

Vivere

La rivista sulla salute della EGK
01/2026



Aria di rinascita



«Dopo il lungo allenamento invernale, il primo sole mi regala nuova energia e gioia per la prossima stagione. Il primo allenamento in maniche corte è un balsamo per il mio animo freddoloso.»

Tino Polsini
Vice-campione del mondo CO nella sprint

In questo numero parliamo anche di

Pagina
5



Tranquilli al parto

Registrazione prenatale:
il primo gesto di cura.

Pagina
6/7



Aria di rinascita

La primavera è la stagione
dei viaggi in luna di miele
e delle grandi pulizie.

Pagina
9



Il richiamo delle piante selvatiche

L'esperto di piante selvatiche
Dominik Imhof parla del suo
cambio di professione.

Consiglio per la salute

Fonte di serenità

«Concedetevi almeno due volte a settimana un momento tutto per voi. Come praticante e insegnante occasionale di yoga, apprezzo queste pause consapevoli nella quotidianità spesso frenetica. Cinque minuti di allungamenti al risveglio – quando siete ancora a letto – bastano per avere un effetto positivo su tutta la giornata. Al di là del suo alone mistico, lo yoga è per me un incontro silenzioso con me stessa e una fonte di forza, serenità e gioia di vivere. Mi aiuta a percepire meglio il mio corpo, a respirare più profondamente e a cogliere il momento. Concedetevi anche voi questa quiete ed energia.»



Morgane Perrone

Consulente alla clientela, agenzia di
Losanna / Cassa Malati dei Medici
Svizzeri (SAEKK)

Concorso

Vincete un'escursione
per due persone.

Il 1° novembre 2026 durante
un'escursione «**survival**»,
Dominik Imhof vi farà conoscere
le piante fonti di energia e quindi
utili in caso di emergenza.



Partecipate subito:

tramite sito web
egk.ch/concorso-vivere

per posta a
EGK-Cassa della salute, Vivere,
Birsipark 1, 4242 Laufen

Termine ultimo di partecipazione:
5 giugno 2026

In pillole



Gravidanza, parto e bebè

L'assicurazione obbligatoria delle cure medico-sanitarie copre le prestazioni previste dalla legge. Le assicurazioni complementari assumono gli ulteriori costi.

Assicurazione obbligatoria delle cure medico-sanitarie

In generale le prestazioni di maternità sono esenti da franchigia e quota parte. A partire dalla 13ª settimana di gravidanza decade inoltre la partecipazione ai costi per le malattie generiche (con qualche eccezione). I costi del ricovero per il parto nel cantone di domicilio sono coperti per la madre e il neonato sano.

Assicurazioni complementari

EGK-SUN per prestazioni ospedaliere e ambulatoriali

EGK-SUN copre i costi per esami di controllo supplementari e prevede contributi per corsi di preparazione al parto e medicina complementare. Inoltre comprende la libera scelta dell'ospedale, le prestazioni per case della nascita e una partecipazione al servizio di picchetto dell'ostetrica.

Dopo il parto EGK-SUN fornisce contributi per la riabilitazione, la consulenza per l'allattamento, l'aiuto domestico e le eventuali prestazioni di medicina complementare per madre e neonato.

Assicurazioni per decesso e invalidità

Per i bambini sono importanti le assicurazioni EGK-DIM ed EGK-DII, perché l'invalidità dovuta a malattia o infortunio può comportare costi elevati.

Per l'assunzione dei costi si applicano le Condizioni generali e le Condizioni aggiuntive di assicurazione (CGA/CAA) in vigore.



«Già prima della nascita abbiamo registrato il bambino presso la EGK. Per essere sicuri che quando nasce sia assicurato in tutto e per tutto.»

Guardate il video
con Anina e Patrik Wägeli:



Dalla nostra offerta

Tranquilli al parto

«Un bambino ti cambia tutto, da un giorno all'altro. I futuri genitori mi raccontano quanto sia facile, presi tra la gioia dell'attesa e le varie scadenze, lasciarsi sfuggire qualcosa. In questa fase è rassicurante sapere che almeno una questione è sistemata. Per questo la registrazione prenatale mi sta particolarmente a cuore. Il vostro bambino è bene assicurato fin dal primo minuto, anche se dovesse nascere in anticipo. E voi siete più tranquilli e avete più tempo per prepararvi all'evento. L'agitazione lascia posto alla fiducia e la mente può concentrarsi su ciò che più conta: il vostro bebè.»

Reto Siegenthaler

Consulente alla clientela, agenzia di Soletta



Registrate già ora il nascituro:
egk.ch/bambino



La registrazione prenatale viene premiata

L'assicurazione complementare EGK-SUN protegge vostro figlio in tutta la Svizzera e copre le prestazioni per medicina complementare, ortodonzia e ausili per la vista. La registrazione prenatale offre i seguenti vantaggi:

- Ammissione garantita nell'assicurazione complementare EGK-SUN-3, reparto comune in tutta la Svizzera (per EGK-SUN-1, -2 e -Flex tenere presente l'articolo 3.3 delle Condizioni aggiuntive di assicurazione)
- Premio gratuito dell'assicurazione complementare nel mese di nascita
- 10 per cento di sconto famiglia su EGK-SUN in caso di fattura congiunta (un genitore con EGK-SUN)

Contattateci: 061 765 51 11
info@egk.ch

Aria di rinascita

A piccoli passi

I cambiamenti sono spesso impercettibili. Alcuni studi dimostrano che le buone abitudini nascono in genere da piccoli passi piuttosto che da rivoluzioni eclatanti. In primavera molte persone sentono la voglia di cambiare. Secondo un sondaggio il 39 per cento delle persone si propone di fare più sport. Serve solo un po' di coraggio.



Trasformazioni magiche

Conservare i soffioni si può? Cogliete i fiori chiusi appassiti, quando i petali gialli sono caduti e all'interno si formano i semi con il ciuffo. Infilate i gambi su spiedini di legno e lasciate essiccare i fiori in piedi finché non si aprono. In questo modo avrete soffioni perfetti per decorare o da regalare.



Pulizie per lo spirito

I primi boccioli ci inviano segnali inequivocabili: è tempo di crescere, ma anche di fare pulizia. Un tempo con le pulizie di primavera si spazzava via la sporcizia dell'inverno, la fuliggine e la polvere della legna. In inverno non si arieggiava e bisognava quindi rimuovere anche le muffe. Oggi riscaldiamo e arieggiamo in altri modi. Restano però le pulizie di primavera, con il loro effetto liberatorio anche per lo spirito.

Benvenuti alla vita

In Svizzera il picco delle nascite si verifica a tarda estate, forse perché a Natale/Capodanno aumenta la voglia di coccole. Nascere in primavera ha i suoi vantaggi per la salute: è più raro sviluppare allergie e infezioni delle vie respiratorie, forse perché si impara da subito a gestire i molti pollini e allergeni tipici di questa stagione.





L'amore sotto una nuova luce

La primavera sembra favorire le relazioni. Questo vale sia per le nuove conoscenze che per i legami di lunga data. Con l'allungarsi delle giornate circa il 40 per cento delle persone si sente più incline agli incontri. Bastano piccoli gesti, minuti condivisi o sguardi profondi per far rifiorire un legame.



I semi della felicità

Un seme che germoglia nel silenzio della terra ci ricorda che crescere richiede tempo e pazienza. È dimostrato che curare le piante, anche solo in un vaso sul balcone, riduce lo stress e infonde serenità.



Milioni in luna di miele

La fine dell'inverno mette in fermento anche il mondo animale. Le notti miti e il tempo umido sono il segnale di partenza per cinque milioni di anfibi in Svizzera, che lenti si dirigono verso le loro acque di riproduzione. Sopra di loro, milioni di uccelli migratori attraversano il nostro Paese. Per molti la Svizzera è solo una sosta breve, ma fondamentale.

Sostenere e praticare insieme la medicina complementare

In linea con il suo scopo, nel 2025 la fondazione SNE ha celebrato il suo anniversario fornendo un contributo attivo alla ricerca nel campo della medicina naturale ed empirica. Ha sostenuto la Fondazione VADEMECUM di medicina integrativa con una donazione per ogni relazione sulle esperienze pubblicata. Grazie alle terapisti e ai terapisti che hanno registrato questi 175 casi.

Il 24 settembre 2026 si terrà a Soletta il Simposio SNE: informazioni e iscrizione tramite il codice QR o su fondation-sne.ch/it/symposium



Mirko raccomanda

Mirko Buri, pioniere della lotta allo spreco alimentare, è stato chef Gault Millau e dal 2022 crea ricette per la newsletter di EGK.



Pronti per la stagione

Quando la natura si risveglia, è meglio essere già pronti in cucina. Una buona preparazione è decisiva per trasformare un'intuizione in un piatto delizioso.

Questi tre punti mi aiutano nella preparazione:

Ricette collaudate ed evoluzioni

Tiro le somme: cosa è stato più apprezzato nell'ultima stagione, a livello di pietanze e a livello di vegetali? Inserisco in repertorio ricette e ingredienti applauditi, come ad esempio la borragine che ho scoperto la scorsa primavera. È perfetta per preparare un pesto.

Conoscere i momenti di raccolta, pianificare i processi

Per non lasciare nulla al caso, annoto i momenti ideali di raccolta di verdura, frutta e piante selvatiche. Stilo inoltre una lista della spesa, mi procuro ciò che manca e mi riservo del tempo per la preparazione.

Definire gli obiettivi

Infine decido cosa voglio affinare o sperimentare per la prima volta. Annoto i miei obiettivi in un piccolo libretto, sia come promemoria che come stimolo. Così sono pronto quando la vita si risveglia.



Ricetta: Pesto di insalata e borragine

Ingredienti per un vasetto da 370 g

- 60 g di foglie (tenere) di borragine
- 50 g di foglie di lattuga
- 30 g di noci
- 50 g di formaggio a pasta dura (ad es. Sbrinz)
- 3 spicchi d'aglio
- 90 g di olio d'oliva
- 80 g di olio di colza
- 5 g di succo di limone
- sale e pepe macinati

La ricetta completa
con video su
egk.ch/borragine#ricetta



Il richiamo delle piante selvatiche

Dominik Imhof si è lasciato alle spalle una professione tecnica perché gli mancava qualcosa di essenziale: senso della vita e coerenza interiore. Oggi l'esperto di piante selvatiche è la dimostrazione di come la conoscenza della natura possa dare radicamento e forza.

Quando Dominik Imhof parla di raccolta, si sente l'odore del terreno umido nel bosco. Dal tono di voce sembra che stia raccontando di incontri con vecchi amici. Ma il suo percorso è iniziato da tutt'altra parte: Imhof era un ingegnere elettrotecnico, affascinato dalla tecnologia e dalla sperimentazione. «Mi piaceva progettare cose nuove», spiega. A un certo punto, però, ha capito che questo mestiere gli riempiva la testa, ma non il cuore.

Funzionare o sentire?

Il cambiamento non è avvenuto da un momento all'altro. Ha iniziato a porsi delle domande: cosa mi dà veramente gioia? Cosa mi soddisfa nel corpo e cosa nella mente? Ha cominciato a leggere libri sull'alimentazione, a sperimentare il digiuno e la meditazione, è stato in monasteri buddisti e ha modificato le sue abitudini un poco alla volta. Da circa dieci anni è vegano e astemio e afferma di dormire meglio e di ammalarsi meno.

Felice di condividere

Un esperimento è stato il suo punto di svolta professionale: per sette giorni ha cercato di sopravvivere solo con ciò che trovava in natura. «Un riparo, l'acqua e il fuoco sono importanti» afferma Imhof, «ma per me la sfida era chiaramente l'alimentazione.» Ogni giorno passava ore a cercare, cucinare o tentare di conservare piante commestibili. Questa esperienza primordiale gli ha infuso fiducia e un senso di autonomia. Il suo consiglio è quindi pragmatico: «Chi sa riconoscere con sicurezza anche solo cinque piante ha un'ottima base per una maggiore varietà nella vita di tutti i giorni.»

Oggi Imhof è un esperto indipendente di piante medicinali e selvatiche, tiene corsi, organizza escursioni e scrive per la EGK. A spingerlo non è tanto la voglia di rompere con il passato, quanto la gioia di trasmettere qualcosa che rimane e accende una scintilla negli altri: «Quando vedo le persone illuminarsi, mi sento felice.»

uchruut.ch



**Vincete una
escursione «survival»
con Dominik Imhof**

a pagina 3

I nostri eventi

Sempre aggiornati

23.-
24.5.



Expo tier.natur.und wir

Winterthur – visitate la fiera dedicata agli animali, alla natura e all'ambiente per una vita sana e consapevole.

6.6.



Corsa del Baldeggersee

Hitzkirch – partecipate a un evento podistico gioioso in un ambiente idilliaco, con un percorso vario e un'atmosfera stimolante.

3./8./
22.7.



Olimpiadi dell'acqua

Laufen, Aesch BL, Rheinfelden – vi aspettano vivaci competizioni a squadre e giochi acquatici creativi per gruppi, famiglie e bambini.

Iscrizioni, altri eventi
e informazioni su:
egk.ch/events



Notizie del settore

«La qualità resta invariata»

TARDOC e gli importi forfettari ambulatoriali costituiscono dall'inizio del 2026 il sistema tariffario svizzero per le prestazioni ambulatoriali negli studi medici e negli ospedali.

Risponde Carolina Pirelli, vicedirettrice della EGK-Cassa della salute.

Perché c'era bisogno di un nuovo sistema tariffario?

Il precedente sistema TARMED era ormai datato. TARDOC e gli importi forfettari ambulatoriali garantiscono a noi e ai fornitori di prestazioni un sistema di fatturazione moderno, completo, corretto ed efficiente.

Per gli assicurati EGK cambia qualcosa durante le visite o in fattura?

No, la qualità della fatturazione delle prestazioni è identica. Alle visite mediche gli assicurati non notano differenze nel sistema utilizzato per fatturare. Semplicemente sulla fattura è riportata la nuova tariffa.

A cosa devono prestare attenzione gli assicurati quando inviano le fatture?

È importante che spediscono sempre anche i fogli con i codici QR allegati.

L'intervista completa
è disponibile sul sito:
egk.ch/tardoc



La vostra opinione conta: EGK sui social media

Quali contenuti vi mancano?
Cosa vorreste vedere?

Vogliamo pubblicare contenuti su Instagram, Facebook, LinkedIn e YouTube ancora più adatti alle vostre esigenze.

I risultati saranno resi noti nel prossimo numero di Vivere.

La tua recensione

- Inviateci i vostri commenti all'indirizzo socialmedia@egk.ch
- Fine del sondaggio: 30 giugno 2026



Seguiteci sui social media
per non farvi sfuggire le novità



Raccomandate
la salute:

