

Das EGK-Gesundheitsmagazin

# Vivere

02  
2019



## Mehrgenerationenhaus

Gemeinsam statt einsam 13 ▶

## EGK online

Website in neuem Gewand 11 ▶

## Jubiläum

10-Jahre SNE-Symposium 22 ▶

# Inhalt

04

**Meine Versicherung**  
Unser Engagement  
gegen Telefonwerber



20

**Ausflug**  
Musikfans im  
Festivalrausch



13

**Mitten im Leben**  
Tür an Tür mit  
Wahlverwandten



22

**Schul- und  
Komplementärmedizin**  
Wie werde ich gesund  
100 Jahre alt



25

**Und das meint ...**  
Dominik Saner,  
Apotheker

**Editorial** Liebe Leserin, lieber Leser 03

**Meine Versicherung** Rechnungskopien nicht einsenden 06

**Meine Versicherung** Wir feiern am liebsten mit Ihnen 07

**Meine Versicherung** News aus der EGK 08

**Meine Versicherung** EGK-Botschafterin 09

**Meine Versicherung** Street-Fishing, der urbane Trend 10

**Meine Versicherung** Unsere neue Website 11

**Mitten im Leben** Porträt 18

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

**Kehrseite** Superfoods – die Aprikose 28

LIEBE LESERIN  LIEBER LESER

## Mehrgenerationenhäuser bieten Vorteile



Eigentlich habe ich es nie vermisst, dass ich zusammen mit meiner Frau und unserer Tochter nicht mit den Eltern und Grosseltern unter

einem Dach gelebt habe. Ich glaube, das wäre mir etwas zu eng gewesen. In meiner Kindheit in Grenchen war dies hingegen normal; in der Uhrenstadt, eingebettet in viel Landwirtschaftszone, lebten oft drei Generationen im gleichen Haus. In der heutigen Zeit benötigt es schon den bewussten Willen zu einer generationen- und familienübergreifenden Wohnform, damit eine solche Idee überhaupt zum Tragen kommt. Dabei bietet ein solches Modell durchaus Vorteile, wie das Beispiel der «Giesserei» in Winterthur zeigt (ab S. 13).

Überhaupt sind intergenerative Projekte aktuell sehr im Trend, weil sie eine Antwort auf Anliegen geben, die sich in Zukunft bei der aktuellen demografischen Entwicklung wohl noch akzentuieren werden. Das ist auch der EGK bewusst: Im Rahmen unserer Jubiläumsfeierlichkeiten haben wir der Stadt Laufen einen Drei-Generationen-Spielplatz geschenkt. Eigentlich müsste man schon bald einen solchen für vier Ge-

nerationen konzipieren. Auf Seite 18 haben Sie nämlich das Vergnügen, eine unserer Versicherten kennenzulernen, welche wie die EGK 1919 geboren wurde. Die Reihe der 100-jährigen Versicherten werden wir im Vivere bis Ende Jahr fortsetzen. Das Geheimnis hingegen, wie man gesund 100 Jahre alt wird, können wir auch in dieser Ausgabe nicht lüften. Gerne verweise ich aber auf unser SNE-Symposium Anfang Oktober in Solothurn, in dessen Programm Sie auf Seite 22 f. einen Einblick erhalten – oder auf die neue Reihe «Superfoods» auf der Kehrseite.

Viel Vergnügen bei der Lektüre!

Herzliche Grüsse

**Stefan Kaufmann**  
Stv. Geschäftsleiter  
EGK-Gesundheitskasse



# Mit diesen Tricks stoppen Sie die Telefonwerbung

Die EGK ist einer der wenigen Krankenversicherer, die nicht mit Brokern und Maklern zusammenarbeiten. Sie pflegt stattdessen ein Netz von Agenturen, in denen sich Kundenbetreuende persönlich um bestehende und neue Versicherte kümmern. Dennoch machen aufdringliche Anrufer auch vor EGK-Versicherten nicht halt – hier deshalb ein paar wirksame Tricks, um diesem Übel ein für alle Mal ein Ende zu bereiten.

Besonders nervenaufreibend sind die unzähligen Telefonwerber, die unangemeldet versuchen, zum Wechsel der Krankenkasse oder zum Abschluss einer Zusatzversicherung zu überreden. Sie treiben ihr Unwesen zu jeder noch so unpassenden Zeit das ganze Jahr hindurch, besonders aber wenn die neuen Prämien bekannt gegeben werden. Nicht zuletzt auch zum Leidwesen der übrigen Versicherer! Denn diese Art Telefonwerbung erfolgt nicht immer auf deren Initiative, sondern ist zumeist das Werk unabhängiger Telemarketer.

## Wie reagieren bei Missbrauch?

Personen, die trotz einem Sterneintrag im Telefonverzeichnis angerufen werden, können diesen Missbrauch beim Staatssekretariat für Wirtschaft (SECO) melden. Wenn eine genügende Anzahl von belästigten Personen zusammenkommt, kann das SECO eine Klage bei den zuständigen Behörden einreichen. Firmen, die das Sternchen ignorieren, müssen mit hohen Bussen rechnen.

## Persönliche Daten nicht weitergeben

Teilen Sie am Telefon nie Ihre persönlichen Informationen mit einem Anrufer, den Sie nicht kennen. Unter dem Deckmantel einer Meinungsforschung oder Zufriedenheitsumfrage sammeln skrupellose Firmen alle möglichen Details über Sie, um sie an Makler weiterzuverkaufen: Gesundheitszustand, Name Ihrer gegenwärtigen Versicherung, Höhe Ihrer Franchise oder Anzahl Familienmitglieder sind Angaben, die gut bezahlt werden.

## Neues Gesetz verspricht Verbesserung

Auch wenn sich die Telefonbelästiger bisher kaum abschrecken liessen, könnte sich die Situation dank der geplanten Revision des Fernmeldegesetzes entscheidend ändern. Neben Swisscom, die bereits heute dafür sorgt, sollen auch alle übrigen Telefonoperatoren verpflichtet werden, einen Anruffilter anzubieten. Bis dahin wird allerdings die Telefonwerbung weiterhin von sich reden machen!

## Die Haltung von santésuisse und den Versicherern

Der Dachverband der Krankenversicherer (darunter die EGK) und die gesamte Branche verpflichten sich, die privaten Makler strikten Qualitätsnormen zu unterziehen, deren Kommissionen zu plafonieren und unaufgeforderte Telefonwerbung schlichtweg zu verbieten. Wenn Sie unerwünschte Anrufe im Zusammenhang mit der Grundversicherung erhalten, hält santésuisse ein Meldeformular für Sie bereit und nimmt aufgrund einer Branchenvereinbarung diesbezügliche Kontrollen vor.

## Wie reagieren, damit Sie keine unerwünschten Anrufe mehr erhalten?



### Blockieren

- 1. Sterneintrag im Telefonverzeichnis verlangen.**  
Ohne das Sternchen neben Ihrem Namen ist es formell nicht verboten, dass Sie zu Werbezwecken kontaktiert werden. Der Eintrag auf local.ch ist deshalb die erste unerlässliche Etappe!
- 2. Gratis die mobile App search.ch installieren.**  
Unerwünschte nicht referenzierte Anrufe werden automatisch abgefangen.
- 3. Bei Swisscom Anrufe kostenlos stoppen lassen.**  
Diese Dienstleistung bietet Swisscom als einziger Provider seinen Abonnenten an.
- 4. Anrufblocker für Festnetzanschluss installieren.**  
Die britische Firma CPR Call Blocker bietet verschiedene Geräte zum Blockieren von Anrufen an, die nicht auf der «weissen Liste» stehen. Erhältlich ab 60 Franken im Internet.



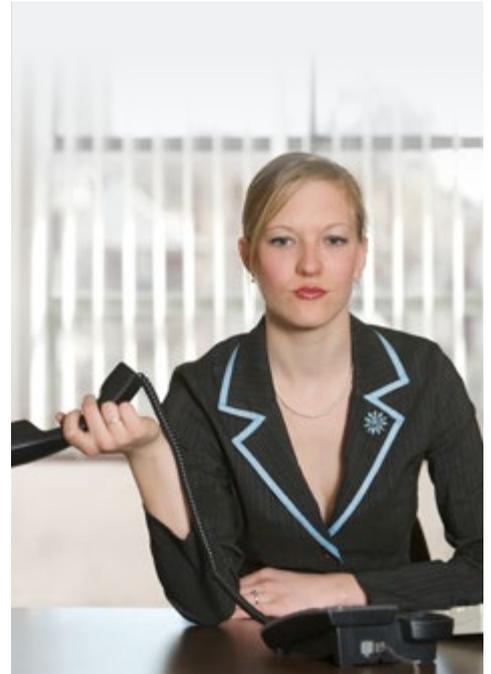
### Entmutigen

- 5. Abheben und warten lassen.**  
«Einen Moment bitte» sagen, Hörer ohne aufzuhängen ablegen und ruhig etwas anderes tun.
- 6. Aufhängen, ohne das Gespräch anzunehmen.**  
Zwar nicht gerade die höflichste Art, aber diese Taktik dürfte Sie aus bestimmten Listen verschwinden lassen. Manchmal funktionieren die guten alten Methoden am besten!
- 7. Verdächtige Anrufe durch Anrufbeantworter filtern.**  
Die aufgezeichnete Bitte um Hinterlassung der Nummer genügt oft, um nicht wirklich motivierte Anrufer abzuhalten.



### Anzeigen

- 8. Missbräuche anzeigen, damit sie sich nicht wiederholen.**  
Wenn Sie trotz Sternchen weiter belästigt werden, können Sie die Fehlbaren mithilfe eines Online-Formulars bei santésuisse oder beim SECO melden.



## Unser Engagement

Die EGK engagiert sich gemeinsam mit santésuisse, um Patientinnen und Patienten transparent zu informieren. Spartipps, Ratschläge zum verantwortungsvollen Umgang mit Gesundheitsfragen, News, eine Fragenbörse und viele weitere Tipps finden Sie auf unserer Plattform: [www.thema-krankenversicherung.ch](http://www.thema-krankenversicherung.ch)



# «Rechnungskopien nicht einsenden»

Die EGK überweist Ihnen das Geld für Behandlungskosten, Arztbesuche, Spitalaufenthalte oder Medikamente jeweils zügig, nachdem Sie uns den Rückforderungsbeleg eingereicht haben. Manche Versicherte stellen uns aber auch Kopien von direkt beglichene Rechnungen zu. Das ist unnötig – wir erklären warum.

Das Schweizer Krankenversicherungssystem kennt zwei verschiedene Vergütungsarten: «Bei der ersten Variante senden die Leistungserbringer wie Spitäler, Apotheken oder Pflegeheime ihre Rechnungen direkt an die Krankenkassen. Wir bezahlen diese und stellen unseren Versicherten danach lediglich den Anteil an der Kostenbeteiligung – Franchise und Selbstbehalt – in Rechnung», erklärt Amanda Brotschi, Leiterin Leistungen und Vertragsverwaltung bei der EGK. Nach dem Krankenversicherungsgesetz sind die Leistungserbringer allerdings verpflichtet, den Patientinnen und Patienten zur Kontrolle eine Kopie dieser Rechnung zu schicken. «Da das

Original bereits zu uns gekommen ist, müssen uns die Versicherten diese Kopie nicht zukommen lassen. Das verursacht in der Abwicklung nur Mehraufwand und ist für die Versicherten ohne Nutzen, da sie den Betrag nicht auch noch ausbezahlt erhalten», betont Brotschi.

Die zweite Vergütungsart ist die häufigere. Bei ihr schickt Ihnen etwa Ihre Ärztin direkt eine Rechnung, die Sie überprüfen, bezahlen und bei der Sie uns lediglich den dazugehörigen Rückforderungsbeleg einreichen. Nach Abzug der Kostenbeteiligung erstatten wir Ihnen den Betrag zurück.

## Belege richtig schicken

Der Jubiläumsausgabe des Vivere (1/2019) haben wir Ihnen für diesen Fall einen persönlichen Adressbogen mit Klebeetiketten beigelegt. Damit können Sie Ihre Rückforderungsbelege und Apothekenquittungen einfach an uns schicken. Falls Sie im Laufe des Jahres weitere Adressetiketten benötigen und die Couverts nicht von Hand beschriften möchten, steht Ihnen auf unserer Website eine Druckvorlage für handelsübliche Klebeetiketten zur Verfügung: [www.egk.ch/de/online-services/formulare-downloads](http://www.egk.ch/de/online-services/formulare-downloads).

nem Aufkleber zu versehen: Die Verarbeitungssysteme erkennen Ihre Angaben automatisch. Trotzdem können Sie uns helfen, die Belege schneller zu verarbeiten:

- Legen Sie den Belegen und Quittungen keine Begleitschreiben oder Auflistungen der enthaltenen Dokumente bei.
- Ergänzen Sie den Vor- und Nachnamen oder die Versichertennummer auf sämtlichen Dokumenten, die diese Angaben nicht enthalten. Dies ist vor allem wichtig, wenn Sie gleichzeitig Belege für mehrere Familienmitglieder einsenden.
- Senden Sie Ihre Unterlagen an: EGK Services AG, Service Center, Postfach, 6009 Luzern.

## Auch mit App möglich

Selbstverständlich können Sie Ihre Rechnungen auch mit dem Belegscanner der App «myEGK» einreichen. Sie steht Ihnen im Apple Store und Google Play kostenlos zur Verfügung.

## Güevngil Köz Brown



Belege, auf denen in grosser Schrift «Rechnungskopie» steht, müssen Sie nicht an die EGK schicken.

Dank der digitalen Möglichkeiten ist es nicht nötig, die einzelnen Belege mit ei-

# Wir feiern – am liebsten mit Ihnen

2019 steht ganz im Zeichen unseres 100-jährigen Jubiläums. An verschiedenen Anlässen, wie etwa am Fest der Gesundheit, gewähren wir Ihnen exklusive Einblicke in die spannende Welt der EGK – und vieles mehr.

## Partneranlass

Auf den Tag genau 100 Jahre nach der Gründungsversammlung feierte die EGK-Gesundheitskasse am 22. März 2019 im Kulturzentrum Alts Schlachthaus, Laufen, ihr Jubiläum zusammen mit Persönlichkeiten aus Politik, Wirtschaft und Verwaltung. Unter der Leitung des ehemaligen 10vor10-Moderators Stephan Klapproth äusserten sich Nationalrätin Maya Graf, Zukunftsforscher Georges T. Roos, Krankenversicherungsexperte Felix Schneuwly und Avenir-Suisse-Direktor Jérôme Cosandey zu Fluch und Segen von «Big Data» im Gesundheitswesen.



Unterhaltung mit Tiefgang – (hintere Reihe, v.l.n.r.) Stephan Klapproth, Moderator, Jérôme Cosandey, Avenir Suisse, Heinz Brand, Nationalrat, Thomas Weber, Regierungsrat BL, Maya Graf, Nationalrätin, Georges T. Roos, Zukunftsforscher, (kauernd) Reto Flury, Geschäftsleiter EGK, Fabian Unteregger, Stand-up Comedian, Alex Kummer, Präsident EGK

## Feste der Gesundheit

Was die EGK ausmacht, erfährt man am einfachsten dort, wo sie sich zeigt. Im Jubiläumsjahr ist dies am «Fest der Gesundheit» gleich in drei Städten möglich (vgl. Kasten). Dafür haben wir eine Zeltstadt kreiert, in der wir Sie gerne empfangen.

### EGK – Raum für Begegnung

Die EGK nahm schon früh eine Pionierrolle bei der Chancengleichheit von Schul- und Komplementärmedizin ein. Insbesondere, weil das Konzept viel mit Eigenverantwortung zu tun hat. Im EGK-Zelt können Sie sich mit einer Fachperson zu diesen Themen austauschen und gleichzeitig viel über unsere bewegte Geschichte erfahren.

### SNE – Klang der Seele

Haben Sie gewusst, dass der Herzschlag sein Tempo mit fast jedem Schlag ändert? Und je grösser dessen Variabilität ist, desto grösser ist auch die Selbstregulationsfähigkeit des ganzen Organismus. Im SNE-Zelt machen wir die Melodie Ihres Herzens hörbar und entführen Sie zugleich in eine zauberhafte Welt des Märchenerzählens.

## Vituro – Puls des Lebens

Im Vituro-Zelt stellen wir uns der Frage: Was hat ein lustvoller Lebensstil mit Bewegung und ausgewogener Ernährung zu tun? Darüber hinaus gibt es die Möglichkeit, an einem Wettbewerb teilzunehmen und sich mit Persönlichkeiten zu messen.

### Ursula Vogt



## Fest der Gesundheit

Wir laden Sie jeweils ab 10 Uhr zum «Fest der Gesundheit» ein:

- ▶ Bern, Waisenhausplatz, 6. und 7. Juni
- ▶ Luzern, Bahnhofplatz, 12. und 13. Juli
- ▶ Zürich, Bahnhofshalle, 22. und 23. August

[www.egk.ch/100](http://www.egk.ch/100)

# 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.

## Bestellen Sie den Geschäftsbericht 2018

Unsere Versicherten stehen bei uns an 365 Tagen im Jahr im Zentrum. Deshalb widmen wir Ihnen, liebe Kundinnen und Kunden, auch unseren Geschäftsbericht 2018. Wir haben in den vergangenen Wochen und Monaten spannende Gespräche mit fünf Versicherten geführt und lassen sie in unserem diesjährigen Geschäftsbericht zu Wort kommen. Als Leserinnen und Leser des EGK-Gesundheitsmagazins Vivere haben Sie exklusiv die Möglichkeit, ein gedrucktes Exemplar zu bestellen. Füllen Sie dafür einfach die Karte in der Mitte dieses Magazins aus und senden Sie sie an uns zurück. Sie erhalten den Geschäftsbericht anschliessend per Post zugestellt.



## slowUp – EGK unterstützt die autofreien Erlebnistage der Schweiz

Das slowUp-Rezept ist so einfach wie überzeugend: Man nehme rund 30 km Strassen in einer attraktiven Landschaft, sperre diese einen Tag für den motorisierten Verkehr und Sorge für ein vielseitiges Rahmenprogramm entlang der Strecke. Daraus wird ein Fest, anders als alle anderen: Jung und Alt, Gruppen und Familien geniessen die fröhliche Stimmung im motorfreien Ambiente und tun etwas Gutes für ihre Gesundheit. Ein slowUp findet an einem Sonntag statt, in der Regel von 10 bis 17 Uhr, und ist kostenlos. Die EGK unterstützt diese nationale Eventserie als Co-Sponsorin und ist an acht der siebzehn Events mit einem Stand vor Ort.

Übrigens: Von diesen und vielen anderen Veranstaltungen berichten wir auch via Social Media. Vernetzen Sie sich mit uns auf Facebook, erfahren Sie als Erste von unseren aktuellsten Events und geniessen Sie fotografische und gefilmte Rückblicke auf die einzelnen Veranstaltungen. Und wer weiss, vielleicht gehören Sie sogar zu den Glücklichen, die an einer unserer Social-Media-Verlosungen Startplätze für eine Sportveranstaltung gewinnen?

[www.facebook.com/egk-gesundheitskasse](https://www.facebook.com/egk-gesundheitskasse)



### slowUp-Daten

- ◆ Solothurn-Buechibärg (Biberist), 12.05.2019
- ◆ Jura (Delémont), 30.06.2019
- ◆ Brugg Regio (Lupfig), 11.08.2019
- ◆ Sempachersee (Sursee), 18.08.2019
- ◆ Bodensee Schweiz (Romanshorn), 25.08.2019
- ◆ Zürichsee (Rapperswil), 22.09.2019

Weitere Infos und Strecken mit den Eventorten finden Sie hier:  
[www.slowup.ch](http://www.slowup.ch)

## Kolumne



Von EGK-  
Botschafterin  
Simone Niggli-Luder

## OL-Weltcup erstmals in Laufen

Die Schweiz ist im Orientierungslauf die Nummer eins. Die internationalen Erfolge unseres Nationalteams halten seit Jahren ungebrochen an und können sich sehen lassen. Allein von der letztjährigen Weltmeisterschaft in Lettland sind unsere Athletinnen und Athleten mit insgesamt zehn Medaillen im Gepäck nach Hause gereist. Auf diese beachtliche Leistung können wir als kleines Land stolz sein. Diese Ausgangslage macht die Vorfreude auf den nächsten grossen Wettkampf noch schöner – und der steht praktisch vor der Tür.

Pünktlich zu ihrem 100-Jahr-Jubiläum bringt die EGK-Gesundheitskasse als Hauptsponsorin den OL-Weltcup zwischen dem 27. und 29. September 2019 zum allerersten Mal ins Laufental. 250 Läuferinnen und Läufer der Weltelite werden sich im Baselbiet während drei Tagen miteinander messen – körperlich wie geistig. Mit dabei sind u. a. die mehrmaligen Weltmeister und Gesamtweltcup-Sieger Daniel Hubmann und Matthias Kyburz, die Europameisterin Elena Roos sowie Sabine Hauswirth, die in Lettland Bronze gewann. Bei einem solchen Staraufgebot ist unserer Mannschaft in Laufen das Siegertreppchen fast schon sicher – auch wenn man bekanntlich den Tag nicht vor dem Abend loben sollte. Die Athleten werden auf alle Fälle hoch motiviert am Start stehen. Denn eines ist garantiert an einem Anlass in der Schweiz: eine super Stimmung in der Zielarena!

So oder so, meine Familie und ich freuen uns schon jetzt riesig auf das grosse Sportereignis, bei dem wir gleichzeitig den runden Geburtstag der EGK und – hoffentlich – die Siege unserer OL-Heldinnen und -Helden feiern werden. Es wäre schön, auch Sie am Anlass anzutreffen.

Simone Niggli-Luder

Drei-Generationen-  
Spielplatz

Im Mai konnte die EGK der Stadt Laufen auf den Reben einen frisch sanierten und erst noch sehr innovativen Spielplatz übergeben. Als Besonderheit können sich auf diesem Drei-Generationen-Spielplatz vom Kleinkind bis zu den Urgrosseltern alle an denselben Geräten austoben. Dass sich Alt und Jung gemeinsam bewegen sollen, hat einen Grund: Es gibt eine Altersphase bei Kindern und Betagten, in der sich die Bedürfnisse treffen. Die einen haben noch zu wenig Muskeln und Kraft, die andern nicht mehr genug. Dies nützt das Konzept des Drei-Generationen-Spielplatzes aus. Die EGK hat das aussergewöhnliche Projekt finanziert und mit der Stiftung Hopp-la konzipiert. Die Stadt Laufen ist für den Unterhalt verantwortlich, verschiedene lokale Betriebe haben den Platz in Form von Arbeit oder Sachleistungen unterstützt.

# Street-Fishing – der urbane Trend

Daniela Mistelis Angelplatz ist die pulsierende Stadt. Auf einem Spaziergang durch Bern macht sie erlebbar, welche Kraft sie aus dem trendigen Street-Fishing schöpft und welches nachhaltige Potenzial unsere heimischen Gewässer bieten. In der Reihe «Sinnieren und Flanieren» bietet die EGK auch in weiteren Städten und zu anderen reizvollen Themen solche Streifzüge an.



Daniela Misteli ist leidenschaftliche  
Fliegenfischerin.

Stadtgewässer wie die Aare in Bern locken jedes Jahr tausende Sonnenhungrige zum erfrischenden Badeplausch oder als Kulisse für gesellige Grillabende an. Daneben entdecken auch Ruhesuchende ihre Bäche, Flüsse und Seen wieder für sich. Wie eine neue Generation von Fischerinnen und Fischern, die die Stadt als Angelplatz erobern. Daniela Misteli ist eine von ihnen. Inspiriert vom Street-Fishing, einem Trend mit Ursprung in Paris, ist sie seit einigen Jahren leidenschaftliche Strassenanglerin. Inmitten des hektischen Alltags bietet es ihr nicht nur einen wohltuenden Ausgleich, sondern auch einen spannenden Zugang zum natürlichen Gleichgewicht auf und unter den Wasseroberflächen.

Welche Fische Daniela Misteli besonders mag, erzählt sie am 6. Juni 2019 im Gespräch mit dem Berner Kultmoderator Albi Saner genauso wie viele andere verlockende Geheimnisse.

Wer diesen Termin verpasst, hat auch in Luzern oder Zürich Gelegenheit, sich vom Street-Fishing in den Bann ziehen zu lassen. Im Rahmen der Reihe «Sinnieren und Flanieren» bieten wir aber auch andere thematisch spannende Spaziergänge an (vgl. Kasten).

**Philipp Grünenfelder**

## Sinnieren und Flanieren

### Themen und Orte

Die diesjährigen Themenspaziergänge widmen sich drei Schwerpunktthemen: dem trendigen Street-Fishing, der Welt des cleveren Gärtnerns mit der smarten Teamarbeit von Pflanzen sowie dem erholsamen Stadthören inmitten des urbanen Wirrwarrs. Durchführungsorte sind Bern, Luzern und Zürich.

### Ablauf

Die Themenspaziergänge finden bei jeder Witterung über Mittag oder nach Feierabend statt und dauern eineinhalb Stunden. Das Gespräch mit den Fachpersonen leiten bekannte Persönlichkeiten. Dank einem kabellosen Kopfhörerset können Sie ihm selbst in grösseren Gruppen problemlos folgen. Für eine kleine Verpflegung ist gesorgt.

### Kosten und Anmeldung

EGK-Kundinnen und -Kunden bezahlen einen Unkostenbeitrag von 15 Franken (Nichtversicherte: 20 Franken). Aus organisatorischen Gründen ist eine Anmeldung notwendig. Mit der Bezahlung wird Ihre Reservation verbindlich.

Weitere Informationen und Anmeldung:  
[www.sinnierenundflanieren.ch](http://www.sinnierenundflanieren.ch)

# Dürfen wir vorstellen? Unsere neue Website

Modern, übersichtlich und viele benutzerfreundliche Anwendungen: Pünktlich zum 100-Jahr-Jubiläum erscheint die EGK online in neuem Kleid. Neben den bisher vorhandenen Sprachen Deutsch, Französisch und Italienisch neu auch in Englisch.



Ob Smartphone, Tablet oder Laptop: Unsere neue Website ist responsiv gestaltet, d.h. sie gewährleistet auf allen Endgeräten eine optimale Darstellung. Damit entspricht sie den gesteigerten Bedürfnissen der Nutzerinnen und Nutzer. «Wir sind überzeugt, dass wir mit dem neuen Aufbau und dem vorgängig durchgeführten UX-Test eine hohe Bedienerfreundlichkeit erreicht haben, was den Besuchern mit wenig Zeit zugutekommt», so Patrick Tanner, Leiter ICT.

Ob Sie konkrete Versicherungsprodukte suchen, sich über die EGK und komplementärmedizinische Leistungen oder unsere Events und Veranstaltungen informieren möchten – auf der Startseite finden Sie die

wichtigsten Informationen im Überblick. Klicken Sie sich durch die favorisierten Themen – diese finden Sie übrigens auch in der Seitennavigation oben rechts.

#### Agenturfinder, Erklärvideos und mehr

Die individuell passende Versicherungslösung zu finden, ist manchmal nicht ganz einfach. Unsere Kundenberaterinnen und -berater nehmen sich daher gerne Zeit für Sie. Die richtige Ansprechperson in Ihrer Region finden Sie mit wenigen Klicks im Agenturfinder. Sie möchten sich lieber zuerst ohne Beratung über unsere Produkte informieren? Kein Problem! Mit unseren neuen Erklärungsvideos zur Produktlinie EGK-SUN sowie den Grundversicherungsprodukten EGK-TelCare, EGK-Care und dem

traditionellen Modell können Sie sich ganz einfach in der Produktwelt der EGK zu-rechtfinden. Damit aber nicht genug. Mit dem Produktvergleich können Sie die erwähnten Versicherungsprodukte ganz einfach vergleichen, um das für Sie passende Produkt zu finden.

«Der grosse Vorteil der neuen Website liegt in ihrer Transparenz und Übersichtlichkeit: Sie verrät auf den ersten Blick, welche Infos wo zu finden sind – und dies erst noch grafisch unaufdringlich und EGK-like», so Ursula Vogt, Leiterin Kommunikation und Projektleiterin Website-Relaunch.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch:  
[www.egk.ch](http://www.egk.ch)

#### Rea Banner

#### Rundum informiert

Melden Sie sich für den Newsletter der EGK an und bleiben Sie rundum informiert über Themen aus der EGK, von Vituro und der SNE. Den Newsletter erhalten Sie jeweils am ersten Tag des Monats.  
[www.egk.ch/de/aktuell/newsletter](http://www.egk.ch/de/aktuell/newsletter)

# Für Wasserratten und solche, die es werden wollen

Schwimmen ist bekanntlich eine sehr gesunde Sportart, weil gleichzeitig sämtliche Muskeln beansprucht werden. Für Vituro, die Gesundheitsplattform der EGK, ein guter Grund, den neuen Swiss OpenWater-Cup 2019 zu unterstützen und Ihnen schmackhaft zu machen.



Kaum eine andere Sportart bietet so viele Vorteile für Körper und Geist wie das Schwimmen. So belegen mehrere Studien, dass re-

gelmässige sportliche Aktivitäten im Wasser einen positiven Einfluss auf die Herz-Kreislauf-Funktion haben, weil dadurch u. a. auch der Herzmuskel trainiert wird. Durch den Wasserdruck werden die Blutgefässe an der Hautoberfläche zusammengedrückt. So wird das Blut zurück in den Brustraum gedrängt und das Herz muss kräftig dagegen arbeiten. Dadurch vergrössert sich nach und nach das Herzvolumen – die Herzfrequenz sinkt, der Körper wird leistungsfähiger und stabiler.

## Gesund für Gelenke und Rücken

Schwimmen sorgt überdies für gut durchblutete Beine, was sich günstig auf die Venen auswirkt. Der Wasserdruck bewirkt aber noch mehr Gutes: Weil das Einatmen dadurch anstrengender ist, wird die Atemmuskulatur gestärkt. Zudem ist Schwimmen besonders gelenkschonend und auch für Menschen geeignet, die sich mit anderen Sportarten eher schwertun. Da wir im Wasser nur noch ein Siebel unseres Körpergewichts tragen müssen, ist Schwimmen auch ideal für Menschen mit Übergewicht oder mit Gelenk- und

Rückenproblemen. Beim Schwimmen – egal ob Brustschwimmen, Kraulen oder Rückenschwimmen – werden sämtliche Muskelgruppen gleichmässig beansprucht. So baut man rundum Muskulatur auf und wird mit einem straffen und definierten Körper belohnt.

## 16 Schwimm-Events in Serie

Wer sich diese Vorteile gerne zunutze machen möchte, kann dies mit Vituro beim neuen Swiss OpenWater-Cup tun. Bei diesem Sport-Event handelt es sich um eine Serie von 16 Seeschwimmen in allen Landesteilen der Schweiz und einem Gast-Event in Österreich. Geschwommen wird in der Sommerzeit vom 30. Juni bis 8. September 2019. Volks- und Breitensportlern bietet sich bei diesen schönen Events die Möglichkeit, sich mit Gleichgesinnten zu messen und sportlich aktiv zu sein.

## Belohnung mit Vituri

Mit einer Anmeldung zum Swiss OpenWater-Cup profitieren EGK-Versicherte gleich doppelt: Sie tun etwas für die Gesundheit und erhalten als Belohnung erst noch 1000 Bonuspunkte bei unserer 100-Punkte-Challenge. Die sogenannten Vituri-Punkte können im Vituro-Shop eingelöst werden (1000 Punkte entsprechen einem Gegenwert von 50 Franken). Wer zudem an mindestens drei Cup-Schwimmen teil-



## Freistart zu verschenken

Den ersten 30 angemeldeten EGK-Versicherten schenken wir einen Freistart beim Anlass am schönen Sempachersee – «s'het solang s'het!»

nimmt, erhält beim polysportiven OpenWater-Day in Nottwil, dem Final-Event des Cups, 50 Prozent Ermässigung auf das Startgeld der dort angebotenen Aktivitäten. Sichern Sie sich die 1000 Bonuspunkte und tun Sie schwimmend und mit Leichtigkeit etwas für Ihre Gesundheit. Alle Informationen zum Vituro Swiss OpenWater-Cup gibt es unter: [www.swim-emotions.ch](http://www.swim-emotions.ch).

**Sabrina Munz**



# Tür an Tür mit Wahlver- wandten

Trautes Heim, Glück allein: In der Schweiz leben immer mehr Menschen in Single- und Zweipersonenhaushalten. Vorbei die Zeiten, als es gang und gäbe war, dass Kinder, Eltern und Grosseltern den Alltag miteinander teilten. Doch alternative Wohnformen wie Mehrgenerationenhäuser trotzen diesem Trend mit zunehmendem Erfolg.

Gemeinschaftliche Wohnkonzepte erleben derzeit eine regelrechte Renaissance. Besonders stark im Kommen sind Mehrgenerationenhäuser. Sie verfolgen bewusst das Ziel, ein nachbarschaftliches Miteinander zwischen Jung und Alt zu fördern. In der Winterthurer «Giesserei» ist dieses Wohnmodell bereits seit sechs Jahren gelebte Realität.

Der Himmel zeigt sich an diesem Nachmittag von seiner garstigen Seite: Es ist bedeckt im Oberwinterthurer Neuhegi, die Temperaturen lassen einen frösteln und bei der Ankunft am Bahnhof bläst den aussteigenden Fahrgästen ein kalter Wind ins Gesicht. Man fühlt sich auf den ersten Blick ein bisschen verloren in diesem von Autostrassen und Eisenbahnschienen umgebenen Stadtteil mit Industriecharme. Doch fünf Gehminuten vom Bahnhof erkennt man seine Einzigartigkeit – insbesondere dank eines Vorzeigeprojekts, das seit seiner Entstehung 2013 landauf, landab gelobt wird. Die Rede ist vom grössten selbstverwalteten Mehrgenerationenhaus der Schweiz, das über 300 Personen ein Zuhause bietet. Der 72-jährige Kurt Lampart ist eine von ihnen. «Von Familien mit Neugeborenen bis hin zur alleinstehenden 90-Jährigen leben hier Menschen, die bewusst ökologisch und gemeinschaftlich wohnen wollen», erzählt der pensionierte Sozialarbeiter, der für Interessierte regelmässig Führungen durch die Siedlung anbietet. Gemeinsam mit seiner Frau arbeitete er nicht nur an der jahrelangen Projektierung mit, sondern lebt mit ihr seit Beginn auch hier. Dass sich die autofreie und nach Minergie-P-ECO-Standard realisierte



«Von Familien mit Neugeborenen bis hin zur alleinstehenden 90-Jährigen leben hier Menschen, die bewusst ökologisch und gemeinschaftlich wohnen wollen.»

Kurt Lampart, Leiter Ressort Führungen im Mehrgenerationenhaus «Giesserei»

Holzbausiedlung «Giesserei» nennt, kommt nicht von ungefähr: Von 1958 bis 1993 schwitzten hier Arbeiter der einst erfolgreichen Maschinenfabrik Sulzer an Giessöfen und produzierten Gasturbinen, Dieselmotoren und Dampfmaschinen.

#### Alles begann mit einem Inserat

Begonnen hat das Projekt 2005 mit der Schaltung einer Anzeige im Landboten und im Tages-Anzeiger. Damit suchte Hans Suter, Architekt, Initiator der «Giesserei» und heutiger Bewohner, Einzelpersonen und Paare, die bei der Konzept- und Projektplanung von Anfang an dabei sein wollten. «Er war es gewohnt, mit seiner Familie in unterschiedlichen Wohngemeinschaften zu leben. Diesen Lebensstil wollte er auch im Alter weiterführen», erinnert sich Kurt Lampart. Ein Bedürfnis, das viele

teilten, denn innert kürzester Zeit gründete Suter mit 24 anderen Interessierten den Verein Mehrgenerationenhaus. «Ein Jahr später hörte auch ich von diesem Projekt und war so begeistert davon, dass ich dem Verein sofort beitrat.»

#### Mehrwert liegt auf der Hand

Bereut hat er seine Spontaneität bis heute nicht. Auch wenn das Wohnen in der «Giesserei» mit vielen Pflichten verbunden ist: Da es keine Nebenkosten im klassischen Sinn gibt, erledigen die Bewohnerinnen und Bewohner die meisten übergeordneten Arbeiten selbst – vom Putzen des Treppenhauses über die Gartenarbeit bis hin zur Pflege der hauseigenen Werkstatt. Das ist nicht jedermanns Sache, «deshalb gilt die Regel: Wer nicht mitarbeiten will oder aus gesundheitlichen Gründen nicht

kann, muss 20 Franken pro nicht geleistete Stunde bezahlen», so Lampart. Im Jahr sind das 600 Franken pro erwachsene Person. Der Mehrwert liege sowieso in den zwischenmenschlichen Beziehungen, die hier gepflegt würden, betont der Pensionär. «Ich treffe mich beispielsweise einmal im Monat mit den Senioren zum Zischtig-Club, wo wir uns vertieft über aktuelle politische oder gesellschaftliche Themen austauschen.» Damit einhergehend sei die Nachbarschaftshilfe in der «Giesserei» gelebte Realität und keine leere Worthülse, beteuert er und liefert gleich ein Beispiel: «Als zwei Eheleute in einem Gebäudeteil krank wurden, haben sich ihre Nachbarn so untereinander organisiert, dass die beiden bis zu ihrer vollständigen Genesung mindestens einmal am Tag warmes Essen bekamen.»

Gerade diese Solidarität schätzen auch Eva und Martin Jäger, die zwei schwerbehinderte Kinder haben. «Seniorinnen greifen mir im Alltag proaktiv und abwechselnd mit der Kinderbetreuung unter die Arme. Da mein Sohn wie auch meine Tochter im Rollstuhl sind, bin ich täglich auf solche Unterstützung angewiesen – sei es um einkaufen oder spazieren zu gehen oder sie von der Bushaltestelle abzuholen, wenn sie von der Schule heimkommen», sagt Eva Jäger strahlend und ist sichtlich dankbar für dieses freiwillige Engagement. Weil jeweils nur ein Rollstuhl im Lift Platz hat, informiert sie in der eigens dafür eingerichteten «Lift-Chatgruppe» zudem alle im Haus, wenn sie beim Ein- und Aussteigen Hilfe benötigt. «In einem Einfamilienhausquartier kennt man maximal vier Personen aus der Nachbarschaft etwas besser. Hier ist meine Kontaktliste auf 200 Personen angewachsen», ergänzt Martin Jäger schmunzelnd. Dank einem attraktiven Kulturangebot in der «Giesserei» selbst können die beiden sogar regelmässig in den Ausgang gehen – ohne eine Betreuungsperson organisieren zu müssen. «Wir nehmen einfach das Babyphone mit ins Kino oder an ein Konzert», so Martin Jäger.

In Mehrgenerationenhäusern wird eine Wohnform zelebriert, die früher gang und gäbe war: Grosseltern, Eltern und Enkelkinder, die unter einem Dach leben. In unserer individualisierten Gesellschaft

**«Menschen werden sich vermehrt zusammen tun, um gemeinsam neue Formen des Zusammenlebens zu schaffen.»**

Andrea Ziegler, Sozialberatung Pro Senectute



Auch in der Schweiz können sich immer mehr Menschen vorstellen, in einem Mehrgenerationenhaushalt zu leben – nicht nur aus monetären Gründen.

## Bewegungsratgeber

Kinder wollen sich bewegen – immer und überall. Und auch im Erwachsenenalter ist körperliche Aktivität ein Schlüssel zu Gesundheit und Lebensqualität. Warum sich also nicht von der kindlichen Bewegungsfreude anstecken lassen? Diese Idee nimmt der EGK-Ratgeber «Bewegung, Spiel und Spass in der ganzen Familie» auf und macht die Bewegung zur lustvollen Angelegenheit für mehrere Generationen. Sie können das Buch im Online-Shop von Vituro bestellen. Oder Sie laden es als E-Book herunter. Darin sind sämtliche Übungen und Bewegungsspiele zusätzlich mit Videos illustriert. [vituro.ch/de/shop](http://vituro.ch/de/shop)



Der Bewegungsratgeber enthält interessantes Wissen und praktische Bewegungs-Tipps für Kinder, Eltern und Grosseltern.



«Einsamkeit erhöht das Risiko für praktisch alle körperlichen und psychischen Erkrankungen. Gemeinschaftliche Wohnkonzepte bieten daher Vorteile.»

Prof. Dr. Undine Lang, Direktorin Universitäre Psychiatrische Kliniken Basel

ist dieses traditionelle Grossfamilienmodell durch Single- und Zweipersonenhaushalte verdrängt worden. Gemäss dem Bundesamt für Statistik lebten vor rund 90 Jahren lediglich 10 Prozent der Schweizer Bevölkerung in solch kleinen Haushalten. 2017 waren es bereits 45 Prozent. Trotz dieser Entwicklung ist das Bedürfnis nach verbindlicherem familiärem Zusammenleben nicht gänzlich aus den Köpfen der Menschen verschwunden. Das ist auch nicht verwunderlich, weil wir als soziale Wesen immer auf die Beziehungen zu anderen Menschen angewiesen sind – in Zeiten von zunehmender Anonymität und grenzenloser Mobilität sogar mehr denn je.

### Einfluss auf die Psyche

Modelle wie die «Giesserei» wirken sich gemäss Prof. Dr. Undine Lang, Direktorin der Universitären Psychiatrischen Kliniken Basel, ganz grundsätzlich positiv auf das Befinden aus. Gerade in Städten, wo immer mehr Menschen auf kleinstem Raum leben und das Risiko, psychisch zu erkranken, erhöht ist. Einen der Gründe dafür sieht sie in der sozialen Isolation: «Einsamkeit erhöht das Risiko für praktisch alle körperlichen und psychischen Erkrankungen. Rein statistisch gesehen, schadet sie der Gesundheit genauso wie der Konsum von 15 Zigaretten oder sechs alkoholischen Drinks am Tag», weiss die Expertin. Lang ist überzeugt, dass gemeinschaftliche Wohnkonzepte nur Vorteile bieten: «Jüngere Menschen profitieren von

älteren Menschen und ältere Menschen profitieren von jüngeren.»

### Unter einem Dach mit Studierenden

Das nimmt sich auch die Pro Senectute Kanton Zürich mit dem Angebot «Wohnen für Hilfe» zu Herzen. «Wir vermitteln Studierenden Zimmer bei alleinstehenden Seniorinnen und Senioren. Anstatt Miete zu bezahlen, leisten sie im Alltag regelmässig Hilfe. Wie genau diese Unterstützung aussieht, regeln die Personen untereinander. Vom gemeinsamen Kochen und Essen über das Gassigehen mit dem Hund oder dem Support bei Computerproblemen kann das fast alles sein», erklärt die Projektverantwortliche Andrea Ziegler. Die Sozialarbeiterin ist überzeugt, dass sich unsere Gesellschaft an einem Wendepunkt befindet: «Menschen werden sich vermehrt zusammentun, um gemeinsam neue Formen des Zusammenlebens zu schaffen – nicht zuletzt wegen des demografischen Wandels und der Wohnungsknappheit in den Grossstädten.»

**Text: GÜVENGÜL KÖZ BROWN**

**Fotos: MARCEL A. MAYER**



# Ein Jahrhundert lang «schaffe» und glücklich sein

Als im März 1919 ein paar mutige und verantwortungsbewusste Industrielle aus dem Laufental die Krankenkasse des Birstals – die spätere EGK – gründeten, strampelten Anna und ihre Zwillingsschwester Louise in ihrem Elternhaus in Immensee bereits seit zwei Monaten in ihren Kinderbettchen. Später zog es Anna ins Laufental, wo sie am 27. Januar dieses Jahres bei bester Gesundheit ihren 100. Geburtstag feierte.

Der Besuch des Journalisten freut Anna Neyerlin-Ehrler offensichtlich. Im Haus ihrer Tochter Olivia, im Dorf Wahlen bei Laufen, sitzt sie an diesem Nachmittag im Wohnzimmer auf dem Sofa und deutet voller Erwartung mit Handzeichen und einem Lächeln an, neben ihr Platz zu nehmen. Den mitgebrachten Blumenstraus in EGK-Farben als nachträgliche Gratulation zu ihrem runden Geburtstag überlässt sie ihrer Tochter, die diesen dankbar in Empfang nimmt und ins Wasser stellt. Die rüstige Hundertjährige will schliesslich Kopf und Hände frei haben für das Gespräch über ihre spannende Lebensgeschichte.

## Im Leiterwagen in die Nesseln gesetzt

«Ich bin in Immensee, am Zugersee, am Fusse der Rigi geboren und aufgewachsen», erzählt sie stolz. Ihre Zwillingsschwester Louise, die ihr zum Verwechselsähnlichsah, wurde auch alt, verstarb aber vor vier Jahren. Aufgewachsen mit Zwillingsschwester, einer weiteren Schwester und drei Brüdern galt es, nebst der Schule im väterlichen Bauernbetrieb anzupacken. «Wir hatten zwölf Kühe und weiteres Getier



«Man muss doch versichert sein, falls mal etwas passiert. Aber Medikamente brauche ich bis heute nicht.»

Anna Neyerlin-Ehrler

zu pflegen und in Feld und Stall mitzuhelfen», erinnert sich Anna Neyerlin. Da blieb kaum Zeit für kindliche Spässe. Ein Kindheitserlebnis lässt sich die vife Greisin aber dennoch entlocken: «Unser älterer Bruder lud Louise und mich im zarten Vorschulalter mal zu einer Leiterwagenfahrt rund um den Hof ein. Wir genossen diesen rasanten Ausflug hoch zu Wagen sichtlich, was unseren Bruder dazu antrieb, immer schneller mit uns im Schlepptau zu rennen. So verlor er schliesslich die Kontrolle über das Gefährt und wir beide landeten in einem Feld voller Brennesseln. Unserem «Zugpferd» war das so peinlich, dass es sich aus dem Staub machte, statt uns aus der misslichen Lage zu befreien.»

## Fremdwort «Freizeit»

Bereits mit acht Jahren verlor Anna Neyerlin ihre Mutter, worauf ihr Vater nochmals heiratete. So kamen weitere vier Stiefgeschwister dazu, womit die Grossfamilie Ehrler in Immensee auf zwölf Personen anwuchs und zahlenmässig mit dem Viehbestand gleichzog. Bald schon nach der Schulzeit verschlug es die Innerschweizerin nach Laufen, wo sie als Haushälterin arbeitete und – «irgendwie», wie die Hundertjährige schmunzelnd anführt – ihren Mann Walter Neyerlin aus Wahlen kennenlernte. So setzte Haushälterin Anna ihr Leben bald als Ehefrau, Bäuerin und Mutter von drei Kindern im Dorfkern des Laufner Nachbardorfes Wahlen fort. «Ich war im-



Gute Jasserin: Anna Neyerlin übt zusammen mit ihrer Tochter Olivia.

mer fleissig, aber zufrieden», betont sie während des Gesprächs mehrmals. Auf Hobbys und Freizeitbeschäftigungen ausserhalb der täglichen Arbeit angesprochen, beginnt die Jubilarin zu strahlen: «Wir hielten in unserem Betrieb auch Pferde und ich genoss die Ausritte, sooft es ging.» Und sonst? «Freizeit» war damals laut der Hundertjährigen ein Fremdwort. Trotzdem – um am Dorfleben teilzuhaben, sang Anna Neyerlin lange Zeit im Kirchenchor.

#### Andere Zeiten – andere Aktivitäten

Diese Zeiten sind leider vorbei. «Aber», erklärt ihre Tochter, «Mutti ist noch immer recht aktiv und packt an, wo immer möglich: Gemüse rüsten, Wäsche zusammenlegen, Kirschen aus dem Hofbetrieb, den ihr Sohn weiterbetreibt, sortieren und Ähnliches. Frau Neyerlin besucht zudem regelmässig den Wahlner Mittagstisch für Seniorinnen und Senioren und der monatliche Jassnachmittag im örtlichen Restaurant darf nie ausfallen. «Im Jassen ist sie richtig gut», bemerkt Tochter Olivia. «Ich bin halt gern unter Leuten», sagt die Hundertjährige, was ihre Tochter bestätigt. «Ein Kaffeekränzchen im Laufner Café Kern gehört da öfters dazu», lacht sie mit Blick auf ihre Mutter, die sie seit sieben Jahren in ihrem Haus betreut und pflegt. Ihre Liebe zu Tier und Mensch hat Anna Neyerlin immer bewahrt. Am Fernsehen verfolgt sie am liebsten Beiträge über Natur, Tiere und Menschen. «Ich liebe Tiere, Menschen und insbesondere meine Kinder, meine sechs Enkel und vier Urenkel», sagt die rüstige Hundertjährige.

#### Gesund ohne Medikamente

Seit über 60 Jahren ist Anna Neyerlin EGK-Kundin. «Man muss doch versichert sein, falls mal etwas passiert», argumentiert sie. So sah das damals auch ihr Ehemann, der sich entschloss, mit Ehefrau Anna und seinen Kindern Mitglied einer Krankenkasse zu werden, als dies noch nicht obligatorisch war. Und dass dafür nur

die in Laufen gegründete EGK in Frage kam, war von Anfang an klar. Die Jubilarin aus dem Laufental ist noch heute eine rundum zufriedene EGK-Kundin, die zwar bisher kaum Leistungen wegen Krankheiten oder Verletzungen beanspruchte. Medikamente braucht die Hundertjährige bis heute nicht. «Wozu soll ich Medikamente nehmen?», sagt sie und hält dem Journalisten eine Petflasche mit warmem Wasser hin. «Da – greifen Sie, das ist das Einzige, das ich zum Wohlfühlen brauche», lacht Anna Neyerlin-Ehrler und steckt sich ihre Flasche wieder hinter's Kreuz, wo deren Wärme noch einige Zeit ihre wohltuende Wirkung tut.

**Martin Staub**

#### Sie stehen im Mittelpunkt

Dieses Jahr porträtieren wir in dieser Rubrik ausschliesslich EGK-Versicherte, die ihren 100. Geburtstag feiern. Ab 2020 berichten wir gerne wieder über Ihren Beruf, Ihr Hobby oder Ihr Engagement für eine gemeinnützige Organisation im sozialen oder ökologischen Bereich. Wenn Sie an einem solchen Porträt interessiert sind, melden Sie sich unverbindlich telefonisch oder per E-Mail bei der **Vivere-Redaktion: 061 765 51 11 / [vivere@egk.ch](mailto:vivere@egk.ch)**

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

# Musikfans im Festivalrausch

Ob Hip-Hop, Jazz, Rock oder Klassik: In den Sommermonaten kommen Musikbegeisterte jeder Couleur und im ganzen Land auf ihre Kosten. Ein besonderer Leckerbissen ist das Blue Balls Festival in Luzern – wegen seiner Starbesetzung genauso wie dank seiner atemberaubenden Kulisse am Ufer des Vierwaldstättersees.

Es ist kein Geheimnis: Die EGK-Gesundheitskasse wird dieses Jahr 100 Jahre alt. Von Altersbeschwerden aber keine Spur. Das erklärte Ziel ist es, mit viel Elan und Lebensfreude ins zweite Jahrhundert zu starten. Das wollen wir mit Ihnen gebührend feiern – u. a. am Fest der Gesundheit, das zwischen Juni und August 2019 jeweils an

zwei Tagen in Bern, Luzern und Zürich stattfinden wird (vgl. S. 7). Alle drei Städte sind zweifelsohne einen Besuch wert. Luzern lohnt sich aber diesen Sommer gleich doppelt: wegen der EGK-Festivitäten, aber auch, weil zwischen dem 19. und 27. Juli das Blue Balls Festival bei Musikfans wieder für beste Stimmung sorgen wird.

## Sommerzeit, Festivalzeit

Blue Balls steht stellvertretend für ein Phänomen, das man kaum glauben kann. Aber die kleine Schweiz ist tatsächlich das Land mit der weltweit grössten Festival-dichte. Ob Film, Tanz, Theater oder Musik: Hierzulande wird für jeden Geschmack ein hochkarätiges und vielfältiges Programm

## Wettbewerb

Das Musik- und Kunstfestival Blue Balls offeriert Ihnen und einer Begleitperson zwei Tickets für das Katie-Melua-Konzert vom 22. Juli 2019. Es findet im Kultur- und Kongresszentrum Luzern statt. Damit Sie den Abend zu zweit in vollen Zügen geniessen können, offerieren wir Ihnen darüber hinaus eine Übernachtung inkl. Frühstück im Hotel Astoria.

Für die Verlosung schicken Sie eine Postkarte oder E-Mail mit dem Vermerk «Blue Balls» an:

EGK-Gesundheitskasse, Wettbewerb, Brislachstrasse 2, 4242 Laufen oder [vivere@egk.ch](mailto:vivere@egk.ch). Auch bei E-Mails gilt: Absender nicht vergessen! Einsendeschluss ist der 14. Juni 2019. **Viel Glück!**

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



Das Hotel Astoria liegt im Herzen von Luzern, nur fünf Gehminuten vom Kultur- und Kongresszentrum, der Uferpromenade und dem Bahnhof entfernt.

Vivere 02/2019

## Mitten im Leben Ausflug

### Blue Balls Festival

Das Blue Balls Festival ist ein qualitativ herausragendes, einmaliges Schweizer Musik- und Kunstfestival, das während neun Tagen das Luzerner Seebecken in ein Biotop kreativen Schaffens verwandelt und 100 000 Fans begeistert. Dieses Jahr findet es vom 19. – 27. Juli im KKL, im Pavillon und im Hotel Schweizerhof Luzern statt. [www.blueballs.ch](http://www.blueballs.ch)

### Katie Melua

Katie Melua ist eine der erfolgreichsten britischen Singer-Songwriter. Sie hat über 10 Millionen Tonträger verkauft. Ihr neues Greatest-Hits-Album «Ultimate Collection» präsentiert sie diesen Sommer exklusiv in Luzern.



angeboten. Zu den populärsten Anlässen zählen die Musikfestivals. Dafür sprechen die über 400 Gross- und Kleinveranstaltungen, die das ganze Jahr hindurch in allen Regionen stattfinden. Dafür könnte aber auch die Tatsache sprechen, dass Musik Menschen glücklich macht und deshalb wohl auch ein bisschen gesund hält. Mobilisiert sie doch etwa das Gehirn und produziert Glückshormone. Wer sich also etwas Gutes für die Ohren und die Seele tun will, kommt diesen Sommer an den vielen Festivals voll auf seine Kosten. Auf den unterschiedlichsten Bühnen werden Musikerinnen und Musiker aus dem In- und Ausland für unvergessliche Klangmomente unter freiem Himmel sorgen. Dasselbe gilt auch für das Luzerner Musik- und Kunstfestival Blue Balls. «Was uns auch bei der 27. Ausgabe besonders macht, sind nicht nur die 120 Events in den Sparten Musik, Fotografie, Kunst und Film, sondern auch die einzigartige Lage mit Blick auf den See und die Alpen», unterstreicht der Festivaldirektor Urs Leierer stolz die Vorzüge seiner Veranstaltung. In der Tat bieten die Locations rund um das Seebecken eine atemberaubende Atmosphäre, die ihresgleichen sucht.

### Schritt für Schritt zum Erfolg

Der Vierwaldstättersee spielte schon in den Anfängen von Blue Balls eine wesentliche Rolle. Die Idee, ein alljährliches Festival zu organisieren, entstand 1992. Damals trafen sich anlässlich des Luzerner Seenachtsfests 40 Schweizer Musikerinnen und Musiker zu einer sechsstündigen Jamsession auf dem historischen Dampf-



schiff «Stadt Luzern». «Weil der Anlass ein derart grosser Erfolg war, haben wir entschieden, ihn auch in den kommenden Jahren zu organisieren», blickt Urs Leierer zurück. Der Rest ist Geschichte. Mit rund 100 000 Besuchenden und renommierten Musikschaffenden sowie vielversprechenden Newcomerinnen und Newcomern zählt Blue Balls inzwischen zu den erfolgreichsten Musikveranstaltungen der Schweiz.

Auch die Ausgabe 2019 geizt nicht mit Namen. Zu den Highlights zählen der US-amerikanische Blues-Sänger und Gitarrist Keb' Mo', der ebenfalls aus den USA stammende Sänger und Komponist Ben Harper sowie die georgisch-britische Sängerin Katie Melua, die mit ihren sanft-romantischen Liebesballaden seit Jahren die Herzen der Menschen aus der ganzen Welt berührt. Der Musikblog «minutenmusik.de» beschreibt ihr letztjähriges Konzert in Wuppertal mit den folgenden Worten: «Ihr Jazz-Folk-Singer/Songwriter-Pop-Mix ist

in dieser lauten Welt wahrscheinlich für viele zu leise und unaufgeregt – lässt man sich aber einmal drauf ein, erhält man einen Abend, der einem Zauber gleicht und einen mit einem lächelnden und weinenden Auge nach Hause schickt. Womöglich das absolute Konzerthighlight dieser Wintersaison.» Wer wünscht sich nach einer solchen Konzertkritik nicht auch, die Künstlerin live auf der Bühne zu sehen?

### Mitmachen und gewinnen

Als EGK-Versicherte haben Sie mit etwas Glück tatsächlich die einmalige Gelegenheit, zwei Konzerttickets zu gewinnen – inkl. einer Übernachtung für zwei Personen im Hotel Astoria. Wir wünschen schon jetzt unvergessliche Gänsehautmomente am Konzert sowie einen tollen Aufenthalt in Luzern, die wegen des Vierwaldstättersees, mit Blick auf die Perlen der Inner-schweizer Bergwelt, als die schönste Stadt der Schweiz gilt.

**Güvengül Köz Brown**

# Wie werde ich gesund 100 Jahre alt?

Die Lebenserwartung der Menschen steigt kontinuierlich. In den vergangenen Jahrzehnten hat sie sich in hoch entwickelten Ländern beinahe verdoppelt. Werden wir also problemlos 100 Jahre alt? Anlässlich des 10-Jahr-Jubiläums richtet das Symposium der Stiftung für Naturheilkunde und Erfahrungsmedizin vom 4. – 5. Oktober 2019 den Fokus auf diese Entwicklung.



Das SNE-Symposium fand 2009 zum ersten Mal in Solothurn statt. Es bietet anregende und informative Veranstaltungen rund um die Gesundheit und komplementärmedizinische Therapiemethoden.

Die japanische Inselgruppe Okinawa mit ihren über 150 kleinen Inseln ist nicht nur ein Geheimtipp für Strandliebhaber – die Pazifikinseln verbergen ein weiteres, nun aber gelüftetes Mysterium. Nirgendwo sonst auf der Welt leben so viele 100-Jährige wie auf diesen Eilanden. Fast 600 der 1.3 Millionen Bewohnerinnen und Bewohner haben bereits die 100-Jahr-Marke überschritten, im Verhältnis zur Einwohnerzahl sind das mehr als sechsmal so viele Menschen wie in den USA. Es ist daher nicht verwunderlich, dass die Inselgruppe im Volksmund «Inseln der Hundertjährigen» heisst. In einer bedeutenden Studie haben japanische Forscher herausgefunden, wieso die Okinawanerinnen und Okinawaner so alt werden. Das Fazit klingt ernüchternd simpel: Sie halten sich körperlich fit, indem sie ihre Hobbygärten pflegen, gehen gerne zu Fuss, tanzen, essen fett-, zucker- und salzarm, dafür wird bei Früchten und Gemüse nicht gespart.

## Entwicklung in der Schweiz

Auch bei uns in der Schweiz werden die Menschen immer älter. Laut dem Bundesamt für Statistik werden Frauen 85.4 Jahre und Männer 81.4 Jahre alt. Neben den von den japanischen Forschern genannten Gründen begünstigen auch hervorragende

Lebens- und Arbeitsbedingungen in einem hoch entwickelten Land wie der Schweiz die Lebenserwartung. Die Möglichkeiten der Erforschung und Behandlung von Krankheiten, die medizinische Infrastruktur, das gut geregelte Gesundheitswesen sowie die verbesserten hygienischen Bedingungen sind zentrale Faktoren. Wir trinken durchgehend sauberes Trinkwasser, haben flächendeckend sanitäre Einrichtungen, eine geregelte Abwasser- und Müllentsorgung und sind somit praktisch keiner Gefahr durch Infektionskrankheiten ausgesetzt. Ein weiterer wichtiger Faktor ist das Bildungsniveau. Viele Studien belegen, dass Gebildete mehr auf ihre Gesundheit achten als Bildungsferne. Sie ernähren sich besser, treiben mehr Sport, gehen häufiger zu Vorsorgeuntersuchungen – setzen also vermehrt auf Prävention.

## Das 10-Jahr-Jubiläum

Das Jahr 2019 ist nicht nur für die EGK-Gesundheitskasse, die Stifterin der SNE, ein besonderes Jahr. Während die EGK ihr 100-Jahr-Jubiläum feiert, findet auch bereits zum zehnten Mal das SNE-Symposium statt. Im Landhaus in Solothurn klären Fachleute die brennende Frage, wie man (gesund) 100 Jahre alt wird. Zu diesem Jubiläumsanlass kommen, wie jedes Jahr,



Nirgendwo auf der Welt leben die Menschen länger wie auf der südjapanischen Inselgruppe Okinawa.

renommierte Referierende aus dem In- und Ausland. Eine kleine Auswahl davon: Prof. Dr. Roland Benedikter, Prof. Dr. Hartmut Schröder, Prof. Dr. med. Giovanni Maio, Prof. Dr. Angelika Messner, Dieter Broers und viele mehr. Lassen Sie sich überraschen.

#### Ehrenwerte Gäste

Wer könnte besser über das Leben als 100-Jährige berichten als Menschen, die selbst so alt sind? Deshalb haben wir einige 100-jährige EGK-Versicherte getroffen und mit ihnen über das Älterwerden, die Definition von Glück und viele andere Themen gesprochen. An diesem Anlass möch-

ten wir Ihnen einen Zusammenschnitt dieser Treffen in bewegten Bildern zeigen. «Ich freue mich riesig darauf, diesen speziellen Kurzfilm zeigen zu können. Es ist beeindruckend, welch spannende Geschichten die 100-Jährigen zu erzählen haben. Ebenfalls freut es mich, solch namhafte Referierende vor Ort zu haben», so Sandra Speich, Geschäftsleiterin der SNE.

Wir freuen uns, Sie im Herbst im Landhaus begrüßen zu dürfen. Das detaillierte Programm finden Sie ab Ende August 2019 unter: [www.fondation-sne.ch](http://www.fondation-sne.ch).

**Rea Bannier**

#### Geben Sie der SNE Ihr «Gefällt mir»

Ab sofort können Sie der SNE auf Facebook folgen. Wir informieren Sie auf diesem Kanal über aktuelle Themen aus der Naturheilkunde und Erfahrungsmedizin sowie über all unsere Veranstaltungen und Seminare.

[www.facebook.com/FondationSNE](https://www.facebook.com/FondationSNE)

#### Günstiger für EGK-Versicherte

EGK-Versicherte geniessen einen attraktiven Preisvorteil. Weisen Sie am Eingang ganz einfach Ihre Versichertenkarte vor und bezahlen Sie den reduzierten Preis:

	Originalpreis in CHF	Preis für EGK-Versicherte
Tageseintritt (Fr oder Sa)	40.–	32.–
2-Tages-Pass	75.–	60.–
Kurzreferate	10.–	5.–

Nutzen Sie das SNE-Symposium zur Weiterbildung. Die EGK-Therapeutenstelle, die ASCA, das EMR, der Schweizerische Drogistenverband sowie SPAK, das Qualitätslabel für Naturheilkunde und Komplementärtherapie rechnen Ihnen für die Teilnahme Punkte an. Zudem stellen wir Weiterbildungsbestätigungen aus.

# Geistig-somatische Medizin in der CAM

## Wie ist der Mensch mit dem Geist und der Materie verbunden?

Der Mensch kann als Energie-Informationsfeld im Hinblick auf die Wechselwirkung und -beziehung zwischen Geist und Materie betrachtet werden. Unterschiedliche Konzepte aus den Bereichen der Energie- und Informationsmedizin bieten uns Möglichkeiten, diese Welt der feinstofflichen Behandlung zu verstehen. Viktor Zyganow zeigt verständlich und mit profundem Wissen die Zusammenhänge zwischen «Soma» und «Geist» nachvollziehbar auf. Mit vielen Beispielen und «Brücken» zu naturheilkundlich-komplementärmedizinischen Methoden wird der Stoff «griffig» und auch für andere Therapien relevant.



**Prof. Dr. med. Viktor Zyganow**

Facharzt für Urologie, Naturheilverfahren, Bioresonanz, Akademie für holistische Medizin, Berlin

Durchführung gemäss untenstehendem Programm.

## SNE-Akademie: Programmübersicht 2019

### 11.06.2019 / Thalwil

Prof. Dr. med. Viktor Zyganow  
**Geistig-somatische Medizin in der CAM**  
Hotel Sedartis, Thalwil

### 23.08.2019 / Solothurn

Dr. med. Simon Feldhaus  
**Mythen und Fakten der Ernährung**  
Altes Spital, Solothurn

### 06.09.2019 / Solothurn

Dr. sc. med. Urs Gruber  
**Good vibration**  
Altes Spital, 4500 Solothurn

### 17.06.2019 / Thalwil

Prof. Dr. Hartmut Schröder  
**Therapeutische Kommunikation, Teil 2**  
Hotel Sedartis, Thalwil

### 30.08.2019 / Bern

Prof. Mag. phil. Dr. rer. nat. Karl Michael Sudi  
**Wissenschaftliches Arbeiten und Schreiben**  
Sorell Hotel Ador, Bern

### 13.09.2019 / Thalwil

Dr. med. Marlen Schröder  
& Prof. Dr. Hartmut Schröder  
**Körpertherapie und Psyche**  
Hotel Sedartis, Thalwil

### 18.06.2019 / Thalwil

Dr. med. Marlen Schröder  
**HRV- und CAM-Diagnostik**  
Hotel Sedartis, Thalwil

### 02.09.2019 / Thalwil

Prof. Dr. phil. habil. Rosmarie Barwinski  
**Übertragung und Gegenübertragung**  
Hotel Sedartis, Thalwil

### 19.06.2019 / Thalwil

Dr. med. Marlen Schröder  
& Prof. Dr. Hartmut Schröder  
**Der Traum und therapeutische Arbeit mit Träumen**  
Hotel Sedartis, Thalwil

### 05.09.2019 / Bern

Dr. med. Simon Feldhaus  
**Darm und Gesundheit**  
Sorell Hotel Ador, Bern

Anmeldungsbedingungen, Preise, ausführliche Informationen und weitere Seminare finden Sie im Programm «Seminare und Workshops 2019»: [www.fondation-sne.ch/de/sne-akademie](http://www.fondation-sne.ch/de/sne-akademie)

# «Wir schwimmen gegen den Strom»

Dominik Saner ist überzeugt, dass die interdisziplinäre Vernetzung von Schul- und Komplementärmedizin die Zukunft des Gesundheitswesens ist. Mit dieser Philosophie hat er die Saner Apotheke, die er vor 25 Jahren von seinem Grossvater übernahm, als erfolgreiche Marke etabliert.

**Herr Saner, Ihr Grossvater, Ihr Vater wie auch Sie selbst haben Pharmazie studiert. Mussten oder wollten Sie diese Familientradition weiterführen?**

Für seine beiden Söhne entschied tatsächlich mein Grossvater, was sie zu studieren hatten. So wurde mein Vater Pharmazeut und mein Onkel Kinderarzt. Was meinen Berufswunsch betraf, äusserten meine Eltern glücklicherweise keine fixen Erwartungen.

**Dennoch studierten Sie Pharmazie.**

Unglaublich, aber wahr (lacht). Wahrscheinlich wäre alles anders gekommen, wenn ich besser Basketball gespielt hätte, denn es war tatsächlich ein grosser Traum von mir, in einer Profiligena zu spielen. Ich muss aber zugeben, dass mich naturwissenschaftliche Themen in der Schulzeit genauso faszinierten. Entsprechend früh wurde mir klar, dass ich etwas in diesem Bereich studieren werde. Schliesslich fiel die Entscheidung auf Pharmazie, weil ich mir damit viele Optionen offenhielt. Es bot mir die Chance, in die Forschung zu gehen, eine Apotheke zu übernehmen oder in der Spitalpharmazie tätig zu sein.

**Nach dem Studium legten Sie auch noch die Naturärzteprüfung ab. Weshalb?**

Während des Studiums wuchs mein Interesse für Heil- und Giftpflanzen stetig; ich wollte einfach mehr darüber wissen. Weil sie im Alltag eines Apothekers aber schon dazumal ein Auslaufmodell waren, machte ich mich auf die Suche nach Alternativen und stiess dabei auf ein Homöopathie-Buch. Auch wenn ich den Inhalt interessant fand, konnte ich nicht auf Anhieb nachvollziehen, was das Ganze soll. Mir stand vor allem meine naturwissenschaftliche Denkweise im Weg. Erst peu à peu eignete ich mir das Wissen an und entschied mich dafür, Naturarzt zu werden. Mit dem Resultat, dass ich mich im Setting einer klassischen Apotheke nicht mehr ganz zu Hause fühlte.

**Wie für die EGK spielt Laufen auch in Ihrer Entwicklung eine wichtige Rolle.**

**Wie hat alles angefangen?**

Tatsächlich, dort übernahm ich vor 25 Jahren die Jura-Apotheke meines Grossvaters. Das war ein langer Weg, denn eigentlich war dieser Schritt für meinen Vater vorgesehen. Als dieser dafür parat war, meinte mein Grossvater allerdings, dass er nicht daran denke, mit seinen 60 Jahren aufzuhören, und mein Vater stieg in die Pharmabranche ein. Auch ich hatte anfänglich keine Chance. Erst als er sich mit



Dominik Saner

Bereits als Kind ist der Apotheker Dominik Saner (1964) mit der Pharmazie und Naturheilkunde in Berührung gekommen. Nach seinem Pharmaziestudium hat er sich in Klassischer Homöopathie weitergebildet und 1997 die Naturärzteprüfung im Kanton Baselland absolviert. Seit 2018 teilt er sich die Geschäftsführung der Saner Apotheken mit seinem Sohn Florian Staub.



89 Jahren schliesslich doch zur Ruhe setzte, konnte ich das Ruder übernehmen. Weil sein Vermächtnis in Laufen aber eine Institution war, wollte ich die Apotheke nicht sofort auf den Kopf stellen – zumal auch er natürliche Heilmittel hergestellt hatte. Insgesamt brauchte ich fast zehn Jahre, um mein eigenes Konzept vollumfänglich umzusetzen, das heisst natürliche Heilmittel und Medikamente der Schulmedizin an einem Ort anzubieten. Weil auch meine Frau als Ärztin den Schritt in die Komplementärmedizin machte, entschieden wir uns zudem dafür, im oberen Stock der Apotheke eine gemeinsame Praxis zu eröffnen.

**Die Apotheke in Laufen haben Sie inzwischen verkauft, besitzen dafür Filialen in Basel, Dornach, Liestal und seit Anfang Jahr in Olten. Worin besteht das Geheimnis dieses Erfolgs?**

Ohne die Leidenschaft für die Komplementärmedizin wären wir heute nicht dort, wo wir stehen. Zudem liegt unser Erfolg sicherlich darin, dass wir mit unserem ganz-

heitlichen Ansatz gegen den Strom schwimmen. Mit dieser klaren Positionierung zeigen wir offen, wofür wir stehen, und erreichen damit offenbar viele Menschen. Wer immer sich für einen unabhängigen Weg entscheidet, benötigt für den Erfolg ein gewisses Umsatzvolumen. Das versuchen wir mit einer Expansionsstrategie zu erreichen. An deren Entwicklung war mein Sohn massgeblich beteiligt. Als Ökonom sieht er die Dinge aus einer ganz anderen Perspektive und bringt frischen Wind in das Unternehmen. Ich bin froh, dass mit ihm nun bereits die vierte Generation mit an Bord ist.

**Welchen Einfluss hat die allgemein wachsende Nachfrage nach alternativen Behandlungsmethoden auf den Erfolg?**

Einen ziemlich grossen, würde ich sagen, denn in den letzten 20 Jahren hat sich tatsächlich viel in diesem Bereich verändert. Egal ob auf dem Land oder in der Stadt: Immer mehr Menschen zeigen sich offen gegenüber der Komplementärmedizin und

**«Ich wollte natürliche Heilmittel und Medikamente der Schulmedizin an einem Ort anbieten.»**

**Dominik Saner, Apotheker**

wollen auf natürliche Heilmethoden zurückgreifen. Auffällig ist, dass zunehmend auch Männer und junge Menschen zwischen 15 und 25 Jahren zu uns kommen. Das liegt selbstverständlich auch daran, dass heutzutage viele ein bewusstes Leben bevorzugen. Aus unserer Sicht entwickelt sich die Welt im Moment in die richtige Richtung (lacht).

**santésuisse ist hier anderer Meinung: Gemäss einer aktuellen Studie würde Komplementärmedizin höhere Kosten als klassische Schulmedizin verursachen. Stimmt das?**

## Und das meint ... Dominik Saner, Apotheker



Der Apotheker und Naturarzt Dominik Saner fing klein an: Vor 25 Jahren übernahm er die Apotheke seines Grossvaters in Laufen. Heute besitzt er Filialen in Basel, Dornach, Liestal und Olten. Sein Erfolgsgeheimnis sei die Leidenschaft für die Komplementärmedizin.

Aus meiner täglichen Arbeit weiss ich, dass die Alternativmedizin im Schnitt immer günstiger ist. Das sieht man schon alleine an den Medikamentenpreisen – schulmedizinische Heilmittel kosten das x-Fache von komplementärmedizinischen. Entsprechend sind solche Studien meiner Meinung nach nur Ablenkungsmanöver. Gegen die wahren Ursachen, die die Gesundheitskosten in die Höhe treiben, wird nämlich zu wenig unternommen. Alle tun so, als könne man vor allem bei der Komplementärmedizin sparen. Aber weshalb sollte man gerade jenen Menschen die Leistungen streichen, die gewillt sind, Selbstverantwortung für ihre Gesundheit zu übernehmen?

### Der Streit zwischen der Schul- und der Komplementärmedizin hat sich fast schon zu einer Glaubensfrage entwickelt. Warum eigentlich?

Hierbei geht es nicht um eine Glaubensfrage, sondern vielmehr um ein anderes Denkmodell. Vertreterinnen und Vertreter der klassischen Schulmedizin denken linear, das heisst mit der männlichen Hirnhälfte. Entsprechend gilt für sie das Prinzip von Ursache und Wirkung. Wir hingegen setzen auf das vernetzte Denken respektive auch auf die weibliche Hirnhälfte. So strebt die Komplementärmedizin nach Individualisierung, die Schulmedizin nach

### «Jüngere Generationen von Ärztinnen und Ärzten sind viel offener für alternative Behandlungsmethoden.»

Dominik Saner, Apotheker

Standardisierung. Ich mit meinem naturwissenschaftlichen Background sehe die Komplementärmedizin als eine Erweiterung des Denkens. Und wenn wir uns die gegenwärtigen Entwicklungen auf der Welt vor Augen führen, können wir sehen, wie das vernetzte Denken immer mehr an Bedeutung gewinnt.

### Heisst das, die Zukunft der Medizin wird weiblicher?

Davon bin ich überzeugt. Schauen Sie die Komplementärmedizin an: Frauen dominieren diese Branche. 90 Prozent unserer Mitarbeitenden und 80 Prozent unserer Kundschaft sind Frauen. Auch unter den Therapeutinnen sind sie in der Mehrheit. Das beeinflusst auch die Schulmedizin, die in den letzten Jahrzehnten eine Feminisierung durchlebte. Mit der Folge, dass die jüngere Generation von Ärztinnen und Ärzten viel offener für alternative Behandlungsmethoden wurde.

### Sie sagten vorhin, dass viele Menschen heute bewusster leben. Was machen Sie selbst, um gesund zu bleiben?

Ich ernähre mich vorwiegend vegetarisch, bewege mich, indem ich beispielsweise regelmässig eine Mischung aus Yoga und Turnen mache, und ich esse wenig Fleisch und ausschliesslich biologisch Lebensmittel. Vorbeugend mache ich zudem in gewissen Zeitabständen Entgiftungskuren. Darüber hinaus versuche ich, nicht alles so ernst zu nehmen (lacht).

**Interview: Güvengül Köz Brown**

**Fotos: Pino Covino**

### Hinweis

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

**Superfoods sind wortwörtlich in aller Munde, weil sie u. a. ausserordentlich reich an Vitaminen, Mineralstoffen und Antioxidantien sind. Die nährstoffreichen Lebensmittel kommen aber oft von weit her. Dabei sind auch saisonales Obst und Gemüse aus der Region Lieferanten wertvoller Inhaltsstoffe.**



# Die Aprikose

Die Aprikose wird in der Schweiz vorzugsweise entlang der Rhone angebaut. Deshalb wird sie auch liebevoll Prinzessin der Walliser Obstgärten genannt.



Die Aprikose wurde in Armenien bereits in der Antike angebaut, weshalb gerne angenommen wird, dass die gebirgige Kaukasusregion auch ihre ursprüngliche Heimat ist. So leitet sich ihr botanischer Name *Prunus armeniaca* von dieser Annahme ab. In Europa wurde die Obstsorte lange Zeit für ein Aphrodisiakum gehalten. In diesem Zusammenhang taucht sie auch in William Shakespeares Komödie «Ein Sommernachtstraum» auf. Auch in China klingt bei der Aprikose ein Hauch Erotik mit: Dort gilt sie als Symbol für die weibliche Schönheit und den Wunsch nach Kindern. Heute liegt das weltweit grösste Anbauggebiet in der osttürkischen Provinz Malatya am Oberlauf des Euphrat. Wegen des günstigen Klimas wird sie bei uns vorzugsweise entlang der Rhone – zwischen Siders und Vernayaz – angebaut, weshalb sie liebevoll auch die Prinzessin der Walliser Obstgärten genannt wird.

Die Aprikose wurde in Armenien bereits in der Antike angebaut, weshalb gerne angenommen wird, dass die gebirgige Kaukasusregion auch ihre ursprüngliche Heimat ist. So leitet sich ihr botanischer Name *Prunus armeniaca* von dieser Annahme ab. In Europa wurde die Obstsorte lange Zeit für ein Aphrodisiakum gehalten. In diesem Zusammenhang taucht sie auch in William Shakespeares Komödie «Ein Sommernachtstraum» auf. Auch in China klingt bei der Aprikose ein Hauch Erotik mit: Dort gilt sie als Symbol für die weibliche Schönheit und den Wunsch nach Kindern. Heute liegt das weltweit grösste Anbauggebiet in der osttürkischen Provinz Malatya am Oberlauf des Euphrat. Wegen des günstigen Klimas wird sie bei uns vorzugsweise entlang der Rhone – zwischen Siders und Vernayaz – angebaut, weshalb sie liebevoll auch die Prinzessin der Walliser Obstgärten genannt wird.



Aprikosen enthalten viele Vitamine und zählen zu den beliebtesten Obstarten des Sommers. Am besten schmecken sie frisch. Deshalb sollten sie möglichst bald nach dem Kauf verzehrt werden. Die aromatische Frucht ist aber auch vielseitig verwendbar: als Kuchenbelag, für Konfitüre, Kompotte oder Likör.

## Nährwert-Tabelle

Nährstoffgehalt pro  
100 g essbarer Anteil

**Energiewert**  
48 kcal  
204 kJ

**Hauptnährstoffe**

Protein	0.8 g
Fett	0.1 g
Wasser	86.7 g
Kohlenhydrate	10 g
Nahrungsfasern	2.1 g

**Mineralstoffe**

Natrium	2 mg
Kalium	320 mg
Kalzium	16 mg
Phosphor	20 mg
Magnesium	10 mg

**Vitamine**

A	195 µg
Betacarotin	2000 µg
B6	0.07 mg
C	7 mg
E	0.7 mg

Quelle: Bundesbehörden der schweizerischen Eidgenossenschaft, 2007