

Das EGK-Gesundheitsmagazin

Vivere

03
2019

Klimawandel

Jugendliche fordern Taten statt Worte 13

Sportfest

Die EGK bringt den OL-Weltcup in die Schweiz 10

Tanzlust

Wie komme ich fit ins Alter? 22

Inhalt

06

Meine Versicherung
myEGK – digital
und papierlos



20

Ausflug
slowUp – Bewegung,
die begeistert



12

Vituro
Mit eigener
Muskelkraft
die Welt
entdecken



13

Mitten im Leben
Das Klima in der
Notaufnahme



22

**Schul- und
Komplementärmedizin**
Muskeltraining auch
noch mit 80?



25

Und das meint ...
Ralf Oettmeier,
Chefarzt

Editorial Liebe Leserin, lieber Leser 03

Meine Versicherung Medizin: Mit Mass konsumieren! 04

Meine Versicherung News aus der EGK 06

Meine Versicherung Ein Spielplatz für alle 08

Meine Versicherung EGK-Botschafterin 09

Meine Versicherung Mit den OL-Stars auf Postenjagd 10

Meine Versicherung Volle Transparenz beim Tele-Doktor 11

Mitten im Leben Porträt 18

Schul- und Komplementärmedizin SNE-Programmübersicht 24

Kehrseite Superfoods – die Petersilie 28

LIEBE LESERIN  LIEBER LESER

Digital bedeutet unkompliziert und schnell



Informatiker, so sagt man gerne, seien verschrobene Individuen. Nun bin ich schon so viele Jahre in der Informatik tätig und habe

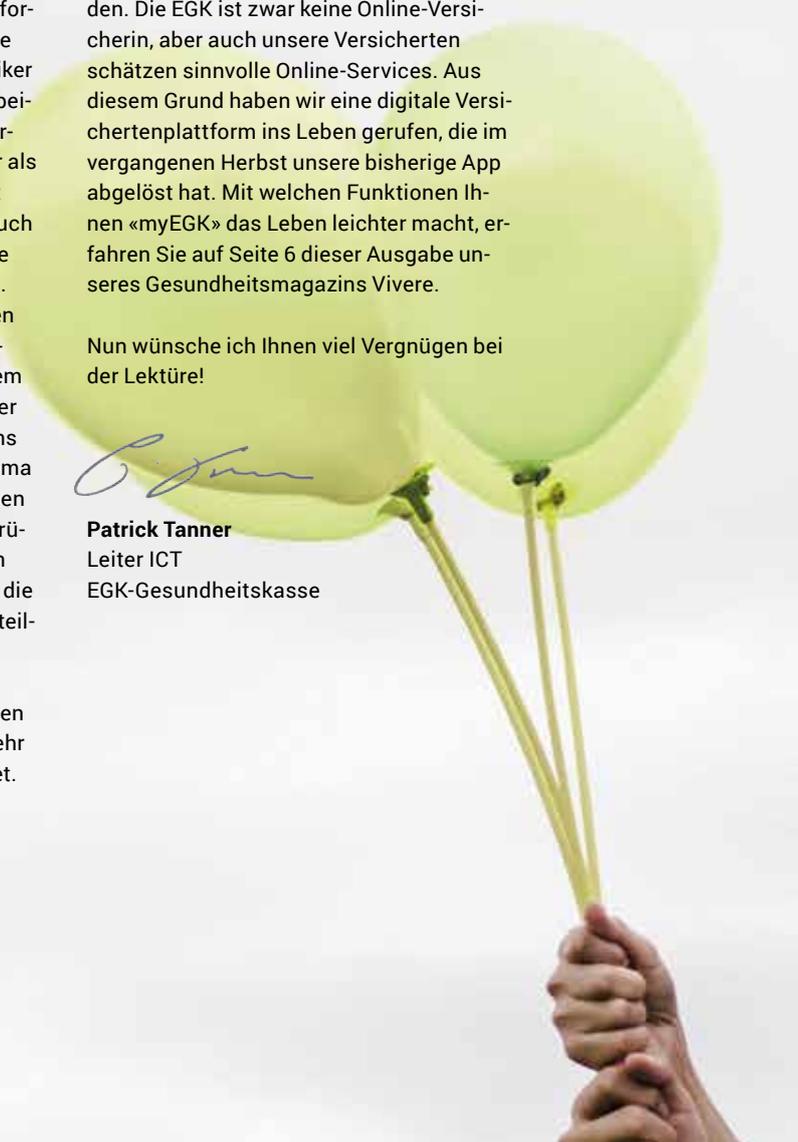
kaum einen solchen Klischee-Informatiker kennengelernt. Genau wie meine Mitarbeitenden bin auch ich gerne draussen, verbringe meine Freizeit lieber in der Natur als vor dem Bildschirm und gerne auch mit meinen Kindern! Mir ist wichtig, dass auch meine beiden Töchter solche Erlebnisse mit ihren Kindern werden teilen können. Deshalb verfolge ich gespannt die in den vergangenen Monaten entstandene Jugendbewegung, die sich intensiv mit dem Klimawandel auseinandersetzt. In dieser Ausgabe des EGK-Gesundheitsmagazins Vivere haben wir dieses brennende Thema aufgegriffen. Wir haben mit Jugendlichen gesprochen, die an Freitagen für eine grünere Zukunft demonstrieren, und haben uns Gedanken darüber gemacht, wieso die Politik diese engagierten jungen Leute teilweise so kritisch sieht.

Fraglos hat auch die Digitalisierung einen Einfluss auf unser Klima. Der Postverkehr verlagert sich immer stärker ins Internet.

Viele Anliegen, für die man früher noch in eine Versicherungsfiliale, zur Post oder zur Bank musste – zum Beispiel mit dem Auto – können heute online abgewickelt werden. Die EGK ist zwar keine Online-Versichererin, aber auch unsere Versicherten schätzen sinnvolle Online-Services. Aus diesem Grund haben wir eine digitale Versichertenplattform ins Leben gerufen, die im vergangenen Herbst unsere bisherige App abgelöst hat. Mit welchen Funktionen Ihnen «myEGK» das Leben leichter macht, erfahren Sie auf Seite 6 dieser Ausgabe unseres Gesundheitsmagazins Vivere.

Nun wünsche ich Ihnen viel Vergnügen bei der Lektüre!

Patrick Tanner
Leiter ICT
EGK-Gesundheitskasse



Medizin: Mit Mass konsumieren!

Etliche medizinische Behandlungen, die von Patienten oft verlangt und von Ärzten häufig verschrieben werden, bringen nur minime Vorteile und können sogar mehr schaden als nützen. Das Programm Choosing Wisely fördert einen sinnvollen Umgang mit der Medizin und plädiert für mehr Zurückhaltung.

Die Zahl der verfügbaren medizinischen Tests, Interventionen und Behandlungen ist unüberschaubar und nimmt ständig zu. Aber dass ein Angebot existiert, bedeutet nicht, dass es auch genutzt werden muss. Eine Einsicht, die dem gesunden Menschenverstand entspricht, aber in der Realität nicht immer befolgt wird. Für Patientinnen und Patienten kann es frustrierend sein, nach dem Arztbesuch ohne ein Rezept oder wenigstens eine Untersuchung heimzugehen. Einer verbreiteten Ansicht zufolge bedeutet ein Mehr an Behandlungen automatisch eine bessere Qualität der Betreuung. Kein Wunder, dass es vielen Ärztinnen und Ärzten leichter fällt, einen Test anzuordnen, anstatt zu erklären, warum in diesem Fall nichts tun die bessere Option ist. Zahlreiche Studien belegen jedoch, dass eine beachtliche Anzahl von Standardbehandlungen oft nur einen kleinen oder gar keinen Gewinn bringt oder sogar gesundheitsschädlich sein kann:

Elektrokardiogramm (EKG)

Ein EKG ist die grafische Aufzeichnung der elektrischen Herzaktivität im Ruhezustand. Damit werden der Rhythmus und die Herzfrequenz gemessen, um eine allfällige Hypertrophie festzustellen. An sich ist ein EKG völlig gefahrlos. Es zeigt jedoch manchmal leichte Anomalien an, die nicht krankheitsbedingt sind. Dies kann

unnötig beunruhigen und weitere Tests nach sich ziehen, die eigentlich gar nicht erforderlich sind.

Ein EKG ist aber durchaus nützlich und angebracht bei Symptomen einer Herzkrankheit wie Brustschmerzen, Kurzatmigkeit, Rhythmusstörungen usw. Es wird üblicherweise bei festgestellten Herz-Kreislauf-Risiken empfohlen, zum Beispiel bei einer persönlichen oder familiären Vorgeschichte, bei Diabetes oder Bluthochdruck. Wenn diese Kriterien nicht auf Sie zutreffen, ist es meist weiser, auf ein EKG zu verzichten.

Untersuchungen bei Rückenschmerzen

Bei Schmerzen im unteren Rückenbereich kann eine Radiografie, eine Computertomografie (CT) oder eine Magnetresonanztomografie (MRT) sinnvoll erscheinen. In den meisten Fällen verschwinden Schmerzen aber wieder von selber, ob mit oder ohne bildgebende Untersuchung. Eine Studie hat sogar gezeigt, dass es den Patienten, die auf eine solche verzichteten, nach einem Monat allgemein besser ging. Dafür gibt es eine einfache Erklärung: Die Bildgebungsuntersuchungen können kleine Anomalien anzeigen und zu Interventionen führen, die nichts mit den ursprünglichen Schmerzen zu tun haben. Zudem setzen diese Tests die Betroffenen einer potenziell krebserzeugenden Strahlung



Manchmal ist weniger mehr: Medizinische Behandlungen sollten dann angewendet werden, wenn sie tatsächlich etwas bringen.

aus. CT- und Röntgenaufnahmen des unteren Rückens sind besonders problematisch, denn sie sind mit einer beträchtlichen Strahlenbelastung der Reproduktionsorgane verbunden.

Sinnvoll sind solche Untersuchungen jedoch, wenn Nervenschäden oder ernsthafte zugrunde liegende Probleme bestehen. Zu den Alarmsignalen gehören insbesondere frühere Krebserkrankungen, ein unerklärlicher Gewichtsverlust, Inkontinenzprobleme oder ein Gefühlsverlust in den Beinen.

Antibiotika zur Behandlung einer Sinusitis

Oft werden Patienten, die an einer schmerzhaften Nebenhöhlenentzündung und fließender Nase leiden, mit Antibiotika behandelt. Dabei weiss man, dass die meisten dieser Entzündungen von Viren verursacht sind und derartige Medikamente deshalb keine Wirkung zeigen. Dagegen haben sie zahlreiche Nebenwirkungen: von Magenbeschwerden bis zu schweren allergischen Reaktionen. Ausserdem fördert der Antibiotikamissbrauch das Wachstum resistenter Bakterien mit allen damit verbundenen Gesundheitsrisiken. Angebracht ist eine Behandlung mit Antibiotika im Fall von hohem Fieber, extremen Schmerzen oder bei Anzeichen einer Hautinfektion.

Werden Sie Akteur Ihrer Gesundheit!

Diese Beispiele zeigen, dass auf die Gesundheit bezogen ein «Mehr» häufig zu viel des Guten ist. Die Idee mag entgegen aller Intuition sein, aber: In vielen Situationen ist nichts tun die erfolgreichste Massnahme. Prinzipiell ist Ihr Arzt am besten in der Lage, dies zu beurteilen. Aber wenn es um Ihre Gesundheit geht, denken Sie daran, dass Sie nicht nur passive Konsumentinnen und Konsumenten sind, sondern beteiligte Akteure. Dieser Einsicht verdankt das Programm Choosing Wisely seine Existenzberechtigung. Es richtet sich gleichermaßen an Patientinnen und Patienten sowie Gesundheitsprofis, um eine sinn- und massvollere Medizin zu fördern. Vorsicht ist die Mutter der Gesundheit!

Unser Engagement

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



ALLES
ÜBER
«CHOOSING
WISELY»



thema-

kranken-

versicherung.ch



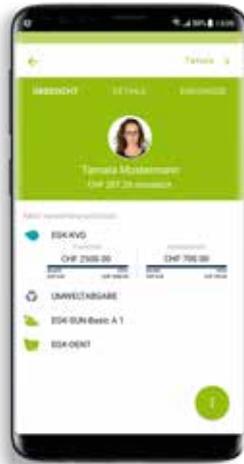
myEGK – digital und papierlos

Versicherungsdeckungen online überprüfen, Arztrechnungen mit einem Klick übermitteln oder Kundenberaterinnen per Chat kontaktieren. Möglich macht das «myEGK», die neue digitale Versichertenplattform mit dazugehöriger App.

Ganz selbstverständlich und bequem bestellen wir im Internet Kleider, Lebensmittel oder Bücher und lassen sie nach Hause liefern. Das ist nur ein kleiner Aspekt der Digitalisierung, die derzeit im Gang ist. Sie hat inzwischen Auswirkungen auf alle Lebensbereiche und macht auch keinen halt vor der EGK-Gesundheitskasse. Das ist auch gut so, denn mit den neuen Möglichkeiten verändern sich auch die Ansprüche der Versicherten. «Viele wollen heute mit einem Klick Einsicht in alle relevanten Dokumente erhalten oder gewisse Geschäfte schnell und unabhängig abwickeln. Dazu gehört es auch, dringende Fragen im Chat und nicht mehr per Telefon mit einem Kundenberater zu klären», sagt Patrick Tanner, Leiter Informations- und Kommunikationstechnik und Mitglied der EGK-Geschäftsleitung.

Laufend optimieren

Mit dem neuen Kundenportal «myEGK», das sowohl als Mobile-App wie auch zu Hause am Computer genutzt werden kann, sind solche Aktivitäten für alle EGK-Versicherten möglich. Einloggen genügt, um etwa schnell die Versicherungsdeckung, die persönlichen Daten, Dokumente oder den Saldo der Kostenbeteiligung zu prüfen. «Die Dienstleistung erspart auch den Gang zur Post, weil Leistungserbringer-Rechnungen neu fotografiert respektive eingescannt an uns übermittelt werden können



– und das während 24 Stunden an 365 Tagen im Jahr», freut sich Tanner. Die Arbeit sei damit allerdings nicht abgeschlossen: «In Kooperation mit externen IT- und Softwareunternehmen haben wir zwei Jahre lang an der Entwicklung von «myEGK» mitgearbeitet. Jetzt gilt es, die Dienstleistung aktuell zu halten, weiterzuentwickeln, zu optimieren und noch benutzerfreundlicher zu machen. Derzeit arbeiten wir beispielsweise daran, den Authentifizierungsprozess beim Einloggen zu vereinfachen. Er ist aus Sicherheitsgründen noch etwas aufwendig.» Es sind aber auch Angebotsverbesserungen geplant. So soll künftig u. a. die Anpassung der Franchise online möglich sein, das Anzeigen der Versicherungskarte oder der Status zu Zahlungen.

Zahlreich genutzt

Das neue Serviceangebot kommt bei den Kundinnen und Kunden gut an. Das unterstreichen die Zahlen, die Patrick Tanner vorliegen: «Seit der Einführung im Oktober 2018 nutzen bereits mehr als 5000 Versicherte «myEGK» und wöchentlich kommen im Schnitt 120 dazu.» Auch wenn die App exemplarisch aufzeigt, wie fit die EGK für das digitale Zeitalter ist, hält das Unternehmen an seiner dualen Strategie fest. «Neben der zeitnahen Umsetzung von Onlinetrends wollen wir unseren Versicherten, die nicht im Internet unterwegs sind, stets den gleichen Service anbieten.»

Güvengül Köz Brown

«myEGK»

Die Versichertenplattform «myEGK» steht Ihnen unter <https://portal.my-egk.ch> zur Verfügung.

Die App können Sie kostenlos aus dem Apple Store oder dem Google Play Store herunterladen.

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.

Sicherheit für Reisehungrige



Manchmal schlägt einem das Wetter echt auf das Gemüt. Vielleicht planen Sie deshalb, unserer Klimazone eine Weile zu entfliehen und in die pure Sonne zu verreisen? Vor allem ausserhalb von Europa macht es allerdings Sinn, sich vor der Abreise über seine Versicherungsdeckung im Krankheitsfall zu informieren. Denn in vielen beliebten Feriengebieten in Übersee sind die Behandlungskosten sehr hoch und die Grundversicherung übernimmt höchstens das Doppelte der Kosten, die in Ihrem Heimatkanton angefallen wären. Mit einer Reiseversicherung von der EGK und Allianz Global Assistance können Sie sich für diesen Fall günstig, schnell und einfach absichern. Stellen Sie sich ohne Gesundheitsprüfung ein passendes Deckungspaket nach Ihren individuellen Bedürfnissen zusammen, wählen Sie aus, ob Sie nur für die Dauer Ihrer Reise oder gleich für ein ganzes Jahr geschützt sein möchten – und geniessen Sie Ihre Ferien!

www.egk.ch/reisen

Events – das ganze Jahr hindurch

Die EGK-Gesundheitskasse legt Wert darauf, nicht nur im Krankheitsfall für ihre Versicherten da zu sein, sondern auch die Gesundheit proaktiv zu fördern. Aus diesem Grund unterstützen wir jedes Jahr eine Fülle an unterschiedlichen Veranstaltungen, die Körper, Geist und Seele gleichermaßen beflügeln. slowUp ist eine von ihnen. Am 22. September 2019 findet die nationale Eventserie rund um den Zürichsee statt. Auf Seite 20 verlosen wir E-Bikes und mehr für die Teilnahme. Wir würden uns aber auch freuen, wenn wir Sie in den nächsten Monaten auch an einem der unten aufgeführten Events anträfen.



- slowUp Sempachersee: 18. August 2019
- Bärner Bio Märkt: 21. August 2019
- slowUp Bodensee: 25. August 2019
- Triathlon de Lausanne: 29. August – 1. September 2019
- BioMarkt Weinfelden: 31. August 2019
- Le Livre sur les Quais, Morges: 6. – 8. September 2019
- Salon mieux-vivre, Fribourg: 8. Bis 10. November 2019

Ein Spielplatz für alle

Es gibt kein schlechtes Wetter, sondern nur die falsche Kleidung. Die Eröffnung des Drei-Generationenspielplatzes Reben in Laufen hat diese Weisheit wieder einmal bewiesen. Gestiftet wurde der Spielplatz anlässlich des 100-Jahr-Jubiläums der EGK-Gesundheitskasse.

Am 8. Mai 2019 goss es wohl in der ganzen Schweiz wie aus Kübeln. In der ganzen Schweiz? Nein. In Laufen ging am Vormittag die Sonne auf. Zumindest im übertragenen Sinne: Rund 150 Kita-, Kindergarten- und Primarschulkinder stürmten nämlich den soeben eröffneten Drei-Generationenspielplatz mit so viel Begeisterung, dass sie sogar die aufgetürmten Schokoköpfe links liegen liessen – zumindest vorerst.

Die EGK-Gesundheitskasse hat den Spielplatz anlässlich ihres 100-Jahr-Jubiläums in Zusammenarbeit mit der Stiftung Hopp-la realisiert. Es ist denn auch kein gewöhnlicher Spielplatz geworden: In dem lauschi-



Rund 150 Kinder stürmten bei der Eröffnung den Drei-Generationenspielplatz.



gen Waldstück oberhalb von Laufen sollen nicht nur Kinder spielen dürfen, während ihre Eltern ihnen von den Sitzbänken aus zuschauen. Auf den Reben sollen sich stattdessen Kinder, Eltern und Grosseltern gemeinsam bewegen.

Darauf sind auch viele der Spielgeräte ausgelegt. Auf der viereinhalb Meter hohen Schaukel finden zum Beispiel bequem zwei Personen Platz – wenn nicht mehr. Der

Abenteuerweg lädt zum Balancieren und zu spannenden Wettkämpfen ein und beim Geduldsfaden ist viel Konzentration und vor allem Teamwork gefragt. Kein Wunder also, dass an der Einweihung im Mai der Regen so sehr in den Hintergrund rückte.

Tina Widmer

Kolumne



Von EGK-
Botschafterin
Simone Niggli-Luder

Zum Spielen sind wir nie zu alt

Wie sehr funkeln jeweils die Augen meiner Kleinen, wenn wir an einem Spielplatz vorbeikommen. Dann kennen sie kaum mehr ein Halten: Ratzfatz geht es das baumartige Klettergerüst hoch, die gewundene Rutschbahn runter, in den aufgesperrten Drachenschlund rein. Und das vor Aufregung am liebsten alles gleichzeitig. Mich freut diese Abenteuerlust – nicht zuletzt, weil sie für ihre Entwicklung essenziell ist.

Wenn ich dabei zur Sicherheit nicht gerade eine Hand reichen, einen Streit schlichten oder eine Schnudernase putzen muss, stehe ich mit den anderen Erwachsenen bisweilen etwas ungenau daneben. Aber weshalb eigentlich? Als Bewegungsmensch weiss ich, dass Spielen längst nicht nur Kindersache ist. Draussen an der frischen Luft herumzutollen, bedeutet auch für die Grossen eine Stärkung der körperlichen und geistigen Fähigkeiten. Und das erst noch so, wie es am leichtesten fällt – mit einer riesigen Portion Spass.

Gut, man möge nun einwerfen, Kinderspielplätze seien nicht für Erwachsene gemacht oder man wolle sich doch nicht zum Kasper machen. Für das erste Argument gibt es eine einfache Lösung: Drei-Generationenspielplätze. Die EGK-Gesundheitskasse hat in Laufen anlässlich ihres 100. Geburtstages unlängst einen davon mitkonzipiert und gebaut. Hier kann man dank speziellen Einrichtungen mit der ganzen Familie und auf spielerische Weise sein Gleichgewicht, die Kraft und die Beweglichkeit testen und trainieren: vom Krabbelkind bis zum Grossvater und der Urgrossmutter. Und die Sache mit dem Kasper? Zu dem mach ich mich für meinen Nachwuchs und meine eigene Gesundheit doch ganz gerne.

Simone Niggli-Luder

Simone Niggli-Luder



Drei-Generationenspielplatz Reben

Der Drei-Generationenspielplatz Reben befindet sich an der Verbindungsstrasse zwischen Eichhollenweg und Rebenhöheweg in 4242 Laufen. Er ist 365 Tage im Jahr frei zugänglich für Besucherinnen und Besucher und ausgestattet mit einem Grillplatz sowie einer öffentlichen Toilette.
<https://100.egk.ch/spielplatz>

Mit den OL-Stars auf Postenjagd

Zu unserem 100. Geburtstag holen wir die ganze Welt nach Laufen. Zumindest die ganze Welt des Orientierungslaufs. Rund um den Hauptsitz der EGK-Gesundheitskasse misst sich Ende September beim OL-Weltcup die Crème de la Crème dieses faszinierenden Sports.



Es kommt nicht alle Tage vor, dass man die Besten ihrer Disziplin hautnah erleben kann. Voller Vorfreude blicken wir deshalb dem Wochenende vom 27. bis 29. September 2019 entgegen. Dann treffen sich in Laufen die 250 weltbesten Orientierungsläuferinnen und -läufer zu drei Wettkämpfen in und um das «Stedtli». Sowohl das Mitteldistanzrennen, der klassische Sprintwettkampf als auch der neue Knock-out-Sprint sind Teil des OL-Weltcups, der dieses Jahr ausser im Baselbiet nur noch in Finnland, Norwegen und China gastiert. Allein schon der Blick auf das einheimische Teilnehmerfeld lässt Fanherzen höherschlagen: Mit dabei sind etwa die EGK-Botschafterin und Europameisterin Elena Roos, die mehrmaligen Weltmeister und Gesamtweltcup-Sieger Daniel Hubmann und Matthias Kyburz sowie Sabine Hauswirth, die an der WM 2018 Bronze gewann. Kein Wunder, sind OL-Events in der Schweiz bekannt für ihre einmalige Stimmung und Begeisterung.

Gemeinsam anfeuern und feiern

Möglich macht den Auftritt der OL-Stars u. a. die EGK-Gesundheitskasse. Sie ist seit Jahren eng mit dem Sport verbunden und engagiert sich anlässlich ihres 100-Jahr-Jubiläums auch als Presenting Partner des Schweizer Weltcups. Nach monatelanger Vorarbeit durch unzählige Helferinnen und Helfer um den OK-Präsi-

denten Matthias Niggli können sich neben den Athletinnen und Athleten auch die Zuschauerinnen und Zuschauer auf ein grosses Fest freuen. Von Freitag- bis Sonntagabend erwartet sie im Herzen der Stadt ein attraktives Rahmenprogramm mit kulinarischen Entdeckungsreisen, musikalischer Unterhaltung und weiteren Highlights. Ganz besonders auf ihre Kosten kommen die Kleinen: Sie dürfen sich u. a. in einem Mini-OL versuchen oder in einer riesigen Hüpfburg austoben.

Philipp Grünenfelder

Besuchen Sie uns in Laufen

Mitten im Herzen des OL-Weltcups feiert als Presenting Partner auch die EGK-Gesundheitskasse. Besuchen Sie uns vom 27. bis 29. September 2019 im Festzentrum am Amtshausplatz und gewinnen Sie mit etwas Glück tolle Wettbewerbspreise. Ein kleines Überraschungsgeschenk erwartet Sie so oder so. Machen Sie dieses einmalige Sportereignis mit uns zu einem Fest für Jung und Alt.
www.ol-weltcup.ch

Transparenz beim Tele-Doktor

Über 14 000 Versicherte der EGK-Gesundheitskasse setzen auf EGK-TelCare: Brauchen sie ärztlichen Rat, kontaktieren sie zuerst das telemedizinische Zentrum von Medgate. Um Zweifel bezüglich vereinbarter Behandlungen aus dem Weg zu räumen, zur Sicherheit des Patienten und zu Qualitätszwecken zeichnet Medgate sämtliche Anrufe auf.

Wer bei der EGK im TelCare-Modell versichert ist, hat 24 Stunden am Tag und an 365 Tagen im Jahr kostenlosen Zugang zu medizinischer Beratung und Behandlung durch Medgate. Anstatt zum Hausarzt oder einem Spezialisten zu gehen, kontaktiert die betroffene Person im Krankheitsfall zuerst Medgate per App oder Telefon und vereinbart eine Konsultation mit einer Ärztin oder einem Arzt von Medgate. Diese besprechen mit dem Patienten per Telefon oder Video seine Beschwerden und das weitere Vorgehen: Auf diese Art und Weise können Diagnosen gestellt, aber auch Medikamente verschrieben und Arztzeugnisse ausgestellt werden. Falls nötig, erfolgt eine Überweisung an eine Spezialistin oder einen Spezialisten.

Der EGK-Partner Medgate betreut an Spitzentagen rund 5700 Patientinnen und Patienten. Wie ein Hausarzt trägt das ärztliche telemedizinische Zentrum dabei die medizinische Verantwortung für die ihm

anvertrauten Fälle. Alle Mitarbeitenden unterliegen der ärztlichen Schweigepflicht. Qualitätssicherung und Transparenz nehmen bei den Konsultationen einen hohen Stellenwert ein. Genau wie ein Hausarzt legt Medgate hierzu ein Patientendossier an – und um diese Dokumentation vollständig und transparent führen zu können, zeichnet das Unternehmen die Anrufe der Versicherten auf.

Klarheit über mündliche Absprachen

Die Anrufaufzeichnung ist nicht nur für die Verbesserung der Servicequalität zentral, sondern schafft auch Transparenz bezüglich der Einhaltung der Modellregeln. Versicherte im EGK-TelCare-Modell haben sich verpflichtet, sich bei allen medizinischen Anliegen an Medgate zu wenden. Dank der Anrufaufzeichnung kann Medgate zum Beispiel schnell, einfach und objektiv überprüfen, ob ein Arztbesuch mit Medgate besprochen worden ist. Denn nur wer sich an die Regeln im Modell hält, kann auch weiterhin von den Vorteilen wie einem attraktiven Prämienrabatt im EGK-TelCare-Modell profitieren.

Jacqueline Beck

Datenschutz bei der EGK

Medgate zeichnet zwar zur Qualitätssicherung die Gespräche mit den Patienten auf und speichert diese in den Patientendossiers ab. Wie bei anderen ärztlichen Unterlagen hat die EGK-Gesundheitskasse jedoch keinen Einblick in die Patientendossiers und die Anrufaufzeichnung. Es werden keinerlei medizinische Daten an die EGK übermittelt. Die ärztliche Schweigepflicht bleibt also jederzeit gewahrt.

Vivere 03/2019

Meine Versicherung
Vituro

Mit eigener Muskelkraft die Welt entdecken

Was muss das für ein Gefühl sein, in zwei Jahren mit dem Fahrrad 31 000 km von Kanada bis nach Südamerika zu fahren? Was muss das für ein Gefühl sein, mit dem Fahrrad in zwei Wochen 4300 km von Turin bis ans Nordkap zu fahren? Kaum vorstellbar.

Für den 35-jährigen Urs Hochstrasser aus Solothurn und den gleichaltrigen Paul Wüst aus Zürich ist dies die Realität. Vor zwei Jahren kam der Solothurner Hochstrasser von seinem wohl grössten Abenteuer zurück. Noch heute ist er emotional berührt, wenn er davon berichtet. Während er entspannt auf diese Zeit zurückblicken kann, ist Paul Wüst auf sein bisher grösstes Projekt gespannt: Ende Juli startet der Sonderpädagoge ein unbegleitetes Bikepacking-Rennen in Turin – das Ziel: der hohe Norden Norwegens.

Eine Frage der Priorität

Welche Erkenntnisse nehmen die beiden Velofahrer von ihren Abenteuern mit in den Alltag? Urs Hochstrasser erzählt, dass sein Fahrrad und ein Rucksack mit den nötigsten Utensilien ausreichen, um glücklich zu sein. Paul Wüst ergänzt, dass sich Prioritäten durch Ausnahmesituationen veränderten. So zum Beispiel auch beim Thema Körperpflege. «Beim Zähneputzen gehe ich keine Kompromisse ein, vor allem, da ich viele süsse und klebrige Sachen esse. Beim Duschen hingegen sehe ich das lockerer, da ich sowieso meist alleine unterwegs bin», erzählt er. Urs Hochstrasser berichtet von einer Ausnahmesituation, wo er sechs Tage auf einer verlassenem Strecke in Chile mit sehr wenig Wasser unterwegs war. Er wusch sich während dieser Tage mit einer 0.5-Liter-PET-Flasche und einem Lappen. «Als ich im Hostel ankam, hatte ich trotzdem das Gefühl, dass ich nicht die Person mit dem stärksten Körpergeruch war», erzählt er mit einem Schmunzeln.

Die Kraft der Gedanken

Paul Wüst bereitet sich seit Monaten mental auf sein zweiwöchiges Rennen an das Nordkap vor, damit «der Kopf auch mitmachen mag», wie er betont. Er ist überzeugt: Ist er im Kopf leistungsfähig, wird er das Rennen auch physisch meistern können.



Sie möchten die Videoaufnahmen von den Gespräch mit Urs Hochstrasser (l.) und Paul Wüst sehen? Geben Sie Vituro auf Facebook Ihr Like und schauen Sie sich die Kurzvideos an!

Über Herausforderungen und Stillstand

Auch bei den beiden Velofahrern lief sportlich nicht immer alles rund. Als Tiefpunkte würden sie solche Erfahrungen aber nicht bezeichnen, sondern eher als Zeiten des Stillstandes. Für beide ist klar: Alle Höhepunkte, die sie durch den Radsport in den letzten Jahren erleben durften, lassen schwierige Zeiten überschatten. Apropos: Nicht realisierbare Herausforderungen gibt es für die beiden nicht mehr – durch ihre anspruchsvollen Abenteuer haben beide bemerkt, dass sie alles schaffen können, jedoch immer «Tritt nach Tritt». Auf eine Frage kam von ihnen übrigens keine Antwort, nur irritierte Blicke und schallendes Lachen. Die Frage lautete: «Wie würde euer Leben ohne Sport aussehen?»

Rea Banner



Das Klima in der Notaufnahme

Jugendliche seien zu wenig politisch und vor allem an ihrer Selbstverwirklichung interessiert, hiess es lange Zeit. Bis eine 15-jährige Schwedin in den Klimastreik trat und eine genauso unerwartete wie laute Jugendbewegung lancierte. Auf den Spuren von Greta Thunberg und den Schweizer Gesichtern im Kampf um unsere Lebensgrundlagen.

Die weltweite Klimabewegung ist fest in der Hand von jungen Schülerinnen und Studenten. Sie geben den wissenschaftlichen Tatsachen ein Gesicht und mobilisieren seit Monaten über alle politischen Lager hinweg. Pauline und Julian sind zwei von ihnen. Sie kämpfen mit Herzblut gegen die drohende Klimakatastrophe und somit auch für unsere Gesundheit.

Zwei bärtige Engel überragen ein Meer aus gut gelaunten Gesichtern und bunten Transparenten. Die jungen Männer haben sich in weisse Röcke gehüllt, gefiederte Flügelpaare umgeschnallt und auf meterhohe Stelzen gestellt. Ihre ebenso kreative wie eindeutige Botschaft spannen sie auf einem alten Leintuch auf: Eine Klimaabgabe auf Flugtickets fordern sie. Es ist Klimastreik auf dem Basler Münsterplatz an diesem sonnigen Freitagvormittag. Seit Monaten gehen Jugendliche weltweit mit solchen und ähnlichen Aktionen für einschneidende Klimaschutzmassnahmen auf die Strasse. Auch die Gymnasiastin Pauline Lutz und der Medizinstudent Julian Muff. Sie fingen, wie so viele, Ende letzten Jahres Feuer für die von Greta Thunberg animierte Klimabewegung. Ganz allein setzte sich die damals 15-jährige Schwedin im August 2018 mit einem Schild und der Aufschrift «Skolstrejk för klimatet» (Schulstreik für das Klima) vor das Parlamentsgebäude in Stockholm. Doch die vermeintlich kleine Geste fand grossen Zuspruch und rüttelte nicht zuletzt dank der sozialen Medien nach und nach Mitstreiterinnen und Mitstreiter in ganz Schweden, ganz Europa und der ganzen Welt wach.



«Dass der baselstädtische Grosse Rat unsere Resolution für die Ausrufung des Klimanotstands angenommen hat, unterstreicht, dass wir gehört werden.»

Pauline Lutz, Gymnasiastin

Über WhatsApp zur lebendigen Bewegung

«Es ist faszinierend und irgendwie auch überwältigend, wie aus so wenig plötzlich eine so riesige Bewegung entstehen kann», freut sich Pauline. Wer hätte bei Thunbergs erster Aktion gedacht, dass die 17-jährige Baslerin heute als Moderatorin auf den Brunnenrand am Münsterplatz steigen und von dieser improvisierten Bühne über Lautsprecher zu einer so grossen Menschenmenge sprechen würde? «Ich am wenigsten», lacht Pauline, die sich seit Ende 2018 im harten Kern der Basler Klimabewegung engagiert. «Wir starteten mit einem WhatsApp-Chat von ein paar wenigen interessierten Schülerinnen und Schülern. Doch innert Stunden wurden daraus 250 und das Chatmaximum war erreicht», blickt sie zurück. Auch heute spielen digitale Medien in der Organisation eine zent-

rale Rolle, betont Julian. Er kümmert sich mit einer Arbeitsgruppe um wissenschaftliche Grundlagen zum Thema. Und betreut in einer weiteren die Kommunikation über das Internet und weitere Kanäle. Darin hat Julian Erfahrung, klügelte er doch schon vor Jahren eine App aus, mit der man sich über saisonale Ernährung und Inhaltsstoffe von Lebensmitteln informieren kann.

«Ich wuchs auf einem Innerschweizer Bio-bauernhof auf und lernte schon von Kindheit an, sorgsam mit Ressourcen umzugehen», erklärt er seine Motivation, praktisch seine ganze Freizeit der Klimabewegung zu widmen. Es will ihm schlicht nicht in den Kopf, wie sorglos mit der Natur umgegangen wird und wie mit zu grossen Treibhausgasemissionen unsere Lebensgrundlagen zerstört werden. «Netto Null»

lautet deshalb die Hauptforderung von ihm und seinen Mitstreitenden. Null CO₂-Ausstoss in der Schweiz bis im Jahr 2030. «Dieses ambitionierte Ziel haben wir uns nicht aus den Fingern gesogen», betont er. Es basiere auf den unbestrittenen Erkenntnissen und Empfehlungen von 97 Prozent aller Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler.

Mit Kritik umgehen können

«Man kann uns nicht vorwerfen, wir hätten keine Ahnung», nervt er sich über jene, die ihre Anliegen nicht ernst nehmen. Allen voran der Nationalrat, der sich bisher beispielsweise nicht einmal für die Hälfte der geforderten CO₂-Reduktion aussprach. Gelassener nehmen Pauline und Julian Vorwürfe wie jene, dass die Jungen doch selber am meisten fliegen und dauernd an stromfressenden Kommunikationsmitteln hängen würden. «Mein Laptop ist jedenfalls secondhand, genauso wie die meisten meiner Kleider», betont Pauline ihren bewussten Lebensstil. «Zum Glück bin ich so privilegiert, dass sich meine Familie auch die teureren Biolebensmittel und nachhaltige Produkte leisten kann», sagt sie. Julian fliegt genauso wenig wie Pauline und ernährt sich vegetarisch. «Ich sehe solche Vorwürfe eher als Ablenkungsmanöver und finde sie nicht zielführend. Klar müssen und wollen wir alle einen Beitrag leisten. Der mit Abstand grösste Klimasünder ist aber die Industrie, die Wirtschaft – hier kann ich wenig ausrichten, hier muss die Politik endlich durchgreifen.» Bei allem Gegenwind freut die beiden, dass sich immer mehr Erwachsene in die Klimabewegung einbringen. «Danke, dass ihr uns aufweckt», steht an der Basler Kundgebung auf einem Transparent eines ergrauten Ehepaars. «Auch dass der baselstädtische Grosse Rat unsere Resolution für die Ausrufung des Klimanotstands angenommen hat, unttestreicht, dass wir gehört werden», zeigt sich Pauline zuversichtlich. Wie viele andere in der Bewegung ist sie nicht stimmberechtigt und auf die Entscheidungen der Erwachsenen angewiesen. Es dürfte sie freuen, dass eine aktuelle Studie der North Carolina State University feststellt, dass Eltern infolge der Aufklärung durch ihre Kinder ihre Einstellung zum Thema durchaus verändern – Erziehung einmal umgekehrt.

«Man kann uns nicht vorwerfen,
wir hätten keine Ahnung.»

Julian Muff, Medizinstudent





«Während heissen Tagen nimmt die Anzahl der Notfall-Spitaleintritte und Todesfälle zu.»

Dr. Martina S. Ragettli, Epidemiologin, Schweizerisches Tropen- und Public Health-Institut

Klimawandel gefährdet Gesundheit

Durch das Engagement ihres Nachwuchses werden die Eltern vielleicht auch auf eine Analyse des Bundesamts für Umwelt von 2017 aufmerksam. Sie zeigt die negativen Auswirkungen des Klimawandels auf Umwelt, Wirtschaft, Mensch und Tier in der Schweiz. Beispielsweise durch die grössere Hitzebelastung, erhöhtes Hochwasserrisiko, den Gletscherrückzug oder die Veränderung der Biodiversität. Der erste Punkt bereitete Paulines Familie bereits Sorgen. «Im letzten Hitzesommer habe ich

über meine Grosseltern direkt mitbekommen, welches Leid das bedeuten kann», sagt sie. «Aus gesundheitlicher Perspektive werden häufigere Hitzeperioden in unseren Breitengraden tatsächlich die grössten Herausforderungen mit sich bringen», bestätigt Dr. Martina S. Ragettli. Die Epidemiologin befasst sich am renommierten Schweizerischen Tropen- und Public Health-Institut mit den Gesundheitsauswirkungen von verschiedenen Umweltfaktoren. «Während heissen Tagen nimmt die Anzahl der Notfall-Spitaleintritte und Todesfälle zu. In den Hitzesommern 2003 und 2015 gab es schweizweit 6.9 bzw. 5.4 Prozent mehr Todesfälle als erwartet», weiss Ragettli. Ältere Menschen seien in solchen Situationen besonders gefährdet. «Weil bei ihnen die Wärmeregulation beeinträchtigt ist, sie deshalb weniger schwitzen und ein vermindertes Durstgefühl haben», erklärt die Expertin. Als Risikogruppen gelten bei Hitzewellen auch chronisch kranke Personen, schwangere Frauen und Kleinkinder. Zudem könne die ganze Bevölkerung unter der steigenden

Ozonbelastung leiden. Gefahren für die Gesundheit drohen aber längst nicht nur bei Wetterextremen. Auch die durchschnittlich höheren Temperaturen mit wärmeren Wintern und zunehmender Sommertrockenheit werden negative Auswirkungen haben, betont Ragettli: «Sie verbessern etwa die Überlebensbedingungen und damit Verbreitung von Mücken und Zecken. Und sie verlängern die Pollensaison, was Allergikerinnen und Allergiker unmittelbar zu spüren bekommen.»

Pauline und Julian beeindruckt diese Erkenntnisse nicht wirklich. «Wir sind uns längst bewusst, in wie vielen Lebensbereichen der Klimawandel weitreichende Auswirkungen haben wird – längst nicht nur bei uns.» Sagen das und kämpfen weiter. Mit den bärtigen Engeln, mit Greta, mit möglichst allen.

Text: Philipp Grünenfelder

Fotos: Marcel A. Mayer



«Ich wuchs auf einem Innerschweizer Biobauernhof auf und lernte schon von Kindheit an, sorgsam mit Ressourcen umzugehen.»

Julian Muff, Medizinstudent

So schütze ich mich und andere vor Hitze

- Körperliche Anstrengung vermeiden
- Wohnung und Körper möglichst kühl halten
- Regelmässig und ausreichend Flüssigkeit zu sich nehmen (mind. 1.5 Liter pro Tag)
- Sich mit erfrischenden, kühlen Speisen verpflegen
- Während und nach sportlichen Betätigungen den Salzverlust ausgleichen
- Weder Personen noch Tiere im abgestellten Auto zurücklassen
- Alleinstehenden älteren Menschen und pflegebedürftigen Personen besondere Aufmerksamkeit schenken

Infos zum Thema finden Sie auf der Webseite des Bundesamts für Gesundheit:
www.hitzewelle.ch.



Mit knapp hundert Jahren auf grossen Reisen

Montagsmorgen in der EGK: Es geschah nichts Aussergewöhnliches. Ein kleiner Schwatz mit den Kollegen, der erste Kaffee, E-Mails checken. Dann kam der Anruf der Kantonspolizei Zürich. Nun, das ist eher aussergewöhnlich. Sie riefen im Auftrag von Magdalena Hoerl an.

Die 99-jährige Magdalena Hoerl empfängt meinen Arbeitskollegen und mich in ihrer kleinen, aber charmanten Seniorenwohnung in Küsnacht an der Zürcher Goldküste. Sie freut sich über unseren Besuch, denn sie war, wie sie uns mitteilt, «ganz gespannt, ob jüngere oder ältere Leute vorbeikommen würden». Frau Hoerl bietet uns Wasser und Fruchtsaft an, empfiehlt uns aber den Fruchtsaft, wegen der vielen Vitamine. Beide Getränke hat sie schön auf einer farbigen Serviette auf dem Esstisch bereitgestellt. Sie zeigt uns gleich ihre Geschirrsammlung im Wohnzimmer und anschliessend die Terrasse mit Blick ins Grüne. Magdalena Hoerl erzählt über den Neubau vis-à-vis und das Haus nebenan, das letzte Weihnacht leider abgebrannt ist, zum Glück aber ohne Verletzte. Angesprochen auf den Anruf bei der Polizei erwidert die gebürtige Österreicherin in einer Selbstverständlichkeit, dass man ja immer wieder von diesen Trickbetrügnern hört und sie da lieber auf Nummer sicher geht.

Schwierige Familienverhältnisse

Am 16. Oktober 1919 wurde Magdalena Hoerl in Sankt Johann in Tirol als eines von neun Kindern geboren. Da für die vielen Kinder zu wenig Essen vorhanden war,



«Ich würde mich heute beruflich für die Chemiebranche entscheiden. Aber das war damals keine Option – schon gar nicht für ein Mädchen.»

Magdalena Hoerl

wuchs die kleine Magdalena bei einer kinderlosen Tante auf. Einen Beruf hat sie nie gelernt. Sie musste schon früh auf dem Bauernhof mithelfen und hart arbeiten. Auch Freizeit, wie wir sie heute kennen, gab es damals für Magdalena nicht. Sie erzählt mir später, dass sie nichts in ihrem Leben anders machen würde; die Zeit auf dem Bauernhof möchte sie jedoch nicht noch einmal erleben. Könnte sie die Uhr zurückdrehen und einen Beruf wählen, hätte sich die interessierte Seniorin für die Chemiebranche entschieden. «Aber das war damals keine Option – schon gar nicht für ein Mädchen», ergänzt sie. Sie interessiert sich aber bis heute für die Chemie. Acht Jahre nach dem Ende des Zweiten Weltkrieges kommt die 34-jährige Tirolerin in die Schweiz. Sie arbeitete hier viele Jahre als Pflegerin im Kinderheim, im Alters-

heim und bei der Spitex. Die Tirolerin schafft sich in der Schweiz ein gutes Umfeld mit vielen Bekannten und Freunden. Geheiratet hat sie trotzdem nie.

Reiselust

Ihre grosse Leidenschaft galt und gilt dem Reisen. «Ich war immer sehr sparsam, aber für das Reisen reute mich kein Rapfen.» Magdalena Hoerl bereiste die Welt: viermal China, dreimal Australien, einmal Neuseeland, USA, Kanada, Skandinavien, Sibirien und Sri Lanka – um nur einige wenige ihrer Ziele zu nennen.

Sie erzählt mir von einem besonderen Flug von Moskau nach Irkutsk. Da es damals auf den Inlandflügen keine zugeteilten Sitzplätze gab, konnte sie sich als flinke Dame problemlos einen Platz am Fenster



Magdalena Hoerl strickt gerne – am liebsten Decken.

ergattern und die eindrucksvolle Aussicht über Russlands Landschaft geniessen. Die letzte grössere Reise führte sie vor zehn Jahren mit einer Freundin nach Gran Canaria. Das eigentliche Ziel, neue Zahnplomben für die Freundin, konnten die Frauen aufgrund von Terminproblemen zwar nicht umsetzen, sie genossen die Kanarische Insel aber trotzdem in vollen Zügen. «Meine Freundin musste dann halt wieder mit den kaputten Zähnen nach Hause», erzählt sie lachend und fügt an: «Ich würde heute noch gerne fliegen, aber wer nimmt mich denn noch mit ...» Mittlerweile reist sie mit dem Car; das sei komfortabel und auch nicht zu teuer. Den ganzen Stress beim Check-in am Flughafen findet sie sowieso zu mühsam. Ende März war sie am Lago Maggiore und in Turin, wo es ihr besonders gut gefallen habe. Als Nächstes stehen das Allgäu und ein Park in Deutschland auf dem Reiseplan. «Immer kann man nicht hier drin sitzen, das wäre ja verrückt!», so Frau Hoerl.

«Lisme» für den guten Zweck

Sie stricke gerne – am liebsten Decken. Diese lässt sie über eine Organisation nach Afrika senden, wo sie an Waisenhäuser verteilt werden. Während ihrer Erzählungen steht sie auf und zeigt mir eine der farbigen Wolldecken. «Früher habe ich pro Monat eine Decke gestrickt, jetzt brauche ich ein bisschen länger dafür.» Die paar Maschen fürs Foto strickt Frau Hoerl aber in beeindruckendem Tempo. Strickt sie nicht zu Hause, ist sie regelmässig in der «Lisme-Gruppe» in Küsnacht anzutreffen, wo sie schon seit über 20 Jahren mit viel Freude dabei ist. Neben dem Stricken bleibt dort nämlich immer auch ein bisschen Zeit zum Plaudern.

Das Erfolgsrezept

Frau Hoerl ist seit 52 Jahren Kundin der EGK-Gesundheitskasse, die damals noch unter dem Namen «Krankenkasse des Birstals» firmierte. Die zufriedene EGK-Kundin ist – abgesehen von teilweise schmerzenden Beinen – kerngesund. Auch Medikamente benötigt sie praktisch nicht. Wie sie es geschafft habe, so gesund zu altern, frage ich sie. «Man muss nur immer etwas tun – Kopf und

Körper müssen arbeiten.» Das ist auch ein Grund, warum Frau Hoerl ohne Hilfe den Haushalt führt. Sie putzt, wäscht und kocht alleine – manchmal aber gönnt sie sich ihr Lieblingsessen, welches sie nicht selbst zubereitet: Pizza Prosciutto. «Das schmeckt mir herrlich gut!», sagt sie begeistert.

Nach 45 Minuten verabschieden wir uns von Frau Hoerl. Mit meinem Kollegen, der die Kamera und das Stativ abbaut, plaudert Frau Hoerl noch ein wenig über die Technik, die Marke und Qualität der Kamera. Bevor ich unsere Zugverbindung zurück nach Basel auf der SBB-App nachschauen kann, teilt mir Frau Hoerl die genauen Abfahrtszeiten der Züge in Richtung Zürich mit. Ich bin einmal mehr beeindruckt. In zwei Monaten feiert Magdalena Hoerl ihren 100. Geburtstag. Ich wünsche Ihnen, Frau Hoerl, bereits jetzt alles Gute.

Rea Bannier

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**

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

slowUp – Bewegung, die begeistert

Sport ist nicht Mord, sondern beflügelt Geist und Seele gleichermassen und tut dem Körper gut. Es gibt also keine Entschuldigung, nicht an einem der diesjährigen slowUp-Bewegungstage teilzunehmen. Damit Ihnen die Entscheidung leichterfällt, stellen wir Ihnen u. a. mietfrei zwei E-Bikes für die Route rund um den Zürichsee zur Verfügung.

Am 22. und 23. August 2019 steht der Zürcher Hauptbahnhof ab 10 Uhr ganz im Zeichen der EGK-Gesundheitskasse. Versicherte und neugierige Reisende haben im Rahmen des 100-Jahr-Jubiläums die einmalige Gelegenheit, sich im EGK-Zelt von unserem vielfältigen Geburtstagsprogramm inspirieren zu lassen. Es erwarten Sie u. a. Märchenerzählerinnen und -er-

zähler, die Sie in eine fantasievolle Welt entführen, Fachpersonen, mit denen Sie sich über Komplementärmedizin austauschen können, oder eine Soundinstallation, an der Sie der Melodie Ihres Herzschlags horchen können.

Das Fest der Gesundheit ist aber längst nicht das einzige Jubiläum, das die Lim-

matstadt dieses Jahr in Bewegung hält. Am 22. September 2019 findet rund um den Zürichsee auch die 20. Ausgabe des dortigen slowUp statt. Der autofreie Breitensportanlass bietet die einmalige Möglichkeit, einen Tag lang die schönsten Regionen und Routen der Schweiz hautnah zu erleben: zu Fuss, mit den Inlineskates oder mit dem Velo. Das Rezept dafür ist so

Wettbewerb

Für die Teilnahme am slowUp Zürichsee vom 22. September 2019 stellt der schweizweit tätige Velovermieter und EGK-Partner Rent a Bike zwei Elektro-Bikes zur Verfügung und Zürich Tourismus zwei Zürich Cards im Wert von über 100 Franken.

Zur Teilnahme an der Verlosung schicken Sie eine E-Mail oder Postkarte mit dem Vermerk «slowUp» an:

vivere@egk.ch oder EGK-Gesundheitskasse, Wettbewerb, Brislachstrasse 2, 4242 Laufen. Auch bei E-Mails gilt: Absender nicht vergessen!
Einsendeschluss ist der 6. September 2019. **Viel Glück!**

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



Rent a Bike

Wenn es um die Vermietung von Velos, E-Bikes und Mountainbikes geht, zählt Rent a Bike in der Schweiz zu den wichtigsten Adressen. In allen Landesteilen stehen Interessierten 200 Mietstellen zur Verfügung. www.rentabike.ch

Vivere 03/2019

Mitten im Leben Ausflug

slowUp

Der slowUp rund um den Zürichsee findet am Sonntag, 22. September 2019 statt. Die autofreie Strecke steht den Teilnehmenden zwischen 10 und 17 Uhr zur Verfügung. Für den motorisierten Verkehr ist sie von 9 bis 18 Uhr gesperrt. www.slowup.ch

Zürich geniessen

Mit der Zürich Card können Sie die pulsierende Limmatstadt und ihre Umgebung in vollen Zügen geniessen. Mit dem Städtepass erhalten Sie über 100 freie und ermässigte Angebote. www.zuerichcard.com



einfach wie überzeugend: Man nehme rund 30 Kilometer Strassen in einer attraktiven Landschaft, sperre sie für den motorisierten Verkehr und Sorge für ein vielseitiges Rahmenprogramm entlang der Strecke. Wer schon mal an einem slowUp teilgenommen hat, weiss, dass der Ausflug unabhängig vom Alter ein Garant für gute Stimmung und Ausgelassenheit ist. Das liegt vielleicht auch an der Tatsache, dass Bewegung nicht nur für die körperliche Gesundheit wesentlich ist, sondern dank der Ausschüttung von Endorphinen auch Geist und Seele beflügelt. Der slowUp bietet damit viele glücklich machende Gründe, die auch die EGK-Gesundheitskasse überzeugen: Sie unterstützt diesen nationalen Grossanlass schon seit Jahren als Co-Sponsorin.

Zum 20. Mal unterwegs

Die Erfolgsgeschichte des slowUp ist eindrücklich. Die erste Austragung fand im Jahr 2000 am Murtensee statt. Damals bahnte sich die Landesausstellung Expo.02 an. «Human Powered Mobility» hiess eines der grossen Themen, für welches das Drei-Seen-Land ein ideales Gelände darstellte. Etwa um die Arteplages mittels Langsamverkehr miteinander zu verbinden. Nach dem Studienbesuch des Projektteams und von Vertreterinnen und Vertretern der Region Murtensee an einem der legendären autofreien Sonntage auf



der deutschen Weinstrasse in Rheinland-Pfalz stand rasch fest, dass ein derartiger Anlass auch in der Schweiz stattfinden sollte. Und zwar im Expo-Ausstellungsraum rund um den Murtensee. Natürlich ahnten die Verantwortlichen damals nicht, dass dafür auch Freiburger und Waadtländer Kantonsstrassen für den motorisierten Verkehr gesperrt werden müssten. Die Antwort der Polizei auf die entsprechende Anfrage war klar und deutlich: «Wenn wir die Strassen nicht einmal für die Ankunft der Tour de France schliessen, machen wir das sicherlich nicht für einen unbekanntem Anlass.» Dennoch kam alles anders: Die Bewilligung wurde schliesslich erteilt und die Idee stiess in der Bevölkerung auf so grosses Interesse, dass 30 000 Menschen für die Premiere begeistert werden konnten. Der Erfolg hält bis heute an. Inzwischen sind es 400 000 Bewegungsfreudige, die Jahr für Jahr an einer der mittlerweile 17 slowUp-Veranstaltungen teilnehmen.

slowUp Zürichsee: Mitmachen und gewinnen

Auch wenn die Teilnahme am slowUp kostenlos ist, möchten wir Sie mit einem kleinen «Zückerli» dazu motivieren, mit dem Velo die Region Zürichsee zu entdecken. Mit Unterstützung von Rent a Bike stellen wir Ihnen und einer Begleitperson ab Meilen zwei E-Bikes zur Verfügung. Die slowUp-Strecke führt von Meilen entlang dem rechten Seeufer via Stäfa nach Rapperswil-Jona und weiter bis nach Schmerikon. Wenn Sie danach noch Lust und Musse haben, die Zwinglistadt zu geniessen, können Sie das mit der Zürich Card tun. Der Pass im Wert von 53 Franken pro Person bietet während 72 Stunden viele Vorteile wie die freie Fahrt in öffentlichen Verkehrsmitteln (2. Klasse in Tram, Bus, Schiff und Seilbahn) oder den freien respektive ermässigten Eintritt in 40 Museen.

Güvengül Köz Brown

Muskeltraining auch noch mit 80?

Wenn 40 das neue 20 ist, kennt auch Fitness kein Alter, verspricht die Lifestyle- und Freizeitindustrie. Tatsächlich lohnt es sich in jeder Lebensphase, den Bewegungsapparat nochmals in Schwung zu bringen und damit den Alterungsprozess günstig zu beeinflussen. Denn neben genetischen Voraussetzungen trägt genügend Bewegung massgeblich zu einem langen Leben bei.



«Je älter man wird, desto sorgfältiger sollte die Belastung und Regenerationszeit dem individuellen Leistungsvermögen angepasst werden.»

Karl Sudi, Professor für Physiologie und Sportphysiologie

Jeanne Louise Calment wurde genau 122 Jahre und 164 Tage alt. Mit diesem zwar noch nicht biblischen, aber für menschliches Ermessen einmalig hohen Alter lebte die Französin so lange wie niemand vor und nach ihrem Tod im Jahr 1997. Und es entspricht ziemlich genau der maximalen Lebenserwartung, die uns die Forschung biologisch gegenwärtig zutraut. Weshalb Calment ein so langes Leben vergönnt war, ist nicht dokumentiert. Aber eines weiss man: Sie hielt sich stets fit. Noch mit 85 fing sie an zu fechten und selbst als 100-Jährige setzte sie sich regelmässig auf das Velo. Tatsächlich sei es nie zu spät, um mit Bewegung und Sport zu beginnen, bestätigt der Sportwissenschaftler Karl Sudi. «Entgegen landläufiger Meinungen zeigen Studien, dass Krafttraining auch mit 80 Jahren noch wirksam zum Muskelaufbau beiträgt. Unser Körper ist in jeder Lebensphase fähig, sich neuen Impulsen anzupassen», weiss er. Angemessenes Krafttraining lohne sich u. a. nur schon, «weil sich die Fasereigenschaften der Muskulatur mit dem Reifungsprozess verändern und der Anteil an schnellen Muskelfasern abnimmt». Bereits einfache Übungen wirken dem und somit auch funktionellen Einschränkungen entgegen. Das heisst allerdings nicht, dass man auf die alten Tage plötzlich stundenlang im Fitnessstudio trainieren muss. «Je älter man wird, desto sorgfältiger sollte die Be-

lastung und die Regenerationszeit dem individuellen Leistungsvermögen angepasst werden. Sportarten mit geringerem Verletzungsrisiko gewinnen dadurch an Bedeutung», warnt der Professor für Physiologie und Sportphysiologie an der Grazer Karl-Franzens-Universität vor Übertreibung.

Leistungsvermögen ausloten

Wer nach längerer Sportabstinenz plötzlich neue Motivation entwickelt und auch nach 60, 70 oder eben 80 nochmals «Vollgas» geben möchte, sollte vorher allenfalls eine sportmedizinische Untersuchung ins Auge fassen. «Gewisse Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder orthopädische Beeinträchtigungen bleiben verborgen, solange man sich nicht genügend bewegt», so der Experte. Allerdings sei mit zunehmendem Alter eher sinkende Motivation als Übereifer das Problem. Die Ursache dafür liege, so Sudi, in unserer grundsätzlich eher statischen Lebensweise. «Denn elementare Tätigkeiten wie die körperliche Arbeit haben in den letzten Jahrzehnten schon bei Jungen stark abgenommen. Wir arbeiten mit Computern, statt Hand anzulegen, wir nehmen den Lift statt die Treppe und wir legen auch kürzeste Distanzen mit motorisierten Untersätzen zurück.» Diese Passivität wirke sich zunehmend und unabhängig vom Alter negativ aus, weil wir praktisch nur noch rumsitzen. An diese Bequemlichkeit passt sich der Körper, der



Beim Tanzen trainieren wir sowohl Kraft, Ausdauer wie auch Koordination.

«Entgegen landläufiger Meinungen zeigen Studien, dass Krafttraining auch mit 80 Jahren noch wirksam zum Muskelaufbau beiträgt.»

Karl Sudi, Professor für Physiologie und Sportphysiologie

prinzipiell für Bewegung konzipiert ist, an. Sich später wieder mehr zu bewegen, falle deshalb umso schwerer. Die Tatsache, dass ältere Menschen weit unsicherer und ängstlicher sind, verstärkt den Teufelskreis genauso wie etwa der Umstand, dass insbesondere Frauen ab der fünften Lebensdekade auch noch zunehmend durch Osteoporose eingeschränkt werden.

Das Tanzbein schwingen

Ein Hemmschuh ist dabei sicher oft eine zu hohe Erwartungshaltung. Doch es muss ja nicht gleich Sport nach olympischem Vorbild sein, um eine Verbesserung und somit Aufwertung der Lebensqualität zu erzielen. «Die Faustregel heisst: jeden Tag eine Stunde Bewegung. Dazu gehört schon Treppensteigen oder ein Spaziergang an der frischen Luft», weiss der Fachspezialist. Das Credo lautet neben

Regelmässigkeit auch hier: je vielfältiger, umso besser. «Koordinatives Training für die Beweglichkeit und das Gleichgewicht und Ausdauerübungen sind mindestens so wichtig wie Krafttraining», rät er. Erstes sei eine hervorragende Sturzprophylaxe und mit jeglicher Form von Bewegung möglich: Spielen mit und ohne Ball, Balancierübungen und – dem Tanzen. «Egal ob mit einem klassischen Walzer oder einem leichtfüssigen Cha-Cha-Cha, beim Schwingen unserer Beine trainieren wir nachweislich und sehr effektiv sowohl Kraft, Ausdauer wie auch Koordination», weiss Sudi. Und mindestens so wichtig: Dieses Rundumpaket ist nicht nur praktisch, es macht vor allem unheimlich viel Spass – das Lebenselixier schlechthin.

Fitmacher für den Geist

Bewegung ist entsprechend auch eine treibende Kraft für einen gesunden Geist. Denn zusammen mit den koordinativen Prozessen fördert sie nicht nur die Neubildung und Festigung der Synapsen, sondern auch die Geselligkeit. Gerade alleinlebenden Personen droht Einsamkeit und somit Isolation. Der verbindende Aspekt von Sport und Bewegung ist als Lösung nicht zu vernachlässigen. Neben dem Tanzen lassen sich auch vergleichbar umfassend trainierende Bewegungsformen wie das Nordic Walking, das Wandern oder eben Fitness prima zu zweit oder in Grup-

pen durchführen. «Es erstaunt mich nicht, dass Orte für Sport und Bewegung heute oft wichtige soziale Begegnungszentren sind», sagt Sudi. Oder wie wäre es mit einer gemeinsamen Velotour? «Ich bin selber zwar leidenschaftlicher Rennradfahrer, aber hätte es damals schon E-Bikes gegeben, hätte ich es Louise Calment empfohlen», sagt Sudi schmunzelnd. Gerade für weniger fitte Menschen biete es einen Anreiz, sich wenigstens teilweise wieder mit eigener Muskelkraft fortzubewegen und, ergänzt der Bewegungsspezialist, «um wieder unabhängig an schöne Orte für inspirierende Spaziergänge zu gelangen». Wer weiss, vielleicht sogar noch mit 122 Jahren und 164 Tagen.

Philipp Grünenfelder

Geben Sie der SNE
Ihr «Gefällt mir»

Die SNE informiert Sie auch auf Facebook wissenschaftlich fundiert über aktuelle Themen aus der Naturheilkunde und Erfahrungsmedizin sowie über alle unsere Veranstaltungen und Seminare.
www.facebook.ch/FondationSNE

Wie werde ich gesund 100 Jahre alt?

Am 4. und 5. Oktober 2019 findet im Landhaus Solothurn das 10. SNE-Symposium statt.

Zu diesem Jubiläumsanlass hat die Stiftung SNE aus dieses Jahr wieder renommierte Referenten und Referentinnen aus dem In- und Ausland eingeladen. Unter anderem werden Prof. Dr. Roland Benedikter, Prof. Dr. Hartmut Schröder, Prof. Dr. med. Giovanni Maio, Prof. Dr. Angelika Messner und Dieter Broers der Frage nachgehen, wie man heute gesund 100 Jahre alt wird.

Das detaillierte Programm finden Sie unter:
www.fondation-sne.ch.

Das SNE-Symposium kann als Weiterbildung angerechnet werden. Die Voraussetzungen dafür finden Sie unter:
www.fondation-sne.ch.

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.–

SNE-Akademie: Programmübersicht 2019

23.08.2019 / Solothurn

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

30.08.2019 / Bern

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

02.09.2019 / Thalwil

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

05.09.2019 / Bern

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

06.09.2019 / Solothurn

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

13.09.2019 / Thalwil

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

27.09.2019 / Thalwil

Gary Bruno Schmid, Ph. D.
Konfliktmanagement und Empowerment
Hotel Sedartis, Thalwil

18.10.2019 / Zürich Oerlikon

Marianne Gerber
Wege zur Achtsamkeit im Arbeitsalltag
EGK-Agentur, Zürich Oerlikon

31.10.2019 / Luzern

Claudio Weiss
Wertewirksamkeit
Hochschule Luzern, Luzern

05.11.2019 / Bern

Dr. sc. med. Urs Gruber
Komplexe Komplementärmedizin
Sorell Hotel Ador, Bern

07.11.2019 / Arlesheim

Jay Goldfarb & Ursula de Almeida Goldfarb
Flexibilität gibt Stabilität
Klinik Arlesheim, Arlesheim

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

«An jedem Zahn hängt ein ganzer Mensch»

Das Gesundheitszentrum Alpstein Clinic in Gais AR setzt ganz auf die Integrative Biologische Medizin. Mit seinem breit aufgestellten Team, von der Kinder- und Jugendärztin bis zum Zahnarzt, ist Chefarzt Ralf Oettmeier oft die letzte Hoffnung für Patientinnen und Patienten, bei denen die Schulmedizin an Grenzen stösst.

Herr Oettmeier, Ihr Gesundheitszentrum gibt es erst seit Mai 2018. Trotzdem ist es bereits bestens etabliert. Wie erklären Sie sich das?

Dafür gibt es mehrere Gründe. Einer davon ist sicher der fruchtbare Boden, auf dem wir aufbauen können. Das Appenzellerland hat eine lange Tradition im Umgang mit unterschiedlichsten Formen des Gesundheitswesens. Gais selbst war einst ein angesehener Molkenkurort und noch heute ist hier eine bekannte Rehaklinik beheimatet. Dieses Vertrauen in sich ergänzende Angebote signalisiert uns auch die Gemeinde, die uns grossartig unterstützt.

Ergänzung ist auch innerhalb der Alpstein Clinic das entscheidende Stichwort. Sie kombinieren ganz selbstverständlich Schul- mit Komplementärmedizin. Das scheint anzukommen?

Menschen kommen teilweise von weit her zu uns – das liegt wohl tatsächlich nicht nur an der wunderschönen Landschaft (lacht). Es freut uns natürlich, wenn wir mit der ganzheitlichen Betrachtung von Körper, Seele und Geist einem Bedürfnis entsprechen. Um dem Anspruch sowohl in der Diagnostik als auch bei der Behand-

lung gerecht werden zu können, setzen wir bereits im Ärzteteam auf breit gefächerte Kompetenzen. Neben mir gehört dazu eine Kinder- und Jugendärztin, eine Allgemeinmedizinerin und – das als absolute Besonderheit – ein Zahnarzt.

Sie selbst sind ursprünglich Orthopäde. Wie kommen Sie nun auf die Zahnmedizin?

Dafür muss ich kurz ausholen. Mich interessierte an der Orthopädie von Anfang an weniger das Operieren als vielmehr die konservativen Behandlungsformen. Schon früh verband ich damit etwa die Frage, mit welchen alternativen Behandlungsformen ich möglichst ohne starke Medikamente auskomme. Dabei stiess ich zuerst auf die Akupunktur, die Neuraltherapie. Es dauerte nicht lange und es kamen auch Menschen mit anderen Leiden wie Autoimmunkrankheiten oder Krebs auf mich zu. Sie fragten, ob das, was ich tue, auch bei ihnen funktioniere. So entwickelte ich nach und nach mein integratives Selbstverständnis, zu dem heute eben auch der Miteinbezug von Zahnmedizin gehört. Es heisst, an jedem Zahn hängt ein ganzer Mensch. Tatsächlich ist es erstaunlich, wie oft wir allein mit einer Zahnbehandlung blitzartige Verbesserungen von Leiden herbeiführen können, für die vorher lange keine Lösung zur Hand war.



Dr. med. Ralf Oettmeier

Nach der Facharztausbildung in Orthopädie erwarb der Ostdeutsche Ralf Oettmeier (*1961) auch umfassende Kenntnisse der Komplementärmedizin. Seit den 1990er-Jahren praktiziert er Integrative Biologische Medizin. Sie führte ihn und seine Familie 2014 ins Appenzellerland zur Paracelsus Klinik Lustmühle, bis er im Mai 2018 als Chefarzt die Leitung der Alpstein Clinic übernahm.



Unabhängig vom Symptom steht also der ganze Mensch im Zentrum?

Ja, schon in der Diagnose beziehen wir zusammen mit den klassischen Mitteln wie Laboruntersuchungen oder Röntgenaufnahmen möglichst alles mit ein, was ein Mensch so mitbringt. Basierend auf der Umweltmedizin schauen wir etwa, ob jemand durch Berufsrisiken oder bestimmte Lebensweisen Belastungen ausgesetzt ist. Auch das soziale Umfeld thematisieren wir. Psychosoziale Faktoren können sowohl Ursache von Krankheit sein als auch massgeblich zu ihrer Bewältigung beitragen. Wir erlebten schon Kinder, die aus reiner Sorge krank wurden. Wir sind manchmal selber überrascht, welche «einfachen» Krankheitsursachen ausgemacht werden können, wenn man nur daran denkt.

Sollte diese umfassende Betrachtungsweise nicht selbstverständlich sein?

Das ist sie leider nicht. Auch weil Vorbehalte gegenüber komplementären Methoden nach wie vor weit verbreitet sind. Zu Unrecht, wie wir aus der Forschung wissen. Wir arbeiten stets evidenzbasiert. Das heisst, wir stützen uns auf wissenschaftliche Erkenntnisse und Studien. Erfahrungsheilkunde ist nur die Ausnahme.

Basieren die Vorbehalte auch auf medienwirksamen Fällen wie letztes Jahr dem Tod einer Krebspatientin, die sich in einer Tessiner Klinik homöopathisch behandeln liess?

Über diesen Fall weiss ich zu wenig, um konkret darauf eingehen zu können. Unabhängig davon sind solche Einzelfälle für

viele Medien grundsätzlich willkommene Skandalabhängiger. Vergessen wir beim Thema Krebs aber zum Beispiel nicht, dass allein in Deutschland auch während Tumorbehandlungen mit Chemotherapie jährlich viele Tausend Menschen sterben. Und ja, es gibt leider Scharlatane, die unseriös arbeiten. Deshalb begrüsse ich es sehr und fordere es auch, dass die Qualitätssicherung zunehmend strenger wird.

Auch Sie behandeln Menschen mit Krebsleiden. Wie weit können Sie im Komplementärbereich gehen?

Das ist sehr individuell und hängt auch von den Erwartungen der Patientin oder des Patienten ab. Viele müssen wir regelrecht bremsen. Zu uns kommen oft sogenannte Problempatientinnen und -patienten



Dr. med. Ralf Oettmeier leitet seit 2018 die Alpstein Clinic.

«Wir sind manchmal selber überrascht, welche «einfachen» Krankheitsursachen ausgemacht werden können, wenn man nur daran denkt.

Ralf Oettmeier, Chefarzt

ten – nicht nur jene mit Krebs. Sie haben in der Regel eine langwierige und erfolgsarme Krankengeschichte, die sie – teilweise zu Recht – an der Schulmedizin zweifeln lässt. Ihnen müssen wir gegebenenfalls klar die Grenzen aufzeigen und erklären, was unter welchen Umständen tatsächlich möglich ist. Selbst wenn es die Patientin oder der Patient fordert, können wir einen Tumor nun mal nicht einfach ohne Operation entfernen. Die Wirksamkeit von Alternativen zur Chemotherapie kann man heute zwar im Labor testen, aber auch hier ist Fingerspitzengefühl gefordert.

Wie muss man sich die Zusammenarbeit im Praxisalltag bei so vielen möglichen Beteiligten konkret vorstellen?

Sie erfordert eine gute Koordination und einiges an Zeit. Gerade den Luxus der Zeit gönnen wir uns und unseren Patientinnen und Patienten. Wir benötigen sie vor allem

für den persönlichen Austausch. Neben täglichen Besprechungen gehört dazu ein wöchentliches Konsilium. Darin besprechen sämtliche Ärztinnen und Ärzte, aber auch unsere Naturheilpraktikerin, unsere systemische Psychotherapeutin, unsere Pflegefachpersonen und unsere Physiotherapeuten Fälle, bei denen wir alleine nicht weiterkommen. Die anwesenden Patientinnen oder Patienten fühlen sich anfänglich zwar jeweils oft ein wenig wie in einer Prüfungssituation, aber dann merken sie zum Glück rasch, dass wir ihnen nur Gutes tun wollen (schmunzelt). Für Effizienz sorgt eine professionelle und sichere Arztsoftware, die wir für die Bedürfnisse der Zahnmedizin erweitern liessen. Sie garantiert uns jederzeit Einblick in sämtliche Patientendossiers und ermöglicht über eine Chatfunktion die Übermittlung der dringendsten Informationen oder Fragestellungen.

Braucht es für die umfassende Betrachtung nicht auch Kooperationen mit externen Fachpersonen?

Selbstverständlich können und müssen wir nicht alle medizinischen Fachgebiete abdecken. Die Zusammenarbeit mit Haus- und anderen Zahn- oder Fachärztinnen sowie spezialisierten Labors ist sehr wichtig, wegen der bereits genannten Vorbehalte aber nicht immer einfach. Deshalb grenzt es fast an ein Wunder, dass wir auf deren Anregung hin vor Kurzem eine Kooperati-

on mit Polipraxis eingehen konnten. Das ist ein Netzwerk von Allgemeinpraktikern, Hautärzten und Orthopäden im ganzen Appenzellerland. Sie überweisen uns Patientinnen oder Patienten, bei denen sie mit ihren Methoden nicht mehr weiterkommen. Umgekehrt können wir auf deren Know-how und Infrastruktur wie Ultraschall oder Röntgen zurückgreifen. Wir planen auch gemeinsame Weiterbildungsangebote zur Stärkung des gegenseitigen Verständnisses. Lateinamerikanische Länder beweisen, dass das die Zukunft ist. Bis wir so weit sind, bleibt uns nur der stauende Blick auf Länder wie Kolumbien, wo die Komplementärmedizin längst ein ganz selbstverständlicher und gleichwertiger Bestandteil der universitären Forschung und Bildung ist.

Interview: Philipp Grünenfelder

Fotos: Ueli Steingruber

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 Petersilie

Römischen Legionären ist es zu verdanken, dass sie sich nördlich der Alpen verbreitet hat. Seither ist das grüne Küchenkraut nicht mehr aus unseren Speisen wegzudenken. Eine Hymne auf die Petersilie.



Unterschätzt liegt sie manchmal etwas einsam und verlassen als Dekoration auf dem Tellerrand. Dabei ist die Petersilie – egal ob glatt oder kraus – ein aromatischer Alleskönner, der nur so vor gesunden Inhaltsstoffen strotzt. Dies zu schätzen wussten schon die alten Griechen. In der Antike galt das grüne Kraut als heilig und man schrieb ihm allerlei Zauberkräfte zu. Dioskurides, einer der berühmtesten Ärzte der Zeit, wusste von der therapeutischen Wirksamkeit der Pflanze, u. a. gegen Nieren- und Blasenbeschwerden, Blähungen und als menstruationsförderndes Mittel. Ihr Ansehen war so gross, dass man bei Wettkämpfen sogar die Sieger mit einem Petersilienkranz schmückte. Nach Mitteleuropa immigrierte die Petersilie mit den Römern. Bevor sie ihren Weg in die Küche fand, wurde sie in unseren Breitengraden in Klöstern ebenfalls ausschliesslich als Heilkraut angebaut.



Die Petersilie enthält viel Kalium und ist eine wahre Vitamin-C-Bombe. Da Vitamine besonders hitzeempfindlich sind, sollte man die Petersilie frisch essen und gekochten Speisen erst ganz zum Schluss begeben. Wer sie im Garten selbst anbaut, kann die Petersilie im Sommer einfrieren und im Winter den Speisen so eine Prise Sommerfrische verleihen.

Nährwert-Tabelle

Nährstoffgehalt pro
100 g essbarem Anteil

Energiewert
56 kcal
235 kJ

Hauptnährstoffe

Protein	3.9 g
Fett	0.5 g
Wasser	82.1 g
Kohlenhydrate	6.8 g
Nahrungsfasern	4.3 g

Mineralstoffe

Natrium	38 mg
Kalium	850 mg
Kalzium	210 mg
Phosphor	110 mg
Magnesium	37 mg

Vitamine

A	770 µg
Betacarotin	4620 µg
B6	0.2 mg
C	182 mg
E	3.54 mg

Quelle: Bundesbehörden der schweizerischen Eidgenossenschaft, 2007