, auf dem unser Gesundheitssystem aufbaut, zum Kollabieren zu bringen. «Wir sollten uns von der Erwartungshaltung verabschieden, dass uns Krankenkassen alles zu bezahlen haben. Wem die Gesundheit und das persönliche Wohlbefinden etwas wert sind, sollte verantwortungsvoll genug sein, um für gewisse präventive Behandlungskosten selbst aufzukommen. Velofahren ist zum Beispiel auch gesund und kostet nicht viel Geld.» Solidarität hat nun mal ihre Grenzen.

**Text: Güvengül Köz Brown**

**Fotos: Marcel A. Mayer**



# Das Ski-Imperium abseits aller Pisten

Eigentlich wollte Fridolin Karrer seinen Primarschülern aus Brislach im Laufental einfach nur die Möglichkeit bieten, Skifahren zu lernen. Dass er einige Jahre später ein weit über die Kantons- und Landesgrenzen hinaus bekanntes Sportgeschäft führen würde, hätte er damals, in der Nachkriegszeit, nicht zu träumen gewagt.



«Wenn ich etwas anpacke, dann mache ich es richtig.»

Fridolin Karrer

Vor vielen Jahrzehnten beobachtete Fridolin Karrer auf einem Perron am Bahnhof in Samedan eine junge Mutter mit zwei Kindern. Diese hatten kaum genug Kraft, ihre Skier und Stöcke zu tragen, und die Mutter, selber mit ihrer Skiausrüstung beschäftigt, konnte ihren Kindern nicht beim Tragen helfen. Karrer kam in diesem Moment die zündende Idee: Skisäcke! Mittlerweile sind die Säcke allseits bekannt, es gibt sie in verschiedenen Längen und Breiten – allesamt schwarz und mit dem roten Karrer-Logo versehen.

Dass sich Fridolin Karrer von einer solchen Beobachtung zu einer Erfindung hinreissen liess, ist typisch für ihn. Er war schon

immer ein Macher. Bereits als Primarschüler in Röschenz im Laufental hatte er grosse Ziele: So liebäugelte er mit der Matura. Aussergewöhnliche Pläne für ein Kind seiner Herkunft. Seine Eltern waren sogenannte Rucksack-Bauern: Ausser in ihrem kleinen Landwirtschaftsbetrieb arbeiteten sie bei verschiedenen Betrieben, um für die fünfköpfige Familie genügend Mittel zum Überleben zu verdienen. Fridolin beherrschte im kleinen Betrieb schon bald viele Arbeitsgänge wie Heugras mähen, Heuwagen laden, Waldbeeren pflücken, Kartoffeln ernten und vieles mehr.

Und so stiessen seine ambitionierten Wünsche auch auf einige Gegenwehr bei den Eltern: «Jetzt ist aber Schluss», imitiert Fridolin Karrer seine Mutter. Vater und Mutter erlaubten ihrem Sohn zwar, im Elsass Französisch zu lernen, aber danach sollte er eine Lehre absolvieren. So kam es, dass der ambitionierte Fridolin Karrer eine KV-Lehre in der Aluminium Laufen absolvierte. Am Ende der Lehrzeit belegte er sogar den zweiten Rang und war mächtig stolz darauf! Wie gesagt: Packt Fridolin Karrer etwas an, dann wird es mit Erfolg zu Ende gebracht.

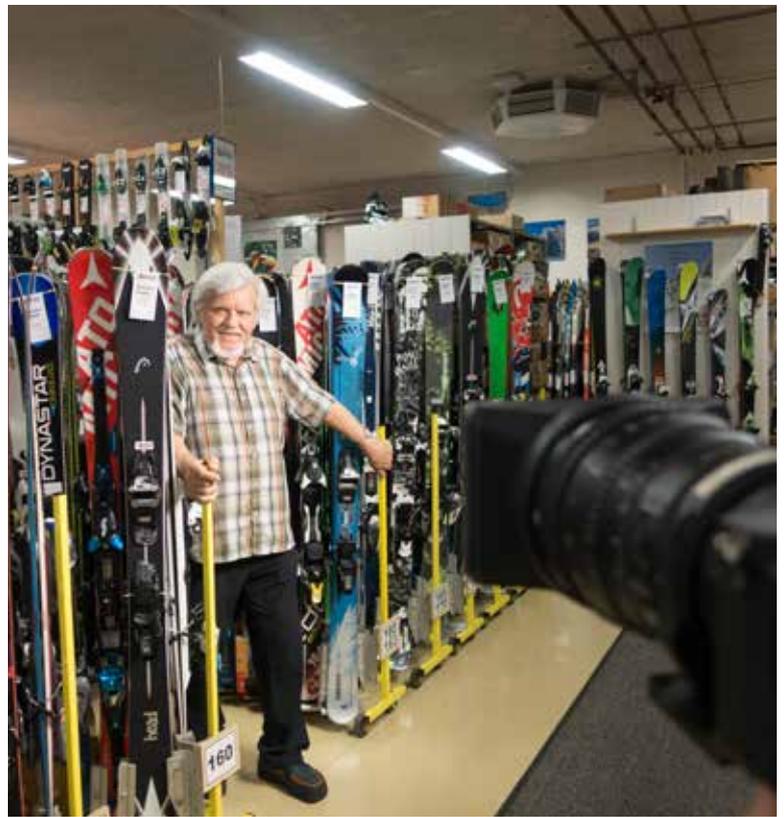
## Lehrer mit viel Herzblut

Den Traum der Matura wollte Fridolin Karrer aber nach der Rekrutenschule doch nicht ganz begraben. Sein Glück war, dass

der Kanton Bern damals händeringend nach Lehrern suchte. Er konnte die Ausbildung dank seiner abgeschlossenen KV-Lehre in verkürzter Zeit absolvieren. Nach zwei Jahren Studium unterrichtete Karrer 30 Jahre lang als Primarlehrer in Brislach – mit viel Herzblut. «Ich war wahnsinnig begeistert von diesem Beruf», schwärmt er noch heute, Jahrzehnte später.

Dabei verlegte er den Unterricht gerne vom Klassenzimmer an den Ort des Geschehens. Er führte regelmässig Klassenlager durch – und wollte mit seinen Schülern auch in Skilager fahren, um den Kindern diese Sportart und auch die faszinierende Berglandschaft der Schweiz näherzubringen. Er merkte aber bald, dass sich viele Familien die Skiausrüstung nicht leisten konnten. Also fackelte er nicht lange und fuhr nach Davos, wo er Occasionsskier kaufte und diese mithilfe von Freunden auf Vordermann brachte und sie günstig an die Familien auslieh oder verkaufte. «Gewinn habe ich bei diesem Geschäft nie gemacht, mir ging es immer nur um das Wohl der Kinder – ich wollte ihnen eine Freude machen, wollte, dass sie das Erlebnis des Skifahrens erfahren.» Während Fridolin Karrer viel Zeit und Geld investierte, um die Kinderwünsche wahr werden zu lassen, sprach sich im Laufental das Angebot schnell herum. Und damit wuchs der Neid der ansässigen Sporthändler.

Fridolin Karrer in seinem Element: Drehaufnahmen für den Jubiläumsfilm der EGK-Gesundheitskasse, der 2019 gezeigt wird.



### Der Beginn des Ski-Imperiums

Es wurde der Vorwurf laut, er verdiene sich neben dem Lehrerberuf eine goldene Nase mit Skihandel. Karrer wurde vor eine schwierige Entscheidung gestellt: Entweder lege er sein Lehramt nieder oder lasse die Skier Skier sein. Karrer entschied sich schweren Herzens gegen den Lehrerberuf und für den Skiverleih. Auch aus Trotz: Den missgünstigen Konkurrenten wollte er es zurückszahlen. Das zu Beginn noch kleine Geschäft wuchs innert kürzester Zeit zu einem Ski-Imperium heran. Seit Jahrzehnten genießt das Einzelhandelssportgeschäft Karrer auch weit über das Laufental hinaus einen sehr guten Ruf. In der Hochsaison arbeiten um die 30 Voll- und Teilzeitangestellte im Laden, der sich heute über eine riesige Fläche erstreckt. Mittlerweile ist das Sportgeschäft nicht nur für Skiausrüstungen bekannt, sondern auch für den Fahrradverkauf und seine Auswahl an Wander- und Sportbekleidung.

Fridolins Herz schlägt aber bis heute für Kinder. Deshalb unterbricht er auch das Gespräch, denn die kleine Julia wartet gespannt mit einem Sticker in der Hand auf ihn. Er schreibt ihren Namen kunstvoll auf das Blatt mit dem Sticker und nach zwei schnellen Handbewegungen an der Maschine übergibt er Julia einen Ansteck-Bouton, wie er ihn für jedes Kind auf Wunsch macht, welches das Geschäft mit den Eltern betritt. Mit glänzenden Augen bedankt sie sich – und kann nun endlich die Wanderschuhe ausprobieren, für die sie mit ihrer Mutter hergekommen ist.

### Skifahren dank einer Stiftung

Aber auch seine einstigen Schüler hat Fridolin Karrer nie vergessen. Deshalb ist sein Engagement für die Durchführung von Skilagern bis heute unerschütterlich. 2016 gründete er die gleichnamige Stiftung, die die Förderung der sportlichen Ertüchtigung der Jugend, insbesondere des Wintersports in der Region Nordwestschweiz mit Schwergewicht in den Bezirken Laufen und Thier-

stein, bezweckt. Die Stiftung unterstützt auf Gesuch hin Schulen und Sportvereine bei der Durchführung von Sportlagern – insbesondere Skilagern. Was Fridolin Karrer in seinem nun über 80 Jahre dauernden Leben alles erreicht hat, ist beeindruckend – genauso ist dies seine soziale, herzliche und bescheidene Einstellung. Die Geschäftsführung seines Sportimperiums hat er zwar kürzlich seiner Grossnichte und ihrem Mann übergeben, welche das Geschäft nach seiner Philosophie weiterführen. Dennoch ist Fridolin Karrer noch jeden Nachmittag in seinem Imperium tätig, warten doch täglich Kinder auf die berühmten Boutons vom allseits bekannten Skiverleiher.

### Rea Bannier

#### 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.

# Geniessen und träumen in Eis und Schnee

Früher waren Iglus die Jagdunterkünfte der Inuit, die innerhalb von kürzester Zeit von Hand errichtet werden mussten. Heute sind sie eher Teil romantischer Winterträume – besonders auf der Engstligenalp. Keine Angst, Sie erhalten dort nicht als Erstes Schaufel und Pickel in die Hand gedrückt, sondern eine Fonduegabel und einen kuscheligen, warmen Schlafsack.

Seit 16 Jahren fahren auf der Engstligenalp im Berner Oberland jeden Winter die Baumaschinen auf. Nicht, um die Bergwelt noch stärker zu urbanisieren. Nein, sie schaffen in rund zweiwöchiger Arbeit einen sehr vergänglichen Erlebnisort, der zwar in der Frühlingssonne wieder dahinschmelzen wird – jedoch während der Wintersaison romantische Fantasien Wirklichkeit werden lässt. Auf der Engstligenalp entsteht dann nämlich aus rund 2500 Kubikmetern Schnee eine Igluwelt, die zu genussvollen Schlemmerstun-

den und erholsamem Schlummer einlädt. Natürlich eingepackt in warme Felle und Schlafsäcke.

Das Berghotel und die Bergbahnen Engstligenalp schaffen Winter für Winter eine verzauberte Erlebniswelt, bestehend aus einem Fondue-Iglu und einem Schlaf-Iglu. Schon beim Eintreten in die Schneehöhlen auf 2000 Metern über Meer wird man in den Bann der eiskalten Glitzerwelt gezogen. Die Wände sind nämlich stimmungsvoll mit in den Schnee geschnittenen Reliefs verziert – alles Entwürfe der lokalen Künstlerin Tina Allenbach aus Adelboden und des eigenen Personals. Diese Bilder und Verzierungen sind noch vergänglicher als die Iglus: Sie müssen immer wieder in die Schneewände geschnitzt werden, denn auch wenn es in den Iglus nur zwischen minus und plus drei Grad warm ist, beginnen die Schnitarbeiten durch die Wärme der Kerzen, durch den Atem der Besucher und natürlich durch die brennenden Fondue-Rechauds zu schmelzen.

## Sichere Schneedecke

Dass die Iglus deshalb einstürzen könnten, davor muss sich trotzdem niemand fürchten. Die Wände sind zwischen eineinhalb und vier Metern dick und extrem stabil. Das zeigte ein eindrücklicher Test: 2016 sind die Iglubauer mit Pistenfahrzeugen darübergefahren – die Iglus hielten dem grossen Gewicht und auch den Vibrationen der tonnenschweren Maschinen problemlos stand. So können die Besucher den beängstigenden Gedanken, die Schneemassen könnten über ihnen einbrechen, getrost vergessen und sich ganz dem Genuss widmen.

Im Fondue-Iglu wird nämlich eine ganz besondere Spezialität serviert: Die schmackhafte Käse-Spezialmischung wird exklusiv Win-

## Wettbewerb

Die Bergbahnen Engstligenalp offerieren eine Übernachtung für zwei Personen im Iglu mit Fondueplausch und Frühstück im Wert von CHF 568.

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

vivere@egk.ch oder EGK-Gesundheitskasse, Wettbewerb, Brislachstrasse 2, 4242 Laufen. Auch bei E-Mails gilt: Absender nicht vergessen! Einsendeschluss ist der 31. Dezember 2018. **Viel Glück!**

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

Vivere 04/2018

## Mitten im Leben Ausflug

### Weitere Informationen

Das Fondue-Iglu ist vom 14. Dezember 2018 bis am 7. April 2019 geöffnet, das Schlaf-Iglu vom 26. Dezember 2018 bis 7. April 2019. Die Öffnungszeiten unterscheiden sich je nach Wochentagen und Saison. Eine Reservation ist erforderlich. Genaue Informationen dazu finden Sie hier: [www.fondue-iglu.ch](http://www.fondue-iglu.ch)

Warme Kleidung wird empfohlen.

### Preise

Das Fondue à discrétion kostet für Erwachsene CHF 39, für Kinder CHF 24, im Package mit der Luftseilbahnfahrt CHF 58 bzw. CHF 34.

Die Übernachtung im Schlaf-Iglu kostet für Erwachsene CHF 249/Nacht, für Kinder CHF 109/Nacht (10 bis 15 Jahre) bzw. CHF 79/Nacht (3 bis 9 Jahre), inkl. 3-Gang-Abendessen, Frühstücksbuffet, Erinnerungsbettflasche und Nidletäfel.

ter für Winter vom Käser Manfred Schmid aus Adelboden hergestellt. Anderswo ist sie nicht erhältlich. Dazu wärmen beim Apéro ein heisser Glühwein – wenn man sich nicht mit einem eisgekühlten Cüpli erfrischen will – und die Felle und Decken, die den Aufenthalt in der klirrenden Kälte erstaunlich wohlig machen. Trotzdem ist es empfehlenswert, Jeans und Turnschu-



Eiskristalle und kulinarische Köstlichkeiten garantieren ein unvergessliches Erlebnis in der Igluwelt.



he zu Hause zu lassen. In diesem Restaurant ist der beste Dresscode ein warmer Skidress und gut gepolsterte Winterschuhe mit dicker Sohle.

### Süsse Träume

Speziell für die Abendgäste des Fondue-Iglus fahren die Bergbahnen Engstligenalp mehrmals auch noch spätabends zurück ins Tal. Wer jedoch nach dem Käsegenuss den Weg nach Hause nicht mehr unter die Sohlen nehmen möchte, hat die Möglichkeit, sein Iglu-Erlebnis noch auszubauen: mit einer Übernachtung, umgeben von Eis und Schnee. In den Iglu-Zimmern wurden nämlich gemütliche Ruhe-Oasen eingerichtet, die süsse Träume versprechen. Obwohl die Betten aus Schnee gebaut sind, muss auch hier niemand frieren: Ge-

nächtigt wird nämlich nicht zwischen herkömmlichen Laken, sondern in extrawarmen Schlafsäcken, die mit einer speziellen Schlafsackeinlage noch viel kuscheliger werden. Und der warme Tee, der den Übernachtungsgästen serviert wird, wärmt von innen, sollte dies noch nötig sein. Sollte auch das noch nicht reichen, erhält jeder Gast eine Engstligenalp-Bettflasche, mit der auch die kältesten Füsse in kürzester Zeit wohlig warm werden. Dazu kommen Sie in den Genuss von ungestörter Stille, fernab von allem Verkehrslärm der Stadt. Erholung pur ist also garantiert – und ganz spezielle Wintereindrücke, an die Sie wohl für immer gerne zurückdenken werden.

**Nadja Keller**

# Der Helfer im Büchergestell

Im digitalen Zeitalter verlieren Bücher an Bedeutung – könnte man meinen. Dass dem nicht so ist, beweist der neue Ratgeber «Meine Gesundheit», der von der Eskamed AG mit Unterstützung der EGK-Gesundheitskasse herausgegeben wurde. Das Ziel dieses fast 650 Seiten starken Buches: Patienten sollen sich sachlich und vernünftig über ihre Beschwerden und Behandlungsmöglichkeiten informieren können.

Wann zum Arzt? Diese Frage hat sich wohl den meisten Menschen schon einmal gestellt. Und sie sorgt immer wieder für Verunsicherung. Manchmal sind Beschwerden nämlich schwer einzuordnen. Ist der trockene Husten, begleitet von Kopfschmerzen und Schüttelfrost, nun eine Grippe oder handelt es sich dabei vielleicht doch schon um eine Lungenentzündung?

Viele Patienten setzen sich bei solchen Fragen als Erstes an den Computer: «Heute recherchieren viele Schweizerinnen und Schweizer ihre Beschwerden mithilfe von Google», sagt Stefan Kaufmann, stellvertretender Geschäftsleiter der EGK-Gesundheitskasse. Manchmal mit verheerenden Folgen: «Laien sind von den Suchergebnis-

«Wenn es um Gesundheit geht, ist gesunder Menschenverstand enorm wichtig.»

**Stefan Kaufmann**  
Stellvertretender Geschäftsleiter  
EGK-Gesundheitskasse

sen schnell überfordert – insbesondere deshalb, weil in vielen Fällen völlig übertriebene Diagnosen daraus resultieren. Da wird ein häufig auftretender Spannungskopfschmerz plötzlich zu einem Hirntumor, was verständlicherweise Angst macht.»

## **Gut informierte Patienten**

Sich über seine Beschwerden informieren zu wollen, ist ein verständliches Bedürfnis. Auch, weil viele Patienten gerne herausfinden möchten, was sie allenfalls selber tun können, um Symptome zu lindern und das Gesunderwerden zu fördern. Vertrauenswürdige Informationen aus gesicherten Quellen sind daher von grosser Bedeutung, aber oft schwer zu finden. Besonders im Internet. Deshalb hat die EGK-Gesundheitskasse die Eskamed AG bei der Neuauflage des Gesundheitsratgebers «Meine Gesundheit» unterstützt. Dieser soll die ganze Familie dabei unterstützen, Beschwerden einzuordnen und Behandlungsmöglichkeiten abzuwägen.

«Bei Gesundheitsproblemen kommt es darauf an, sich schnell das nötige Wissen anzueignen, um sich für die richtige Vorgehensweise zu entscheiden», so Dr. med. Silva Keberle, Herausgeberin und Inhaberin der Eskamed AG. «Wie schlimm ist mein Problem? Was kann ich selber tun und wie? Wann sollte ich besser einen Arzt aufsuchen? Das Buch hilft dabei, genau

auf diese Fragen Antworten zu finden.» Oft ist es nämlich möglich, Beschwerden mit Hausmitteln selber zu behandeln. Allerdings muss man dabei den Verlauf aufmerksam beobachten – tritt keine Besserung ein, sollten sich die Patienten nämlich in professionelle Hände begeben: «Dieses Buch kann nicht den Rat eines Arztes ersetzen», sagt Silva Keberle. Für die Entscheidung, wann ein Arzt hinzugezogen werden kann, gibt das Buch ebenfalls Empfehlungen (siehe Kasten «Wann zum Arzt?» auf dieser Doppelseite).

## **Auch für Laien verständlich**

Lassen sich Beschwerden jedoch selber zu Hause behandeln, gibt das Buch «Meine Gesundheit» nützliche Tipps und Hinweise. Diese lassen sich durch den einfachen Aufbau auch von Laien gut nachschlagen. Die verschiedenen Krankheiten sind nach den betroffenen Körperregionen oder teilweise nach Beschwerdebildern geordnet. Da gibt es Kapitel zu Allergien und Erkältungskrankheiten, aber auch zu Hals-, Nasen- oder Ohrenerkrankungen, zu Zahnbeschwerden oder Beschwerden am Bewegungsapparat.

Jeweils am Anfang jedes dieser Kapitel werden allgemeine Grundlagen erläutert und anschliessend auf spezifische Leiden eingegangen. So können Symptome, Ursachen und mögliche Komplikationen

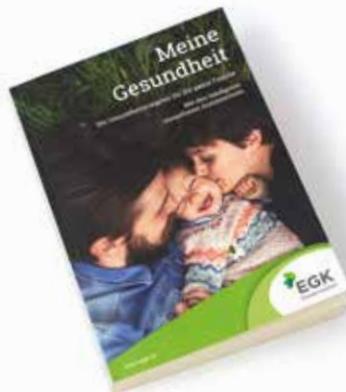
realistisch eingeschätzt werden. Zu den beschriebenen Möglichkeiten der Selbstbehandlung kommt eine umfangreiche Darstellung von rezeptfrei erhältlichen Arzneimitteln aus der Schul- und der Komplementärmedizin, die zusätzlich in einem speziellen Kapitel detailliert in ihrer Wirkungsweise erklärt werden.

Stefan Kaufmann, der stellvertretende Geschäftsleiter der EGK-Gesundheitskasse, wählt dabei am liebsten Naturheilmittel: «Statt eines MRI reicht bei einem verstauchten Knöchel meist ein wohltuender Wickel und bei einer Erkältung ist die richtige Kräuterteemischung zielführender als eine unnötige Antibiotika-Therapie.» Aber auch hier gelte es, abzuwägen, welcher Behandlungsweg der richtige sei. «Gerade schwere Erkrankungen gehören in die Hände eines Arztes und sollten nicht auf Biegen und Brechen mit Hausmitteln behandelt werden, einfach nur weil diese oft natürlich sind», sagt Stefan Kaufmann. «Wenn es um die Gesundheit geht, ist gesunder Menschenverstand enorm wichtig. Und genau da setzt der Gesundheitsratgeber an.»

**Tina Widmer**

### Exklusives Angebot für EGK-Versicherte

Bestellen Sie das Buch «Meine Gesundheit» als EGK-Versicherte/-r mit einem Rabatt von 20 Prozent. Wir gewähren Ihnen einen Vorzugspreis von CHF 23.80 statt CHF 29.80 (zzgl. Versandkosten) unter [www.vituro.ch/meine-gesundheit](http://www.vituro.ch/meine-gesundheit). Geben Sie bei der Bestellung einfach den Gutscheincode **Gesundheit2018** ein und freuen Sie sich auf eine umfangreiche Sammlung von hilfreichen Gesundheitsinformationen in kompakter Form für Ihr Büchergestell.



### Wann zum Arzt?

In folgenden Situationen sollten Sie auf jeden Fall einen Arzt aufsuchen und die Selbstbehandlung nicht weiter fortsetzen:

- ◆ Wenn Sie unter unklaren oder stark ausgeprägten Beschwerden leiden.
- ◆ Wenn sich Ihre Beschwerden trotz der Einnahme von rezeptfreien Arzneimitteln nicht bessern oder sogar verschlechtern.
- ◆ Wenn während der Selbstbehandlung neue Krankheitssymptome auftreten.
- ◆ Wenn Sie unter chronischen oder schweren Erkrankungen leiden und deswegen bereits regelmässig Medikamente einnehmen müssen. Dann sollten Sie eine Selbstbehandlung neuer Beschwerden nur nach Rücksprache mit Ihrem Arzt beginnen.
- ◆ Wenn Sie unsicher sind und weitere Fragen haben.



# Wie viel Bewegung braucht der Mensch?

## Ist Sport und Bewegung dasselbe?

Tauchen Sie ein in ein spannendes Tagesseminar und lernen Sie den Unterschied von Sport und Bewegung kennen. Die Qualität und die Quantität der Bewegung: Welche kurz- und langfristigen Auswirkungen haben Bewegung und Sport auf den Körper und den Geist? Mit aktuellen Studienergebnissen zum Thema Bewegung werden wir diesem Thema auf den Grund gehen. Die Teilnehmer/-innen kennen in weiterer Folge die wesentlichen Bewegungsempfehlungen (Ausmass und Art der Bewegung), um leistungsfähig zu bleiben, und sind in der Lage, entsprechende Bewegungskonzepte in den Alltag zu integrieren.



**Prof. Mag. phil. Dr. rer. nat. Karl Michael Sudi**  
Aktuell Referent; bis März 2016 Rektor an der Privaten Universität im Fürstentum Liechtenstein, davor Studiendekan an der Karl-Franzens Universität Graz (KFUG).

Durchführung gemäss untenstehendem Programm.

## SNE-Akademie Programmübersicht 2019

### 14.03.2019 / St. Gallen

Prof. Mag. phil. Dr. rer. nat. Karl Michael Sudi  
**Wie viel Bewegung braucht der Mensch?**  
Hotel Einstein, St. Gallen

### 15.03.2019 / Zürich

Gary B. Schmid, Ph.D.  
**Selbstheilung durch Vorstellungskraft**  
EGK-Agentur, Zürich Oerlikon

### 22.03.2019 / Luzern

Claudio Weiss, Dipl. Psychologe und  
Philosophie, Buchautor  
**Wertwirksamkeit**  
Hochschule Luzern, Luzern

### 26.04.2019 / Thalwil

Dr. med. Marlen Schröder &  
Prof. Dr. Hartmut Schröder  
**Tod, Sterben und Trauer in interkultureller Sicht**  
Hotel Sedartis, Thalwil

### 09.05.2019 / Arlesheim

Dr. Beat Hornstein, Jay Goldfarb, Ursula de Almeida-Goldfarb  
**Flexibilität gibt Stabilität**  
Klinik Arlesheim, Arlesheim

### 10.05.2019 / Zürich

Dr. med. Christian Larsen  
**Wesen und Evolution der Komplementärtherapie**  
EPI PARK, Zürich

### 15.05.2019 / St. Gallen

Prof. Mag. phil. Dr. rer. nat. Karl Michael Sudi  
**Körperliche Fitness, Grundlagen und Entwicklung**  
EGK-Agentur, St. Gallen

### 15.05.2019 / Zürich

Prof. Dr. phil. habil. Rosmarie Barwinski  
**Die Psychodynamik von Traumata erkennen**  
EGK-Agentur, Zürich Oerlikon

### 28.05.2019 / Thalwil

Dr. med. Marlen Schröder &  
Prof. Dr. Hartmut Schröder  
**Bedeutung der Familienanamnese**  
Hotel Sedartis, Thalwil

### 31.05.2019 / Thalwil

Dr. med. Marlen Schröder &  
Prof. Dr. Hartmut Schröder  
**Therapeutische Kommunikation, Teil 1**  
Hotel Sedartis, Thalwil

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).

# Ein Wettbewerb der Unsinnigkeiten

Der deutsche Gesundheitsökonom Herbert Rebscher ist der Meinung, dass Beiträge an das Fitness-Abo oder banale Apps in einem sozial finanzierten Gesundheitssystem nichts zu suchen haben. Der Wettbewerb sollte nicht über Zusatzleistungen geführt werden, sondern über Evidenz und Qualität – aber genau hier seien die Krankenversicherer zu wenig aktiv und kreativ.

## Herr Rebscher, welches sind die grössten Unterschiede zwischen dem deutschen und dem Schweizer Gesundheitssystem?

Der zentrale Unterschied ist die Unterscheidung zwischen Grund- und Zusatzversicherung in der Schweiz. Es gibt zwar auch in Deutschland ergänzende Privatversicherungen, aber hier geht es nie um ernsthafte medizinische Leistungen, sondern eher um Zusatzleistungen wie Einzelzimmer im Spital.

## Oft wird das deutsche Gesundheitssystem angesprochen, wenn in der Schweiz über die Einheitskasse diskutiert wird – wenn es zum Beispiel um den Abzug der Prämien direkt vom Lohn geht.

Aber eine Einheitsversicherung haben wir in Deutschland trotzdem nicht. Wir haben ein massives Wettbewerbssystem. Wettbewerb ist auch sinnvoll, aber er muss intelligent reguliert werden.

## Ist Deutschland also genau das falsche Beispiel, wenn wir in der Schweiz über eine Einheitskasse diskutieren?

Ich war mehrmals in die Diskussion über die Einheitsversicherung involviert. Dabei habe ich mich gewundert, dass oft über Dinge geredet wurde, die gar nichts mit Einheitsversicherung zu tun haben. Ich würde aus meiner Erfahrung nie ein Modell mit Grund- und Zusatzversicherung

umsetzen, sondern einen Wettbewerb unter gleichen Bedingungen. Dazu gehört aber ein funktionsfähiger Risikostrukturausgleich. Es gibt viele Akteure, die reden – dummerweise – über Markt im Gesundheitssystem. Das halte ich für einen intellektuellen Defekt. Markt hiesse Risikoselektion und das will keine entwickelte Kulturnation. Ein regulierter Wettbewerb ist sinnvoller, ich rede lieber von einer solidarischen Wettbewerbsordnung.

## Warum würden Sie denn kein Modell mit Grund- und Zusatzversicherung wollen?

Wenn Zusatzversicherungen Leistungen versichern, die eigentlich sozialstaatlich versichert werden sollten, dann führt man über die Zusatzversicherung Ungleichheit und Diskriminierung ein. Das Sozialversicherungsmodell ist darauf ausgelegt, dass der Leistungskatalog das umfasst, was man benötigt und wofür die Gesellschaft einen Beitrag leisten will.

## Welches sind Ihrer Meinung nach die grössten Schwächen im Schweizer Gesundheitssystem und wie würden Sie diese beheben?

Die Schweiz hat ein relativ schwach ausgeprägtes Regulierungssystem bei der Festsetzung der Arzneimittelpreise. Und bei der Einführung des DRG-Modells wurde genau wie in Deutschland die Qualitäts-



Prof. Dr. h. c. Herbert Rebscher

Der Gesundheitsökonom Herbert Rebscher (geb. 1954) war bis 2016 Vorstandsvorsitzender der drittgrössten deutschen Krankenkasse, ist Hauptgeschäftsführer der Deutsch-Schweizerischen Gesellschaft für Gesundheitspolitik und Honorarprofessor an der Universität Bayreuth. Herbert Rebscher ist verheiratet und Vater zweier Kinder; er leitet das Institut für Gesundheitsökonomie und Versorgungsforschung (IGV-research).



frage unterschätzt. Ich habe von Anfang an darauf hingewiesen, dass man mit der Qualitätssicherung beginnen sollte, um dann im zweiten Schritt die DRGs festzulegen. Das wurde versäumt: Jetzt hat man ein DRG-System, aber keine verlässliche Qualitätssicherung. Ansonsten bin ich auch als Ökonom vom Prinzip der Kopfpauschale nicht überzeugt. Ich finde diese nicht besonders steuerungswirksam und sie bringt neue Verteilungsprobleme. Im Zusammenspiel mit der kantonal sehr unterschiedlichen Prämienverbilligung halte ich das in einem Sozialstaat für problematisch.

#### Wie würden Sie die Prämie erheben?

In Deutschland wird sie als prozentualer Anteil vom Lohn abgezogen. Damit ist die Ungleichheitsproblematik teilweise behoben und es ist eine hohe familienpolitische Leistung: Wenn eine Frau nach der Schwangerschaft eine Zeit lang aussetzt, ist die Familie trotzdem über den erwerbstätigen Elternteil mitversichert. Das ist eine soziale Umverteilungsfunktion. Man kann darüber streiten, ob das ins System gehört, aber wenn es im System ist, will normalerweise niemand davon weg.

#### In Deutschland und in der Schweiz ist ja das Gesundheitswesen doch recht stark politisch reguliert ...

... warum fragen Sie das? Das sagt jeder, aber es stimmt eigentlich nicht.

#### Warum stimmt es nicht?

Jedes Gesundheitswesen ist reguliert, aber das ist auch gut so! Sonst gäbe es Risikoselektionierung, es gäbe schlechte Medizin, die niemand prüft, es gäbe Qualitätsdefizite. Die Frage, die wir uns stellen müssen, ist: Was muss reguliert werden, wie viel und wo? So gesehen sind unsere Systeme in der Schweiz und in Deutschland die wettbewerbsfähigsten weltweit. Es ist auch kein Zufall, dass in der Schweiz die Volksinitiative zur Einführung von Managed Care von der Bevölkerung abgelehnt wurde. Wer befürwortet schon, dass man seine Freiheitsrechte einschränkt? Märkte und Demokratien sollen das anbieten, was die Bevölkerung will. Und wenn es nicht das ist, was wir Funktionäre gerne hätten, dann können wir nicht sagen: Das ist aber schrecklich! Ich werbe auch für Managed Care, weil ich überzeugt bin, dass sich dadurch die Qualität steigern

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

Herbert Rebscher, Gesundheitsökonom

lässt. Aber als Bürger will ich mir trotzdem nicht vom Gesetz vorschreiben lassen, zu welchem Arzt ich gehen muss.

#### Wie kann man denn Kosten sparen, wenn nicht durch Einschränkung?

Das Sparargument ist ein fragwürdiges Argument. Unser Ziel muss es sein, die Patienten besser zu versorgen. Dass die bessere Versorgung auch die effizientere ist, kann man ja mitdenken, aber mit Kosten zu werben, wäre falsch. Die Versicherten denken sonst, dass man bei ihrer Gesundheit sparen will. Gesundheit ist ein hochsensibles Vertrauensgut. Deshalb würde ich mich als Kasse auch nie mit nicht evidenzbasierten Leistungen abgeben. Gute

## Und das meint ... Herbert Rebscher, Gesundheitsökonom

Der Gesundheitsökonom Herbert Rebscher ist der Ansicht, dass im Schweizer Krankenversicherungssystem noch Reserven stecken, welche das System entlasten könnten. Er zählt dazu die zu geringe Arzneimittel-Regulierung und die «üppigen» DRGs.



Evidenz ist das Merkmal einer qualitativen Kasse. Die darf dann ruhig auch etwas teurer sein, es hat nämlich noch nie eine Kasse mit einem Managed-Care-Vertrag Geld gespart. Warum machen denn Ärzte mit einer Kasse einen Managed-Care-Vertrag? Weil sie ihre Patienten dadurch ein bisschen besser versorgen können als in einem normalen Kollektivvertrag. Das kostet aber wegen des höheren Aufwands. Die Kasse zahlt also in der Hoffnung, dass sie in fünf, sechs Jahren eine Krankenhaus-einweisung vermeiden kann, weil die ambulante Versorgung besser war. Man versucht, die langfristige Eskalation zu vermeiden, indem man heute in gute Patientenführung investiert.

### Wir denken also zu kurzfristig?

Zu kurzfristig und zu marketingorientiert. Dabei werden teilweise unsinnige Leistungen angeboten. Beiträge an das Sportstudio zum Beispiel oder eine App. Das sind Spielereien, die nichts mit Gesundheit zu tun haben.

### Gibt es in Sachen Preisdämpfung überhaupt kurzfristige Handlungsmöglichkeiten?

In jedem System dieser Grössenordnung stecken Reserven; man muss nur herausfinden, wo diese liegen. In der Schweiz würde ich mit Arzneimittelpreis-Regulierung anfangen. Dann sind die DRGs sehr üppig. Die Kostensteigerungs-Diskussion gibt es aber in jedem Land Europas. Das

liegt daran, dass 20 Prozent der Menschen 80 Prozent der Leistungen benötigen. Das heisst im Umkehrschluss, 80 Prozent der Menschen zahlen für etwas, was sie nicht in Anspruch nehmen. Aber das ist der Sinn einer Versicherung. Sie zahlen auch Ihr Leben lang für Ihr Haus eine Feuerversicherung und hoffen trotzdem inständig, dass die Bude nicht abbrennt. Die Nutzenkategorie einer Versicherung ist nicht, dass man die Prämien, die man bezahlt, in Form von Leistungen zurückbekommt. Fatal ist hingegen, wenn man die Prämien erhöht und gleichzeitig Leistungen kürzt. Die Leistungskürzungen finden nie bei den 20 Prozent statt, die 80 Prozent der Leistungen benötigen – es wird nicht bei der Krebstherapie gespart. Es werden also Dinge gekürzt, die genau diejenigen brauchen, die subjektiv schon jetzt das Gefühl haben, sie würden zu viel bezahlen. Gleichzeitig werden die Prämiensteigerungen meiner Meinung nach politisch unnötig aufgebauscht. Die Bevölkerung hat ein Grundverständnis dafür, dass eine höhere Lebenserwartung auch zu höheren Gesundheitskosten führt.

### Wie kann man dann als Krankenversicherer überleben, ohne im Wettbewerb um den niedrigsten Preis mitzubieten?

Den Wettbewerb im Fitness-Studio, den verlieren wir. Da gehen die Versicherten nach dem Preis. Aber der Wettbewerb darum, wer die beste Versorgung gewährleistet, dort sind wir konkurrenzfähig. Das

setzt aber voraus, dass ein Risikostrukturausgleich da ist, der die Morbidität ausgleicht. Sonst erreicht man einen Wettbewerb um Gesunde, oft mit fragwürdigen Angeboten, mit Hokuspokus und Handauflegen – und das ruiniert ein System. Was zählt, sind knallharte Evidenz, hohe Qualität und Verträge mit den Besten am Markt. Dann kann es funktionieren.

### Ist das in der Schweiz überhaupt möglich? Wir sind ja in der Grundversicherung verpflichtet, mit allen Leistungserbringern zusammenzuarbeiten.

Sie sind ziemlich frei! Jede Kasse kann Versorgungsverträge im Bereich Managed Care schliessen. Wir sind nur nicht fantasievoll genug, um die Freiheitsrechte auch wirklich auszunutzen. Deshalb stürzen wir uns mit Liebe auf den Wettbewerb der Unsinnigkeiten.

**Interview: Tina Widmer**

**Fotos: Pino Covino**

### Hinweis

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

### Einer gegen alles

Glaubt man dem Propheten Mohammed, ist Koriander ein wahres Wunderkraut: Es soll nämlich bei allen Krankheiten helfen – ausser gegen Krebs, denn dieser sei unheilbar. Kein Wunder, gilt die Pflanze in der arabischen Welt bis heute als magisches Mittel, um Unheil abzuwehren und ein Gleichgewicht der Kräfte herbeizuführen. Sie ist auch Bestandteil der arabischen Fröhlichkeitspillen und kommt in vielen erotisierenden Räuchermischungen aus dem indischen und arabischen Raum vor.

Quelle: EGK-Kräuternewsletter

### Abschmecken mit Achselschweiss

Aus der asiatischen Küche ist der Koriander kaum wegzudenken – in Europa ekeln sich aber 17 Prozent der Menschen vor dem Geruch und dem Geschmack des Krauts. Daran sind die Gene schuld: Koriander enthält ein Gen, das für einen spezifischen Geruchsrezeptor codiert – und sowohl vom Gen als auch vom Rezeptor kommen zwei Varianten vor. Die eine davon lässt im Kraut einen seifigen Geschmack stärker hervortreten, der manche Menschen an Achselschweiss erinnert. Hat eine Person zwei dieser Gene geerbt, hasst sie Koriander.

Quelle: welt.de

### Ein natürliches Antibiotikum?

Koriandersamen und das darin enthaltene Öl sind in der Komplementärmedizin so erfolgreich, dass auch in der Schulmedizin ein gewisses Interesse daran erwacht ist. Deshalb wird an verschiedenen europäischen Universitäten und Spitälern daran geforscht, welche Wirkstoffe des Krauts wogegen eingesetzt werden können. Forschungen des Universitätsklinikums Freiburg weisen darauf hin, dass es das ätherische Korianderöl sogar mit multiresistenten Krankenhauskeimen aufnehmen könne und auch E.-coli-Bakterien und Salmonellen scheinen die antimikrobielle Wirkung gar nicht zu mögen.

Quelle: zentrum-der-gesundheit.de



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

## Kichererbsen mit Koriander



### Zutaten für 4 Personen

- 30 g Kichererbsen
- 1 EL Olivenöl
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 3 – 4 cm Ingwerwurzel
- ½ – 1 rote Chilischote
- 2 TL Korianderkörner
- ½ TL Kreuzkümmel
- 2 Prisen Kurkuma
- 800 g gehackte Pelati
- ½ Zitrone, Saft
- Meersalz
- Einige Korianderblättchen

### Zubereitung:

Kichererbsen über Nacht einweichen, Wasser abgiessen. Kichererbsen in einem Topf mit frischem Wasser bedeckt rund 40 Minuten bei schwacher Hitze kochen lassen. Zwiebel und Knoblauch fein würfeln, Ingwer fein reiben, Chilischote entkernen und fein hacken. Koriander und Kreuzkümmel im Mörser fein zerstampfen. Alle Gewürze andünsten, Tomaten und Kichererbsen zugeben, 10 Minuten köcheln lassen. Mit Zitronensaft und Salz abschmecken und mit fein geschnittenem Koriander garnieren. **En Guete!**