

Mir zlieb

Die guten Seiten der EGK

2/2014

Gesundheitsclips

Bei den Dreharbeiten im Emmental

Sommerfrische

So bleiben Sie während der heissen Monate gesund

Integrative Medizin

Warum Schul- und Komplementärmedizin Hand in Hand gehen müssen

03 EDITORIAL

MEINE VERSICHERUNG

- 04 Mit Mikrofon und Kamera für die Gesundheit**
Im Gasthaus Bäregghöhe hat die EGK 90-sekündige Gesundheitsclips gedreht. Wir waren bei den Filmaufnahmen dabei.



- 06** Ein medizinischer Notfall im Ausland kann zum finanziellen Ruin führen
- 08** «Der IWB Basel Marathon ist ein echter Genuss»
- 09** Kunden werben Kunden
- 10** Medgate-Ärzte sehen mit den Ohren
- 12** Wahl- und Therapiefreiheit sind unverzichtbar

MITTEN IM LEBEN

- 13 Gesund durch den Sommer**
Die Tage werden länger, die Nächte lauer, der Sommer steht vor der Tür. Damit Sie die warme Jahreszeit in vollen Zügen geniessen können, haben wir verschiedene Tipps zusammengestellt.



- 17** Nach jeder Hochzeit gibt es Spaghetti Carbonara
- 19** Ausflugstipp: Leben und Feiern wie vor 2'000 Jahren

SCHUL- UND KOMPLEMENTÄRMEDIZIN

- 21 Brücken bauen zwischen Schul- und Komplementärmedizin**
Die EGK hat sich schon in den 1990er-Jahren für Chancengleichheit von Schul- und Komplementärmedizin eingesetzt. Dahinter steht die Überzeugung, dass beide Methoden Hand in Hand gehen müssen.



- 23** Zum Arzt oder doch zum Therapeuten?
- 24** SNE- und EGK-Programm

UND DAS MEINT ...

- 25 Im Gespräch mit François Höpflinger, Altersforscher**
Die Überalterung der Gesellschaft stellt die Schweizer Sozialversicherungen vor zahlreiche Probleme und Herausforderungen. Der Alters- und Generationenforscher François Höpflinger beschäftigt sich seit 1992 mit Gegenwart und Perspektiven.



- 27** AKTUELL

KEHRSEITE

- 28** Rezept

Schreiben Sie uns bitte, wenn Sie Ergänzungen oder Einwände zu den im «Mir zlieb» publizierten Texten haben! Die Redaktion freut sich auf Ihre Post, ob als Brief oder E-Mail. Redaktionsadresse: **EGK-Gesundheitskasse, Redaktion «Mir zlieb»**, Brislachstrasse 2, 4242 Laufen, mirzlieb@egk.ch.

Impressum: «Mir zlieb» 2/2014. **Herausgeberin:** EGK-Gesundheitskasse, Hauptsitz, Brislachstrasse 2, 4242 Laufen, www.egk.ch. **Verantwortlich:** Ursula Vogt, Bereich Kommunikation. **Gesamtauflage:** 86'500. **Verantwortliche Redaktorin:** Tina Hutzli, Bereich Kommunikation. **Gestaltung:** Ingold Design, Stephan Ingold. **Foto Titelseite:** Dominik Labhardt. **Fotos Inhalt:** Tina Hutzli, Dominik Labhardt, Susanne Schenker, Sportograf, Sven Straumann, Toni Zeloni, iStockphoto S. 6, 16, 23, 27. Für unverlangt eingesandte Manuskripte, Fotos oder Illustrationen übernimmt die Herausgeberin keine Haftung.

Die EGK-Gesundheitskasse umfasst die Partnerstiftungen EGK Grundversicherungen (Versicherungsträger der obligatorischen Krankenpflegeversicherung nach KVG) sowie EGK-Gesundheitskasse mit ihren Tochtergesellschaften EGK Privatversicherungen AG (Versicherungsträger der Zusatzversicherungen nach VVG) und EGK Services AG.



Foto: Dominik Labhardt

Liebe Leserin, lieber Leser

Gesundheitsprävention ist in der Schweiz ein Erfolgsrezept. Ein Paradebeispiel dafür ist die Zahnpflege. Meiner neunjährigen Tochter habe ich schon eine Zahnbürste in die Hand gedrückt, als sie noch ein ganz kleines Mädchen war. Heute gehört das Zähneputzen für sie ganz selbstverständlich zum Tagesablauf. Sogar wenn wir irgendwo zu Besuch waren und sie auf der Rückfahrt im Auto eingeschlafen ist – sobald ich sie zu Hause ins Bett bringen will, besteht sie darauf, noch die Zähne zu putzen. Es ist zu etwas Selbstverständlichem geworden.

So wie das Zähneputzen lassen sich auch viele andere Dinge in den Alltag einbauen, die uns helfen, gesund zu bleiben. Wir können zum Beispiel einfach mal einen Umweg gehen, statt jedes Mal die Abkürzung zu nehmen. Oder den Lift meiden und morgens auf dem Weg ins Büro die Treppe benutzen.

Eigentlich sind solche Tipps wirklich banal. Und trotzdem ist es wichtig, dass wir sie uns immer wieder in Erinnerung rufen und uns auffaffen, uns mehr zu bewegen. Dieser Gedanke hat uns auf die Idee gebracht, solche Gesundheitstipps in kurze Filmclips zu verpacken. Anfang dieses Jahres bin ich dafür mit einem Filmteam ins Emmental gereist, um die ersten Gesundheitsclips der EGK zu verwirklichen. Es war ein spannender, aber auch anstrengender Drehtag im und um das Gasthaus Bäregghöhe. Bis der erste Trainingstipp im Kasten war, musste ich zwei Stunden lang durch den Wald rennen, der Kameramann war mir die ganze Zeit auf den Fersen. Auch die Wirtin des Gasthauses, Marianne Kühni, stand den ganzen Tag in der Küche, um das Filmteam und später auch die Zuschauer in ihre wirkungsvollsten Ernährungstipps und Kräutergeheimnisse einzuweihe. Auf den folgenden Seiten erfahren Sie mehr von den Dreharbeiten.

Natürliche Gesundheitstipps – das passt zu einer Gesundheitskasse, die sich für die Gleichberechtigung von Schul- und Komplementärmedizin einsetzt. Ich bin überzeugt, dass dieser integrative Ansatz der richtige ist, um sogenannten Zivilisationskrankheiten vorzubeugen.

Stefan Kaufmann
Stv. Geschäftsleiter

Mit Mikrofon und Kamera für die Gesundheit

Viele Wehwehchen lassen sich mit Hausmitteln behandeln, manche Krankheiten mit einfachen Tipps ganz verhindern. Deshalb wurde das Gasthaus Bäregghöhe im Emmental für einen Tag zum Schauplatz der Dreharbeiten von Gesundheitsclips, in denen genau solche Hausrezepte und Kräutergeheimnisse verraten werden.



Fotos: Dominik Labhardt

In der Küche des Gasthauses Bäregghöhe oberhalb von Trubschachen ist kein Durchkommen mehr. Zwei Scheinwerfer versperren den Weg, Kameramann Urs Gruenig und Redaktor David Staudenmann von santémedia quetschen sich zwischen Kühlschrank und Herd und das Mir zlieb-Team versucht, möglichst nicht im Weg zu stehen. Inmitten von diesem Chaos schnipselt Marianne Kühni seelenruhig Gemüse für einen Eintopf.

Die Wirtin des Emmentaler Gasthauses ist die Protagonistin der ersten Gesundheitsclips «eifach gesund», die die EGK im Laufe dieses Jahres produzieren wird. Als Hauswirtschaftslehrerin und Wirtin hat sich Marianne Kühni ein breites Wissen zu Heilkräutern und Lebensmitteln angeeignet, die den Körper stärken und gesund halten, Verdauungsbeschwerden oder Erkältungen lindern. Dieses Wissen gibt sie in den Gesundheitsclips nun an das Publikum verschiedener Gesundheitssendungen auf lokalen Fernsehsendern weiter.

Viel altes Kräuter- und Ernährungswissen geht nach und nach verloren. Marianne Kühni findet

das schade. «Die Menschen werden dadurch in Bezug auf ihre Gesundheit orientierungslos und sind auf die Meinung eines Arztes angewiesen», sagt sie. «Im Grunde geht es doch darum, dass man sich auch selber helfen kann, wenn es einem nicht so gut geht.» Zum Beispiel mit Tee, wie Marianne Kühni dem gesamten Filmteam demonstriert. Für die Kamera brüht sie Ingwertee mit Zitrone und Honig gegen Erkältungen, Salbeitee gegen Halsschmerzen oder solchen aus Enzianwurzeln. Das soll helfen, wenn bei der Verdauung gar nichts mehr geht. «Dieser Tee ist saumässig bitter, aber saumässig gesund», sagt Marianne Kühni in die Kamera und giesst Wasser zu einer Prise der gehackten Wurzeln. Und sie hat recht: Das Gebräu ist tatsächlich wahnsinnig bitter, wie sich die ganze Crew wenig später versichern kann. «Man spürt richtig, wie es hilft, meinen Sie nicht auch?», fragt Marianne Kühni und lacht ob der Grimasse, die der Redaktor David Staudenmann nach dem ersten Schluck zieht.

Dem Körper etwas Gutes tun

Die Idee, kurze Filme mit Gesundheitstipps zu produzieren, ist Stefan Kaufmann schon länger im Kopf herumgegeistert. Diese werden verschiedene Themen wie Ernährung, aber auch Bewegung und Sport abdecken. «Ich bin überzeugt, dass das eine gute Möglichkeit ist, Gesundheitsförderung visuell und anhand von einfachen Beispielen zu thematisieren», sagt der stellvertretende Geschäftsleiter der EGK. Denn eigentlich sei es so einfach, sich und seinem Körper etwas Gutes zu tun – man müsse sich nur dazu aufraffen. «Als es dann darum ging, eine Fachperson für Ernährungsfragen zu finden, fielen mir sofort das Gasthaus Bäregghöhe und seine Wirtin ein», so Kaufmann. Das Wissen von Marianne Kühni fasziniere ihn, seit er sie vor über 15 Jahren kennengelernt habe.

Für Marianne Kühni war es das erste Mal, dass sie vor einer Kamera stand. Eine ganz neue Herausforderung. «Am Anfang war ich ziemlich nervös. Manchmal ist es richtig schwierig, den Überblick zu behalten», sagt sie zwischen zwei

Aufnahmesequenzen. Es gibt kein festgeschriebenes Drehbuch und in der Hitze des Gefechts geht manchmal der ein oder andere Satz vergessen. Weil die einzelnen Szenen in kurze Sequenzen aufgeteilt sind, wird der Sprechfluss immer wieder unterbrochen. «Man muss immer präsent sein. Das ist nicht ganz einfach.»

Stichworte als Gedankenstütze

Es wird für eine neue Szene umgebaut – und das dauert jedes Mal lang; die Sonne strahlt durch das Fenster in den Gastraum und wirft Schlagschatten, gegen die auch die Scheinwerfer nicht ankommen. Ein weisser Vorhang muss her, um das hereinfallende Licht zu dämpfen. Also macht sich Marianne Kühni Ehemann Thomas Linder auf die Suche. Währenddessen schreibt sich seine Frau einzelne Stichworte auf ein Blatt Papier, das sie David Staudenmann in die Hand drückt. Es dient als Gedankenstütze. Damit sie auch ja an alle Dinge denkt, die sie sagen muss. Staudenmann, neben der Kamera stehend, hält das Blatt unter sein Kinn. «Man könnte es eigentlich auch an Ihren Pullover güfelen», schlägt Marianne Kühni lachend vor. Ihre anfängliche Nervosität legt sich mehr und mehr, sie spricht immer souveräner in die Kamera. Mehr als ein, zwei, maximal drei Anläufe braucht sie nie, bis Kameramann Urs Gruenig zufrieden nickt. Die Erleichterung ist der Bäregghöhe-Wirtin trotzdem jedes Mal anzusehen, wenn wieder eine Szene im Kasten ist. Der lange Tisch, auf dem sich zu Beginn noch die Requisiten stapelten – Kräuter und Gewürze, Gemüsekörbe, Teegeschirr und verschiedene Getreidesorten – leert sich langsam. Auch dank Thomas Linder. Wie ein fleissiges Heinzelmännchen räumt er überall dort auf, wo gerade nicht gefilmt wird.

Dann endlich ist es geschafft. Die letzte Szene ist im Kasten. Kameramann und Redaktor bemitleiden sich ein wenig selbst: Sie haben so viel Material gefilmt, dass sie wohl noch Stunden im Schneiderraum beim Zusammenstellen verbringen werden. Schliesslich dürfen die einzelnen Clips nur 90 Sekunden lang werden. Auch Marianne Kühni ist gespannt auf das Endresultat und schaut zufrieden auf den zehnstündigen Drehtag zurück. «Ich hätte mir aber manchmal gewünscht, die Kamera einfach ignorieren zu können.» Es habe einfach eine Weile gedauert, bis sie sich an all die Gerätschaften und Leute gewöhnt habe, die sie beim Kochen beobachteten. Doch nun kommt der genussvollste Teil des Tages: Denn irgendwer muss den duftenden Eintopf schliesslich auch noch aufessen.

Tina Hutzli



Kräuterkennerin Marianne Kühni bespricht mit David Staudenmann die nächste Szene.



Im Laufe der Dreharbeiten wurde der Requisiten-Tisch immer leerer.



Die EGK-Gesundheitsclips

Die Gesundheitsclips der EGK werden in den Sendungen «Praxis Gesundheit» auf M1 und «Top Med» auf Tele Top ausgestrahlt. Die bereits gesendeten Clips können auf unserer Website www.egk.ch aufgerufen werden.

Ein medizinischer Notfall im Ausland kann zum finanziellen Ruin führen

Es ist der Albtraum eines jeden Urlaubers: Man hat sich monatelang auf die verdienten Ferien im Ausland gefreut – und dann wird man krank. Ausgerechnet! Mit etwas Glück ist es nur eine Grippe oder Erkältung. Hat man aber etwas Ernstes, dann ist ein solcher Zwischenfall nicht nur unangenehm, sondern kann auch richtig teuer werden.



Foto: iStockphoto

Ein fünftägiger Spitalaufenthalt nach einem Herzinfarkt in den USA kostet schnell einmal 130'000 US-Dollar. Ein Betrag, der eine normale Schweizer Mittelstandsfamilie in den Ruin treiben kann. Gerade in Nord-, Mittel- und Südamerika oder im ostasiatischen Raum, aber auch in einem bei Schweizern so beliebten Ferienland wie der Türkei können die Behandlungskosten in unvorstellbare Höhen steigen. Und diese Kosten werden von der Grund- oder Zusatzversicherung oft nicht vollständig übernommen.

Wer im Ausland krank wird, der ist selten so gut abgesichert, wie er es in der

Schweiz wäre. Mit der Europäischen Krankenversicherungskarte, die sich auf der Rückseite der Versichertenkarte befindet, haben Schweizer zwar in allen EU- und EFTA-Ländern im Notfall Anspruch auf Vergütung der gleichen Leistungen wie die im jeweiligen Land versicherten Personen. In allen anderen Ländern übernimmt die Grundversicherung aber höchstens den doppelten Betrag jener Kosten, die in der Schweiz im Wohnkanton vergütet würden.

Doch nicht nur die Spitalkosten im Ausland übersteigen jene in der Schweiz oft um ein Vielfaches. Wenn es möglich

ist, wird die erkrankte Person in die Schweiz zurückgeholt. Das Problem: Eine Repatriierung wird von der Grundversicherung nicht übernommen.

Je nach Gesundheitszustand kann der Patient in einem normalen Linienflugzeug zurück in die Heimat fliegen; eine vergleichsweise günstige Variante. In besonders schweren Fällen muss jedoch ein Ambulanzjet die kranke Person unter medizinischer Überwachung in ein Schweizer Spital bringen. Ein solcher Rücktransport aus den Arabischen Emiraten schlug in einem Fall, der sich vor zwei Jahren ereignete, mit fast 54'000

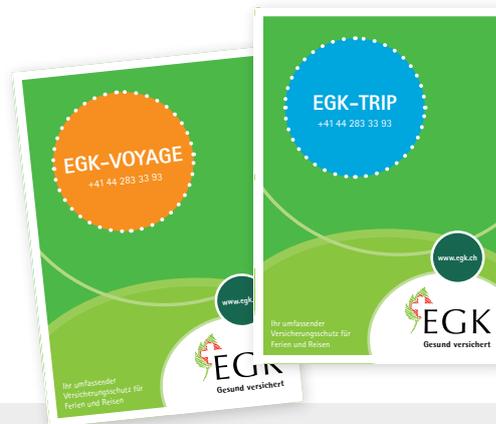
Franken zu Buche. Die betroffene Versicherte hatte damals zum Glück vorgesorgt: Bevor sie die weite Reise in den Orient antrat, hatte sie bei der EGK die Reiseversicherung EGK-TRIP abgeschlossen. Ein Paket, das im Notfall eine Existenz retten kann. Denn: EGK-TRIP übernimmt die Kosten, die bei einem Notfall im Ausland vom Transport in ein lokales Krankenhaus bis zur Landung in der Schweiz entstehen können.

Heilungskosten und Assistance

Das Versicherungspaket EGK-TRIP deckt einerseits die von Grund- und Zusatzversicherung nicht übernommenen Heilungskosten im Ausland bis 200'000 Franken, andererseits beinhaltet es die EGK-Assistance. Diese übernimmt im Ausland unter anderem Such- und Bergungskosten bis 30'000 Franken, die Transportkosten ins nächstgelegene Spital und sämtliche Kosten einer Repatriierung an den Wohnort. Falls keine Repatriierung möglich ist, übernimmt die EGK-Assistance eine Besuchsreise für Angehörige oder nahestehende Personen bis 5000 Franken. Auch falls während einer Ferienreise zu Hause etwas passiert, sei es Krankheit oder sogar Tod nahestehender Personen oder ein Einbruch im eigenen Haus, übernimmt die EGK-Assistance die Mehrkosten einer Rückreise oder einer temporären Rückkehr nach Hause.

Anders als bei herkömmlichen Zusatzversicherungen muss die Reiseversicherung nicht für ein ganzes Jahr abgeschlossen werden. Ab dem Abreisedatum läuft EGK-TRIP zwischen 17 und 365 Tagen, also auf die Dauer der Reise abgestimmt. Für eine Einzelperson kostet eine 17-Tage-Deckung 50 Franken, für eine Familie 100 Franken. Wer sich auf eine einjährige Weltreise begibt, bezahlt 900 Franken, wenn die Familie auch mitkommen soll, das Doppelte. EGK-TRIP kann allerdings nur für Personen abgeschlossen werden, die bei der EGK grundversichert sind.

Doch nicht für alle EGK-Versicherten, die mit ruhigem Gewissen in die Ferien reisen wollen, ist der Abschluss des Pakets EGK-TRIP notwendig. Bei manchen Zusatzversicherungen ist die Assistance-



Mit den Reiseversicherungen EGK-VOYAGE und EGK-TRIP sind sie im Ausland bestens abgesichert. Weiterführende Informationen finden Sie auf unserer Website www.egk.ch/zusatzversicherung oder auf Ihrer Agentur.

Deckung nämlich bereits enthalten. Wer die Zusatzversicherungen EGK-SUN 3 mit Selbstbehalt, EGK-SUN 1, 2, 4 (Flex) oder 9 oder EGK-SUN-BASIC A, M oder S abgeschlossen hat, muss sich um die Kosten, die bei einer eventuellen Repatriierung oder bei einer ungeplanten Rückkehr aus dem Urlaub entstehen könnten, keine Sorgen machen.

Als Erstes zum Telefon greifen

Die Heilungskosten, die bei einem Krankheitsfall im Ausland entstehen können, sind in diesen Zusatzversicherungen allerdings nicht unbedingt genügend abgedeckt. In diesem Fall schützt die Reiseversicherung EGK-VOYAGE vor einem überstrapazierten Konto. Diese übernimmt ungedeckte Heilungskosten bis 200'000 Franken pro Ereignis und Person. Es können jedoch nur jene Personen EGK-VOYAGE abschliessen, die bereits eine Zusatzversicherung mit Assistance-Leistungen haben. Auch diese Variante lässt sich individuell auf die Dauer der geplanten Reise abstimmen und kostet für eine Einzelperson zwischen 25 Franken (17 Tage) und 120 Franken (365 Tage), für Paare 50 bis 240 Franken und für Familien zwischen 60 und 260 Franken.

Werden die entspannten Tage am Strand tatsächlich von einer Erkrankung getrübt, ist das richtige Vorgehen wichtig.

Erfährt man von einem Todesfall in der Familie, sollte man nicht einfach blind einen Rückflug buchen. Sonst bleibt man trotz Reiseversicherung auf den Kosten sitzen. Stattdessen sollte immer als Erstes zum Telefonhörer gegriffen werden. Nachdem die Situation der EGK-Assistance-Zentrale unter der SOS-Nummer +41 44 283 33 93 gemeldet wurde, leitet diese alle notwendigen Massnahmen ein. Die Assistance-Zentrale bucht den nächstmöglichen Rückflug nach Hause, der Versicherte muss nur noch ins Flugzeug einsteigen. Die Assistance-Zentrale setzt sich im medizinischen Notfall auch mit den behandelnden Ärzten in Verbindung, organisiert, falls notwendig, eine Betreuung, wenn Kinder von ernsthaft erkrankten Eltern in die Schweiz zurückbegleitet werden müssen, und kümmert sich um alle Details der Repatriierung der Eltern. Und nicht zuletzt hat die Assistance-Zentrale auch für alle Fragen der Angehörigen zu Hause ein offenes Ohr. So umfassend geschützt lassen sich die Ferien noch viel besser geniessen.

Erwin Schröter ■



«Der IWB Basel Marathon ist ein echter Genuss»



Foto: Sportgraf.com

Jürg Pleuler jubelt, nachdem er als Erster seiner Kategorie ins Ziel eingelaufen ist.

Jürg Pleuler, Sie haben 2013 als EGK-Versicherter die Gelegenheit ergriffen und sich um einen Startplatz beim IWB Basel Marathon beworben – und diesen auch erhalten. Sie belegten dabei in der Kategorie M55 mit der Glanzzeit von einer Stunde und 29 Minuten den ersten Platz. Wie haben Sie sich auf den Lauf vorbereitet?

Danke für die Blumen. Ja, ich habe mich über meine Leistung und die beachtliche Zeit wirklich sehr gefreut. Zum Zeitpunkt, als ich von der EGK den Startplatz erhalten habe, war ich mitten in der Vorbereitung für einen anderen Halbmarathon. Da ich vorher noch nie auf dieser Strecke in Basel gelaufen bin, hat mich das Unbekannte doch sehr gereizt. Daraufhin habe ich meine Wettkampfplanung angepasst. Wie sich herausstellte, war das eine gute Wahl. Die Streckenführung in Basel macht einem City-Marathon wirklich alle Ehre. Die Strecke ist äusserst interessant, abwechslungsreich und für die Zuschauer an vielen Orten gut zugänglich. Diese Mischung macht das Laufen zu einem echten Genuss. Wenn dazu noch Wetter, Ambiente und die persönliche Leistung so stimmen wie im letzten Jahr, dann gibt es wohl kaum

Der letztjährige IWB Basel Marathon war für die EGK ein voller Erfolg: Das Ekiden-Team, bestehend aus EGK-Mitarbeitenden und jungen Basler Sportlerinnen und Sportlern, erreichte den 13. Rang und liess damit 38 andere Teams hinter sich. Auch dieses Jahr wird die EGK als Mitsponsorin wieder beim IWB Basel Marathon präsent sein und mit einem sechsköpfigen Team in der Disziplin Ekiden starten. Auch einer unserer Versicherten konnte dank der EGK im vergangenen Herbst jubeln: Jürg Pleuler hatte einen Startplatz gewonnen und rannte als erster seiner Kategorie M55 ins Ziel ein. Er hat uns verraten, wie er sich auf den Wettkampf vorbereitet hat.

einen Grund, um dieses Jahr nicht wieder an der Startlinie in Basel zu stehen.

Verraten Sie uns, wie Sie sich auf Ihren nächsten Marathon vorbereiten. Worauf achten Sie besonders?

Jede Trainingsplanung beginnt mit dem Definieren eines konkreten Ziels und dem darauf abgestimmten Trainingsaufbau unter Berücksichtigung der fundamentalen Trainingsgrundsätze. Diese Grundregeln sind übrigens in der App «Meine EGK» gut verständlich beschrieben!

Da ich bereits einige Jahre Lauferfahrung mitbringe, versuche ich, bei meiner persönlichen Vorbereitung auf dieses Fundament aufzubauen. Für mich gibt es dabei drei Phasen: Grundlagen- und Ausdauertraining, wettkampfspezifische Tempoarbeit und das «Feintuning» in den letzten Tagen vor dem Event. Diese letzten Tage sind es oft, die eine tolle Vorbereitung zum Scheitern bringen können. Hier braucht es viel Geduld und den Glauben daran, vorher alles richtig gemacht zu haben. Wer meint, sich jetzt noch verbessern zu können, der irrt. Nur wer erholt an der Startlinie steht,

Empfehlen Sie Gesundheit!

ist in der Lage, am Tag X sein optimales Potenzial zu entfalten.

Sie betreiben intensiv Sport. Was bringt Ihnen die Bewegung persönlich?

Bewegung ist mir grundsätzlich sehr wichtig und ein fester Bestandteil in meinem Tagesablauf. Neben meiner sportlichen Aktivität ist mir die Integration von Bewegung in den Alltag ein grosses Anliegen. Es gibt so viele Möglichkeiten, um im Alltag aktiv zu sein. Kürzere Strecken mit dem Rad oder zu Fuss zurückzulegen, zum Beispiel. Fahrstühle und Rolltreppen meiden, stattdessen Treppen steigen. Auf einem Bein stehend Zähne putzen und dabei die Augen schliessen. Das fördert Kraft, Beweglichkeit und Koordination. Sich im Stehen die Socken anziehen. Auf Fernbedienungen verzichten. Der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt.

Selber bin ich sehr konsequent. Ich fahre täglich zwei mal 30 Minuten mit dem Velo zur Arbeit. Kommissionen im Dorf, zum Beispiel Postgänge, den Weg zur Bibliothek oder kleinere Einkäufe, erledige ich zu Fuss oder per Kickboard. Oft höre ich dabei den Satz: Dafür habe ich gar keine Zeit. Dieser Argumentation möchte ich entgegenhalten, dass die Integration von Bewegung in den Alltag eine prima Gelegenheit ist, uns wieder einmal bewusst zu entschleunigen. Getreu dem Motto: Eis nachem andere...

Interview: Ursula Vogt ■

Die EGK ist nicht nur beim IWB Basel Marathon präsent, sondern auch bei anderen Sportveranstaltungen:

21.–22.06.2014
Zytturm-Triathlon, Zug

02.07.2014
(Ersatzdaten 09.07. oder 20.08.2014)
Seeüberquerung, Zürich

24.08.2014
Thuner Stadtlauf, Thun

28.09.2014
Basel Marathon, Basel

Sie schätzen uns als zuverlässigen Gesundheitspartner? In Zukunft können Sie das auch mit Ihren Freunden und Bekannten teilen – und werden dafür erst noch belohnt.

Kundenzufriedenheit ist für die EGK-Gesundheitskasse ein wertvolles Gut. Denn: Zufriedenheit ist die beste Werbung. Deshalb wollen wir all jene Kunden und Kundinnen belohnen, die ihren Freunden, Verwandten oder Bekannten eine Zusatzversicherung EGK-SUN oder EGK-SUN-BASIC empfehlen. Kommt ein Versicherungsvertrag zustande, erhalten Sie von uns **100 Franken in bar**, mit denen Sie sich etwas Schönes gönnen können.

Wenn auch Sie jemanden kennen, der in Zukunft von den vielen Vorzügen der EGK-Gesundheitskasse profitieren möchte, erhalten Sie auf Ihrer Agentur einen Flyer mit Anmeldedaten. Diesen Talon finden Sie auch im Internet unter www.egk.ch/service/kundenwerbung. Dort können Sie sich auch über die Teilnahmebedingungen informieren. ■



Medgate-Ärzte sehen mit den Ohren

Im Medgate Telemedicine Center werden täglich bis zu 4300 Patienten per Telefon rund um die Uhr medizinisch beraten. Ein Besuch in der wohl grössten Arztpraxis der Schweiz.

Stimmengewirr beherrscht den dritten Stock der alten Börse in Basel. Dort, im Medgate Telemedicine Center, landen täglich bis zu 4300 Anrufer, die medizinische Hilfe benötigen. Von Hektik ist bei den 250 Mitarbeitern, die rund um die Uhr Anrufe entgegennehmen, trotzdem keine Spur.

Auf den ersten Blick wirkt das Telemedicine Center wie ein gewöhnliches Callcenter, würde nicht ein meterlanges Bücherregal mit medizinischer Fachliteratur mitten durch den Raum verlaufen. Es reiht sich Schreibtisch an Schreibtisch, auf jedem stehen drei Monitore und eine mit dem Computer verbundene Telefonanlage. Eine gigantische Arztpraxis; mit dem Unterschied, dass die Sprechstunde nicht vor Ort, sondern am Telefon stattfindet.

1999 gegründet, hat sich Medgate in den vergangenen 15 Jahren zum führenden Anbieter telemedizinischer Dienstleistungen entwickelt. Es hat sich viel getan in diesen Jahren. «Zu Beginn gab es Tage, an denen nur zwei oder drei Patienten angerufen haben, auf die sich dann alle unsere Mitarbeiter gestürzt haben», sagt Cédric Berset, Leiter Marketing, Kommunikation und Verkauf von Medgate. Tatsächlich, nur so wenige? Berset lacht. «Nein, das ist natürlich bildlich gesprochen.»

Heute haben drei Millionen Kunden Zugang zum Rat der Medgate-Ärzte. Darunter sind seit Januar 2014 auch rund 2500 EGK-Grundversicherte. Sie haben sich für EGK-TelCare entschieden und sich damit verpflichtet, bei jedem gesundheitlichen

Problem erst einmal die Nummer 0800 800 735 anzurufen. Natürlich brauche es eine gewisse Offenheit für neue Formen der medizinischen Behandlung, um sich bei seiner Krankenkasse für ein telemedizinisches Modell zu entscheiden, meint Cédric Berset. Vor allem Frauen zwischen 25 und 50 seien sehr offen für den Arztbesuch per Telefon. Entsprechend viele junge Familien würden bei Gesundheitsproblemen als erstes zum Telefonhörer greifen, besonders dann, wenn sie kleine Kinder hätten. «Aber auch viele Senioren nutzen bereits Medgate. Dieses Kundensegment wächst im Moment sehr stark.»

Videotelefonie in der Apotheke

Nicht nur die Kundenzahl hat bei Medgate in den vergangenen 15 Jahren rapide zugenommen und wächst nach wie vor weiter – «es haben längst nicht alle von Telemedizin gehört», sagt Cédric Berset. Auch im IT-Bereich hat Medgate über die Jahre massiv ausgebaut. Es ist eine umfangreiche medizinische Datenbank entstanden, auf die jeder Medgate-Arzt bei der Beratung zurückgreifen kann. Den Kunden steht eine App zur Verfügung, mit der sie sogar Bilder von Haut- oder Augenveränderungen an den Arzt am Telefon schicken können. Seit April 2012 läuft zudem ein Pilotversuch mit dem Schweizerischen Apothekerverband Pharmasuisse, bei dem 200 Apotheken per Videotelefon Kontakt mit Medgate aufnehmen können, wenn der Apotheker bei der Beratung eines Patienten ärztliche Unterstützung braucht. «Wir glauben, dass es bei der integrierten Versorgung wichtig ist, immer wieder Neues auszuprobieren», sagt Berset.

Die Optimierung von Mitteln und Abläufen steht ganz oben auf der Pendenzenliste des Telemedizin-Anbieters. «Dabei darf man nie vergessen, dass nicht Maschinen am Telefon sitzen, sondern Menschen», sagt Marketingleiter Cédric Berset. «Auch an Spitzentagen darf das Gespräch mit dem Patienten nicht unter der Menge der Anrufe leiden.» Mit der Erfahrung der letzten 15 Jahre wird solchen Personalengpässen so weit wie möglich bei der Einsatzplanung entgegengewirkt. In den ersten



beiden Januarwochen, an Montagen und während der Bürozeiten müssten erfahrungsgemäss besonders viele Anrufe entgegengenommen werden – weswegen dann auch mehr Personal hinter den Monitoren sitzt als mitten in der Nacht oder an den Wochenenden.

Notfälle werden sofort zum Arzt geschickt

Wenn die Telefonleitungen im Medgate Telemedicine Center nur so glühen, ist laut Cédric Berset eine schnelle Triagierung besonders wichtig. Heisst: Innerhalb kürzester Zeit müssen die Mitarbeitenden am Patientenempfang die Anrufe entgegennehmen. Daraufhin wird der Patient entweder direkt mit einer medizinischen Fachperson verbunden oder es wird ein Rückruf durch einen Medgate-Arzt vereinbart. Notfälle werden direkt mit einem Medgate-Arzt verbunden. Dieser schickt die Patienten in einem Notfall zum Arzt, ins Spital oder löst bei Bedarf die Ambulanz aus.

Gerade hat eine Ärztin im virtuellen Wartezimmer auf ihrem Bildschirm ein neues Patientendossier angewählt. Der Patient am anderen Ende der Telefonleitung leidet an Fieber und Schüttelfrost. Geduldig hört die Ärztin zu, notiert sich die Angaben des Patienten und fragt nach, wenn etwas noch nicht ganz klar ist. «Unsere Ärzte sehen mit den Ohren», sagt Berset. Dabei werde nicht nur auf die Aussage des Patienten geachtet, sondern auch darauf, wie er antwortet oder atmet. Mehrere Wochen dauert die Zusatzausbildung der Medgate-Ärzte, bevor sie nach bestandener Prüfung ihre erste Telefonsprechstunde durchführen dürfen. Dort lernen Sie Frage- und Antworttechniken – und das Zuhö-

ren. So wird der Ärztin am Telefon schnell klar: Ihr Patient hat die Grippe. Ein Arztbesuch sei vorerst unnötig, meint sie, verordnet Ruhe und vereinbart einen weiteren Telefontermin am nächsten Tag, um den Krankheitsverlauf weiter zu beobachten.

Laut Berset kann etwa der Hälfte der Anrufer direkt am Telefon mit Anweisungen zur Selbstbehandlung geholfen werden, die anderen werden zur weiteren Behandlung an einen Arzt oder ein Spital überwiesen. «Wir sind der Hausarzt von unseren Kunden», sagt Berset. Durch diese Patientensteuerung kann viel Geld gespart werden, wie Studien aus der Schweiz, aus anderen europäischen Ländern und Nordamerika zeigen. «Herkömmliche Arztpraxen wird es aber trotzdem immer geben müssen», sagt Berset. Denn alles kann nicht am Telefon behandelt werden.

Tina Hutzli

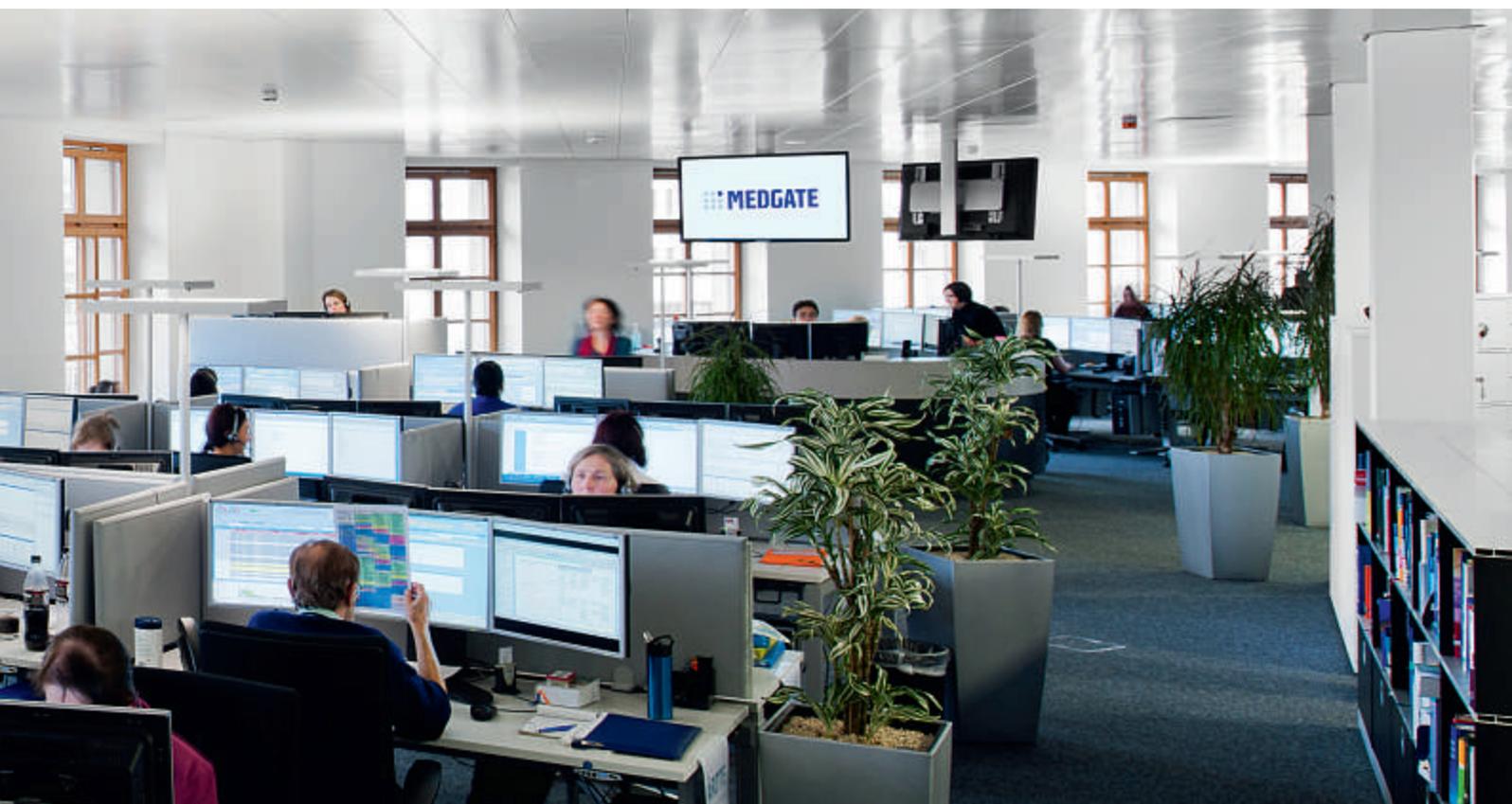


So erreichen EGK-TelCare-Versicherte Medgate

Rund um die Uhr per Telefon: **0800 800 735**

Via Internet: **www.medgate.ch**

Per App: Die Medgate-App kann kostenlos im iTunes App-Store heruntergeladen werden. Die App ist im Moment nur für iOS verfügbar. Eine Version für Android ist in Arbeit.



Wahl- und Therapiefreiheit sind unverzichtbar

Diesen Herbst wird sich weisen, ob die Stimmbürger bereit sind, auf die Vorteile der Angebotsvielfalt im heutigen Wettbewerb zwischen den Krankenkassen zu verzichten. Nicht nur für die Versicherten, auch für Ärztinnen und Ärzte hätte die milliardenschwere Systemumstellung einschneidende Konsequenzen.

Das schweizerische Gesundheitswesen ist gerade dank des Wettbewerbs unter den Krankenkassen praktisch schuldenfrei, während Länder mit staatlichen Einheitskassen unter den Schuldenbergen ächzen. In diesen Ländern müssen Kinder und Enkel für die Krankheitskosten ihrer Eltern und Grosseltern aufkommen. Staatliche Einheitskassen verringern somit den Wohlstand eines Landes und die Zukunftschancen seiner Bürger über Generationen. Die Folgen staatlicher Einheitskassen sind ebenfalls vor Ort beobachtbar: schlechender Abbau der medizinischen Grundversorgung und als Folge die Entwicklung einer Zweiklassenmedizin. Staatliche Einheitskassen treffen somit jene Menschen am stärksten, die am meisten auf die sozialen Errungenschaften der obligatorischen Krankenpflegeversicherung angewiesen sind.

Unverzichtbare Wahlfreiheit

Manchmal muss man Entscheidungen treffen, die schwerwiegend sind und vielleicht auch einen starken Eingriff in die persönliche Integrität darstellen. Soll ich meinen Rücken operieren lassen, auch wenn nicht sicher ist, ob ich in Zukunft beschwerdefrei sein werde und die Operation ein beträchtliches Risiko birgt? Entscheidungen zu treffen setzt immer voraus, zwischen Alternativen wählen zu können. Die Befürworter der Einheitskasse wollen ausgerechnet im äusserst sensiblen Bereich der eigenen Gesundheit die Wahlmöglichkeit des persönlichen Krankenversicherers abschaffen.

Nicht nur für alle Versicherten würde die Einheitskasse einen massiven Eingriff in die persönliche Freiheit bedeuten. Auch für Ärztinnen und Ärzte, Physiotherapeuten, Hebammen oder Ergotherapeuten wären die Konsequenzen einschneidend. Sie alle würden in ihrer therapeutischen Handlungsfreiheit eingeschränkt. Denn ein von den Initianten deklariertes Ziel ist das Einsparen von Kosten. Auf Seiten der Krankenversicherer,



die lediglich fünf Prozent der Grundversicherungsprämien beanspruchen, kann auch eine Kosteneinsparung, die effektiv prämienvirksam wäre, nur gering ausfallen. Weitaus mehr Möglichkeiten bestehen da bei den restlichen 95 Prozent Leistungskosten. Es ist zu erwarten, dass sich der staatliche Sparfokus allein auf die Steuerung der Leistungskosten richten würde – statt Effizienz, Qualität und Innovationskraft zu stärken. Die Folgen wären einschneidend: Zu erwarten wären starke Eingriffe in den ganzen Leistungserbringungsprozess, aber auch die Durchsetzung einer «Best Practice», die vor allem die Verantwortlichen der Einheitskasse befürworten und weniger die einzelnen Ärzte und Patienten.

Reto Flury

Von Kassenzwang und Autobahnblockaden

Weil die französische Regierung ihre Grenzgänger zwingen wollte, der staatlichen Einheitskasse beizutreten, haben diese am 3. Februar 2014 ihrem Zorn Luft verschafft und die Autobahn A35 vor dem Basler Zollamt stundenlang blockiert. Die rund 11'000 Personen haben – übrigens korrekt in gelbe Warnwesten gekleidet – damit eindrücklich gezeigt, wie hoch sie die Wahlfreiheit und die Vielfalt unter den schweizerischen Krankenkassen schätzen.

Gesund durch den Sommer

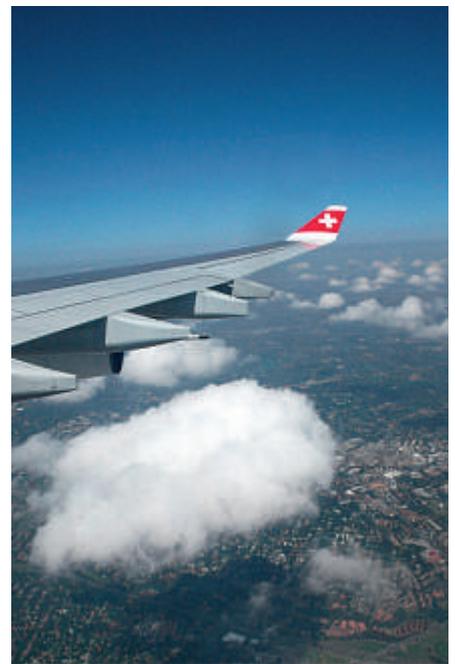
Die Tage werden länger, die Nächte lauer, an den Wochenenden strömt alles ans oder ins Wasser. Der Sommer steht vor der Tür. Damit Sie die warme Jahreszeit in vollen Zügen geniessen können, haben wir verschiedene Tipps zusammengestellt und mit Thilo Burkard, Oberarzt für innere Medizin und Kardiologie am Universitätsspital Basel, über den Umgang mit Hitze gesprochen.

Wohl oder übel

Ob im Auto, auf der Fähre, im Neigezug oder im Flugzeug – oft lauert die Reiseübelkeit in der nächsten Kurve. Vor allem Kinder und Jugendliche sind davon betroffen, aber auch manche Erwachsene leiden unterwegs unter kalten Schweissausbrüchen, Übelkeit und Brechreiz. Reisekrankheit, auch Kinetose genannt, ist eigentlich gar keine Krankheit, sondern eine Reaktion auf nicht übereinstimmende Bewegungsreize. Während das Auge im Innern eines Schiffs keine Bewegung feststellt, nimmt das Gleichgewichtsorgan im Innenohr das Schaukeln wahr – und der Magen beginnt zu rebellieren.

- Sitzen Sie im Flugzeug am besten am Seitengang auf Höhe der Flügel. Dort sind die Bewegungen am schwächsten. Im Zug sollten Sie in Fahrtrichtung sitzen und einen Punkt in der Ferne fixieren. Im Auto schauen Sie am besten aus der Frontscheibe.
- Wenn Symptome auftreten, sollten Sie den Kopf nicht bewegen, sondern ihn gegen die Kopfstütze pressen und kontrolliert und ruhig atmen.
- Medikamente und Kaugummis gegen Reiseübelkeit können zwar helfen, machen aber oft müde und schläfrig. Eine natürliche Alternative sind Ingwerpräparate. Auch frischer oder kandierter Ingwer wirkt oft Wunder.

Quelle: pharmawiki.ch



Fotos: Dominik Labhardt



Thilo Burkard, Oberarzt für innere Medizin und Kardiologie am Universitätsspital Basel.

Herr Burkard, stellen wir uns vor, es sei Hochsommer. Die Temperaturen klettern täglich über 30 Grad im Schatten – wie übersteht man eine solche Hitzewelle am besten?

Eine Hitzewelle heisst, dass es tagsüber anhaltend über 30 Grad und nachts über 20 Grad warm ist. Dann ist es besonders wichtig, ausreichend zu trinken und sich entsprechend zu kleiden. Über Mittag sollte man die Hitze meiden und sich in kühlen Räumen aufhalten und Sport eher auf die Abendstunden verlegen.

Aber das ist doch manchmal etwas schwierig, wenn es lange so heiss ist.

Ja, besonders wenn man in einem dicht besiedelten Gebiet oder einer Dachstockwohnung lebt. Man sollte deshalb nur frühmorgens lüften, dann alles abdunkeln und die Fenster erst abends wieder öffnen, wenn es kühler wird. Vor dem Schlafengehen kann eine Dusche helfen. Allerdings sollte man nicht kalt duschen. Am besten trocknet man sich nach einer lauwarmen Dusche einfach nicht ab und greift nicht zum langen Pyjama, sondern zu möglichst luftiger Kleidung. Aber das sind alles Ratschläge von Oma, da braucht es keinen Arzt (lacht).



Über Stock und Stein

Ein falscher Schritt beim Abstieg von der Alp und schon ist es passiert: Ein stechender Schmerz schiesst durch den Fuss, an Weitergehen ist nicht mehr zu denken. Fast 9000 Wanderer verunfallen jährlich in den Schweizer Bergen, 40 davon tödlich. Dabei könnten mit ein wenig Vorbereitung viele dieser Unfälle verhindert werden. Dafür eignet sich der PEAK-Check.

P – Planung: Nehmen Sie sich genügend Zeit, um die Wanderroute im Voraus mit Hilfe von aktuellen Karten, Wanderliteratur oder des Internets zu planen. Achten Sie dabei auf Schwierigkeitsgrad, Wegverhältnisse und Wetterprognosen und rechnen Sie Zeitreserven und Pausen ein.

E – Einschätzung: Überforderung steigert das Unfallrisiko. Klären Sie im Voraus ab, welche Schwierigkeiten Sie auf der Wanderroute antreffen werden, und wählen Sie den Weg nach den Fähigkeiten des schwächsten Gruppenmitglieds.

A – Ausrüstung: Feste Wanderschuhe mit einem guten Profil und aktuelles Kartenmaterial sind beim Wandern ein Muss. Mit ins Gepäck muss Sonnen- und Regenschutz, denn in den Bergen

kann aus strahlendem Sonnenschein innerhalb kürzester Zeit ein heftiges Gewitter werden. In den Wanderrucksack sollten ausserdem Proviant (gut geeignet sind Energieriegel und Trockenfrüchte), genügend zu trinken und für den Notfall eine kleine Taschenapotheke mit Rettungsdecke sowie ein Handy mit geladenem Akku.

K – Kontrolle: Entscheiden Sie erst am Tag der Wanderung anhand des Wetterberichts, ob Sie wirklich aufbrechen. Auch unterwegs sollten Sie Zeitplanung und Wetterentwicklung im Auge behalten und regelmässig trinken, es

sen und rasten, damit Sie leistungsfähig und konzentriert bleiben. Kehren Sie wenn nötig (z. B. bei einem drohenden Wetterumbruch) rechtzeitig um oder suchen Sie Schutz in einer Hütte.

Im Notfall: Versorgen Sie als Erstes Verletzte mit lebensrettenden Sofortmassnahmen und rufen sie anschliessend die REGA (Tel. 1414) oder im Wallis die KWRO (Tel. 144). Die europäische Notfallnummer 112 ist über alle Handynetze erreichbar.

Quelle: bfu – Beratungsstelle für Unfallverhütung



Wer ist bei grosser Hitze besonders gefährdet?

Besonders Menschen ab 70 und Kleinkinder unter vier Jahren. Auch Personen, die Kreislaufprobleme haben, herz- oder nierenkrank sind und bestimmte Medikamente wie zum Beispiel Wassertabletten nehmen müssen, gehören zu dieser Risikogruppe. Diese sollten sich mit dem Arzt besprechen, ob gegebenenfalls die Medikation verändert werden muss.

Warum sind gerade Senioren so gefährdet?

Das hat mehrere Gründe. Einerseits funktioniert die Wärmeregulation des Körpers nicht mehr so gut. Senioren haben zudem ein abgeschwächtes Durstgefühl. Auch bei grosser Hitze haben sie nicht mehr Durst als sonst. Und oft tragen sie aus Gewohnheit zu viele Schichten Kleider, was dazu führt, dass der Körper die Hitze nicht abgeben kann. Im Hitzesommer 2003 konnte man beobachten, wie gefährlich lang andauernde Hitze sein kann. Verschiedene Erhebungen in Deutschland und der Schweiz haben gezeigt, dass sich die Sterblichkeitsrate bei den über 80-Jährigen während der ersten Augushälfte mehr als verdoppelt hat!

Welche Gefahren gehen von grosser Hitze aus?

In unseren Breitengraden ist Hitze meist von erhöhten Ozonwerten begleitet. Menschen mit Asthma oder Sportler können Beschwerden mit der Atmung bekommen. Zum anderen kann der Körper bei der Wärmeregulation an seine Grenzen kommen. Die Körpertemperatur steigt dann an und es kommt zu Dehydrierung, einem Hitzschlag oder Fieber. Bei grosser Hitze erweitern sich die Blutgefässe und die Haut wird zur Hitze-regulierung stärker durchblutet. Trinkt man dann auch noch zu wenig, muss das Herz trotz weniger Blutvolumen den erhöhten Kreislauf aufrechterhalten. Funktioniert das nicht mehr, kommt es zum Kreislaufkollaps.

Fiese Biester

Sie sind so klein und haben doch so unangenehme Folgen: Insektenstiche.

- Sofortiges Kühlen der Einstichstelle hilft gegen die Entzündung. Gegen den Juckreiz helfen zum Beispiel schmerzstillende Gels oder zerstoßener oder zerkauter Spitz- oder Breitwegerich.
- Bienen hinterlassen normalerweise ihren Stachel in der Haut. Dieser sollte ohne Druck auf die daran hängende Giftblase entfernt werden.
- Bei Stichen in die Lippen oder in den Mund- und Rachenraum sowie bei Verdacht auf allergische Reaktionen sollte sofort ein Arzt aufgesucht werden.
- Zecken so schnell wie möglich mit einer Pinzette direkt auf der Hautober-



fläche fassen und aus der Haut ziehen. Dabei sollte der Körper nicht gequetscht, gedreht oder mit Öl begossen werden, weil die Zecke sonst ein infektiöses Sekret in die Wunde abgibt. Beobachten sie die Wunde in den folgenden Wochen. Entzündet sie sich, muss ein Arzt aufgesucht werden. Werfen Sie die Zecke nicht weg: Bei Verdacht auf eine Infektion kann der Arzt sie auf Erreger untersuchen lassen.

- Eine mit drei Gewürznelken besteckte aufgeschnittene Zitrone neben dem Bett hilft gegen Mückenstiche.

Quelle: pharmawiki.ch



Was muss man dann tun?

Sofort aus der Sonne gehen, viel trinken und den Körper abkühlen, zum Beispiel, indem man sich mit Wasser besprüht. Bei Kreislaufproblemen sollte man sich zudem hinlegen und die Beine hochlagern. Und im Zweifelsfall ruft man besser einmal zu oft die Ambulanz.

Was bedeutet eine Hitzewelle für Sie als Arzt?

Auf der Notfallstation ist dann jeweils viel mehr los als sonst. Als Arzt sollte man immer daran denken, Risikopatienten schon frühzeitig aufzuklären, damit es gar nicht erst zu kritischen Situationen kommt.

Kann man seinen Körper eigentlich an grosse Hitze gewöhnen?

Es ist sicher sinnvoll, sich bei einem Klimazonenwechsel am Anfang nicht zu sehr zu betätigen und sich zu akklimatisieren. Aber ob der Körper sich tatsächlich an die Hitze gewöhnt oder wir uns einfach ein anderes Verhalten angewöhnen, zum Beispiel mehr zu trinken und uns im Schatten aufzuhalten, das kann ich nicht sagen. Studien aus dem Südwesten der USA zeigen aber, dass die Sterblichkeit dort selbst bei 36 oder 37 Grad nicht ansteigt – vielleicht weil man sich dort häufiger in klimatisierten Räumen aufhält als bei uns.

Gesunde Bräune gibt es nicht

«Warst du in den Ferien? Du hast so eine gesunde Bräune!» – wer hört diese Worte nicht gern? Was viele nicht wissen: Braun wird man nur, weil sich die Haut vor der UV-Strahlung aus dem Sonnenlicht zu schützen versucht. Auch ohne Sonnenbrand können UV-Strahlen die Haut so sehr schädigen, dass sich Krebszellen entwickeln. Jährlich erkranken in der Schweiz rund 2100 Personen an schwarzem Hautkrebs. Über zehn Prozent der Betroffenen sterben an den Folgen. Deshalb gilt es die Haut zu schützen. ▶

- Bleiben Sie zwischen 11 und 15 Uhr im Schatten.
- Benutzen Sie Sonnencremes und schützen Sie sich zusätzlich mit Hut, Sonnenbrille und Kleidung.
- Babys bis zum 1. Lebensjahr sollten keiner direkten Sonne ausgesetzt werden. Auch ältere Kinder sollten im Schatten bleiben und mit Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor (mindestens LSF 30), Hut, Sonnenbrille und Kleidung geschützt werden.
- Im Solarium vorbräunen bringt nichts. Die langwelligen UVA-Strahlen, die in Solarien eingesetzt werden, bräunen zwar, bauen aber keinen Lichtschutz auf.
- Wenn es dann doch zu viel Sonne war, sollten die verbrannten Stellen sofort mit Wasser gekühlt werden. Das lindert den Schmerz und hemmt das Ausmass der Entzündung. Spezielle Hautpflege-mittel schützen die Haut vor dem Austrocknen und fördern die Heilung. Bei leichtem Sonnenbrand können auch Präparate aus Eichenrinde oder Aloe vera helfen. Bei schwerem, besonders grossflächigem und schmerzhaftem Sonnenbrand mit oder ohne Blasenbildung sollten Sie einen Arzt aufsuchen.

Quelle: Krebsliga Schweiz

...während wir nach draussen stürmen, sobald es heiss wird.

Genau. Auch wenn man gesund ist, sollte man sich nicht stundenlang im Freibad in die Sonne legen. Und ganz gefährlich wird es, wenn man auch noch Alkohol konsumiert: Das begünstigt einen Kreislaufkollaps oder Hitzschlag zusätzlich.

Interview: Tina Hutzli ■

Feuer und Flamme

Ein knuspriger Pouletschenkel vom Grill oder eine knackige Cervelat, an einem Stock über dem offenen Feuer gebraten – an einem prächtigen Sommertag gibt es kaum etwas Feineres. Doch der Grillspass ist nicht ganz ungefährlich. Jedes Jahr passieren in der Schweiz beim Grillieren mehrere Hundert Unfälle. Mit einigen einfachen Verhaltensregeln können diese vermieden werden.



Foto: iStockphoto

- Holzkohle- und Gasgrills sollten nur im Freien benutzt werden und auf einer festen, nicht brennbaren Fläche stehen.
- Verwenden Sie nie Benzin oder Brennsprit als Anzündhilfe: Explosionsgefahr! Eine bessere Lösung ist ein Anzündkamin, den Sie im Fachhandel kaufen können.
- Lassen Sie Asche und Kohlereste mindestens 48 Stunden auskühlen und entsorgen Sie diese anschliessend in einem feuerfesten Behälter.
- Prüfen Sie regelmässig, ob die Leitungen des Gasgrills noch dicht sind: Bestreichen Sie dafür die Leitungen mit Seifenwasser und drehen Sie das Gas auf. Bilden sich Blasen, hat der Schlauch ein Leck. Auch wenn Sie Gasgeruch wahrnehmen, sollten Sie das Ventil sofort schliessen. In der Nähe von Gasgrills herrscht Rauchverbot!
- Grundsätzlich darf in Schweizer Wäldern Feuer gemacht und gebrätelt werden. Das Holz dafür dürfen Sie aber nicht von Bäumen schneiden, sondern müssen es selbst mitbringen oder vom Boden aufsammeln.
- Ungenügend gelöschte Feuerstellen sind für zahlreiche Waldbrände verantwortlich. Wenn Sie im Freien ein offenes Feuer machen, nutzen Sie am besten eine befestigte Feuerstelle. Halten Sie genügend Abstand von Bäumen und Büschen und löschen Sie die Glut anschliessend mit viel Wasser.
- Bei starkem, böigem Wind sollten Sie kein offenes Feuer machen und die Cervelat lieber kalt geniessen. Aus den lokalen Medien und auf den Internetseiten der Kantone erfahren Sie zudem, wann in besonders trockenen Perioden ein temporäres Feuerverbot wegen Waldbrandgefahr besteht.

Quellen: BfB – Beratungsstelle für Brandverhütung; Bundesgesetz über den Wald

Porträt

Nach jeder Hochzeit gibt es Spaghetti Carbonara

Astrid Steiner feiert zehn Mal im Jahr Hochzeit. Sie heiratet allerdings nicht selber. Sie verheiratet. Schuld daran ist nicht eine überromantische Ader, sondern ihr Interesse an den Geschichten anderer Menschen.

Bunter als Astrid Steiners Bücherregal kann ein solches eigentlich kaum sein. Da steht spirituelle Literatur in direkter Nachbarschaft zu historischen Romanen von Ken Follett, Gedichtbände neben Kochbüchern und überall dazwischen verteilt finden sich Werke über Rituale in verschiedenen Lebensphasen. «Rituale helfen uns, Veränderungen in unserem Leben auf symbolische Art zu begreifen», sagt Astrid Steiner. «Nicht nur im Kopf, sondern auch im Herzen.» Diese Philosophie ist das Handwerkszeug der 39-Jährigen: Astrid Steiner ist freischaffende Ritualgestalterin.

Damit bedient sie ein wachsendes Bedürfnis. Jahrhundertlang hat fast ausschließlich die Kirche die Aufgabe übernommen, Lebensstationen wie Taufe, Hochzeit oder Beerdigung zu zelebrieren. Doch nicht für jeden stimmt der liturgische Rahmen. Auch Astrid Steiner gehörte zu diesen Menschen. Anfang 20 ist sie aus der Kirche ausgetreten. «Erst später habe ich gemerkt, wie wichtig es ist, persönliche Wendepunkte wie eine Hochzeit oder den Abschied eines lieben Menschen gemeinsam mit anderen zu feiern und zu würdigen.» Dass es eine Alternative zur Kirche gibt, hat Astrid Steiner aber erst an der Hochzeitsfeier eines befreundeten Paares erfahren. Und da habe definitiv etwas in ihr angeklingen.

Beruflich eine Suchende

Dass sie einmal selber freie Trauungen durchführen würde, damit hätte Astrid Steiner damals nicht im Traum gerechnet. Beruflich hat sie Verschiedenes ausprobiert. Nach ihrer KV-Lehre auf einer Gemeindeverwaltung war sie nur gerade



Foto: Tina Hutzi

ein Jahr in der Verwaltung tätig. Dann brach sie ins Ausland auf, nach Kanada und Alaska, um Englisch zu lernen und zu reisen. Nach ihrer Rückkehr konnte sich Astrid Steiner nicht mehr so richtig mit ihrem eigentlichen Beruf anfreunden, heuerte bei einer PR-Agentur an, absolvierte eine Ausbildung als PR-Redaktorin und PR-Fachfrau – und machte sich auf diesem Gebiet selbstständig.

Astrid Steiner ist eine Macherin. Eine Frau, die sich schnell begeistern lässt. So ist es denn auch nicht verwunderlich, dass alles plötzlich schnell ging, als sie im Herbst 2006 von einer dreijährigen be-

rufsbegleitenden Ausbildung zur Ritualgestalterin erfuhr. «Ich wusste sofort: Das ist mein Ding. Ob sich daraus auch etwas Berufliches ergeben würde, war für mich noch völlig offen.» Deshalb fiel Astrid Steiner sprichwörtlich aus allen Wolken, als sie im zweiten Ausbildungsjahr eine Anfrage für eine Hochzeit bekam. Da stand sie nun vor einer hundertköpfigen Gesellschaft und dem Bräutigam im Strandbad von Beinwil am See, schaute der Braut entgegen, die in einem Boot angefahren kam, und war wohl nervöser als alle anderen Anwesenden zusammen. Das war 2009. Astrid Steiner muss lachen,



Foto: Toni Zeloni

Astrid Steiner ist es wichtig, eine Trauung voll nach den Wünschen des Brautpaars zu gestalten – so wie hier bei einer Trauerzeremonie auf dem Üetliberg.

wenn sie an diesen Moment zurückdenkt. Er hat für sie viel bewegt – beruflich und persönlich. Schon als kleines Mädchen hat sie sich für die Geschichten anderer Menschen interessiert und in der Schule am liebsten Aufsätze geschrieben und Geschichten erfunden.

Seither sind viele Geschichten dazugekommen. Glückliche und traurige. Fragt man sie nach der schönsten Hochzeitszeremonie, weiss sie kaum, von welcher sie erzählen soll, denn auf ihre individuelle Weise seien alle schön. Durch eine ganz besondere Trauung habe sie auf einer Alp in der Nähe des Morteratschglletschers im Engadin geführt. «Die ganze Hochzeitsgesellschaft musste erst 45 Minuten den Berg hinaufwandern. Alle waren schweissnass, als sie sich in Wanderschuhen und Jeans in die Alpwiese sinken liessen und die Stimmung war sehr entspannt», erzählt sie und zeigt in einem Fotobuch Bilder der Hochzeitsgesellschaft inmitten von Wildblumen, Braut und Bräutigam auf zwei mitgebrachten Campingstühlen, einer Geigenspielerin in Bündner Tracht. «Das war einfach schön, weil es so unkompliziert war.»

Sich bewusst Auszeiten nehmen

Zusätzlich zur Ritualgestaltung arbeitet Astrid Steiner zu 50 Prozent als PR-Redaktorin bei einer Zürcher Hochschule. So viele verschiedene berufliche Tätigkeiten, wie schafft man es, das mit

dem Privatleben zu vereinen? «Das frage ich mich manchmal auch», sagt Astrid Steiner lachend. Und nach einem kurzen Moment des Nachdenkens: «Entscheidend ist, dass ich immer wieder die Balance finde.» Wenn sie am Samstag ein Paar traut, dann nehme sie sich den Montag frei. «Ich mag es nämlich auch, einfach einmal zu Hause zu sein oder auf einem Spaziergang neue Kraft zu tanken.»

Sich bewusst Auszeiten zu nehmen, hat Astrid Steiner erst lernen müssen. Mit 20, sagt sie, habe sie häufig zu viel in einen einzigen Tag hineinzupacken versucht. «Mit dem Älterwerden habe ich gelernt, Prioritäten zu setzen.» Und eine Hochzeitsanfrage auch mal abzulehnen, wenn sie schon zu viele Hochzeiten in ihrem Terminplan hat. «Deshalb mache ich nur noch etwa zehn Trauungen pro Jahr.» Denn je mehr Trauungen sie in ihrer Agenda eingetragen hat, desto weniger Platz bleibt für Beerdigungen, die meist sehr kurzfristig kommen. «Die Liebe zu feiern macht sehr viel Freude und ist unglaublich positiv. Aber auch die Trauer, das Abschiednehmen und das Loslassen gehören zum Leben. Darum ist es mir wichtig, beides zu machen. Das Schöne und das Traurige sind eben oft nah beieinander.»

Gerade die Gestaltung von Abschiedsfeiern geht Astrid Steiner manchmal selbst sehr nah. Besonders dann, wenn

eine sterbende Person mit ihr gemeinsam die Beerdigung plane, müsse sie manchmal mit den Tränen kämpfen. «Diese verschiedenen, teilweise sehr traurigen Schicksale berühren mich natürlich auch auf der persönlichen Ebene», sagt sie. «Aber ich lasse mich gerne berühren und versuche, für die Trauerfamilie stark zu sein und ihr Halt zu geben.»

Gerade weil diese Arbeit teilweise sehr emotional ist, sei es wichtig, solche Erlebnisse nicht noch tagelang mit sich herumzutragen. Astrid Steiner hat ein eigenes Ritual, um eine Hochzeit oder eine Beerdigung auch für sich selber abzuschliessen. Nach jeder Zeremonie zündet sie zu Hause eine Kerze an und legt ein Foto des Brautpaars oder die Todesanzeige der verstorbenen Person daneben. «Dann gehe ich in Gedanken zur Feier zurück, wechsele meine Kleider, verräume alles, was ich für das Ritual gebraucht habe, und lasse die Kerze herunterbrennen. Damit lasse ich das Ritual auch innerlich ganz los.» Und wenn es eine Hochzeit war, kocht ihr Lebenspartner anschließend traditionsgemäss Spaghetti Carbonara, dazu gibt es eine Flasche Wein. «Ich liebe es!»

Tina Hutzli



Sie stehen im Mittelpunkt

Liebe EGK-Versicherte, an dieser Stelle geben wir Ihnen Gelegenheit, über Ihren Beruf, Ihr Hobby oder Ihr Engagement für eine gemeinnützige Organisation im sozialen oder naturschützerischen Bereich zu berichten. Wenn wir in einer der nächsten Ausgaben ein Porträt über Sie schreiben dürfen, dann melden Sie sich unverbindlich unter:

Redaktion «Mir zlieb»
061 765 52 13 oder schreiben Sie uns eine E-Mail: mirzlieb@egk.ch

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

Ausflugstipp

Leben und Feiern wie vor 2000 Jahren

Mitten im Baselbiet befindet sich die älteste Grossstadt der Schweiz: Augusta Raurica. 15'000 Menschen lebten einst in der römischen Kolonie am Rhein. Heute sind ihre Wohnhäuser verfallen und viele der alten Mauern ruhen nach wie vor geschützt unter der Erde. Über 30 freigelegte Monumente bilden einen riesigen archäologischen Park, der sich durch ganz Augst und Kaiseraugst erstreckt.

Es ist eine faszinierende Zeit, von der die Ruinen zeugen. Fast meint man, im Amphitheater Löwen brüllen und die Schwerter der Gladiatoren klirren zu hören. Und so lange kann es ja noch gar nicht her sein, dass Kinder in den mit grossen Steinplatten gepflasterten Strassen spielten. Augusta Raurica ist eine der am besten erhaltenen und erforschten Römersiedlungen nördlich der Alpen. Und beinahe täglich entdecken die rund 60 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter neue Geheimnisse der Römer – und lassen die Besucherinnen und Besucher im archäologischen Park, im Museum mit Römerhaus, bei Workshops und Publikumsgrabungen daran teilhaben. Zwei Tage im Jahr herrscht tatsächlich wieder jenes pulsierende Leben in den Ruinen, das schon vor 2000 Jahren durch die Tempel, Badehäuser und das Amphitheater geweht sein muss: Am 30. und 31. August 2014 findet in Augusta Raurica zum 19. Mal das grösste Römerfest der Schweiz statt.

Jährlich pilgern 20'000 bis 30'000 Römerfans für dieses Fest aus allen Ecken der Schweiz nach Augst. Dieses Jahr erwartet sie ein ganz besonderes Spektakel: Die Schweizer Legion XI feiert ihr 20-jähriges Jubiläum. Mit einer 150 Mann starken Truppe schlägt die Legion XI gemeinsam mit befreundeten Legionen aus ganz Europa bereits eine Woche vor Beginn des Römerfests ein gigantisches Lager auf. Inklusiv Palisaden und Eingangstor, wie man sie aus den Comicabenteuern von Asterix und Obelix kennt. «Augusta Raurica war eigentlich eine Zivilstadt. Trotzdem war das Militär auch hier immer präsent», sagt der Archäologe Sven Straumann, der bei der Organisation des Römerfests die Zügel in den Händen hält. «Wenn man Kinder fragt, wie sie sich einen Römer vorstellen, dann beschreiben sie eigentlich immer einen Legionär. Und das soll dieses Jahr auch mal Platz haben.»





Römische Legionäre beim Exerzieren.

Das Römerlager mit seinen 70 Zelten hat Auswirkungen auf das restliche Festprogramm. Dieses Jahr wird es keine Kavallerievorstellungen geben – die Pferde finden schlicht nirgends Platz auf dem Festgelände. Deshalb müssen auch die Streitwagenfahrten für einmal ausfallen. Dafür haben sich Sven Straumann und sein Team bereits eine Lösung ausgedacht: Sie lassen kleine Streitwagen für Kinder bauen, die diese selber ziehen können. So können sich die grossen und vor allem die kleinen Besucher trotz allem auf spannende Wettrennen freuen.

Die Gladiatoren kämpfen wieder

Sven Straumann ist es ein Anliegen, dass es bei jedem Römerfest in Augusta Raurica Neues zu entdecken gibt. «Bestimmte Dinge will unser Stammpublikum aber jedes Jahr antreffen.» Und da gibt es Vieles! Es wird am diesjährigen Römerfest wie in den Vorjahren getöpfer, Musik gemacht, römisches Essen serviert, es werden Münzen geprägt, und auf einem römischen Markt werden kleine und grosse Trouvaillen verkauft. Was natürlich nie fehlen darf, sind die Gladiatorenkämpfe im Theater. Die Atmosphäre bei diesem Publikumsmagneten sei jeweils einmalig, meint Sven Straumann. Das Theater sei während der Kämpfe brechend voll. «Optisch und akustisch ist das ein ganz besonderes Erlebnis!»

Das erste Römerfest in Augusta Raurica fand 1992 zur Einweihung des damals erbauten «römischen» Haustierparks



Warten auf die Gladiatoren.

statt. 10'000 Besucher strömten dafür nach Augst. Die Organisatoren waren überwältigt. Vielleicht dauerte es auch deshalb fünf Jahre, bis das nächste Römerfest auf die Beine gestellt wurde. Seither findet der Anlass jährlich im August statt.

700 Helfer und die Feuerwehr

Damit alles reibungslos abläuft, sind 700 Schaustellerinnen, Handwerker, freiwillige Helferinnen und Helfer, sämtliche Mitarbeitenden von Augusta Raurica und deren Kollegen aus anderen Museen und der Wissenschaft zwei Tage lang fast pausenlos im Einsatz. Feuerwehr, Polizei und Sanität nicht mitgezählt.

Bei allem Spektakel steht jedoch nicht allein der Spass im Vordergrund. Den Mitarbeitern von Augusta Raurica ist es ein Anliegen, beim Römerfest einen Einblick in ihre tägliche Arbeit zu gewähren. Das Römerfest basiere auf wissenschaftlichen Grundlagen und solle das Leben vor 2000 Jahren so authentisch wie möglich zeigen, so Sven Straumann. «Wir haben verschiedene Mittel, um die Besucher auf diese Zeitreise mitzunehmen.» Sämtliche Mitarbeiter tragen während dieser zwei Tage Tuniken, was zusammen mit der Geräuschkulisse für eine zeittypische Atmosphäre sorgt. Sogar als Bettler verkleidete Schauspieler machen während des Festes das Gelände unsicher. Auch beim Essen wird darauf geachtet, dass nur Gerichte mit Zutaten angeboten werden, welche die Römer kannten. «Pommes frites oder Pizza mit Tomaten wird man

vergebens suchen», sagt Straumann. Bei den Getränken muss er aber Abstriche machen – ob er will oder nicht. «Es wird Coca Cola geben. Bei einem so grossen Fest geht es wohl fast nicht anders...»

Tina Hutzli

Informationen zu Augusta Raurica und dem Römerfest finden Sie unter:

Augusta Raurica
Giebenacherstrasse 17
4302 Augst
Tel: +41 (0)61 552 22 22
mail@augusta-raurica.ch
www.augusta-raurica.ch

Öffnungszeiten Museum und Römerhaus:
März bis Oktober: Mo 13–17 Uhr,
Di bis So 10–17 Uhr.
November bis Februar: Mo 13–17 Uhr,
Di bis So 11–17 Uhr.

Die Aussenanlagen sind täglich von 10 bis 17 Uhr geöffnet. Die Monumente im Gelände sowie der Tierpark sind kostenlos zugänglich.

Das Römerfest findet von **Samstag, 30. bis Sonntag, 31. August 2014** statt. Am Samstag ist das Festgelände von 10 bis 19 Uhr geöffnet, am Sonntag von 10 bis 17 Uhr. Einlass ab 9.30 Uhr.



Wettbewerb

Wir verlosen 3 Familientageskarten (2 Erwachsene + max. 3 Kinder) für das Römerfest im Wert von je 55 Franken. Bitte schicken Sie Ihre E-Mail oder Ihre Postkarte mit dem Vermerk «Römerfest» an:
EGK-Gesundheitskasse,
Wettbewerb, Brislachstrasse 2,
4242 Laufen. Absender nicht vergessen. Einsendeschluss ist der 30. Juni 2014. Viel Glück!

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

Brücken bauen zwischen Schul- und Komplementärmedizin

**Oft kopiert, aber in ihrer Pionierrolle unerreicht:
Die EGK-Gesundheitskasse hat sich als Krankenversicherer
früh dafür eingesetzt, dass die Versicherten einen guten
Zugang zu komplementärmedizinischen Therapien erhalten.
Dahinter steckt die Überzeugung, dass der Mensch eine
Mitverantwortung für seine Gesundheit trägt.**

Chancengleichheit für Schul- und Komplementärmedizin ist der EGK-Gesundheitskasse seit den 1990er-Jahren ein zentrales Anliegen. In einer Zeit, in der sogenannte Zivilisationskrankheiten eine gesamtgesellschaftliche Bedrohung darstellen, kommt dem eigenen Bewusstsein und der Stärkung eigener Ressourcen eine grosse Bedeutung zu. Zwar gibt es keine abschliessende Liste von Zivilisationskrankheiten, dennoch besteht ein Konsens darüber, dass es um Krankheiten geht, die vorwiegend in den hoch industrialisierten Ländern vorkommen. Ursache dafür ist weniger die Zivilisation an sich, sondern eine Kombination aus Lebensstil, Verhaltensweisen und Umweltfaktoren.

Unterschiedlicher Blick auf den Menschen

«Gesundheit ist weit mehr als ein funktionierendes Organsystem.» Dieser Hinweis im Vorwort der Gesundheitsbefragung 2009 des Bundesamts

für Statistik (BFS) bringt auf den Punkt, was in komplementärmedizinischen Konzepten vorhanden ist, und belegt gleichzeitig auch den Unterschied zwischen herkömmlicher und alternativer Medizin. Während die eine auf einem streng naturwissenschaftlichen Gedankengebäude basiert, hat die andere einen ganzheitlichen Anspruch, der Körper und Geist umfasst. Während sich Spezialisten der Schulmedizin auf einzelne Teile des menschlichen Organismus konzentrieren (Kardiologie, Nephrologie, Gastroenterologie usw.), stellen die Komplementärmediziner bestimmte Methoden ins Zentrum (Akupunktur, Phytotherapie, Homöopathie etc.). Während die Schulmedizin im Laufe ihrer Entwicklung immer näher an den Menschen herangegangen ist und in der Analyse immer stärker ins Detail, versucht die Komplementärmedizin einen Schritt zurückzutreten und den Menschen in seiner ganzen bio-psycho-sozialen Wesenheit zu erfassen. Während die konventionelle Medizin sich um Organe, Gewebe, Organellen, Moleküle, Atome und subatomare Teilchen kümmert, geht es in der Alternativmedizin neben dem Menschen auch um die Beziehung,

Foto: Dominik Labhardt



die Familie, die Gemeinschaft, Kultur, Gesellschaft und Biosphäre.

Obwohl die Schweizer Stimmbevölkerung 2009 mit grosser Mehr den Begriff Komplementärmedizin in der Verfassung festgeschrieben hat, gibt es dafür keine verbindliche Definition. Nicht einmal die Weltgesundheitsorganisation WHO kennt eine klare, weltweit gültige Begriffsbestimmung. Dies hängt damit zusammen, dass komplementärmedizinische Anwendungen kulturell, geografisch und gesellschaftspolitisch geprägt sind. Die klassische Pflanzenheilkunde (Phytotherapie) gibt es zwar überall, sie variiert aber von Region zu Region. Einheitlich ist jedoch der Begriff der Komplementärmedizin bzw. der Complementary/Alternative Medicine (CAM) als Überbegriff für Naturheilkunde, biologische Medizin usw. Im allgemeinen Verständnis verwendet man Komplementärmedizin in Opposition zur Schulmedizin. In der Schulmedizin geht es um physikalische und chemische Gegebenheiten und Prozesse. Es geht um exakte Messbarkeit. Dies betrifft Parametrisierung (z. B. durch Grundlagen der Chemie und Physik), Diagnostik und Therapie. Darin zeigt sich der grosse Vorteil der Schulmedizin: Sie ist viel klarer fassbar und wird weltweit gleich verstanden. Dank ihrer Klarheit ist sie als Standard vervielfältigbar.

Rollenverständnis von Therapeut und Patient

In der Komplementärmedizin geht man von einem bio-psycho-sozialen Modell aus. In diesem Modell, das auf der Systemtheorie basiert, bedeutet Gesundheit, dass der Mensch die ausreichende Kompetenz besitzt, Störungen, unabhängig davon, auf welcher Systemebene (Leben, Seele, Gesellschaft) sie auftreten, selber bewältigen zu können. Gesundheit bedeutet damit nicht, dass keine Viren oder Bakterien oder sonstige Störungen vorhanden sind, sondern dass solche wirksam kontrolliert werden können. Krankheit bedeutet hingegen, dass der Mensch diese autoregulative Kompetenz nicht ausreichend zur Verfügung stellen kann bzw. die dafür notwendige Funktionstüchtigkeit ausfällt. Letztlich geht es bei Gesundheit um ein dynamisches Geschehen: Gesundheit muss jede Sekunde des Lebens geschaffen werden (vgl. Josef W. Egger, Das biopsychosoziale Krankheitsmodell).

Unabhängig von der Methode steht und fällt die Behandlung mit der Professionalität eines Therapeuten und der Bereitschaft des Patienten. Dies trifft natürlich auch auf die Schulmedizin zu. In der Komplementärmedizin geht es um Fachkompetenz (Grenzen der Behandlung kennen und respektieren), Methodenkompetenz, fachspezifische Allgemeinbildung und Vertrauenskompetenz. Dem Therapeuten gegenüber steht ein Patient, der

sich selbst am besten kennt; er ist bereit, Verantwortung für seine Gesundheit und die Gesundung zu übernehmen. Sein Bereitschaftspotenzial ist entscheidend. Wenn jemand krank ist, so die Überzeugung des komplementärmedizinischen Therapeuten, geht dies weit über das Organische hinaus. Deshalb ist die Mitarbeit des Patienten für eine grundlegende und lang anhaltende Besserung unabdingbar.

Die Zukunft heisst Integrative Medizin

Die Komplementärmedizin kann bei der Bekämpfung von Zivilisationskrankheiten eine wichtige Rolle spielen. Entscheidend ist, dass man Gesundheit unaufhörlich schafft und nicht erst im klassischen Krankheitsfall interveniert. Prävention und Gesundheitsförderung sind deshalb essenziell und bauen auf das Bereitschaftspotenzial des Menschen. Letztlich geht es deshalb um Integrative Medizin, also um die Verbindung von Schul- und Komplementärmedizin, um eine Behandlung sowohl ursächlich als auch vorbeugend optimal zu gestalten.

Stefan Kaufmann

Quellen: Expertengespräch mit Urs Gruber, Präsident des Verwaltungsrates der Paramed, Baar, Naturheilpraktiker, Gesundheits- und Medizinwissenschaftler, vom 12.2.2014, Laufen.

Egger, Josef W., Das biopsychosoziale Krankheitsmodell. Grundzüge eines wissenschaftlich begründeten ganzheitlichen Verständnisses von Krankheit. In: Psychologische Medizin, 16. Jahrgang 2005, Nr. 2, S. 3–12.

Kampf den Zivilisationskrankheiten

Das Bundesamt für Statistik (BFS) führt alle fünf Jahre schweizweit eine Gesundheitsbefragung durch. Die im Oktober 2013 veröffentlichten Resultate der Gesundheitsbefragung 2012 zeigen, dass 41 Prozent der über 15-Jährigen 2012 übergewichtig oder adipös waren. Seit der ersten Befragung 1992 hat sich die Zahl der Adipösen damit fast verdoppelt. Übergewichtige oder fettleibige Personen sind zum Beispiel anfälliger für Zuckerkrankheit, Bluthochdruck und erhöhte Cholesterinwerte. Die Gesundheitsbefragung hat gleichzeitig ergeben, dass der Anteil der Personen, welche sich in der Freizeit genügend bewegen, seit 2002 um 10 Prozent gestiegen ist. Gleichzeitig sank der Anteil der Inaktiven von 19 auf 11 Prozent. In seiner Gesamtschau «Gesundheit2020» hat der Bundesrat eine verbesserte Prävention und Früherkennung dieser nicht übertragbaren Krankheiten als eines der vorrangigen Ziele festgelegt.

Zum Arzt oder doch zum Therapeuten?

Wirkt Komplementärmedizin oder wirkt sie nicht?

Eine Frage, über die sich Forscher, Ärzte und Patienten immer wieder streiten. Es wird aber nicht nur über die Wirkung diskutiert, sondern auch darüber, ob und welche alternativen Behandlungen von der Grundversicherung übernommen werden sollen.

Es war ein ewiges Hin und Her in den vergangenen Jahren: 1999 wurden Homöopathie, Anthroposophische Medizin, Neuraltherapie nach Huneke, Phytotherapie und traditionelle chinesische Medizin (TCM) in die Pflichtleistungen der Grundversicherung aufgenommen. 2005 wurden sie – nach sechsjähriger Testphase – gestrichen. 2009 offenbarte sich der Volkswille an der Urne: Die fünf Methoden sollen wieder aufgenommen werden, was am 1. Januar 2012 auch geschah. Allerdings ging es kein halbes Jahr, da waren es nur noch vier: Auf Wunsch der Schweizerischen Ärztegesellschaft für Neuraltherapie wurde die Neuraltherapie nach Huneke wieder aus dem Pflichtleistungskatalog gestrichen.

Die verbleibenden vier Methoden werden seither erneut während einer sechsjährigen Testphase von der Grundversicherung übernommen. In dieser Zeit soll abgeklärt werden, ob die vier verbliebenen Behandlungsmethoden dauerhaft in die Pflichtleistungen aufgenommen werden sollen. Dafür müssen sie die gesetzlichen Kriterien der Wirksamkeit, der Zweckmässigkeit und der Wirtschaftlichkeit (WZW-Kriterien) erfüllen. «Bereits die grosse nationale Studie zwischen 1999 und 2005 hat gezeigt, dass bei Anwendung von methodengerechten, wissenschaftlichen Kriterien die Wirksamkeit und die Wirtschaftlichkeit hinreichend belegt sind», sagt Hansueli Albonico, Präsident der Union Schweizerischer Komplementärmedizinischer Ärzteorganisationen. «Die Zweckmässigkeit ist angesichts der grossen Nachfrage

seitens der Patienten und der gut ausgewiesenen Sicherheit der vier Methoden ohnehin gesichert.»

Therapeut wird nicht bezahlt

Allerdings würden die vier komplementärmedizinischen Methoden auch nach einer definitiven Aufnahme in die Pflichtleistungen nicht in jedem Fall übernommen: Die Behandlungen werden nur dann aus der Grundversicherung vergütet, wenn sie von einem Arzt durchgeführt werden. «Komplementärmedizinisch tätige, nichtärztliche Therapeuten sind keine Leistungserbringer im Sinne des Krankenversicherungsgesetzes (KVG)», sagt Michaela Kozelka, Kommunikationsbeauftragte des Eidgenössischen Departements des Innern (EDI). Das heisst: Eine Therapie wird von der Grundversicherung nicht bezahlt, wenn ein Arzt seinen Patienten zur Behandlung an einen Therapeuten überweist.

Daran stören sich die Therapeuten laut Hansueli Albonico nicht. «Den Fach-

verbänden der Therapeuten geht es vielmehr um die Erarbeitung und verbindliche Anerkennung nationaler Diplome, um die bisherigen Unsicherheiten für Patienten zu beheben.» Dies ist besonders deshalb wichtig, weil sich die Komplementärmedizin in der Schweiz wachsender Beliebtheit erfreut. «Durchschnittlich jeder zweite Schweizer, jede zweite Schweizerin hat schon komplementärmedizinische Angebote genutzt», so Albonico. Deshalb sei es umso wichtiger, dass alle Ärzte und Ärztinnen, nicht nur die Spezialisten, in ihrer Ausbildung Mindestkenntnisse der Komplementärmedizin erwerben.

Weitere Informationen zu diesem Thema finden sich in der Broschüre des Dachverbandes Komplementärmedizin Dakomed «Komplementärmedizin – ein Leitfaden für Patientinnen und Patienten», www.dakomed.ch/publikationen.

Tina Hutzli



Foto: iStockphoto

Veranstaltungen

EGK-Begegnungen 2014

Menschen, die etwas zu sagen haben

23.06.2014

Dr. Sylvia Löhken

Introvertiert – extrovertiert

... und was der «kleine Unterschied» für Sie bedeutet

Cham ZG, Lorzensaal, Dorfplatz 3

25.06.2014

Dr. Sylvia Löhken

Introvertiert – extrovertiert

... und was der «kleine Unterschied» für Sie bedeutet

Thun BE, Congress Hotel Seepark/Saal Genève, Seestr. 47

26.08.2014

Leo Martin

Geheimwaffen der Kommunikation

Sanfte Strategien mit durchschlagender Wirkung

Zürich ZH, Kongresshaus Zürich/Gartensaal, Gotthardstr. 5

27.08.2014

Leo Martin

Geheimwaffen der Kommunikation

Sanfte Strategien mit durchschlagender Wirkung

Solothurn SO, Landhaus/Landhaussaal, Landhausquai 4

28.08.2014

Leo Martin

Geheimwaffen der Kommunikation

Sanfte Strategien mit durchschlagender Wirkung

Naters VS, Zentrum Missione, Landstrasse 5

09.09.2014

Julia Onken

Generation superior – 65 und so weiter

Die Kunst des langen Lebens

St. Gallen SG, Congress Hotel Einstein, Berneggstrasse 2

30.09.2014

Dr. Sylvia Löhken

Introvertiert – extrovertiert

... und was der «kleine Unterschied» für Sie bedeutet

Frauenfeld TG, Casino Frauenfeld, Bahnhofplatz

Informationstelefon: 032 623 36 31

Anmeldung: keine

Eintritt: gratis

Beginn: 20.00 Uhr

SNE-Akademie 2014

20.08.2014

Antonia Steiner

Gesund Schritt für Schritt

Solothurn SO, Kochraum Lebensart, Dornacherhof 11

21.08.2014

Klaus Rentel

Kreativität im Alltag

Solothurn SO, Altes Spital, Oberer Winkel

22.-24.08.2014

Clemens Kuby

Basis-Seminar: Mental Healing®

Luzern LU, RomeroHaus, Kreuzbuchstr. 44

26.08.2014

Anja Förster

SoulCollage®

Thalwil ZH, Hotel Sedartis, Bahnhofstr. 16

28.08.2014

Gerhard Schobel

Die Kunst, sich selbst zu sein

Thalwil ZH, Hotel Sedartis, Bahnhofstr. 16

29.08.2014

Carmela Sinzig

Der Weg zu mir

Bern BE, Hotel Allegro, Kornhausstr. 3

03.09.2014

Marianne Gerber

Selbstmarketing

Winterthur ZH, Hotel Banana City, Schaffhauserstr. 8

04.09.2014

Marianne Grund

Blut = flüssiges Bewusstsein

Solothurn SO, Altes Spital, Oberer Winkel 2

Anmeldung: erforderlich, beschränkte Teilnehmerzahl

Preise für Tagesseminare gemäss ausführlichem Programm.

Verlangen Sie das Programm Seminare/Workshops 2014

SNE, Solothurn – Telefon 032 626 31 13 oder

www.stiftung-sne.ch



Foto: Tina Hutzli

«Nur 20 bis 30 Prozent des Anstiegs der Gesundheitskosten sind demografisch bedingt»

Die Überalterung der Gesellschaft stellt die Schweizer Sozialversicherungen vor zahlreiche Probleme und Herausforderungen. Der Alters- und Generationenforscher François Höpflinger beschäftigt sich seit 1992 mit Gegenwart und Perspektiven.

François Höpflinger (geb. 1948) ist Titularprofessor für Soziologie an der Universität Zürich. Er ist Spezialist für Generationenforschung und Sozialpolitik und gilt als einer der führenden Altersforscher der Schweiz. Seit 2009 forscht und berät er selbstständig zu Alters- und Generationenfragen. François Höpflinger lebt mit seiner Frau in Horgen und hat zwei erwachsene Kinder sowie vier Enkelkinder.

Herr Höpflinger, Sie sind seit vergangenem Sommer emeritiert. Wie ist das Leben als Rentner?

Da ich mich bereits vor ein paar Jahren selbstständig gemacht habe, arbeite ich einfach weiter. Es hat sich also gar nicht gross etwas geändert. Ich werde allerdings bei Forschungsprojekten nicht mehr finanziert. Der Nationalfonds hat da klare Altersgrenzen. Bei grösseren Forschungsprojekten übernehmen deshalb jüngere Forscherinnen und Forscher die Leitung und ich übernehme einfach Mandate. Eine Art Generationenwechsel also. Aber wenn man zum Thema Alter forscht, ist es natürlich umso besser, wenn man objektive ist (lacht).

Erkennen Sie sich denn manchmal in Ihren Forschungsergebnissen wieder?

Klar! Ich stelle aber auch fest, dass gewisse Vorstellungen revidiert werden müssen. Das habe ich bemerkt, als meine 90-jährige Mutter demenzkrank wurde. Da kamen ganz andere Themen auf, als ich erwartet hatte. ▶

Rentner werden im Zusammenhang mit Sozialversicherungen, also auch mit den Krankenversicherungen, nicht selten als Belastung angesehen. Ist das gerechtfertigt?

Bei den Ausgaben in unserem Sozialsystem werden die Jüngeren stark belastet, insbesondere im Zusammenhang mit Sparmassnahmen. Bei den Renten kann man fast keine Kürzungen machen, dafür werden die Bildungsausgaben gekürzt. Das führt zur Diskussion, dass der Sozialstaat das Alter gut abdeckt, aber in Bezug auf die wirtschaftliche Situation von Kindern und Familien nicht viel gemacht wird.

Das heisst, die Alten werden den Jungen vorgezogen?

Ja, das Sozialsystem ist einseitig auf das Alter ausgerichtet. Man hat das Problem der Altersarmut gelöst, aber das Problem der Kinder- und Familienarmut besteht nach wie vor. Man weiss auch, dass die jetzige Situation aufgrund der demografischen Entwicklung nicht nachhaltig ist. Die jetzigen Rentner bekommen mehr Geld, als nachhaltig wäre.

Die Babyboomer kommen langsam ins Pensionsalter, die Geburtenraten sind aber seit dem Pillenknick tief geblieben und die Menschen werden immer älter. Was bedeutet das für unser Sozial- und Gesundheitssystem?

Das ist eine steigende Belastung. Das heisst, dass man entweder das Rentenalter erhöhen muss, oder man muss die Beiträge anders organisieren, zum Beispiel über die Mehrwertsteuer. Damit würden auch die japanischen Touristen in Luzern die Renten mitfinanzieren. Auch wenn Gesundheitsförderung betrieben wird, kann das von demografischen Problemen entlasten. Es gibt Szenarien, die zeigen, dass die Kosten für die Langzeitpflege weniger stark ansteigen, wenn die Leute gesund bleiben. Innerhalb von 20 Jahren steigen die Kosten um 80 Prozent, wenn man nichts macht, oder um 40 Prozent, wenn man Gesundheitsförderung betreibt.

Das heisst, die Linie der Gesundheitsförderung, die viele Krankenversicherer genau wie die EGK mittlerweile fahren, ist die richtige?

Ja. Aber bei der Gesundheitsförderung hat die Schweiz – genau wie andere Länder – noch vieles aufzuholen.

Ich weiss, dass Sie ungern Prognosen abgeben. Trotzdem: Wie wird sich die Zusammensetzung der Bevölkerung weiter entwickeln?

Die Alterung wird zunehmen, und zwar im doppelten Sinne. Wir haben wenige Geburten, diese werden in der Schweiz aber durch die Zuwande-

rung kompensiert. Wenn die Zuwanderung gebremst wird, zum Beispiel durch die Zuwanderungsinitiative, wird die demografische Alterung beschleunigt. Das ist eine gute Strategie, um mal wieder eine schöne Krise hinzukriegen. Was man nicht unterschätzen darf, ist die demografische Alterung von oben. Dort gibt es die grössten Probleme. Bei den Folgen der Langlebigkeit werden wir an Grenzen stossen. Man kann die Leute vielleicht 85 Jahre gesund halten, aber irgendwann ist Schluss.

Bundesrat Alain Berset hat vergangenen Herbst die Altersvorsorge 2020 vorgestellt, die so einige Änderungen wie die Harmonisierung des Pensionsalters nach sich ziehen würde.

Aber nur in Bezug auf die Angleichung von Frauen und Männern. Die Höhe des Rentenalters hat er völlig ausgeklammert! Langfristig bleibt aber nichts anderes übrig. Und das macht auch Sinn, wenn wir länger gesund bleiben.

Gleichzeitig wurde ein Bericht verabschiedet, in dem die Sicherstellung der Finanzierung der Sozialversicherungen diskutiert wird. Ist das überhaupt möglich?

Wenn alle Erwerbstätigen doppelt so viel Lohn bekommen würden, dann wäre die AHV sicher. Bei der beruflichen Vorsorge ist das Problem, dass die Auszahlungen und die Verwaltungsaufwendungen zu hoch sind. Bei den Krankenversicherungen wird es schwieriger. Das Gesundheitssystem ist in einer Gesellschaft, in der Anti-Aging, Gesundheitsförderung, Spitzenmedizin aufeinandertreffen, politisch nicht mehr steuerbar. Das hat mit der demografischen Alterung nicht viel zu tun. In den letzten 30 Jahren waren je nach Schätzung nur 20 bis 30 Prozent des Anstiegs der Gesundheitskosten demografisch bedingt.

Das heisst, früher oder später wird unser Gesundheitssystem zusammenbrechen.

Ja, oder man investiert einfach mehr. Im Moment betragen die Kosten für unser Gesundheitssystem etwa zwölf Prozent des Bruttoinlandsprodukts. Es könnten auch 16 bis 18 Prozent sein. In Dinge, die wertvoll sind, und Gesundheit ist wertvoll, sollte man investieren. Das Problem sind die Kopfprämien, weil damit die Familien belastet werden. Und zwar nicht unbedingt die Einkommensschwachen, sondern der Mittelstand.

Bei der obligatorischen Krankenversicherung finanzieren die jungen Gesunden die höheren Gesundheitskosten der Alten mit. Führt das zu einem Generationenkonflikt?

Das wird zwar immer wieder angesprochen, aber es scheint, als berühre das die Jungen nicht direkt.

Insofern ist der sozialpolitische Generationenkonflikt relativ sanft. Das hat auch damit zu tun, dass sich die Generationenbeziehungen auf Familienebene verbessert haben.

In diesem Zusammenhang wird in der Politik immer wieder über eine neue Kategorie bei der Krankenversicherung für Menschen ab 50 diskutiert. Wäre das überhaupt sinnvoll?

Das müsste man sich durchaus überlegen. Aber da stellt sich die Frage: Ist es überhaupt mit dem geltenden Recht vereinbar? Ein heikles Thema. Es gibt natürlich auch die Möglichkeit, dass man das Gesundheitssystem stärker privatisiert und nur noch die teuren Behandlungen übernommen werden. Alles, was die hausärztliche Versorgung betrifft, würden die Leute selber bezahlen, wie es bereits bei den zahnärztlichen Behandlungen der Fall ist. Letzterer ist auch der einzige Bereich, in dem Gesundheitsförderung und Prävention tatsächlich funktionieren.

Heute ist vieles auf die Jungen ausgerichtet, so zum Beispiel der Werbemarkt. Dabei sind die Älteren sehr kaufkräftig. Müssen wir unsere Einstellung zum Alter generell verändern?

Man hat bereits versucht, die Altersbilder zu verbessern. Das hat überhaupt nicht funktioniert. Die Folge davon ist, dass sich die Leute jetzt einfach später als alt einstufen. Wirklich alt ist man heute erst, wenn man nicht mehr mobil ist. Die Leute identifizieren sich nicht wirklich mit dem Alter. Wenn man zum Beispiel zu einem kirchlichen Altersnachmittag einlädt, interessiert das die unter 80-Jährigen nicht. Man hat auch festgestellt, dass spezielle «Seniorenangebote» auf wenig Anklang stossen. Der Jugendmarkt bleibt auch für viele ältere Personen der Leitmarkt.

Ist es negativ, dass sich die Leute nicht mehr mit dem Alter identifizieren?

Es ist einfach eine Reaktion auf die Situation, dass das Alter negativ bewertet ist. Die demografische Alterung wird durch eine soziokulturelle Verjüngung des dritten Lebensalters kompensiert. Entsprechend funktioniert es nicht, für 70-jährige Kundinnen 70-jährige Models zu nehmen. Das hat man versucht, und es ging jedes Mal schief.

Interview: Tina Hutzli



Romain Flury ist neuer Regionenleiter Westschweiz

Romain Flury hat am 1. März dieses Jahres die Leitung der Agentur-Region Romandie übernommen. Er ist für sämtliche EGK-Agenturen an den Standorten Lausanne, Sion und Freiburg und wie bis anhin für die Region Delémont zuständig. Jean-Jacques Flückiger, der seit 1996 für die EGK-Gesundheitskasse tätig war und seit 2011 die Region Romandie leitete, wurde per 28. Februar 2014 pensioniert.

BAG ab 2014 nicht mehr für die Lebensmittelsicherheit zuständig

Seit Januar 2014 fällt das Lebensmittelrecht in die Zuständigkeit eines neuen Bundesamtes. Das Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen (BLV) vereint die Themen des früheren Bundesamtes für Veterinärwesen (BVET) und der Abteilung Lebensmittelsicherheit des BAG neu unter einem Dach. Die Zusammenarbeit zwischen den Akteuren entlang der Lebensmittelkette wird damit übersichtlicher, denn die kantonalen Vollzugsbehörden, die Lebensmittelindustrie und die Konsumentenschutzorganisationen, aber auch die Medienschaffenden sowie die Bevölkerung der Schweiz haben nun mit dem BLV einen einzigen Ansprechpartner auf Stufe Bund.

Quelle: Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen

Uni oder Fachhochschule?



Foto: iStockphoto

Nur ein Drittel aller Kandidaten, die zum Numerus clausus antreten, bestehen diese Zulassungsprüfung zum Medizinstudium auch. Eine Studie der Zürcher Hochschule für angewandte Wissenschaften ZHAW im Auftrag des Bundesamtes für Gesundheit BAG hat nun gezeigt, dass diese abgewiesenen Medizininteressierten eher ein anderes Studienfach wählen, als ein Studium im Bereich Gesundheit an einer Fachhochschule zu absolvieren. Dies hänge damit zusammen, dass die FH-Studiengänge zu wenig bekannt seien.

Quelle: zhaw-Departement Gesundheit

Kälte macht dick

Je weiter nördlich jemand lebt, desto dicker ist er im Durchschnitt. Das berichten US-Forscher in den «Biology Letters» der britischen Royal Society. Im Rahmen der Auswertung wurden die Daten aus sechs verschiedenen Studien mit gesamthaft 1020 Probanden aus 23 Ländern verglichen. Das Ergebnis der Analyse: Verantwortlich für die Gewichtszunahme ist laut den beiden Forschern Taichi Suzuki und Michael Worobey der Bakterienstamm Firmicutes. Bei Menschen, die in kälteren Regionen leben, tummeln sich mehr dieser Bakterien im Darm als bei den Bewohnern wärmerer Regionen. Evolutionär gesehen mache das durchaus Sinn: Je mehr Fett der Körper einlagert, desto weniger Wärme geht verloren, was in kalten Gebieten von Vorteil ist.

Quelle: Die Welt/dpa

Zum Totlachen!

Lachen ist gesund – oder doch nicht? Dieser Frage gingen britische Forscher in einer Literaturrecherche verschiedener Studien zum Thema nach. Sie stiessen dabei durchaus auch auf Ergebnisse, die die Gefahren des Lachens belegen: Zu viel Heiterkeit kann zum Beispiel Arrhythmien oder sogar einen Schlaganfall auslösen. Die Wissenschaftler kamen jedoch zum Ergebnis, dass die positiven Effekte des Lachens überwiegen. Auch wenn manche sehr absurd sind: Bei einer künstlichen Befruchtung kann die Erfolgswahrscheinlichkeit von 20 auf 36 Prozent gesteigert werden, wenn ein Clown während des Eingriffs schlüpfrige Witze erzählt.

Quelle: medical-tribune.ch

Die kriegen ihr Fett weg!

Als Motivation zum Abnehmen bietet eine britische Website für Anatomie-Modelle einen skurrilen Artikel an: eine rund 500 Gramm schwere Nachbildung von menschlichem Fettgewebe aus Vinyl-Kunststoff, die sich – so der Hersteller – genau wie echtes Fettgewebe anfühlt. Der Klumpen soll die Käufer daran erinnern, sich mehr zu bewegen oder auf das zweite Frühstück zu verzichten. Man kann ihn laut dem Hersteller aber auch einfach als Briefbeschwerer benutzen.

Quelle: dailymail.co.uk

GESUND ESSEN

Bärlauch-Puffer



Für 4 Personen

Zutaten:

- 400 g Bärlauchblätter, ohne Stiele
- 1 Ei
- 200 g Rahmquark
- 5 EL Paniermehl
- 2–3 EL Dinkel- oder Weizenmehl
- 40 g Ziegenfrischkäse oder geriebener Sbrinz
- Kräutermeersalz
- Pfeffer aus der Mühle
- Olivenöl zum Braten

Die Bärlauchblätter waschen und nass in eine Pfanne oder in ein Dampfkörbchen geben. Dämpfen, bis die Blätter zusammenfallen. Danach die Blätter in ein Sieb abgiessen und gut ausdrücken, fein hacken und auskühlen lassen.

Das Ei verquirlen und mit dem gehackten Bärlauch, dem Rahmquark, Paniermehl, Dinkel- oder Weizenmehl und dem Käse vermengen, die Mischung mit Kräutersalz und Pfeffer würzen.

Öl in einer Bratpfanne erhitzen. Die Masse löffelweise in die Pfanne geben, rund formen und etwas flach drücken. Die Puffer bei mittlerer Hitze von beiden Seiten goldgelb braten.

Mit Gemüse und Bratkartoffeln servieren.
Än Guete!



Mehr kulinarische Kräuter-Höhepunkte finden Sie in unserer App «Meine EGK»