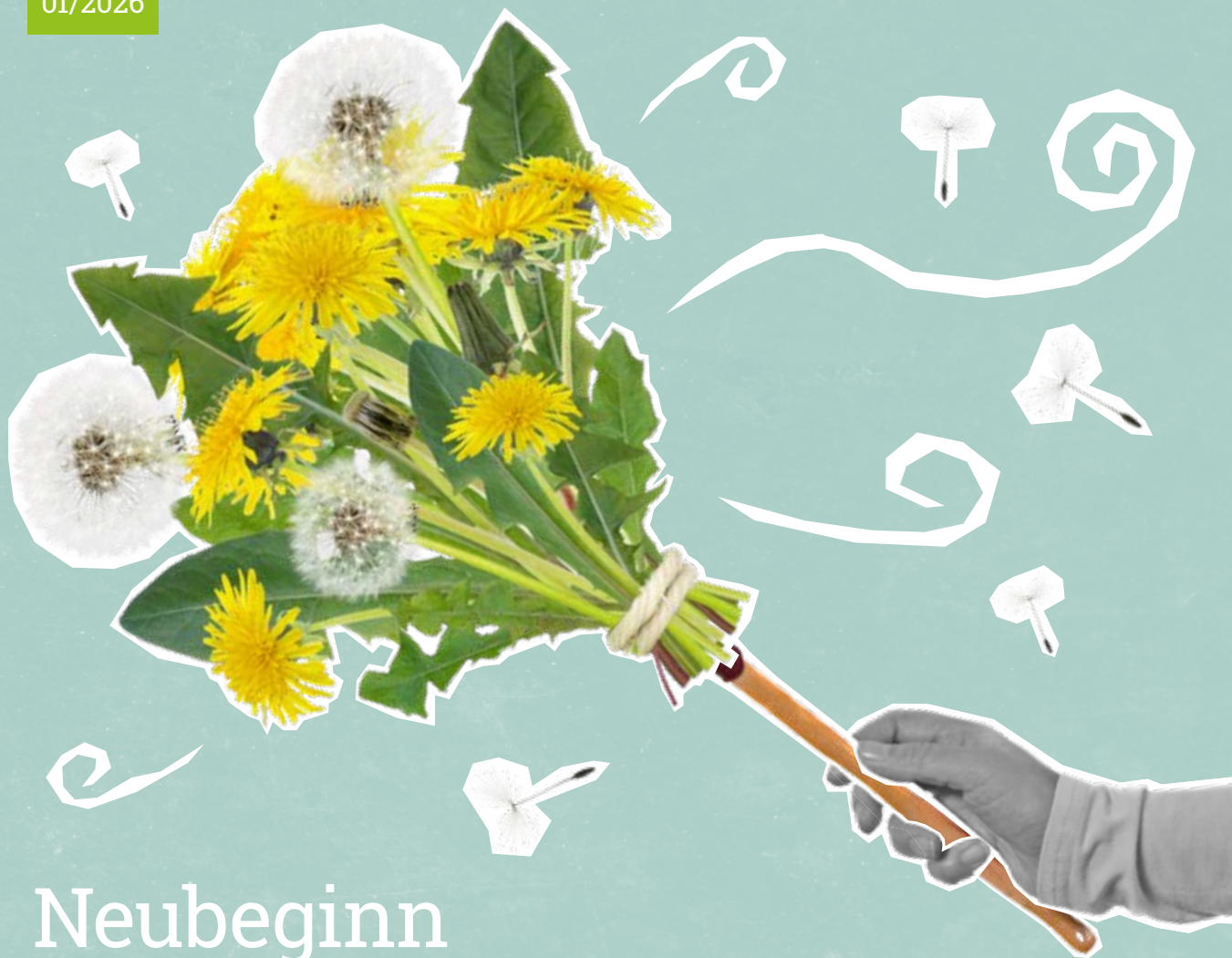


Vivere

Das EGK-Gesundheitsmagazin
01/2026



Neubeginn
liegt in der Luft



«Nach langem Wintertraining schenkt mir die Frühlingssonne neue Energie und Vorfreude auf die kommende Saison. Das erste Training mit kurzen Ärmeln ist für mich als «Gfröörli» jeweils Balsam für die Seele.»

Tino Polsini
OL-Vize-Weltmeister im Sprint

Aus dem Inhalt



Seite
5

Beruhigt zur Geburt

Die vorgeburtliche Anmeldung Ihres Babys lohnt sich.



Seite
6/7

Neubeginn liegt in der Luft

Der Frühling spornt Hochzeitsreisende und Putzwütige gleichermaßen an.



Seite
9

Der Ruf der Wildpflanzen

Wildpflanzenexperte Dominik Imhof über seinen Berufswechsel.

Gesundheitstipp

Quelle für Gelassenheit

«Gönnen Sie sich mindestens zweimal pro Woche einen Moment ganz für sich allein. Als Yogapraktizierende und gelegentliche Yogalehrerin schätze ich diese bewussten Pausen im oft hektischen Alltag sehr. Schon fünf Minuten sanfter Dehnübungen direkt nach dem Aufwachen – noch im Bett – können den ganzen Tag positiv beeinflussen. Jenseits seines mystischen Images ist Yoga für mich eine stille Begegnung mit mir selbst und eine Quelle von Kraft, Gelassenheit und Lebensfreude. Es hilft mir, meinen Körper besser wahrzunehmen, tiefer zu atmen und im Moment anzukommen. Schenken Sie sich diese Ruhe und Energie doch ebenfalls.»



Morgane Perrone

Kundenberaterin, Agentur Lausanne / Schweizerische Ärztekassens (SAEKK)

Wettbewerb

Gewinnen Sie eine Exkursion für zwei Personen.

Lernen Sie am 1. November 2026 auf einer «**Survival**»-Exkursion mit Dominik Imhof, welche Pflanzen im Notfall genügend Energie liefern.

Jetzt teilnehmen:
via Website
egk.ch/wettbewerb-vivere

per Post an
EGK-Gesundheitskasse, Vivere,
Birsapark 1, 4242 Laufen

Teilnahmeschluss:
5. Juni 2026



Kurz erklärt



Schwangerschaft, Geburt und Baby

Die obligatorische Krankenpflegeversicherung deckt die gesetzlich vorgesehenen Leistungen. Die Zusatzversicherungen übernehmen weitere Kosten.

Obligatorische Krankenpflegeversicherung

Mutterschaftsleistungen sind grundsätzlich von Franchise und Selbstbehalt befreit. Ab der 13. Schwangerschaftswoche entfällt zudem Ihre Kostenbeteiligung für allgemeine Krankheitsfälle (Ausnahmen möglich). Die Kosten für den Spitalaufenthalt bei der Geburt im Wohnkanton sind für die Mutter und das gesunde Baby gedeckt.

Zusatzversicherungen

EGK-SUN für Spital und ambulante Leistungen

Sie übernimmt zusätzliche Kontrolluntersuchungen, Beiträge an Geburtsvorbereitungskurse sowie Komplementärmedizin. Weiter bietet sie freie Spitalwahl, Leistungen für Geburtshäuser und eine Beteiligung an den Pikettdienst der Hebamme.

Nach der Geburt unterstützt EGK-SUN mit Beiträgen für Rückbildung, Stillberatung, Haushaltshilfe sowie bei Bedarf für komplementärmedizinische Angebote für Mutter und Baby.

Versicherungen für Tod und Invalidität

Für Kinder sind die Versicherungen EGK-KTI und EGK-UTI wichtig, denn bei Invalidität infolge von Krankheit oder Unfall können hohe Kosten entstehen.

Massgebend für die Kostenübernahme sind die jeweils gültigen Allgemeinen und Ergänzenden Versicherungsbedingungen (AVB/EVB).



«Wir haben unser Baby bereits vor der Geburt bei der EGK angemeldet. Dann wissen wir, dass sobald es hier ist, es perfekt abgesichert ist.»

Schauen Sie das Video mit Anina und Patrik Wägeli:



Aus unserem Sortiment

Beruhigt zur Geburt

«Ein Baby verändert alles, von einem Tag auf den andern. Werdende Eltern erzählen mir, wie schnell zwischen Vorfreude und Terminen etwas untergeht. In diesem Moment ist es beruhigend zu wissen, dass zumindest ein Teil geregelt ist. Deshalb liegt mir die vorgeburtliche Anmeldung besonders am Herzen. Ihr Baby ist von der ersten Minute an gut versichert, auch wenn es früher losgehen sollte. Und Sie selbst gewinnen ein Stück Ruhe und haben mehr Zeit fürs Ankommen. Aus Aufregung wird Zuversicht und der Kopf bleibt frei fürs Wertvollste: Ihr Baby.»

Reto Siegenthaler

Kundenberater, Agentur Solothurn



Melden Sie
Ihr Baby jetzt an:
egk.ch/baby



Wir belohnen Ihre vorgeburtliche Anmeldung

Die Zusatzversicherung EGK-SUN schützt Ihr Kind schweizweit und übernimmt Leistungen an Komplementärmedizin, Zahnkorrekturen und Sehhilfen. Bei Anmeldung vor der Geburt profitieren Sie von folgenden Vorteilen:

- Garantierte Aufnahme in die Zusatzversicherung EGK-SUN-3, allgemeine Abteilung ganze Schweiz (bei den Modellen EGK-SUN-1, -2 und -Flex ist Artikel 3.3 der ergänzenden Versicherungsbedingungen zu beachten)
- Kostenlose Zusatzversicherungsprämie im Geburtsmonat
- 10 Prozent Familienrabatt auf EGK-SUN bei gemeinsamer Rechnung (ein Elternteil mit EGK-SUN)

Für Ihre Fragen: 061 765 51 11
info@egk.ch

Neubeginn liegt in der Luft

Mit kleinen Schritten

Veränderungen beginnen oft leise. Studien zeigen: Langfristige Gewohnheiten entstehen meist durch Mini-Schritte und nicht durch einen Urknall. Gerade im Frühling spüren viele neuen Antrieb. In einer Umfrage gaben 39 Prozent an, jetzt häufiger Sport treiben zu wollen. Nur Mut.



Zauber des Wandels

Pusteb Blumen haltbar machen? Pflücken Sie die geschlossenen Blüten nach dem Verblühen, wenn die gelben Blütenblätter abgefallen sind und sich im Inneren die Fallschirmchen bilden. Stecken Sie die Stiele auf Holzspießchen und lassen Sie die Blüten aufrecht trocknen, bis sie sich öffnen. So entstehen stabile, feine Blüten für Deko oder Geschenke.



Putzen für das Gemüt

Die ersten Blütenknospen senden uns eindeutige Signale: Es ist Zeit zu wachsen, aber auch zum Waschen und Putzen. Mit dem Frühlingsputz entfernte man früher den Dreck des Winters, den Russ und Staub vom Holzheizen. Weil man im Winter kaum lüftete, galt es zudem Schimmelpilze zu beseitigen. Heute heizen und lüften wir anders. Geblieben ist der Frühlingsputz, denn er wirkt noch immer befreiend für das Gemüt.

Willkommen im Leben

In der Schweiz liegt der Geburten-Peak im Spätsommer, vielleicht, weil es rund um Weihnachten/Neujahr besonders kuschelig ist. Dabei hat es durchaus gesundheitliche Vorteile, ein Frühlingskind zu sein: Sie entwickeln seltener Allergien und Atemwegsinfektionen, weil sie durch die vielen Pollen und Allergene in dieser Jahreszeit womöglich früh den Umgang damit lernen.





Liebe in frischem Licht

Für Beziehungen scheint der Frühling besonders günstig zu sein. Für neue Bekanntschaften genauso wie für die Wiederentdeckung bestehender Verbindungen. Rund 40 Prozent fühlen sich mit den länger werdenden Tagen wieder offener für Begegnungen. Schon kleine Gesten, gemeinsame Minuten oder bewusste Blicke genügen, damit eine Verbindung neu aufblüht.



Samen des Glücks

Ein Samen, der in ruhiger Erde keimt, erinnert uns daran, dass Wachstum Zeit und Geduld braucht. Wer gärt, und sei es nur mit einem Töpfchen auf dem Balkon, senkt nachweislich seinen Stresslevel und gewinnt innere Ruhe.



Millionen Hochzeitsreisende

Das Winterende setzt auch die Tierwelt in Bewegung. Die wärmeren Nächte und die feuchte Witterung sind das Startsignal für rund fünf Millionen Amphibien in der Schweiz: Sie kriechen und springen los zu ihren Laichgewässern. Hoch über ihnen ziehen derweil auch Millionen Zugvögel durch unser Land. Für viele ist die Schweiz nur ein kurzer Zwischenstopp – und dennoch ein ganz entscheidender.

Gemeinsam Komplementärmedizin unterstützen und erleben

Ganz im Sinne des Stiftungszwecks leistete die SNE in ihrem Jubiläumsjahr 2025 einen aktiven Beitrag zur Forschung im Bereich Naturheilkunde und Erfahrungsmedizin. Sie unterstützte die Stiftung VADEMECUM der Integrativen Medizin mit einer Spende für jeden publizierten Erfahrungsbericht. Danke an die Therapeutinnen und Therapeuten, die diese 175 Fälle erfasst haben.

Am 24. September 2026 findet das SNE-Symposium in Solothurn statt: Information und Anmeldung über QR-Code oder fondation-sne.ch/symposium



Mirkos' Tipp



Foodwaste-Pionier Mirko Buri ist ehemaliger Gault-Millau-Koch und kreiert seit 2022 Rezepte für den Newsletter der EGK.

Bereit für die Saison

Wenn die Natur erwacht, lohnt es sich, in der Küche einen Schritt voraus zu sein. Gute Vorbereitung entscheidet, ob aus einer Idee etwas Köstliches entsteht.

Diese drei Punkte helfen mir dabei:

Bewährte Rezepte und Neuentwicklungen

Ich schaue zurück: Was hat sich in der vergangenen Saison bewährt, sowohl bei den Gerichten als auch bei den Pflanzen? Gelungene Rezepte und Zutaten nehme ich in mein Repertoire auf, wie zum Beispiel im letzten Frühling meine Neuentdeckung, den Borretsch. Er eignet sich hervorragend für ein Salat-Pesto.

Erntezeiten kennen, Abläufe planen

Damit nichts dem Zufall überlassen wird, notiere ich die idealen Erntezeiten von Gemüse, Obst und Wildpflanzen. Ich erstelle zudem eine Einkaufsliste, besorge Fehlendes und reserviere mir Zeit für die Verarbeitung.

Ziele festhalten

Zum Schluss formuliere ich, was ich weiterentwickeln oder neu ausprobieren möchte. Meine Ziele notiere ich in einem kleinen Büchlein, als Erinnerung und Ansporn zugleich. So bin ich bereit, wenn das Leben neu erwacht.



Rezept: Borretsch-Salat-Pesto

Zutaten für ein Einmachglas à 370 g

- 60 g Borretsch-Blätter (junge)
- 50 g Kopfsalat-Blätter
- 30 g Baumnüsse
- 50 g Hartkäse (z.B. Sbrinz)
- 3 Knoblauchzehen
- 90 g Olivenöl
- 80 g Rapsöl
- 5 g Zitronensaft
- Salz und Pfeffer aus der Mühle

Das ganze Rezept
inklusive Video unter
egk.ch/borretsch#rezept



Der Ruf der Wildpflanzen

Dominik Imhof liess den Technikberuf hinter sich, weil ihm etwas Entscheidendes fehlte: Sinn und innere Stimmigkeit. Heute zeigt der Wildpflanzenexperte, wie Naturwissen erdet und stärkt.

Man riecht feuchten Waldboden, wenn Dominik Imhof vom Sammeln spricht. Seine Stimme klingt, als würde er von Begegnungen mit alten Freunden berichten. Doch sein Weg begann ganz woanders: Imhof war Elektroingenieur, ihn faszinierte die Technik und das Tüfteln. «Ich konnte Neues erschaffen», sagt er. Irgendwann spürte er jedoch, dass ihn dieser Weg zwar im Kopf, aber nicht mehr im Herzen, erfüllte.

Vom Funktionieren zum Fühlen

Der Wechsel kam nicht als Knall, sondern schleichend. Imhof begann Fragen zu stellen: Was macht mich wirklich zufrieden? Was tut meinem Körper gut und was meinem Kopf? Er las über Ernährung, probierte Fasten aus, meditierte, verbrachte Zeit in buddhistischen Klöstern und änderte Schritt für Schritt seine Gewohnheiten. Seit rund zehn Jahren lebt er vegan, trinkt keinen Alkohol mehr und sagt, er schlafe besser und sei deutlich weniger krank.

Glücklich durch Teilen

Ein Selbstversuch wurde zum beruflichen Wendepunkt: sieben Tage nur mit dem auskommen, was draussen verfügbar ist. «Schutz, Wasser und Feuer sind wichtig», sagt Imhof, «der Reiz lag für mich aber eindeutig beim Thema Nahrung». Er war täglich stundenlang damit beschäftigt, essbare Pflanzen zu finden, sie zu nutzen oder haltbar zu machen. Diese Urerfahrung gab ihm innere Unabhängigkeit und Vertrauen. Sein Rat ist entsprechend bodenständig: «Wer nur schon fünf Pflanzen sicher erkennt, hat eine tolle Basis für mehr Abwechslung im Alltag.»

Heute arbeitet Imhof freischaffend als Heil- und Wildpflanzenexperte, gibt Kurse, leitet Exkursionen und schreibt für die EGK. Was ihn antreibt, ist weniger der Bruch mit dem Früheren als die Freude, etwas weiterzugeben, das bleibt und bei anderen Funken schlägt: «Wenn ich erlebe, wie Leuten ein Licht aufgeht, macht mich das glücklich.»

uchruut.ch



Gewinnen Sie eine
«Survival»-Exkursion
mit Dominik Imhof

Seite 3

Immer auf dem Laufenden

23.–
24.5.



tier.natur.und wir Expo

Winterthur – Entdecken Sie die Plattform für Tier-, Natur- und Umweltthemen für ein bewusstes und gesundes Leben.

6.6.



Baldeggerseelauf

Hitzkirch – Erleben Sie eine stimmungsvolle Laufveranstaltung in idyllischer Umgebung mit abwechslungsreicher Strecke und motivierender Atmosphäre.

3./8./
22.7.



Wasserolympiade

Laufen, Aesch BL, Rheinfelden – Freuen Sie sich auf spritzige Teamwettkämpfe und kreative Wasserstationen für Gruppen, Familien und Kids.

Anmeldungen, weitere Anlässe
und Informationen unter:
egk.ch/events



Branchen-News

«An der Qualität ändert sich nichts»

TARDOC und ambulante Pauschalen bilden seit Anfang 2026 das Schweizer Tarifsysteem für ambulante Leistungen in der Arztpraxis und im Spital.

Carolina Pirelli, stv. Geschäftsleiterin der EGK-Gesundheitskasse erklärt.

Weshalb brauchte es ein neues Tarifsysteem?

Das bisherige System TARMED war «in die Jahre gekommen». TARDOC und ambulante Pauschalen ermöglichen uns und den Leistungserbringenden eine zeitgemässe, ganzheitliche, korrekte und effiziente Abrechnung.

Merken EGK-Versicherte davon etwas beim Arztbesuch oder auf der Rechnung?

Nein, an der Qualität der Leistungsabrechnung ändert sich nichts. Auch beim Arztbesuch spüren Versicherte nicht, mit welchem System abgerechnet wird. Auf der Rechnung ist lediglich der neue Tarif abgebildet.

Müssen Versicherte beim Einreichen von Rechnungen etwas beachten?

Ja, bitte unbedingt immer auch die beiliegenden QR-Code-Blätter einsenden.

Das ganze Interview finden
Sie auf unserer Webseite:
egk.ch/tardoc



Digital

Ihre Meinung zählt: EGK auf Social Media



Welche Inhalte fehlen Ihnen?
Was wünschen Sie sich?

Wir möchten unseren Auftritt auf Instagram, Facebook, LinkedIn und YouTube noch besser auf Ihre Bedürfnisse ausrichten.

Machen Sie bei unserer kurzen Umfrage mit und helfen Sie uns, die EGK-Kanäle hilfreicher und spannender zu gestalten. Über die Ergebnisse informieren wir in der nächsten Ausgabe von Vivere.

Danke fürs Mitmachen!



Jetzt beurteilen

- QR-Code scannen
- Dauer: ca. 5 Minuten
- Anonym (E-Mail-Adresse optional)
- Umfrage-Ende: 30. Juni 2026

Hier gehts
zur Umfrage:



Folgen Sie uns auf Social Media
und verpassen Sie keine News



myclimate
Wirkt. Nachhaltig.
Drucksache
myclimate.org/01-26-362284



Impressum: Vivere 01/2026 **Herausgeberin:** EGK-Gesundheitskasse, Hauptsitz, Birspark 1, 4242 Laufen, egk.ch
Verantwortlich: Silvia Fürst-Aeschbacher, Leiterin Marketing **Gesamtauflage:** 66 000 **Redaktion:** Monika Dietiker-Wernli, Philipp Grünenfelder **Gestaltung:** artischock.net **Fotos:** Copyright © Silvan Schletti (S. 2), Shutterstock und EGK-Lieferanten und -Partner. Für unverlangt eingesandte Manuskripte, Fotos oder Illustrationen übernimmt die Herausgeberin keine Haftung. Die EGK-Gesundheitskasse umfasst die Stiftung EGK-Gesundheitskasse mit den ihr angegliederten Aktiengesellschaften: EGK Grundversicherungen AG (Versicherungsträger der obligatorischen Krankenpflegeversicherung nach KVG), EGK Privatversicherungen AG (Versicherungsträger der Zusatzversicherungen nach VVG) sowie EGK Services AG.

Empfehlen
Sie Gesundheit:

