

# Vivere

egk.ch

La rivista sulla salute della EGK  
02/2023



Sapevate che...  
Vivere è disponibile  
anche in formato  
digitale?  
[egk.ch/e-paper](https://egk.ch/e-paper)

## Corsa di orientamento

Uno sport in cui la natura  
è protagonista.

 **EGK**  
Assicurati in modo sano

# Sommario

12

Conto alla  
rovescia per i  
Mondiali di CO!



04

La via del respiro



15

Un approccio diverso  
alla salute



17

La salute  
dalle erbe



18

Medicina tradizionale e  
complementare: nuove terapie

**myclimate**  
neutral  
Stampato

myclimate.org/01-23-554715



Scriveteci se desiderate fare osservazioni o precisazioni riguardo ai testi pubblicati su «Vivere». La redazione sarà lieta di ricevere i vostri commenti, che potete inviare per posta o e-mail. **Indirizzo di redazione:** EGK-Cassa della salute, Redazione Vivere, Birspark 1, 4242 Laufen, vivere@egk.ch.

**Colophon:** Vivere 02/2023. **Editrice:** EGK-Cassa della salute, Sede principale, Birspark 1, 4242 Laufen, www.egk.ch. **Responsabile:** Roger Müller, responsabile Marketing e Silvia Fürst, capoprogetto. Tiratura complessiva: 65 000 copie. **Redazione:** Manuel Reisinger – CRK, Zürich. **Layout:** Ingold Design, Stephan & Ines Ingold. **Foto di copertina:** Remy Steinegger. **Sommario delle foto:** Remy Steinegger, Patrik Hänggi, Shutterstock. **Illustrazioni:** Laura Maurer. L'editrice non si assume alcuna responsabilità per l'invio di manoscritti, foto o illustrazioni non richiesti. La EGK-Cassa della salute comprende la Fondazione EGK-Cassa della salute con le società anonime ad essa affiliate: EGK Assicurazioni di base SA (assicuratore nell'ambito dell'assicurazione obbligatoria delle cure medico-sanitarie secondo LAMal), EGK Assicurazioni private SA (assicuratore nell'ambito delle assicurazioni complementari secondo LCA) ed EGK Services SA.

## Eventi

Incontrate la EGK in vari eventi  
[www.egk.ch/events](http://www.egk.ch/events)

- 04 La via del respiro
- 06 Gli assicurati soddisfatti sono la migliore pubblicità
- 07 Il viaggio di un giustificativo
- 08 La giornata di una fondista
- 09 Elena Roos – Project 23
- 10 Centris – l'unione fa la forza
- 11 Mahler & Co. – Prodotti sani, consegnati a domicilio
- 12 Conto alla rovescia per i Mondiali di CO!
- 14 Il bosco non è solo una riserva di materie prime
- 15 Ritratto – Un approccio diverso alla salute
- 17 La salute dalle erbe
- 18 Medicina tradizionale e complementare: nuove terapie
- 19 Accademia SNE – aggiungete movimento alla vostra vita

## Un connubio di sport e natura

**Cara lettrice, caro lettore**

Per la prima volta dal 2012, quest'anno i Mondiali di Corsa di orientamento si terranno nuovamente in Svizzera, nello spettacolare ambiente montano attorno a Flims Laax Falera. Cosa c'entra la EGK in tutto questo? Il mondo della corsa di orientamento e la EGK condividono alcuni valori importanti: il legame forte con la natura, la salute attraverso l'esercizio fisico, l'autonomia nelle scelte ed elevati standard etici e sociali.

Nel corso degli ultimi anni abbiamo costruito, un pezzetto alla volta, una partnership solida. È accaduto così, con naturalezza. Adesso ci attende una meravigliosa festa dello sport, all'insegna di grandi risultati, fair play e rispetto. La EGK è orgogliosa di offrire il suo sostegno a questa disciplina fantastica.

Buona lettura!

**Reto Flury**  
Direttore



Seguiteci sui social media:



# La via del respiro

La natura rilassa, in maniera genuina. Quando passeggiamo nella natura possiamo staccare la spina, rilassarci e fare il pieno di energia. Il recupero è ancora più profondo e duraturo se siamo consapevoli del nostro respiro.

**Testo e foto: Dr. Heinz Staffelbach**

«Mi è mancato il respiro», «Ho dovuto riprendere fiato», «Ho tirato un sospiro di sollievo.» Questi modi di dire mostrano quanto il nostro respiro sia legato strettamente al nostro vissuto e alle emozioni. Se siamo sotto stress, lo è anche il nostro respiro, quando invece ci rilassiamo, anche il respiro è più disteso.

La buona notizia è che il meccanismo funziona anche al contrario. Se abbiamo un respiro libero e disteso, si riduce anche lo stress psico-fisico. Un respiro rilassato è



«Un respiro rilassato è come se dicesse al sistema nervoso: “È tutto a posto” ed è come se il sistema nervoso rispondesse: “Ok, allora mi rilasso anch'io”.»

Heinz Staffelbach, autore e coach

come se dicesse al sistema nervoso: «È tutto a posto» ed è come se il sistema nervoso rispondesse: «Ok, allora mi rilasso anch'io.» Un respiro rilassato ci distende completamente, nel corpo, nello spirito e nella sfera emotiva. Conoscendo questo effetto, possiamo sfruttarlo per rilassarci meglio durante una passeggiata o un'escursione nella natura. Di seguito ecco alcuni consigli.

## Percezione

Fate attenzione di tanto in tanto al vostro respiro: è profondo o superficiale? Fluisce liberamente o è faticoso? Inspirate a fondo ma non espirate tutta l'aria? Ascoltate e percepite il vostro respiro come è. Senza giudicare se state respirando «bene» o meno e senza volerlo cambiare. Invece di osservare la pancia o il torace, potete concentrarvi sul rumore del respiro quando attraversa il naso. Il respiro è quel meraviglioso elemento che ci consente di riconnetterci ogni volta al nostro corpo.

## Respirare a ritmo

Quando lo sforzo fisico si fa più intenso, il respiro diventa più profondo e rapido. Cercate di respirare seguendo il ritmo dei vostri passi. Potete ad esempio inspirare ogni due passi ed espirare ogni due. Quando il percorso si fa più impervio è opportuno adattare la respirazione e distribuire la successione di inspirazioni ed espirazioni su meno passi. Non è detto che questa combinazione vi riesca; scoprite da soli qual è la soluzione più adatta a voi.

## Acquietare i pensieri

A chi non è successo di trovarsi in uno spettacolare ambiente montano, sotto il sole splendente, avvolti dal cinguettio degli uccelli e accorgersi improvvisamente che con la testa siamo altrove, imprigionati in un gomitolo di pensieri, intenti a rimuovere su qualcosa o preoccupati. Quando notiamo di essere scivolati in questo stato, è utile ritornare a concentrarsi sul respiro. Possiamo rilasciare la tensione nei polmo-





Con i consigli di Heinz Staffelbach potete raggiungere uno stato di quiete e relax, ovunque vi troviate.

ni affinché l'aria fluisca di nuovo liberamente. Possiamo fare attenzione all'ingresso e all'uscita dell'aria, percepirne il movimento e gioire di questa vita dentro di noi. E quando i pensieri ci strappano dal presente è sufficiente ricollegarsi al respiro, senza esprimere giudizi perché «caspita, è successo di nuovo».

#### **Inspirare calma, espirare le tensioni**

Questo esercizio può essere svolto seduti su una panca, sdraiati su un prato o comunque durante una pausa. Immaginate che a ogni inspirazione nutrite le cellule del vostro corpo di calma e di una forza tranquilla. A ogni espirazione immaginate di espellere la tensione e le preoccupazioni. Fatelo più volte: ispirate calma, espirate le tensioni.

#### **La respirazione quadrata**

Anche questo esercizio può essere eseguito da seduti o da sdraiati. Si tratta di un esercizio di respirazione profonda consapevole. Inspirate lentamente dal naso contando fino a quattro. Trattenete poi il respiro di nuovo fino a quattro. Espirate dalla bocca contando fino a quattro. Trattenete a polmoni vuoti ancora fino a quattro. Ricominciate quindi con una nuova inspirazione. Ripetete l'esercizio fino a trovare i tempi con la durata che più vi rilassa.

#### **Il rilassamento abbinato**

In posizione seduta o sdraiata, concentratevi sul respiro. Con la prima inspirazione contraete i muscoli dei piedi, trattenete il respiro e la contrazione per un paio di secondi, prima di rilassare di nuovo i piedi

mentre lasciate fuoriuscire l'aria. Fate lo stesso con i polpacci e risalite progressivamente in questa maniera lungo tutto il corpo: cosce, glutei, addome, torace, braccia, spalle, collo e viso.

#### **Due parole conclusive**

In questi esercizi è importante non imporsi uno sforzo che causerebbe un'ulteriore tensione. La vostra intenzione deve essere sempre rivolta al rilassamento e a una respirazione libera e spontanea. Durante gli esercizi è importante mettersi in una posizione comoda e rilassata, sia da seduti che da sdraiati. Ricordate che siamo tutti diversi, ciascuno risponde meglio a certi stimoli che ad altri. Quindi sperimentate i vari esercizi per trovare quelli più efficaci per voi.

Concorso



Mettiamo in palio cinque interessanti libri di Heinz Staffelbach sul recupero della quiete e delle forze con la camminata. «Auf stillen Wegen an starke Orte» (in tedesco), pubblicato da AT Verlag.

Inviatemi un'e-mail o cartolina con l'oggetto «respirare» a: [vivere@egk.ch](mailto:vivere@egk.ch), oppure a EGK-Cassa della salute, concorso vivere, Birsparck 1, 4242 Laufen. Il termine d'invio è il 17 luglio 2023. **In bocca al lupo!**

Sul concorso non si tiene alcuna corrispondenza; le vincitrici e i vincitori saranno informati personalmente.

# «Gli assicurati soddisfatti sono la migliore pubblicità»

Telefonate a fini commerciali ed e-mail indesiderate in abbondanza: al giorno d'oggi è impossibile sfuggire a questo assalto. D'altronde quali alternative esistono? La EGK attribuisce grande valore alla fiducia e alla soddisfazione dei propri assicurati. Attraverso il programma «Clienti procurano clienti», gli assicurati che raccomandano la EGK vengono premiati.

**Testo: Jeanine Häfliger**

Appreziate la nostra affidabilità come partner per la salute in tutte le circostanze della vita e in futuro desiderate condividere questa esperienza anche con amici e conoscenti? Vi ricompensiamo per la vostra pubblicità da cliente a cliente! Per ogni raccomandazione che porta alla stipula di una polizza per l'assicurazione di base o complementare potete ottenere un vantaggio. Il programma per il passaparo-la esiste da quasi cinque anni ed è sempre più utilizzato. La clientela apprezza i nostri prodotti e raccomanda volentieri la EGK ad altri. Agli assicurati della EGK ricordiamo periodicamente la possibilità di una raccomandazione da cliente a cliente.

«Per ogni riscontro positivo a una raccomandazione, le nostre e i nostri consulenti si attivano prontamente per contattare la persona interessata», spiega Caroline Müller, direttrice dell'Agenzia EGK di Losanna (n. Finma 25983, n. Cicero 25133). La nostra priorità è offrire una consulenza personalizzata da parte di uno specialista qualificato. Il know-how del nostro team di consulenti è garantito da percorsi di formazione continua.



«Vogliamo essere apprezzati dagli assicurati per l'eccellenza del nostro servizio. Gli assicurati soddisfatti sono la migliore pubblicità.»

Caroline Müller, direttrice Agenzia EGK Losanna

## Richieste da broker terzi

Accade spesso che gli assicurati siano contattati da intermediari esterni per la vendita di una nuova assicurazione. Questi broker non sono vincolati ad alcuna compagnia di assicurazioni e in molti casi offrono prodotti di vari assicuratori. Il loro lavoro è remunerato solitamente con una provvigione e per questo devono essere certificati dalla Finma. La certificazione garantisce che questi intermediari posseggono le necessarie qualifiche e una reputazione irrepreensibile. «Se siete contattati da un intermediario, potete verificare presso la Finma se è registrato», precisa Caroline Müller.

## Raccomandare la salute fa bene anche a voi!

Raccomandate la EGK-Cassa della salute agli amici, farà bene anche a voi! Compilate il modulo online e noi ci occuperemo di contattare gli interessati.



[www.egk.ch/it/servizi/egk-raccomandazione](http://www.egk.ch/it/servizi/egk-raccomandazione)



# Il viaggio di un giustificativo

Prima che una persona riceva i soldi sul conto, il giustificativo deve superare diverse tappe. Vi accompagniamo attraverso il viaggio di un giustificativo per mostrarvi come la EGK gestisce l'enorme mole di documenti in arrivo.

Testo: EGK Illustrazione: Laura Maurer

La EGK-Cassa della salute riceve ogni anno circa 3,5 milioni di documenti, pari in media a oltre 13 000 documenti per giorno lavorativo.

I documenti in arrivo possono riguardare fatture mediche, disdette o richieste di assunzione dei costi. È interessante vedere in che modo un'impresa di medie dimensioni come la EGK riesca a gestire con efficienza e prontezza un tale flusso di informazioni.

## Una fattura inviata tramite app

A titolo di esempio, tracciamo la fattura medica denominata «HP 20714» per un importo di 5622 franchi. La nostra assicurata Giulia S. di Duggingen ha fotografato la fattura tramite l'app «myEGK» e ce l'ha inviata così nel modo più comodo. HP 20714 viene salvata automaticamente nel sistema della EGK come «fattura medica». Attualmente il sistema sa distinguere tra 40 tipi di documento diversi, tra cui «ricevuta farmacia» oppure «corrispondenza di persona assicurata». Il sistema è in grado di riconoscere anche il numero di assicurato e altre informazioni importanti che vengono trasferite al processo di elaborazione della EGK. Ogni documento in entrata è quindi pronto per il suo ulteriore trattamento all'interno del sistema EGK.

## Verifica e pagamento

La maggior parte dei giustificativi viene verificata in background, ossia in forma automatizzata, e il pagamento è predisposto quando non viene rilevata alcuna anomalia o caratteristica particolare. Nel caso di Giulia, la fattura è di importo relativamente elevato e viene quindi controllata da una collaboratrice del settore Prestazioni. Il controllo permette di verificare che sia stata applicata la tariffa corretta e che sulla fattura compaia il codice tariffario giusto. I dati della fattura HP 20714 risultano corretti e la collaboratrice autorizza il pagamento con deduzione dell'eventuale partecipazione ai costi (quota parte e franchigia). Nei casi standard tra l'invio digitale del documento e il suo pagamento trascorrono circa 10 giorni.

«Qui è stato illustrato un caso standard. Le fatture più complesse o contenenti errori richiedono in genere un trattamento più articolato con un ulteriore processo di verifica.»

Carolina Pirelli, Vicedirettrice



## Rimborsi più rapidi con l'app

Giulia S. ha scelto di utilizzare l'app «myEGK», disponibile anche su PC come portale clienti. Avrebbe potuto inviare la fattura anche tramite posta, ma in questo caso il pagamento sarebbe arrivato almeno cinque giorni più tardi. L'app può essere scaricata gratuitamente.



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

# La giornata di una fondista

Svegliarsi alle 5.00 per allenarsi due volte al giorno? Quella che appare un'impresa impossibile è la normalità per Agnès Racine che, con grande disciplina, partecipa a gare di fondo e maratone dal 2014. La consulente alla clientela EGK dell'agenzia di Losanna ci rivela in un'intervista i suoi segreti per la preparazione atletica.

**Testo: Jeanine Häfliger**

## Agnès Racine, ci descriverebbe una sua giornata tipo?

Mi sveglio alle 5.00 di mattina e vado al lavoro, in modo da poter tornare a casa alle 17.40. Tre volte a settimana faccio il primo allenamento durante la pausa pranzo. Si tratta in genere di una sessione di yoga, potenziamento o Pilates per migliorare la massa muscolare e la flessibilità. Dopo il lavoro vado a correre dalle 18.30 alle 20.00 a giorni alterni.

## E come fa a recuperare dopo queste giornate?

Fortunatamente ho una famiglia molto comprensiva che mi sostiene. Inoltre allenarmi mi infonde gioia ed è per me una sorta di meditazione. Mi permette di trovare un buon equilibrio tra lavoro e vita privata.

## Dove trova la forza di volontà per allenarsi?

La parola chiave è «disciplina». Mi attengo al mio piano di allenamento e non sgarro. La corsa mi regala sensazioni positive.

## Sappiamo che partecipa anche a maratone in montagna. Che cosa ci trova di bello?

Le maratone in montagna mi piacciono per il dislivello e i panorami maestosi. Quando intravedo la vetta sono felice e dimentico tutta la fatica.

## A quali gare la vedremo quest'anno?

Quest'anno sarò presente a diverse competizioni, tra cui la corsa sponsorizzata dalla EGK Les Traînes-Savates a Cheseaux-sur-Lausanne, il Grand-Prix di Berna e la Sierre-Zinal nelle Alpi vallesi. L'evento top dell'anno sarà però la maratona di Zermatt in luglio, che ho l'obiettivo di completare in cinque ore e mezza.

## Allenamento di corsa di fondo gratuito per tutti

Desiderate rimettervi in forma o migliorare la vostra tecnica di corsa? Anche quest'anno il «fastest farmer» Patrik Wägeli riproporrà i suoi allenamenti di corsa di fondo.

Patrik Wägeli è un maratoneta di successo e ora si sta allenando per le Olimpiadi 2024. Non ci sono limiti di età e gli allenamenti si svolgono in gruppi di 10-15 persone. Non sono richieste conoscenze pregresse.



[www.egk.ch/laufttraining](http://www.egk.ch/laufttraining) (in tedesco)



«L'evento top dell'anno sarà la maratona di Zermatt in luglio, che ho l'obiettivo di completare in cinque ore e mezza.»

**Agnès Racine**, consulente alla clientela EGK e appassionata atleta di corsa di fondo e maratona.

## Come funziona l'invio elettronico dei giustificativi per il rimborso

1. Effettuate l'accesso all'app myEGK.
2. Cliccate su «Registrare scansione» nel menu in basso.
3. Selezionate la persona interessata.
4. Selezionate «Esegui scansione».
5. Fotografate fronte e retro del giustificativo per la richiesta di rimborso o della prescrizione.
6. Per la scansione, posizionate il documento su un piano ben illuminato. Tenete ferma la fotocamera sopra al foglio. Il documento deve rientrare nel riquadro verde ed essere ben leggibile.
7. Verificate la qualità. Potete effettuare delle modifiche prima di salvare.
8. Inviare. Fatto.

Per caricare il documento/l'immagine (se già disponibili in formato digitale)

1. Selezionate «Caricare documento/immagine».
2. Caricate il giustificativo per il rimborso o la prescrizione.
3. Inviare. Fatto.

Inviare un giustificativo alla volta. Le fatture composte da più pagine devono essere inviate in una volta sola. Assicuratevi che le pagine siano nella sequenza corretta. Sono accettate soltanto fatture originali o giustificativi per il rimborso. I giustificativi possono esser caricati anche dal portale clienti myEGK.ch.

myegk.ch

Non avete ancora installato l'app myEGK? Registratevi ora:



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



Il percorso dell'orientista di livello mondiale Elena Roos verso la Coppa del mondo in casa a Flims Laax Falera nel luglio 2023.

## Elena Roos – Project 23

Scontrandomi con un compagno di squadra, nell'autunno 2021 mi sono lesionata il ginocchio. In un primo momento era come se mi fosse caduto il mondo addosso. Arrivata alla mia forma top, ero costretta a scalare di colpo da 100 a 0. Mi era sorta anche l'idea di chiudere lì la mia carriera. Ma ho capito subito che arrendermi non era da me.

Dopo quattro settimane di riposo ho ripreso con degli esercizi di mobilità, prima di potenziare di nuovo la muscolatura della gamba con un allenamento di forza. La riabilitazione è proseguita senza intoppi e in breve ero di nuovo in grado di correre nella natura. La vera sfida della CO consiste tuttavia nel combinare l'elemento fisico con quello tecnico e mentale. In parallelo all'allenamento atletico non potevo trascurare l'allenamento con cartina e bussola. Al primo allenamento dopo la pausa forzata ho notato che il ginocchio non mi dava alcun fastidio. Ma avevo bisogno di automatizzare meglio l'interpretazione della carta e le sequenze, soprattutto se volevo realizzare l'obiettivo ambizioso di una medaglia ai Mondiali 2023.

Nel 2022 ho finalmente potuto riprendere a gareggiare e ho ottenuto buoni risultati ai Mondiali di Sprint in Danimarca. Agli Europei in Estonia ci ha pensato un'infezione gastrointestinale a mettermi i bastoni tra le ruote. Non ho potuto proprio dare il meglio di me. Dopo è stato il turno del Mondiale casalingo a Davos, un evento di punta della stagione in cui sono riuscita perfino a salire sul podio.

Ho poi cominciato la preparazione per il 2023 in Kenya, dove speravo in nuovi impulsi dagli allenamenti in alta quota. Ma anche lì qualcosa è andato storto e la seconda settimana mi sono ammalata. Adesso sono però a buon punto per i Mondiali di CO di luglio, dove spero che riuscirò ad attingere a tutte le mie risorse.

Seguite la mia preparazione ai Mondiali CO2023 nella serie di video «Project23» su [www.egk.ch/elena](http://www.egk.ch/elena).

Elena Roos

# L'unione fa la forza

Per i servizi informatici la EGK-Cassa della salute collabora con la società Centris AG di Soletta. Questa collaborazione garantisce la massima sicurezza nel trattamento dei dati degli assicurati.

**Testo: EGK / Centris AG**

Dal punto di vista degli utenti spesso non ci si rende conto che i processi dell'assicurazione malattia sono digitalizzati e fortemente automatizzati già da diverso tempo. Anche presso la EGK la maggior parte delle fatture viene controllata e approvata per il pagamento direttamente con modalità elettroniche. Ai collaboratori vengono sottoposte soltanto le fatture che presentano errori o che richiedono un contatto con ospedali, medici, terapisti, ecc.

## **Un compito complesso con rischi elevati**

Centris gestisce e cura lo sviluppo dell'infrastruttura informatica per 26 assicurazioni malattia e infortuni svizzere, la Swiss Health Platform (SHP). Quello che a un occhio inesperto può sembrare un servizio semplice è in realtà un compito molto complesso, che richiede investimenti ingenti e comporta rischi anche elevati. Ogni giorno il personale di Centris lavora intensamente per garantire alla propria clientela un servizio efficiente e senza interruzioni.

## **Molta esperienza nel settore sanitario**

La digitalizzazione dell'assicurazione malattia contribuisce anche alla crescita di Centris. Oggi i suoi 300 collaboratori gestiscono i sistemi per l'elaborazione delle fatture relative alla metà delle persone assicurate in Svizzera. Centris offre il



«Sarebbe auspicabile che la digitalizzazione e l'automatizzazione nell'assicurazione malattia fossero temi di discussione in ambito politico.»

**Reto Flury**, Direttore EGK

vantaggio di coniugare alla specializzazione informatica un'esperienza pluridecennale nel settore sanitario. Il personale di Centris conosce le problematiche degli assicuratori malattia e la normativa vigente.

## **Sicurezza Informatica sempre più costosa**

Con lo sviluppo velocissimo del digitale, anche i servizi di Centris saranno sempre più richiesti. Di pari passo aumentano le spese, ad esempio per proteggere le infrastrutture e i dati da attacchi informatici (cyber security). I servizi erogati a più clienti assicuratori in Centris permettono di gestire al meglio le sfide e sfruttare gli effetti di scala. Il risparmio è sensibile anche sui costi e questa è senz'altro un'eccellenza nel panorama sanitario svizzero.

# Prodotti sani, consegnati a domicilio

Il negozio biologico online Mahler & Co. vi offre prodotti sani e ve li porta perfino a casa, ovunque in Svizzera, con un sistema di trasporto sostenibile.

**Testo: Mahler & Co**

Da oltre 60 anni la sostenibilità e un'alimentazione sana sono più di semplici chiacchiere per Mahler & Co. La piccola impresa argoviana di Niederlenz ha oltre 2500 prodotti biologici in assortimento e con passione e voglia di innovare trova sempre nuovi modi per consegnare la merce con il minore impatto ecologico possibile.

## **La BIO BOX: prodotti freschi e sani prenotati ogni settimana**

Per evitare lo spreco alimentare Mahler & Co. non fa scorte di prodotti freschi. I clienti forniscono in anticipo un elenco dei prodotti che desiderano e l'azienda li ordina settimanalmente presso i produttori. In questo modo non ci sono rimanenze. Un altro vantaggio della BIO BOX è

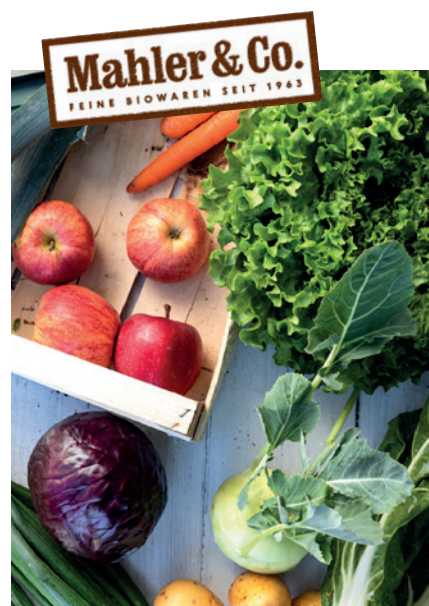
- che contiene solo ortaggi di stagione. Anche per la frutta Mahler & Co. cerca di concentrarsi sull'offerta stagionale. Un prodotto molto apprezzato è la BIO BOX Svizzera, con frutta e verdura bio nazionale.
- che può essere ordinata come acquisto occasionale o in abbonamento senza durata minima.
- Può essere composta in base alle proprie esigenze o con assortimento standard deciso da Mahler & Co.

## **Novità: prodotti refrigerati bio da settembre a giugno**

A complemento della frutta e verdura bio, Mahler & Co. offre ora un ampio assortimento di altri prodotti bio svizzeri come latticini, vegi & vegan e carne secca, disponibili da settembre a giugno (con una pausa nei mesi estivi più caldi). Ogni prodotto può essere aggiunto con pochi clic alla BIO BOX in abbonamento o in singola consegna.

## **Spedizione ecologica con isolante in lana di pecora**

Per il trasporto Mahler & Co. ha scelto di tenere freschi i prodotti refrigerati con cuscini isolanti di lana riutilizzabili. Tra l'isolante di ogni confezione viene aggiunta una bottiglia PET di acqua minerale congelata Knutwiler per tenere fresca la merce. I prodotti refrigerati sono consegnati nei contenitori riutilizzabili gialli della Posta svizzera.



## **Filosofia della BIO BOX**

La filosofia della BIO BOX di Mahler & Co. è spiegata qui



[www.mahlerundco.ch](http://www.mahlerundco.ch)





# Conto alla rovescia per i Mondiali di CO!

La corsa di orientamento è uno sport popolare in Svizzera, e il gran numero di praticanti mantiene viva la tradizione. Tra un mese si svolgerà in Svizzera un evento speciale: i Mondiali CO 2023 si terranno nella regione di Flims Laax Falera.

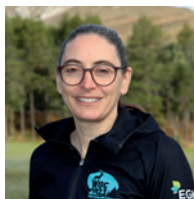
Tra due alberelli si scorge a malapena una lanterna bianca e arancione. D'improvviso si sentono passi affrettati e dagli arbusti spunta correndo un'atleta. Con il badge al dito convalida il passaggio a questo punto di controllo. Una rapida occhiata alla cartina e decide la direzione verso cui correre per la postazione successiva. Scene del genere non sono infrequenti in Svizzera, dove la corsa di orientamento vanta un notevole seguito e una lunga tradizione. Dal 1978 l'associazione Swiss Orienteering si adopera per promuovere questa disciplina. I club rossocrociati hanno già sfornato diversi campioni di CO. Un nome su tutti: Simone Niggli-Luder, atleta di punta e 23 volte campionessa del mondo, nonché ambasciatrice della EGK.

#### Oltre 6000 spettatori attesi

Ogni anno vengono disputate in Svizzera diverse gare di CO. Ma nel 2023 un evento in particolare è cerchiato in rosso nei calendari degli appassionati: dall'11 al 16 luglio si svolgeranno nella regione Flims Laax Falera i World Orienteering Championships (WOC) 2023, ossia i Mondiali di



Migliaia di visitatrici e visitatori seguiranno dal vivo l'arrivo degli atleti al traguardo.



#### «A questi Mondiali competeranno circa 300 atleti e atlete da 50 nazioni.»

**Brigitte Grüniger Huber**, Presidente del Comitato organizzatore dell'associazione WOC 2023 Flims Laax

corsa di orientamento. L'ultima volta che si sono tenuti i Mondiali di CO in Svizzera è stato nel 2012 a Losanna. «A questi Mondiali competeranno circa 300 atleti e atlete da 50 nazioni», spiega Brigitte Grüniger Huber, presidente del Comitato organizzatore e direttrice eventi dell'associazione Mondiali CO 2023. Nel weekend sono attesi tra i 5000 e i 6000 spettatori; una parte del pubblico sarà composta dagli atleti e atlete iscritti alla Swiss-O-Week che si svolgerà dal 15 al 22 luglio nella medesima regione. Un evento di questa portata richiede un'infrastruttura adeguata. Nell'area del traguardo sarà eretta una tribuna con posti a sedere e vicino a diversi punti di ristoro saranno inoltre installati maxischermi LED su cui il pubblico potrà seguire quanto accade nei boschi di Flims.

#### Ambientazione ideale per la CO

L'organizzazione dei Mondiali è cominciata con congruo anticipo. «Nel 2019 l'associazione svizzera ha ottenuto la conferma che i Mondiali 2023 si sarebbero svolti nei Grigioni. Nel 2020 abbiamo cominciato con la pianificazione», spiega Grüniger Huber. La scelta è caduta sulla regione di Flims Laax Falera per una serie di ragioni, tra cui l'interesse dimostrato dai comuni della zona per l'evento e il territorio particolarmente idoneo per la corsa di orientamento. «L'area boschiva di Flims è una

zona molto interessante. Circa 10 000 anni fa si verificò qui un'imponente frana che ha lasciato dietro di sé un paesaggio davvero sfidante», spiega la Presidente del Comitato organizzatore. La zona è off-limits per gli atleti e le atlete CO da quando c'è stata l'assegnazione per i Mondiali, affinché non siano avvantaggiati nella conoscenza del territorio.

#### Un impegno di anni per lo sport

Come Cassa della salute, la EGK promuove da molti anni la corsa di orientamento. Oltre a sostenere singole atlete e atleti, la EGK interviene come sponsor in diverse manifestazioni, compresi i Mondiali 2023. «La EGK è il nostro partner principale, con cui intratteniamo una collaborazione davvero eccellente», afferma Brigitte Grüniger Huber. Venite anche voi al WOC per vivere in prima persona la corsa di orientamento.



# Il bosco non è solo una riserva di materie prime

Invece della musica in cuffia per una volta è un merlo ad ammaliarci con il suo canto d'amore mentre sotto le scarpe scricchiolano le foglie. Proprio durante la pandemia di coronavirus il bosco ha goduto di un'improvvisa popolarità tra giovani e meno giovani. Il bosco è un ecosistema che mette a disposizione legname, cibo e medicinali, ma anche relax e ispirazione.

Testo: Jeanine Häfliger

Illustrazioni: Laura Maurer

## Sapevate che ...

... per ogni persona in Svizzera ci sono **64** alberi.



... il **10%** degli svizzeri svolge un'attività sportiva nel bosco almeno una volta a settimana.

... quasi **1/3** della superficie della Svizzera è coperta da boschi.

... **25 000 specie animali** in Svizzera hanno il bosco come loro habitat naturale.

Il più grande albero al mondo è alto **116** metri? La Prime Tower di Zurigo lo supera di appena 10 metri.

... circa il **40%** della popolazione svizzera utilizza il bosco per attività ricreative.



# Un approccio diverso alla salute

Le persone devono essere accompagnate a livello fisico e mentale con nuovi modelli perché possano affrontare le sfide della salute e trovare uno stile di vita gratificante. È ciò a cui aspira Isabelle Bietenholz-Lieger, fondatrice di JIVITA, una startup innovativa della medicina complementare.

**Intervista:** Manuel Reisinger

**Foto:** Patrik Hänggi

**Signora Bietenholz-Lieger, lei è autrice di libri, podcaster, fondatrice di JIVITA e madre di due figli. Cosa la motiva nella sua attività?**

Sappiamo che l'80% della spesa sanitaria è imputabile alle malattie croniche e che il 70% di queste malattie potrebbe essere prevenuto adottando uno stile di vita sano. Nella sanità è necessario un cambio di paradigma. Noi lo vogliamo promuovere attraverso offerte che ci aiutino a prendere le distanze dall'attuale sistema incentrato sulla malattia, per orientarci verso un sistema che si prenda cura della salute.

**Quale approccio terapeutico persegue?**

JIVITA persegue un approccio di medicina integrativa, in cui abbiniamo la medicina tradizionale a quella complementare. In questo approccio attingiamo a sistemi di cura tradizionali della medicina naturale europea e anche di quella orientale come l'Ayurveda. JIVITA propone alle persone un piano terapeutico o di salute, individuale e olistico, che dura in genere tra le quattro e le dodici settimane.

**Cosa comprende questo piano?**

Come primo passo è previsto un consulto dettagliato di medicina integrativa con un medico. Durante il colloquio viene fatto il punto sullo stato di salute attuale, sulle condizioni di vita personali e del contesto, come pure sulla disponibilità di risorse in termini di tempo e di possibilità finanziarie. Un piano terapeutico poggia su 5 pilastri: alimentazione, terapie psicologiche, terapie manuali, fitoterapia ed esercizio fisico.

**Perché e con quali aspettative vengono da voi i pazienti?**

Da noi arrivano persone impegnate ad affrontare diverse problematiche: dallo stress cronico a disturbi del sonno, tumori, sovrappeso, disturbi legati alla menopausa, emicrania, difficoltà di concepimento, gravidanza e altro ancora. Spesso sono persone che desiderano alleviare i sintomi ma vogliono anche conoscere le cause della loro malattia per risolverla in maniera duratura.



Isabelle Bietenholz-Lieger

Fondatrice e condirettrice di Jivita SA. Terapista complementare Oml TC, metodo Ayurveda, dietista dipl., responsabile Marketing



«La nostra Cassa della salute ci tiene molto ad accompagnare i clienti verso uno stile di vita sano. Mi fa piacere poter contare sul sostegno di Jivita in questo ambito.»

**Reto Flury**, Direttore  
EGK-Cassa della salute

«Jivita propone alle persone un piano terapeutico o di salute, individuale e olistico, che dura in genere tra le quattro e le dodici settimane.»

**Isabelle Bietenholz-Lieger**, fondatrice JIVITA

### Quali vantaggi porta un trattamento coordinato di questo tipo?

I pazienti sono guidati e assistiti da un medico e tutti gli interventi terapeutici confluiscono verso un unico obiettivo che viene definito nel colloquio iniziale. L'équipe si confronta con regolarità ed è quindi in grado di apportare rapidamente gli aggiustamenti necessari. Questo processo coordinato garantisce buoni risultati in breve tempo, a fronte di costi più contenuti nel lungo periodo.

### Le terapie di JIVITA sono riconosciute da tutte le casse?

Sì, tutte le nostre terapisti e i nostri terapisti sono riconosciuti dall'RMS e le nostre proposte sono rimborsate dalle casse malattia attraverso un'assicurazione complementare in base al modello adottato. Sono

escluse per il momento solo le terapie yoga e la meditazione.

### Come la EGK, anche voi siete a favore della digitalizzazione. Con quali finalità?

Desideriamo sfruttare i diversi strumenti per raggiungere tutti, sempre e dappertutto, per aiutarli ad affrontare le loro tematiche nel tempo. Vogliamo anche metterli in grado di gestire in autonomia la loro salute. A tale scopo abbiamo creato una piattaforma digitale che attiveremo presto. Stiamo sviluppando i primi programmi che lanceremo già nel corso di quest'anno.

### Intervista integrale

L'intervista integrale a Isabelle Bietenholz-Lieger e altre domande sul suo approccio personale alla salute sono disponibili sul nostro sito.



[www.egk.ch/it/attuale/news](http://www.egk.ch/it/attuale/news)



# La salute dalle erbe

Mirko Buri trasforma in prodotti naturali deliziosi la verdura scartata che non può essere venduta con profitto nel commercio all'ingrosso. Cosa spinge questo autore di ricette per la EGK ed ex chef premiato da Gault-Millau a fare miracoli con gli scarti alimentari?

**Testo: Philipp Grünenfelder**

Molti amici e colleghi non hanno capito perché nel marzo 2022 Mirko Buri abbia chiuso il suo ristorante contro lo spreco alimentare a Köniz nel bernese, un esercizio di grande successo, per occuparsi di un menù a prima vista molto meno affascinante. «Con il ristorante e in collaborazione con l'ETH di Zurigo abbiamo potuto dimostrare che la ristorazione creativa e biologica è redditizia nonostante il maggiore impegno di personale, se si gestisce con attenzione e intelligenza il problema dello spreco alimentare», spiega. In effetti il settore svizzero della ristorazione butta via ogni anno circa 210 000 000 kg di alimenti, con effetti deleteri tanto per l'ambiente quanto per i conti. Lo chef era attratto da nuovi progetti in grado di promuovere una cucina più sostenibile.

## Il settore più promettente

L'esperienza maturata da Buri e il suo team di «Foodoo» confluisce adesso in alimenti che affrontano il problema dello spreco e vogliono offrire un valore aggiunto a una più vasta platea di persone. «Il settore più promettente è quello dell'industria della trasformazione alimentare, visto che la tendenza in crescita negli alimenti pronti per il consumo non dà segni di cedimento», afferma. Si tratta dunque di alimenti che noi consumiamo e gettiamo ogni giorno in quantità. Foodoo produce ora per decine di negozi minestrini sani e squisiti,



Disprezzate dai più, amate da Mirko Buri: le carote di scarto. (Foto: zvg)

maionese o salse ottenute da carote imperfette, patate dolci grattugiate considerate troppo piccole che Mirko Buri acquista direttamente dagli agricoltori.

«Nonostante l'ottima qualità, le consumatrici e i consumatori purtroppo non sono disposti a pagare lo stesso prezzo per degli ortaggi esteticamente imperfetti», osserva e continua: «se solo non buttassimo via tutti questi alimenti, non avremmo bisogno di conservare con gas, nebulizzare, trattare con antibiotici o coltivare in maniera intensiva questi prodotti.» Mirko Buri vorrebbe mostrare alla produzione di grande scala che un'alternativa è percorribile. E non si fermerà qui. [www.foodoo.world](http://www.foodoo.world)

## Erbe e piante medicinali deliziose

Abbonatevi alla nostra newsletter mensile sulle erbe con ricette create apposta per voi e consultate il nostro archivio online per conoscere ancora meglio il mondo delle piante medicinali.



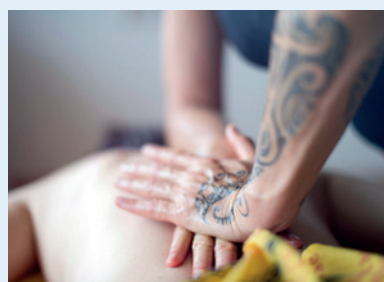
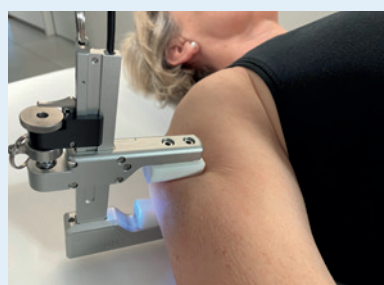
[www.egk.ch/newsletter](http://www.egk.ch/newsletter)  
[www.egk.ch/il-mondo-delle-erbe](http://www.egk.ch/il-mondo-delle-erbe)

# Nuove terapie

Chi è assicurato con EGK-SUN avrà a disposizione da metà anno ulteriori metodi terapeutici ambulatoriali di medicina complementare. Dal 1° giugno 2023 la EGK amplia infatti il catalogo delle prestazioni con nuove terapie consolidate e innovative per il processo di cura.

**Testo: Stefan Borer**

In questo numero la EGK presenta tre nuove terapie che hanno completato di recente la procedura per il riconoscimento da parte di EGK. Vi siete persi la presentazione dell'optometria funzionale, del metodo Spiraldynamik e della terapia miofunzionale? Potete trovarla online nel numero 1/2023 di Vivere, nella rubrica «Attualità» del nostro sito.



## **Ortonomia funzionale e integrazione (FOI), un metodo manuale dolce**

L'ortonomia funzionale e integrazione FOI è un metodo di cura che offre un approccio terapeutico dolce ai disturbi dell'apparato locomotore. «La FOI può essere utilizzata dall'infanzia fino alla terza età», spiega Niels Fischer Demuth, titolare dello studio terapeutico per la colonna vertebrale e le articolazioni di Basilea. La causa di molti disturbi risiede spesso lontano dalla zona dolente e il corpo va quindi trattato nella sua interezza.

## **Terapia Boeger, successo terapeutico duraturo in pochi minuti**

La terapia Boeger® si basa sulla consapevolezza che l'80% dell'organismo è formato da liquidi che circolano attraverso il corpo. Le cicatrici e altre aderenze provocate da stati infiammatori interferiscono con questa circolazione, provocando dolori e limitazioni del movimento. Con la terapia Boeger® è possibile individuare e sciogliere in maniera duratura i tessuti cicatriziali. «La terapia Boeger può essere utilizzata con successo in tutti i quadri clinici di malattie e dolori acuti o cronici» afferma David Boeger, fisioterapista e osteopata viscerale.

## **Lomilomi – un viaggio di andata e ritorno per le Hawaii**

La terapia Lomilomi ha origine nelle Hawaii e include pratiche di massaggio, osteopatia, chiropratica, medicina delle erbe e meditazione. Questo metodo si basa sull'idea che consapevolezza, corpo e ambiente formano un'unità. «Uno squilibrio che causa tensioni muscolari e rigidità articolari pregiudica anche il sistema vascolare, nervoso e linfatico», spiega Noëlle Delaquis, titolare della principale scuola Lomilomi in Svizzera, AlohaSpirit. La terapia Lomilomi interviene su contratture e limitazioni del movimento.

### I nostri partner



Associazione svizzera per l'ortonomia funzionale e integrazione SVFOI  
[www.sv-foi.ch](http://www.sv-foi.ch)

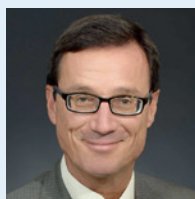
Accademia svizzera Terapia Boeger  
[www.boegertherapie.com](http://www.boegertherapie.com)

AlohaSpirit GmbH  
[www.alohaspirit.ch](http://www.alohaspirit.ch)

# Aggiungete movimento alla vostra vita

Nonostante sia dimostrato l'effetto benefico dell'attività fisica sull'organismo nel suo insieme, aumentano i costi per mantenere in salute la popolazione. Nel suo seminario, Karl Michael Sudi mostra come l'esercizio fisico influisca sulla salute.

**Testo: Therese Neuenschwander**



«Bastano piccoli gesti, come scendere una fermata prima e da lì raggiungere casa a piedi, per promuovere nel tempo uno stile di vita più dinamico.»

**Prof. Mag. phil. Dr. rer. nat. Karl Michael Sudi**, scienziato dello sport

Perché preferiamo spesso prendere una pastiglia invece di fare più attività fisica? Cosa possiamo fare durante la giornata e con regolarità per creare una base fisica ottimale che ci permetta di contrastare i «problemi della società del benessere»?

Per l'evento formativo su «salute e movimento» (v. riquadro) siamo riusciti a coinvolgere il Prof. Mag. phil. Dr. rer. nat. Karl Michael Sudi che terrà una presentazione su attività fisica e sportiva. Il Prof. Sudi dirige l'Università privata del Principato del Liechtenstein (UFL), è uno scienziato dello sport e professore di fisiologia e fisiologia dello sport. Durante il seminario spiegherà gli effetti che il processo fisiologico in atto durante lo svolgimento dell'attività fisica può avere sul corpo e sulla psiche.

L'esercizio fisico è fondamentale per la prevenzione e ha un effetto positivo su diverse patologie. Il movimento e lo sport hanno un impatto fondamentale su meta-

bolismo, muscolatura e psiche. È necessario giungere a una comprensione corretta del nesso tra prestanza fisica e salute per individuare e implementare alcune misure ottimali.

Karl Michael Sudi spiegherà anche come mai alcuni tipi di esercizio fisico sono più efficaci di altri nel migliorare o ristabilire uno stato di salute.

Tutti gli specialisti raccomandano di svolgere da un minimo di 150 a 300 minuti di attività fisica di media intensità alla settimana. In molti credono che aumentare l'attività fisica significhi rivoluzionare le proprie abitudini quotidiane. In realtà non è detto che ciò avvenga. All'inizio è preferibile muoversi senza esagerare.

## Accademia SNE 2023

### Novembre 2023

«Gesundheit und Bewegung»  
Prof. Mag. phil. Dr. rer. nat. Karl Michael Sudi  
15.11.2023, Altes Spital,  
Oberer Winkel 2, 4500 Soletta  
9.00 – 17.00

«Bewegungstraining und Inklusion  
am Beispiel Tanz in Special  
Olympics»  
Univ. Lekt. Mag. Dr. Pierre Gider  
17.11.2023, Hotel Sedartis,  
Bahnhofstrasse 16, 8800 Thalwil  
9.00 – 17.00

### SAVE THE DATE

Simposio SNE del 29-30 settembre 2023 sul tema «Salute e cultura della guarigione: la tradizione incontra il futuro»

Le informazioni su tutti gli eventi organizzati dall'Accademia SNE nel 2023 sono disponibili alla pagina:



[www.fondation-sne.ch/it/sne-akademie](http://www.fondation-sne.ch/it/sne-akademie)



Iscriviti  
alla newsletter  
adesso

Se gli esercizi di  
respirazione ti infondono  
nuova energia.

La medicina complementare fa parte del nostro DNA.