



Inhalt



Zwischen Rausch und Kontrollverlust



Respekt vor der Natur



20

Gesundheit aus dem Kräutergarten

Schul- und Komplementärmedizin: Die innere Apotheke aktivieren



Im Gespräch mit Mariano Tschuor, Projektleiter Kloster Mariastein



myclimate.org/01-22-511045



Schreiben Sie uns bitte, wenn Sie Ergänzungen oder Einwände zu den im Vivere publizierten Texten haben! Die Redaktion freut sich auf Ihre Post, ob als Brief oder E-Mail. Redaktionsadresse: EGK-Gesundheitskasse, Redaktion Vivere, Ursula Vogt, Birspark 1, 4242 Laufen, vivere@egk.ch.

Impressum: Vivere 01/2022. Herausgeberin: EGK-Gesundheitskasse, Hauptsitz, Birspark 1, 4242 Laufen, www.egk.ch. Verantwortlich: Ursula Vogt, Leiterin Kommunikation. Gesamtauflage: 65 000. Redaktion: Ursula Vogt, Güvengül Köz – CRK, Basel. Gestaltung: Ingold Design, Stephan & Ines Ingold. Foto Titlesleite: Marcel A. Mayer. Fotos Inhalt: Marcel A. Mayer, Pino Corvino, Rémy Steinegger, Flavia Schaub, Patrik Hänggi, iStock, Shutterstock. Für unverlangt eingesandte Manuskripte, Fotos oder Illustrationen übernimmt die Herausgeberin keine Haftung. Die EGK-Gesundheitskasse mit den ihr angegliederten Aktiengesellschaften: EGK Grundversicherungen AG (Versicherungsträger der obligatorischen Krankenpflegeversicherung nach KVG), EGK Privatversicherungen AG (Versicherungsträger der Zusatzversicherungen nach VVG) sowie EGK Services AG.

E-Paper

Bestellen Sie Vivere als E-Paper, dies spart Umwelt- und administrative Ressourcen. www.egk.ch/e-paper



- Respekt vor der Natur
- Zahlungsverkehr: Jetzt auf digital umstellen 06
- Tipps und News aus der EGK
- Kolumne von Ariella Kaeslin
- Unkomplizierter Schutz vor Versicherungslücken
- Wenn Pollen krank machen 12
- Zwischen Rausch und Kontrollverlust
- Porträt Schopenhauer mit Stethoskop 18
- Gesundheit aus dem Kräutergarten 20
- Schul- und Komplementärmedizin: Die innere Apotheke aktivieren
- 24 SNE-Akademie Kinder lieben es, zu tanzen

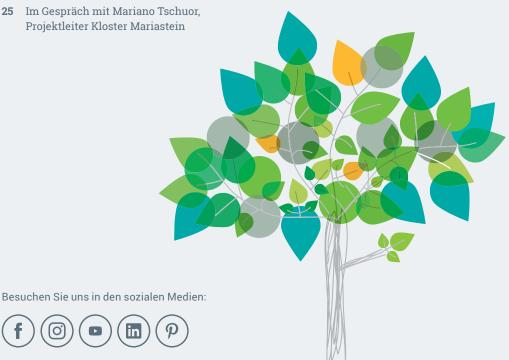
25 Im Gespräch mit Mariano Tschuor, Projektleiter Kloster Mariastein

Aufbruch

Liebe Leserin, lieber Leser

Mit dieser Ausgabe ist für mich als Präsident der EGK-Gesundheitskasse der Zeitpunkt gekommen, mich nach 18 erfahrungsreichen Jahren von Ihnen zu verabschieden. Ein Abschied enthält immer auch den Keim des Neubeginns. Deshalb trifft es sich gut, dass wir mit der vorliegenden Ausgabe das Vivere visuell aufgefrischt und inhaltlich ein paar neue Akzente gesetzt haben. Gleich geblieben ist, dass sich die Themen weiterhin um Gesundheit drehen. Ein Gut, das wie wir alle wissen - nicht selbstverständlich ist. Ganz eindrücklich zeigt dies ab Seite 13 die Schilderung eines jungen Mannes, der den Ausstieg aus der Sucht geschafft hat und heute konstruktiv seine Zukunft gestaltet. Auch für Ihre Zukunft wünsche ich nur das Beste und gute Gesundheit. Und für den Moment natürlich viel Vergnügen mit dieser Ausgabe unseres Gesundheitsmagazins Vivere!

Alex Kummer Präsident des Stiftungsund Verwaltungsrats

















Respekt vor der Natur

Immer mehr Menschen nutzen den Wald als Erholungsraum oder für sportliche Aktivitäten. Dieser erfreuliche Trend hat aber auch seine Schattenseite: Die steigende Freizeitnutzung erhöht den Druck auf die heimische Flora und Fauna. Swiss Orienteering geht hier mit gutem Beispiel voran und beweist, dass Umwelt und Sport Hand in Hand gehen können.

Text: Güvengül Köz Fotos: Rémy Steinegger

«Für die Ausübung unseres Sports sind wir auf die Natur angewiesen. Deshalb ist es so essenziell, dass wir nachhaltig mit ihr umgehen. Andernfalls würden wir das Fortbestehen des Orientierungslaufs aufs Spiel setzen», betont Simone Niggli-Luder ganz selbstverständlich. Die sympathische Bernerin weiss, wovon sie spricht: nicht nur weil sie Biologin ist, sondern auch weil sie mit 23 Weltmeistertiteln als die erfolgreichste OL-Athletin aller Zeiten gilt – auch acht Jahre nach ihrem offiziellen Rückzug aus dem Aktivsport.

Im Einklang mit Flora und Fauna

Vor diesem Hintergrund erstaunt es nicht, dass sich die 44-Jährige im Schweizerischen Orientierungslauf-Verband «Swiss Orienteering» schon seit Jahren für mehr ökologisches Bewusstsein im OL-Sport einsetzt. Als ehrenamtliches Mitglied der Kommission OL & Umwelt sorgt sie gemeinsam mit ihren sieben Kommissionskolleginnen und -kollegen dafür, dass ein Nebeneinander von Mensch und Natur im Wald möglich ist. Das ist wichtig, insbesondere weil der Wald heute verschiedenen Ansprüchen genügen muss. Dort treffen sich nicht nur passionierte OL-Sportler, sondern auch Spaziergänger, Joggerinnen, Velofahrerinnen oder Familien mit Kleinkindern, die an einem lauschigen Plätzchen einen Cervelat bräteln wollen. Um die unterschiedlichen Ansprüche der

Trainieren mit Simone Niggli-Luder



Am Mittwoch, 4. Mai 2022 bietet die EGK-Gesundheitskasse drei EGK-Versicherten die Möglichkeit, mit der OL-Legende Simone Niggli-Luder für rund zwei Stunden zu trainieren. Die Veranstaltung findet am späteren Nachmittag im Raum Bern statt.

Zur Teilnahme an der Verlosung schicken Sie eine E-Mail oder eine Postkarte mit dem Vermerk «Trainieren mit Simone» an: vivere@egk.ch oder EGK-Gesundheitskasse, Vivere-Wettbewerb, Birspark 1, 4242 Laufen. Auch bei E-Mails gilt: Absender nicht vergessen! Einsendeschluss ist der 31. März 2022. Viel Glück!

Über den Wettbewerb wird keine Korrespondenz geführt; die Gewinnerinnen und Gewinner werden direkt benachrichtigt





«Wir engagieren uns für die Umsetzung von umweltfreundlichen OL-Veranstaltungen.»

Simone Niggli-Luder, Biologin, OL-Legende

Menschen und die Bedürfnisse von Flora und Fauna in Einklang zu bringen, braucht es klare Regeln. Im Bereich des OL-Sports ist die Kommission OL & Umwelt für die Einhaltung solcher Regeln verantwortlich. Sie überprüft beispielsweise im Vorfeld von Wettkämpfen sämtliche OL-Karten auf ihre Umweltfreundlichkeit. Als Grundlage für diese Arbeit dient das Bundesinventar der Landschaften und Naturdenkmäler. Es hat zum Ziel, die landschaftliche Vielfalt der Schweiz zu erhalten und dafür zu sorgen, dass die charakteristischen Eigenheiten dieser Landschaften intakt bleiben.

Ökologische Anforderungen erfüllen

«Konkret schauen wir beispielsweise, ob hochsensitive Lebensräume wie Moorlandschaften auf der Karte markiert sind, damit den Teilnehmenden bewusst ist, dass sie diese Gebiete nicht betreten dürfen. Oder wir stellen sicher, dass sich die Postenstandorte nicht in der Nähe eines Fuchsbaus befinden.» Genauso wichtig sei es, so Niggli-Luder weiter, dass Orientierungsläuferinnen und -läufer während der Brutzeit Rücksicht auf die Vögel nehmen. Gerade in dieser wichtigen Phase der Fortpflanzung seien die Tiere extrem auf Ruhe angewiesen. «Zusammengefasst ist die Kommission nichts anderes als die Kontrollinstanz für umweltfreundliche OL-Veranstaltungen», resümiert Niggli-Luder mit einem Schmunzeln.

Knapp 40 Jahre im Einsatz

Gegründet wurde die Kommission OL & Umwelt bereits 1985, was darauf hinweist, dass der Schweizerische Orientierungslauf-Verband schon früh angefangen hat, sich intensiv mit Umweltfragen auseinanderzusetzen. «Der Kommission angeschlossen sind die regionalen Fachstellen aus den verschiedenen Kantonen der Schweiz, mit denen wir in regem Kontakt stehen», sagt Simone Niggli-Luder und betont, dass der Dialog ganz grundsätzlich von zentraler Bedeutung sei. «Wenn OL-Veranstaltungen organisiert werden, haben es die Veranstalter

mit den unterschiedlichsten Ansprechpartnerinnen und -partnern zu tun, ohne deren Unterstützung wir unseren Sport auch nicht ausüben könnten.» Zu ihnen zählen neben dem Bundesamt für Umwelt (BAFU) oder der Schweizerischen Vogelwarte Sempach unter anderem auch lokale Förster, Jäger oder Waldeigentümerinnen und Waldeigentümer. «Eine gute Beziehung zu all diesen Partnerinnen und Partnern ist uns genauso wichtig wie die Rücksichtnahme auf die Natur.»

Swiss Orienteering ist EGK-Partner

Seit 2018 haben Angestellte und Mitglieder von Swiss Orienteering die Möglichkeit, der Kollektivversicherung der EGK-Gesundheitskasse beizutreten. Dies gilt auch für alle Familienmitglieder, die im gleichen Haushalt leben. Die Versicherten profitieren so von der vergünstigten und attraktiven All-in-One-Zusatzversicherung EGK-SUN.



www.egk.ch/egk-sun www.egk.ch/agenturen



Zahlungsverkehr: Jetzt auf digital umstellen

Ende September 2022 wird der gewohnte Einzahlungsschein definitiv vom Markt genommen. Mit der QR-Rechnung, welche die EGK-Gesundheitskasse bis nächsten Sommer einführt, geht das Zahlen von Rechnungen einfacher, schneller und effizienter. Es gibt noch weitere Optionen, die das Leben erleichtern.

Text: Beat Grütter Illustrationen: Laura Maurer

Viele mögen sich an den legendären grünen Einzahlungsschein der Post erinnern, der schon Anfang des 20. Jahrhunderts im Umlauf war. Neben späteren Varianten sind heute vor allem die rote (ES) und orange Version (ESR) in Gebrauch. Ende September werden diese Einzahlungsscheine nach Entscheid von PostFinance und SwissBanking definitiv von der QR-Rechnung abgelöst. QR heisst «Quick Response» und der Einzahlungsschein besteht wie ES und ESR aus einem Zahlteil und einem Empfangsschein. Der Swiss QR-Code in der Mitte des Zahlteils enthält sämtliche Informationen, die auf der Rechnung in Textform ersichtlich sind.



QR-Rechnung bezahlen

QR-Rechnungen können Sie entweder digital oder in Papierform erhalten. Für beide Formen gilt: Einfach den QR-Code einscannen und mit einem Klick die Zahlung auslösen. Das Bezahlen wird damit schneller und einfacher. Zudem werden Fehlerquellen reduziert, weil weder die Konto- noch die Referenznummer eingetippt werden müssen. Auch unsere Mitarbeitenden sparen so Zeit und Kosten, weil die manuelle Zuordnung von Rechnungen, bei deren Bezahlung keine oder falsche Referenzen angegeben wurden, entfällt. Falls Sie einen Dauerauftrag eingerichtet haben, müssen Sie diesen zwingend anpassen, da die Finanzinstitute Zahlungen mit den alten Angaben ab Oktober nicht



Mit eBill digital unterwegs

Mit eBill erhalten Sie Ihre Prämien- und Leistungsrechnungen nicht mehr per Post, sondern direkt in Ihr E-Banking-/E-Finance-Account - also exakt dorthin, wo Sie die Rechnung bezahlen. Damit Sie auch hier die volle Kostenkontrolle behalten, wird die Rechnung erst bezahlt, wenn Sie sie per Mausklick bestätigt haben. Die Vorteile: Neben dem Abtippen, das auch hier entfällt, ist der Prozess durchgehend digital und damit auch ressourcenschonender. Zudem spielt es keine Rolle, wo Sie sich gerade aufhalten: Mit dem Smartphone haben Sie jederzeit Zugang zu Ihrem Account und können erst noch die E-Mail-Benachrichtigung aktivieren, damit Sie Bescheid wissen, wann eine Rechnung eingetroffen ist.





Kein Aufwand dank LSV/DD

Die EGK-Gesundheitskasse stellt monatlich zigtausend Rechnungen aus. Beim Lastschriftverfahren erteilen Sie uns eine Belastungsermächtigung mit Widerspruchsrecht. Die Prämien- und Leistungsrechnungen werden damit fristgerecht von Ihrem Konto abgebucht. So gehen Sie sicher, dass Sie keinen Zahlungstermin verpassen. Sind Sie mit der Buchung nicht einverstanden, können Sie innerhalb von 30 Tagen Einspruch einlegen und erhalten Ihr Geld zurück. Leistungsabrechnungen empfangen Sie per Post oder via «myEGK», die Prämienrechnung jeweils nur für den Januar.



Rundum-Service mit «my EGK»

Noch mehr Komfort bietet «myEGK» als App oder als Versichertenportal. Auch hier können Sie alle Ihre EGK-Geschäfte rund um die Uhr papierlos abwickeln. Schon mehr als 20 000 Kundinnen und Kunden nutzen diesen Vorteil und behalten stets die Übersicht über ihre Versicherung, ihre eingereichten Rechnungen und Kostenbeteiligungen sowie persönlichen Daten. Mit «myEGK» können Sie auch Ihre Fragen an unsere Kundenberaterinnen und -berater richten. Und seitdem die virtuelle Versichertenkarte (Vicard) ebenfalls in die App integriert ist, können Sie sich auch ohne Versichertenkarte schnell und kontaktlos bei Ihrer Ärztin, in der Apotheke oder im Spital anmelden. Dank der strengen Datenschutzvorschriften bei der EGK-Gesundheitskasse haben Sie die Garantie, dass Ihre persönlichen Daten vor dem Zugriff durch Unbefugte geschützt sind.

Hinweis

Zum Downloaden auf Ihr Smartphone finden Sie die myEGK-App unter:



www.egk.ch/myegk

Versand Prämienrechnung

Versicherte erkundigen sich hin und wieder danach, weshalb die EGK die Prämienrechnung so früh im Voraus versendet, obwohl die Prämie erst per Anfang des nächsten Monats fällig wird. Die Prämienrechnung ist gemäss Gesetz im Voraus geschuldet und es gilt dafür eine 30-tägige Zahlungsfrist. So ist es unter Umständen möglich, dass Sie die neue Prämienrechnung am zweitletzten Tag eines Monats erhalten, obwohl am nächsten Tag erst die Prämienrechnung für den kommenden Monat fällig wird. Um die Übersicht über die Zahlungen nicht zu verlieren, gelten auch hier LSV/DD und eBill als beste Prävention.

Kontakt

Gerne stehen Ihnen auch unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter auf der zuständigen Agentur für Ihre Fragen zur Verfügung.



www.egk.ch/agenturen



Das Neuste aus der EGK

Pilotprojekt: BetterDoc.ch als Bonus für Sie

Zu welchem Arzt soll ich gehen? Welcher Spezialist löst mein Problem am wirkungsvollsten? Kann ich eine Operation umgehen und meine Beschwerden mit einer alternativen Heilmethode behandeln? Solche Fragen haben Sie sich vielleicht gerade kürzlich gestellt. Die EGK hat mit BetterDoc die richtige Antwort: Denn BetterDoc findet individuell für Sie den passenden Spezialisten in Ihrer Wunschregion für eine unabhängige Zweitmeinung oder die wirkungsvollste Behandlung. Im Anschluss an das Pilotprojekt, mit nur einer begrenzten Anzahl von Teilnehmenden, bietet die EGK allen den kostenlosen Zugang zur unabhängigen und qualitativ hochstehenden Dienstleistung von Better-Doc. Damit ist BetterDoc keine «zwingende Voraussetzung» für medizinische Unterstützung im Sinne eines «Gatekeepings», sondern eine zusätzliche und kostenlose Auskunfts- und Vermittlungsstelle bei Bedarf.

Stehen Sie aktuell vor einer OP-Entscheidung oder haben kürzlich eine schwerwiegende Diagnose erhalten und möchten das gesundheitliche Anliegen durch BetterDoc prüfen lassen? Wenden Sie sich noch heute unkompliziert via E-Mail an: betterdoc@egk.ch

Kostenloses Lauftraining für alle

Haben Sie sich schon überlegt, wie Sie Ihre Fitness oder Ihren Laufstil in diesem Jahr noch verbessern könnten? Wir haben jetzt das passende Angebot: Felizitas Bolt, EGK-Koordinatorin für Sport und Bewegung, bietet gemeinsam mit #fastestfarmer Patrik Wägeli erstmals ein niederschwelliges Training in unterschiedlichen Orten des Schweizer Mittellands an. Ohne Alterslimite wird in Gruppen von 10 bis 15 Personen trainiert. Felizitas Bolt und Patrik Wägeli, selber als Mittel-/Langstreckenläufer und Marathonläufer aktiv, sind dabei in bester sportlicher Gesellschaft:

Je nach Durchführung werden die OL-Athletinnen Simone Niggli-Luder und Elena Roos bzw. der OL-Athlet Daniel Hubmann oder auch die amtierende Schweizer Meisterin im Halbmarathon, Fabienne Vonlanthen, und Laufcoach Lisa Gubler mit von der Partie sein. Spezielle Vorkenntnisse benötigt es keine, nur die Freude an der Bewegung und die Lust, mit echten Profis zu trainieren.

Alle notwendigen Informationen und die Anmeldemöglichkeit finden Sie unter www.egk.ch/lauftraining

Die EGK-Lauftrainings mit Patrik Wägeli

Datum	Ort	Zeit	Leitung
05.04.2022	Baden	18:00 - 20:30	Simone Niggli-Luder
07.04.2022	Wattwil	18:00 - 20:30	Fabienne Vonlanthen
14.04.2022	Uster	18:00 - 20:30	Lisa Gubler
28.04.2022	Breitenbach/Laufen	18:00 - 20:30	Elena Roos
30.04.2022	Wallisellen	10:00 – 12:15	Lisa Gubler
12.05.2022	Bern Wankdorf	18:00 - 20:30	Daniel Hubmann







Seit 1. Januar 2022 verstärkt Carolina Pirelli-Häring (37) die Geschäftsleitung der EGK-Gesundheitskasse. Sie führt als Leiterin Leistungen ein Team mit 80 Mitarbeitenden. Die gebürtige Baselbieterin kennt die Krankenversicherungsbranche aus verschiedenen Perspektiven, unter anderem durch ihre früheren Tätigkeiten in Apotheken oder dem Universitätsspital Basel. Die Mutter einer zehnjährigen Tochter arbeitet seit 2015 bei der EGK und absolvierte vor knapp zwei Jahren berufsbegleitend ein Nachdiplomstudium in Management und Leadership. Ihr grösstes Anliegen ist, «die Rechnungen möglichst tagfertig zu verarbeiten, sodass unsere Versicherten in nützlicher Frist die Abrechnungen und Zahlungen erhalten».





Ariella Kaeslin ist ehemalige Spitzenathletin im Kunstturnen, angehende Physiotherapeutin und seit 2020 EGK-Botschafterin.

Ich war sportsüchtig

Ich brauchte lange, bis ich mir eingestand, dass ich während meiner Karriere sportsüchtig war. 30 Stunden pro Woche trainierte ich, mein ganzes Selbstwertgefühl bezog ich aus dem, was ich beim Sport leistete. Oder eben nicht leistete. Glaubte ich, ungenügend – oder vor allem: nicht genug – trainiert zu haben, ging es mir mies. War ich verletzt, trainierte ich trotzdem, weil ich es so sehr brauchte. Ich überhörte alle Signale meines Körpers, bis ich meinen Empfindungen gegenüber so abgestumpft war, dass ich wahrscheinlich durchs Feuer hätte gehen können, ohne es zu spüren.

Sportsucht – oder im Jargon: exzessives Sporttreiben – ist wie die meisten substanzungebundenen Abhängigkeiten bis heute keine international anerkannte psychische Störung, doch das bedeutet nicht, dass der Zwang nicht schwere Folgen haben kann.

Bis heute, zehn Jahre nach meinem Rücktritt, kämpfe ich mit dieser Sportsucht, die tief in mir eingebrannt scheint. Es ist ein ewiges Lernen. Am Anfang versuchte ich bewusst, das Entzugsgefühl auszuhalten. Ich spürte in mich hinein und brachte mir bei, dass es so schlimm doch gar nicht ist, wenn ich mal keinen Sport treibe, dass ich deswegen nicht gleich fünf Kilo zunehme oder mich 100 Prozent schlechter fühle.

Inzwischen komme ich meistens gut klar damit. Ich setze mir die Regel, dass ich eine Stunde pro Tag trainiere, nicht mehr und nicht weniger. Aber ich habe auch die Regel, dass ich mich nicht fertigmache, wenn die Zeit mal nicht zum Training reicht. Auch nicht, wenn ich das Training mehrere Tage hintereinander auslassen muss.

Wenn ich es nicht übertreibe, ist Sport nämlich nur positiv: Ich fühle mich körperlich besser, kann mich gut konzentrieren, habe ein Stimmungshoch. Dann ist Sport das beste Antidepressivum, das ich kenne.

Ariella Kaeslin



Unkomplizierter Schutz vor Versicherungslücken

Summenversicherungen sind Versicherungen, bei denen eine zum Voraus festgelegte Versicherungssumme fällig wird, wenn Ihnen etwas passiert. Auch die EGK bietet mit EGK-KTI und EGK-UTI diese attraktiven Vorsorgemöglichkeiten an.

Pascal Bolliger

Es ist so schnell passiert. Ein unachtsamer Tritt auf der Leiter beim Fensterputzen, ein schmerzhafter Sturz und das Leben steht buchstäblich Kopf. Und wenn dann auch noch finanzielle Probleme auftreten, weil plötzlich ein Einkommen wegbricht oder Kinder und Haushalt eine zusätzliche Betreuung benötigen, ist das Unglück umso einschneidender. In einem solchen Fall wird EGK-UTI interessant. Denn damit können Sie sich und Ihre Lieben gegen die finanziellen Folgen einer Invalidität oder eines Todesfalls nach einem Unfall bedürfnisgerecht absichern. Wer nicht, in Teilzeit oder selbstständig arbeitet (z. B. Haushaltführende, Kinder, Schüler und Studierende), hat oft Versicherungslücken gegenüber den obligatorischen Versicherungen (BVG/UVG), die mit EGK-UTI einfach und günstig geschlossen werden können.

Die versicherte Summe kann in zwei Risikovarianten (zu 225 Prozent oder zu 350 Prozent) frei gewählt werden, die monatliche Versicherungsprämie dafür bewegt sich zwischen 90 Rappen und 22.40 Franken. Dies ist abhängig von der Variante und von Alter und Geschlecht, stellt aber in jedem Fall ein hervorragendes Preis-Leistungs-Verhältnis dar. Ein weiterer Vorteil ist, dass die Versicherung weltweit gilt und



die EGK das Kapital in jedem Fall ausbezahlt, unabhängig davon, ob die betroffene Person noch andere Versicherungsleistungen erhält.

Krankheit als Ursache häufiger

Die Statistik belegt hingegen, dass eine Invalidität oder ein Todesfall sehr viel häufiger aus einer Krankheit oder wegen eines Geburtsgebrechens resultieren. Bei Invalidität sind es rund 81 Prozent, die auf eine Krankheit zurückzuführen sind. Und wer die Todesursachen nach der aktuellsten Auswertung des Bundesamtes für Statistik (Daten 2019) betrachtet, erkennt, dass die Mehrzahl der Todesfälle auf nur weni-

ge Krankheiten zurückzuführen ist – zum Beispiel auf Herz-Kreislauf- und Krebserkrankungen oder Krankheiten der Atmungsorgane.

Die obligatorische Krankenpflegeversicherung (Grundversicherung) übernimmt sämtliche Heilungskosten, Therapien sowie Spitalaufenthalte allgemein. Doch was passiert, wenn ein Berufsmusiker in Teilzeit, der tagsüber auch Haus und Kinder betreut, schwerwiegend erkrankt und invalid wird oder sogar stirbt? Da er nicht oder höchstens teilweise durch die obligatorische Berufsversicherung (BVG/UVG) geschützt ist, schliesst genau hier EGK-KTI eine Deckungslücke. Als Versicherungslösung für Tod und Invalidität infolge von Krankheit (KTI) kann die Summenversicherung eine notwendige Überbrückungshilfe leisten oder die Zurückbleibenden unterstützen. Die Kapitalauszahlung erfolgt auch hier unabhängig von anderen Versicherungsleistungen und es besteht ebenso die Möglichkeit, eine seinen Bedürfnissen angepasste Versicherungssumme frei zu wählen. Ein weiteres Plus ist die kurze Kündigungsfrist von einem Monat.



Vivere 01/2022 Partner und Produkte

EGK-KTI: Zusammenarbeit mit Generali

Risikoträgerin für die Kapitalversicherungsdeckung für Tod und Invali dität infolge Krankheit (KTI) ist die Generali Personenversicherungen AG mit Sitz in Adliswil ZH. Das Produkt EGK-KTI wurde per 1. Januar 2017 lanciert.

EGK-UTI: Zusammenarbeit mit Solida

Die Einführung der Unfallversicherung für Tod und Invalidität (UTI) nach Privatversicherungsrecht und jene der Berufs- und Nichtberufsunfallversicherung für Arbeitnehmende gemäss Unfallversicherungsgesetz (UVG) waren die zwei Hauptzwecke für die Gründung der Solida Versicherungen AG. Am 1. Januar 1983 nahm sie den Betrieb mit der Einführung des UTI-Geschäftes auf. Ein Jahr später folgte das neu in Kraft getretene UVG. Die EGK arbeitet seit mehr als 25 Jahren mit Solida zusammen, um auch Sie vor Versicherungslücken zu schützen.

Ihre Agentur weiss Rat

Dank den beiden Angeboten – EGK-UTI und EGK-KTI – müssen Sie sich im Ernstfall weniger um Geld sorgen. Die für Sie zuständige Agentur steht Ihnen dabei gerne beratend

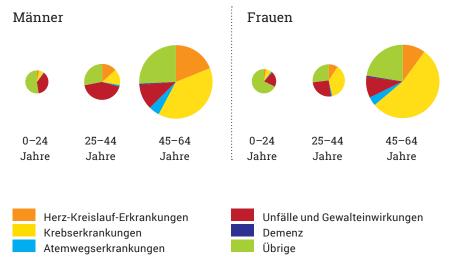


www.egk.ch/agenturen



Mit den Versicherungslösungen EGK-KTI und EGK-UTI schützen Sie sich und Ihre Familie vor den finanziellen Folgen infolge einer Krankheit oder eines Unfall.

Häufigste Todesursachen nach Altersklassen, 2019



Die Flächen sind proportional zur absoluten Zahl der Todesfälle.

Quelle: BFS – Todesursachenstatistik (CoD) © BFS 2021



Wenn Pollen krank machen

Im Frühling erwacht die Natur aus ihrem Winterschlaf und lässt die Blumenund Pflanzenwelt in ihrer voller Farbenpracht blühen. Doch während der Vorbote des Sommers für die einen die schönste Jahreszeit ist, bricht mit ihr für andere eine leidvolle Zeit an. Denn mit dem Frühjahr beginnt auch die Pollensaison und damit die Monate, in denen Allergikerinnen und Allergiker unter Heuschnupfen leiden.

Güvengül Köz

Wussten Sie, dass ...

1200000

Menschen in der Schweiz von der Pollenallergie betroffen sind? Tendenz steigend.

70%

der Betroffenen allergisch auf Gräser reagieren?

35%

der Schweizer Bevölkerung an Allergien leidet? Im Jahr 1900 waren es weniger als 1 %.

4000000

Blütenpollen in der Blüte eines einzigen Grashalms enthalten sind?

20

von den insgesamt 3500 heimischen Pflanzenarten in der Schweiz allergische Reaktionen auslösen? Spitzenreiter sind Gras, Bäume und der Sauerampfer.

Allergiezentrum Schweiz

Die Stiftung aha! Allergiezentrum Schweiz engagiert sich für Menschen in der Schweiz, die von einer Allergie oder einer Intoleranz betroffen sind. Gut informiert und beraten finden Betroffene zurück zu mehr Lebensqualität. aha! Allergiezentrum Schweiz unterstützt Sie auf diesem Weg.





031 359 90 50 www.aha.ch





Vivere 01/2022 Jugend und Sucht

Michel* tönt noch etwas verschlafen, als er erst eine halbe Stunde nach der vereinbarten Zeit das Telefon abnimmt. «Es ist sonst nicht meine Art, mich zu verspäten», entschuldigt er sich. Aber heute sei sein freier Tag und da habe er vergessen, den Wecker zu stellen. Michel ist 21 Jahre alt und macht in einem Fachgeschäft für Männermode eine Lehre als Detailhandelsfachmann. Wie viele junge Menschen träumt auch er vom grossen Geld und einem erfolgreichen Leben. «Ich weiss auch, wie ich das alles erreichen werde», sagt er selbstbewusst. Ausbildung mit der Berufsmatur abschliessen, danach Wirtschaft studieren und einen gut bezahlten Job finden - so skizziert er seinen Weg in die Zukunft.

Vor einigen Jahren war er weit davon entfernt, Pläne für die Zukunft zu schmieden. «Angefangen hat alles mit dem Kiffen im Freundeskreis», erzählt er in einem völlig unaufgeregten Tonfall. Er sei 14 Jahre alt gewesen, vielleicht auch 15 – so genau weiss er es nicht mehr. Was er aber noch weiss, ist, dass er damals nicht gerne zur Schule gegangen ist. «Ich ging hin, weil man das musste. Durch das exzessive Kiffen wurde ich aber gleichgültiger. Alles war mir von da an egal – vor allem die Schule –, weshalb ich irgendwann aufhörte, hinzuge-

hen.» Es blieb nicht beim Cannabiskonsum, Alkohol kam hinzu und damit auch die Hemmungslosigkeit, wie er selber sagt. «Ich geriet deswegen in Konflikt mit dem Gesetz – unter anderem wegen Sachbeschädigung und Hausfriedensbruch.» Es folgten Schulrauswurf, Jugendgefängnis, Aufenthalt in verschiedenen Heimen, aus denen er immer wieder abhaute, und weitere Drogen wie LSD, MDMA und Kokain. «Diese habe ich aber nur einmal ausprobiert und nie wieder angerührt», beteuert er glaubhaft und schlägt damit den Bogen in die Gegenwart, in der er nur noch gelegentlich ein Bier trinkt.

Ausprobieren versus Sucht

Dass Jugendliche gerade in der Pubertät die Lust verspüren, Drogen auszuprobieren, ist nichts Aussergewöhnliches. In diesem Alter wollen die meisten Kinder die Welt auf eigene Faust erkunden und Grenzerfahrungen machen. Der Soziologe Markus Meury, der bei Sucht Schweiz als Mediensprecher tätig ist, bestätigt das: «Jugendliche befinden sich in einer Selbstfindungsphase und wollen Neues ausprobieren, was ja grundsätzlich gut ist.» Gefährlich wird es erst dann, wenn Joints, Alkohol und Amphetamine wie bei Michel dauerhaft ins Spiel kommen. Dennoch ist seine Drogenbiografie nicht die Norm, denn ein Grossteil der Jugendlichen in der Schweiz konsumiert weder legale noch illegale Substanzen, und wenn doch, haben sie den Konsum in den meisten Fällen im Griff. Das zeigt sich auch an ihrem Kiffverhalten: Viele rauchen Joints nur gelegentlich und einige hören nach einer gewissen Zeit sogar wieder auf. Gemäss Sucht Schweiz ist der Gebrauch von Cannabis unter 15-Jährigen seit 2002 deutlich



«Die Forschung zeigt, dass Minderjährige weniger Substanzen konsumieren, je stärker das Vertrauensverhältnis zu den Eltern ist.»

Markus Meury, Soziologe, Mediensprecher bei Sucht Schweiz





Vivere 01/2022 Jugend und Sucht

zurückgegangen, aber bei 15- bis 19-Jährigen angestiegen. Dennoch bleibt der Anteil der problematisch konsumierenden Jugendlichen bei unter vier Prozent.

Da aber Kinder mehr als eine statistische Zahl sind, stellt sich die Frage, wie man sie in ihrer Persönlichkeit stärken kann, damit sie selbst die Grenzen zwischen einer harmlosen Verlockung und einer Sucht erkennen. Eltern spielen hierbei eine zentrale Rolle. Alleine mit ihrem Erziehungsstil können sie einen wichtigen Beitrag zur Prävention leisten. Das heisst: Werte wie Ehrlichkeit und Verlässlichkeit, aber auch das Festlegen von klaren Regeln sowie emotionale Wärme helfen Kindern, sich gesund zu entwickeln. Das würden auch Studien belegen, sagt Meury: «Die Forschung zeigt, dass Minderjährige weniger Substanzen konsumieren, je stärker das Vertrauensverhältnis zu den Eltern ist und je mehr die Eltern auch über die Aktivitäten der Kinder Bescheid wissen.»

Eltern als Vorbild

Eltern übernehmen aber auch eine wichtige Vorbildfunktion. Das heisst, dass das Rauchverhalten der Eltern beispielsweise einen starken Einfluss darauf hat, ob die Kinder später auch zur Zigarette greifen. An dieser Art von Normalität würden sich Jugendliche stark orientieren, sagt Meury. Deshalb seien Jugendliche auch nachweislich durch Tabak- und Alkoholwerbung stark beeinflussbar, «denn diese gaukelt ihnen auch eine Normalität des Konsums vor. Umso wichtiger ist es, solche Substanzen zu denormalisieren.» Alleine mit der Heraufsetzung des Jugendschutzalters lasse sich dieses Ziel aber nicht erreichen. «Wenn Jugendliche etwas konsumieren wollen, werden sie immer einen Weg finden, das zu tun. Eine Denormalisierung kann aber stattfinden, wenn etwa Jugendliche nicht ständig mit Tabak- und Alkoholwerbung konfrontiert sind, wie es heute der Fall ist: an Festivals, in den Gratiszeitungen, im Internet oder in den sozialen Medien.»

Einen grossen Einfluss auf das Verhalten hat auch der Freundeskreis. «Während des Ablösungsprozesses von den Eltern wollen Jugendliche ihre eigene Gruppe und damit ihre eigene Welt finden. Gemeinsam Drogenerfahrungen sammeln, kann ein Teil dieser Welt sein.» Hierzu brauche es nicht einmal den Gruppendruck, betont



Ein Grossteil der Jugendlichen in der Schweiz hat kein Drogenproblem. Im Bereich Cannabis weisen gerade mal vier Prozent einen problematischen Konsum auf.





Vivere 01/2022 Jugend und Sucht

der Kommunikationsprofi. «Schon nur das Wissen, dass in einem bestimmten Milieu eine bestimmte Substanz normal ist, motiviert einige Jugendliche mitzumachen, um unter anderem das Zugehörigkeitsgefühl

Sucht hat viele Gesichter

Für die Entstehung einer Suchterkrankung kann selten eine einzige Ursache ausgemacht werden. Es sind psychische, biologische und soziale Faktoren, die ein solches Verhalten begünstigen können. Darüber hinaus bedeutet Sucht nicht nur eine Abhängigkeit von Substanzen, sondern auch von bestimmten Verhaltensweisen. Lange Zeit war das Glücksspiel die einzig anerkannte substanzungebundene Abhängigkeit. Das ist heute anders, vor allem weil sich mit der Verbreitung neuer Medien auch das Spektrum der Verhaltenssüchte stark verändert hat. Neben der Kaufsucht zählen dazu unter anderem Social-Media-Sucht und Online-Spielsucht. Wie bei einer substanzgebundenen Abhängigkeit spricht man auch hier erst von Sucht, wenn beispielsweise das Online-Gaming überhandnimmt respektive «den Alltag derart dominiert, dass alle wichtigen Aspekte des Daseins – ausser die Nahrungsaufnahme – ausschliesslich über das digitale Leben befriedigt werden. Die Auswirkungen davon zeigen sich unter anderem in schlechten Schulleistungen oder in der fehlenden sozialen Integration, weil persönliche Begegnungen keine Rolle mehr spielen», weiss Renanto Poespodihardjo aus seiner Berufserfahrung als Leitender Psychologe am Zentrum für Abhängigkeitserkrankungen in den Universitären Psychiatrischen Kliniken Basel (UPK).

Die UPK verfügen als einzige psychiatrische Einrichtung der Schweiz über eine stationäre Abteilung, in der nur Menschen mit einer Verhaltenssucht behandelt werden. «Der erste Behandlungsschritt ist die Diagnose», sagt Poespodihardjo und er-



klärt, warum das so wichtig ist: «Es gibt nicht eine pauschal Game- oder Social-Media-Sucht. Unsere Aufgabe ist es, zu identifizieren, welche spezifischen Elemente des jeweiligen Mediums die Betroffenen abhängig machen.» Erst dann könne man mit der konkreten Behandlung anfangen. Auffällig ist, dass ein Grossteil der Menschen, die Poespodihardjo behandelt, Männer sind. «Das hat zum einen damit zu tun, dass die Games auf junge Männer ausgerichtet sind, und zum anderen damit, dass der exzessive Konsum bei Männern schneller sichtbar wird.» Im Gegensatz

dazu hätten junge Frauen, unabhängig von der Suchtform, das «Talent», ihre Abhängigkeit über Jahre versteckt zu halten. «Deshalb wird auch der Schaden bei ihnen erst viel später sichtbar – und zwar meistens dann, wenn er schon chronisch ist», so der Suchtexperte weiter.

Keine Verteufelung

Dennoch hält Renanto Poespodihardjo nicht viel von medialer Skandalisierung. «Einerseits, weil die allermeisten Teenager kein Problem entwickeln, und andererseits, weil Gamen und soziale Medien heute ein Teil der Jugendkultur sind. Das Problem ist meiner Meinung nach eher, dass die Inhalte hinter diesen Games meistens zu amerikanisiert sind. Das führt dazu, dass die Jugendlichen kulturell ein einseitiges Weltbild vermittelt bekommen. Deshalb brauchen wir mehr kulturelle Vielfalt – auch in der Game-Welt.»

«Gamen und soziale Medien sind heute ein Teil der Jugendkultur.»

Renanto Poespodihardjo, Leitender Psychologe Psychiatrische Kliniken Basel

* Name der Redaktion bekannt



Christian Ingold leitet bei der Schweizerischen Gesundheitsstiftung RADIX die Prävention am Zentrum für Spielsucht und andere Verhaltenssüchte. Im Interview spricht er über günstige Suchtmittel, Online-Dealer und darüber, warum sich Eltern Hilfe holen sollten.

Güvengül Köz

Welche Drogentrends gibt es derzeit unter Jugendlichen?

Auffällig ist sicherlich der Anstieg des Mischkonsums, das heisst, wenn Schmerz- oder Betäubungsmittel kombiniert mit Alkohol eingenommen werden. Ein Trend, der seit einiger Zeit auch medial ein Thema ist, weil in den vergangenen Jahren mehrere Jugendliche in der Schweiz daran gestorben sind.

Wie kommen die Jugendlichen an solche Mittel?

Das ist das kleinste Problem, denn viele Substanzen sind heute in den sozialen Medien einfach über «Online-Dealer» erhältlich. Darüber hinaus sind Suchtmittel wie Alkohol und Medikamente sehr günstig zu erwerben. Und manche Jugendliche holen sich das, was sie brauchen, einfach aus der Hausapotheke.



Christian Ingold, Präventionsexperte bei der Stiftung RADIX

«Jugendliche sind in unserer Leistungsgesellschaft psychisch sehr stark gefordert.»

Welche Substanzen gelten als Einstiegsdrogen?

Tabak, Alkohol und Cannabis sind sicherlich die drei am häufigsten konsumierten Substanzen. Hinzu kommt Ritalin, weil viele Kinder aufgrund einer ADHS-Diagnose früh damit in Kontakt kommen. Manche fangen sogar an, ihre Tabletten im Bekanntenkreis weiterzuverkaufen, weil sie merken, dass auch andere, die nicht unter dieser Störung leiden, an Ritalin interessiert sind.

Was empfehlen Sie Eltern, deren Kinder ein Suchtproblem haben?

Eine solche Situation kann schnell überfordern, weil Eltern sich einerseits um ihre Kinder kümmern wollen und andererseits Grenzen setzen müssen. Deshalb empfehle ich Eltern, sich frühzeitig Hilfe zu holen. Es gibt in allen Gemeinden und Städten entsprechende Institutionen – wie etwa Familienberatungs- oder Suchtpräventionsstellen. Oft schämen sie sich aber, solche Angebote zu nutzen. Dabei ist ein solcher Schritt ein Zeichen für Stärke, denn das Projekt «Familie» ist heute derart komplex, dass man manchmal nicht alles alleine schaffen kann.

Und was empfehlen Sie Jugendlichen?

Wenn es zu Hause nicht möglich ist, über die Sucht zu sprechen, sollten auch sie sich Hilfe holen – online wie auch im persönlichen Umfeld. Der Schulsozialarbeiter sowie Lehrpersonen, zu denen man ein gutes Vertrauensverhältnis hat, eignen sich dafür besonders. Im besten Fall können

sie die Triage zu einer kompetenten Beratungsperson übernehmen. In akuten Krisensituationen können sich Kinder wie auch deren Eltern rund um die Uhr auch an die Telefonnummer 143 wenden.

Wie steht es um die allgemeine Gesundheit von Jugendlichen?

Sie sind in unserer Leistungsgesellschaft psychisch sehr stark gefordert. Gerade in der Pubertät verschärft sich dieser Druck – in der Schule, bei der Berufswahl, aber auch in den sozialen Medien, wo alle permanent perfekt aussehen und gut gelaunt sind.

Wie lässt sich dieser Druck reduzieren?

Indem wir Jugendlichen Raum für Entspannung anbieten und Freizeitmöglichkeiten, die einfach zugänglich und nicht teuer sind. Auch Krankenkassen können aktiv etwas dazu beitragen, indem sie etwa ihre Präventionsangebote speziell für Jugendliche ausrichten.





www.feel-ok.ch www.suchtschweiz.ch www.saferparty.ch www.143.ch



Schopenhauer mit Stethoskop

Der dreifache Familienvater Christoph Hollenstein ist ein Tausendsassa wie aus dem Bilderbuch: Er arbeitet seit 20 Jahren als Hausarzt, ist daneben ein passionierter Orientierungsläufer und seit Kurzem sogar Philosophie-Student. Trotz seinem vollen Terminkalender hat er uns in seiner Praxis in Laufen empfangen.

Text: Güvengül Köz Fotos: Pino Covino





Christoph Hollenstein ist überzeugt, dass ein gesunder Lebensstil einen wichtigen Beitrag zum Wohlbefinden leistet.

Eigentlich wäre er gerne Handwerker geworden, sagt Christoph Hollenstein und lächelt verschmitzt. Unter Handwerker versteht der gross gewachsene Mediziner nicht etwa den Beruf eines Maurers oder Schreiners - sondern den eines Chirurgen. «Das liess sich aber zu jener Zeit nicht mit einer Familie vereinbaren. Deshalb habe ich mich entschieden, Facharzt für Stoffwechselkrankheiten zu werden, denn mit Hormonen kann man ebenfalls gut überprüfen, was man angestellt hat, und manchmal sogar ganze Menschen umbauen.» Hollensteins wohltuende Selbstironie blitzt bei allem, was er sagt, durch. Das ist nicht nur erfrischend, sondern macht den dreifachen Familienvater nahbar und sympathisch zugleich.

Dass er seit 2002 in Laufen dennoch als Hausarzt praktiziert, sei mehreren unliebsamen Überraschungen geschuldet, sagt der Baselbieter geheimnisvoll und fährt nach einer kurzen Pause fort: «Da ich bereits Fachinternist war, absolvierte ich noch ein Jahr Chirurgie, um auch ein guter Fach-Hausarzt zu werden.» Bereut habe er diesen Schritt nie, betont er. Auch weil er dank der sogenannten «Besitzstandwahrung» in seiner Praxis viele Behandlungen

durchführen dürfe, die frisch gekürten Hausärztinnen und Hausärzten inzwischen untersagt seien – wie etwa pädiatrische Untersuchungen.

Hausarzt aus Überzeugung

«Hausärztinnen und Hausärzte müssen nicht überall die Besten, aber überall gut sein», resümiert der 57-Jährige nüchtern. Das mache seine Tätigkeit als medizinischer Grundversorger so abwechslungsreich. Zudem, fährt er fort, sei es ein Privileg, mit dem «Wunder Leben» so nahe in Kontakt zu stehen. «Meine Patientinnen und Patienten lassen mich an ihren Sorgen und Geheimnissen teilhaben. Diese Nähe ist in dieser Ausprägung in kaum einem anderen Beruf gegeben.»

«An warmen Tagen renne ich gerne über Alpweiden und Berggrate.»

Christoph Hollenstein, Gesellschaftsarzt der EGK-Gesundheitskasse



Vivere 01/2022 Porträt



«Um gesund zu bleiben, sollten wir uns ausgewogen ernähren und viel bewegen. Genauso wichtig ist es aber, dass wir uns schon an kleinen, alltäglichen Dingen erfreuen, Beziehungen pflegen und Hobbys nach-

Von seinem medizinischen Know-how profitiert auch die EGK. Seit über zehn Jahren ist er dort als Gesellschaftsarzt im Bereich der Zusatzversicherungen tätig. «In dieser Funktion versuche ich insbesondere, neue Versicherungsanträge und deren Folgen aus medizinischer Sicht zu beurteilen. Einem allgemeinen Klischee widersprechend, ist es nicht meine Aufgabe, möglichst alle Risiken auszuschliessen. Im Gegenteil. Schon bei meiner Einstellung sagte mir Kilian Schmidlin von den EGK-Services: «Wir sind eine Risikoversicherung - wir versichern Risiken, wir schliessen sie nicht grundsätzlich aus. Dies ist mir bis heute eine wichtige Leitschnur geblieben.»

Naturbursche mit Bewegungsdrang

Dass er zwischen Praxis, Hausbesuchen, EGK-Einsatz und Familienleben noch die Musse hat, Hobbys nachzugehen, beeindruckt. So sei er ein passionierter Orientierungsläufer, verrät er. «Vielleicht fühle ich



mich gerade deswegen wohl bei der EGK», sagt er und wieder breitet sich ein schalkhaftes Grinsen auf seinem Gesicht aus. Doch der OL ist nicht die einzige sportliche Betätigung, der er in der Natur nachgeht. «An warmen Tagen renne ich gerne über Alpweiden und Berggrate oder schwimme in Bergseen. Und im Winter streife ich am liebsten durch die Jurahöhen mit ihren lichten Wäldern oder marschiere mit Schneeschuhen in einsame Täler.»

Philosoph in spe

Gesundheit sei nicht etwas Selbstverständliches, das man einfach einfordern könne, betont er. «Man kann aber etwas für sie tun. Ich bin dankbar für jeden Tag, an dem ich mich frei bewegen, frei atmen und frei denken kann.» Apropos Denken: Seit knapp einem Jahr studiert Hollenstein an der Universität Luzern Philosophie. Auf die Frage, warum, antwortet er lapidar: «Die grossen Fragen des Lebens haben mich schon immer sehr interessiert. Philosophie hilft mir, unter anderem mit Ungerechtigkeiten fertigzuwerden, ohne dafür eine staatlich-ideologische oder mystische Autorität zu Hilfe nehmen zu müssen. Das bedeutet nicht, dass ich nicht religiös bin. Aber Gott kann kein Quadrat mit

ungleich langen Seiten konstruieren. Damit müssen wir uns abfinden. Gewissen Menschen fällt dies schwer. Ihnen würde Philosophie vielleicht auch guttun.»

Ihr Projekt steht im Mittelpunkt

Interessierte, in dieser Rubrik
geben wir Ihnen Gelegenheit, über
Ihren Beruf, Ihr Hobby oder Ihr
Engagement für eine gemeinnützige Organisation im sozialen oder
naturschützerischen Bereich zu
berichten. Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass wir an dieser Stelle
keine Therapierichtungen vorstellen
können. Wenn wir in einer der nächsten Ausgaben ein Porträt über Sie
schreiben dürfen, dann melden Sie





061 765 51 14 / vivere@egk.ch



Er liebt mich, er liebt mich nicht, er liebt mich … Das Gänseblümchen steht gerade hoch im Kurs. Denn seit jeher lindert es als Heilkraut nicht nur körperliche Schmerzen, sondern bringt als Frühlingsbote und Liebesorakel auch gern mal Ordnung in verwirrte Gefühle.

Philipp Grünenfelder

Als führende Anbieterin von Krankenversicherungslösungen mit freiem Zugang zur Komplementärmedizin kümmert sich die EGK-Gesundheitskasse seit Jahrzehnten um Fachwissen zu Heilkräutern und Pflanzen. Dass diese zumeist auch auf einfache Weise kulinarisch verwertet werden können und erst noch ausgezeichnet schmecken, macht das Thema umso ergiebiger.

Vieleskönner Gänseblümchen

Wer im Frühling die ersten drei Gänseblümchenblüten mit den Zähnen abzupft und unzerkaut verschluckt, bleibt das ganze Jahr von Zahnschmerzen verschont. Das sagt zumindest ein uraltes Sprichwort über das von März bis Oktober allgegenwärtige Pflänzchen. In der Heilkunde hat das Bellis perennis, wie sein botanischer Name lautet, tatsächlich eine lange Tradition. Schon der Gelehrte Gerard Meerman (1722 – 1771) riet, «das Gänseblümchen mit frischer Butter zerrieben gegen jeglichen Schmerz der Gelenke zu verwenden» –

sprich aufzutragen. In der Homöopathie lindert es selbst bei schweren
Quetschungen die Schmerzen. Be
kannt ist zudem seine blutreinigende
Wirkung und dass es seit Jahrhunderten auch gegen Hauterkrankungen eingesetzt wird. Ausserdem kann man das Gänseblümchen zusammen mit anderen

setzt wird. Ausserdem kann man das Gänseblümchen zusammen mit anderen Lungenkräutern wie Thymian, Wegerich oder Huflattich mischen und bei Bronchitis und Husten sehr gut in einem Aufguss verwenden. Wer aber ganz sichergehen will, erkundigt sich über die Anwendungen am besten bei einer Naturheilpraktikerin oder einem ausgewiesenen Drogisten.

Königliche Würde

Auch fernab der Heilkunde kam das Tausendschön, Massliebchen oder Margritli, wie das Gänseblümchen im Volksmund gerne genannt wird, früh zu Ehren. Es durchwuchs die Kulturgeschichte seit den Kelten, bei denen vor rund 2500 Jahren der Glaube verbreitet war, dass sein Genuss das Wachstum dämpfen würde. Eine irische Sage sprach später noch davon, dass «eine böse Fee dem Kinde des Königs Gänseblümchen verabreichte, damit es nie erwachsen wurde». Bekannt ist auch der Glaube, dass das Margritli direkt den Tränen von Maria Magdalena entsprungen ist. Ob das auch der französische König Ludwig IX. (1214 - 1270) gehört hatte? Jedenfalls nahm er das Gänseblümchen zusammen mit der Lilie in sein Wappen auf.

_{Vivere 01/2022} Kräuterwissen

Wie auch immer, dem Gänseblümchen wurden noch im 18. Jahrhundert in verschiedenen Verordnungen böse Geister zugeschrieben. Die Bauern hatte man sogar dazu angehalten, das Gänseblümchen völlig auszurotten ... Wie wir wissen: vergeblich. Bis in die Gegenwart hat das Gänseblümchen nichts von seinem Mythos verloren. Kinder haben es besonders gern, wenn sie aus den frisch gepflückten Blümchen mit leuchtenden Augen Kränze und Zöpfe zaubern. Selbst ältere Semester zupfen - ob aus Spass oder abergläubischem Ernst - die Blütenblättchen dieser Wildblume bis heute reihum ab, um etwas über unsichere Gefühlslagen zu erfahren: «Er liebt mich, er liebt mich nicht ...»

Wandlung zur Delikatesse

Weil Liebe auch durch den Magen geht, empfehlen sich die Gänseblümchenblüten vorzüglich für einen leichten Frühlingssalat, wo sie mit ihrem hohen Vitamin-C-Gehalt mithelfen, den Körper nach den Wintermonaten zu reinigen (vgl. Kasten). Die Blütenknospen kann man zudem in schmackhafte Delikatessen verwandeln.

Werden sie mit Essig kurz aufgekocht, mit etwas Salz bestreut und anschliessend in verschliessbare Gläser abgefüllt, ergeben sie nach wenigen Tagen wunderbare Ersatzkapern. Für das Auge und die Geschmackssinne gleichermassen wohltuend sind die weissgelben Blüten als Beilage in einer Suppe. Selbst als Dekor auf einer festlichen Tafel können die leuchtenden Knospen – als Streublüten - Farbakzente setzen und Frühlingsgefühle verbreiten. Und wer mit seinem Bauch voller Schmackhaftem oder Schmetterlinge etwas zur Ruhe kommen möchte, beobachtet das allgegenwärtige Gänseblümchen am besten gleich mal etwas länger, denn mit der Sonne dreht es sein Blütenköpfchen im Tagesverlauf ganz sachte von Osten nach Westen ...

Rezept frei Haus

Falls Sie an unserem Rezept
«Frühlingssalat mit Gänseblümchen
und Rucola-Vinaigrette» interessiert
sind, werfen Sie einen Blick in das
Kräuterwissen-Archiv auf unserer
Webseite. Wenn sie unseren
Newsletter abonnieren, erhalten Sie
darüber hinaus monatlich ein neues
Kräuterrezept mit noch mehr
Hintergrundwissen.



www.egk.ch/newsletter www.egk.ch/kraeuterwissen



«Gänseblümchen dienen nicht nur hervorragend zur Dekoration, sie sind auch geschmacklich interessant.»

Christian Fotsch, Kräutergärtner



Christian Fotsch (66), Brienz, betreut seit 2006 inhaltlich den Kräuternewsletter der EGK-Gesundheitskasse. Er hat sich sein umfangreiches Kräuterwissen autodidaktisch angeeignet und zusammen mit seiner Frau Ursula in Brienz bis 2010 die Kräuter- und Heilpflanzengärtnerei Silberdistel und bis 2019 das bekannte Kräuter-Hotel «Lindenhof» geführt.





Vivere 01/2022 Schul- und Komplementärmedizin



Die innere Apotheke aktivieren

Hokuspokus aus der Esoterik-Ecke – dieses Klischee wird schnell bedient, wenn es um Selbstheilung geht. Dabei kann dies Teil medizinischer Behandlungen sein und Therapien unterstützen.

Text: Vera Sohmer Illustration: Laura Maurer

Erkältungsviren bekämpfen, Schnittwunden verschliessen, Knochen wieder zusammenwachsen lassen: Der menschliche Organismus ist ständig damit beschäftigt, ins Lot zurückzufinden und zu gesunden. Er ist bestrebt, sich selbst zu heilen. Dieses Grundprinzip des Lebens machen sich neue Therapieansätze zunutze. So befasst sich die Psychoneuroimmunologie, eine innovative Disziplin, intensiv damit. Erforscht wird die Wechselwirkung zwischen Psyche, Nervensystem und Immunsystem.

Bereits in den 1960er-Jahren legte der USamerikanische Kardiologe Herbert Benson
in Boston den Grundstein für eine neuartige Methode: die Mind Body Medicine, mit
der seit mehreren Jahren auch das Institut
für komplementäre und integrative Medizin am Universitätsspital Zürich arbeitet.
«Ziel ist es, Körper und Psyche wieder besser zusammenzubringen», wie es Institutsdirektorin Claudia Witt in mehreren Interviews formulierte. Es gehe darum, das
Vertrauen in sich selbst zu fördern und damit schwierige Situationen aus eigener
Kraft zu bewältigen.

Kein Entweder-oder

Selbstwirksamkeit wird dieser Ansatz in Fachkreisen genannt. Er gilt beim Gesundbleiben und Gesundwerden als eine der wichtigsten persönlichen Ressourcen. Er ist aber auch bei chronischen und schwe-



«Kein Antibiotikum der Welt heilt einen Menschen von einer Lungenentzündung, wenn sein Immunsystem die Heilung nicht übernehmen kann.»

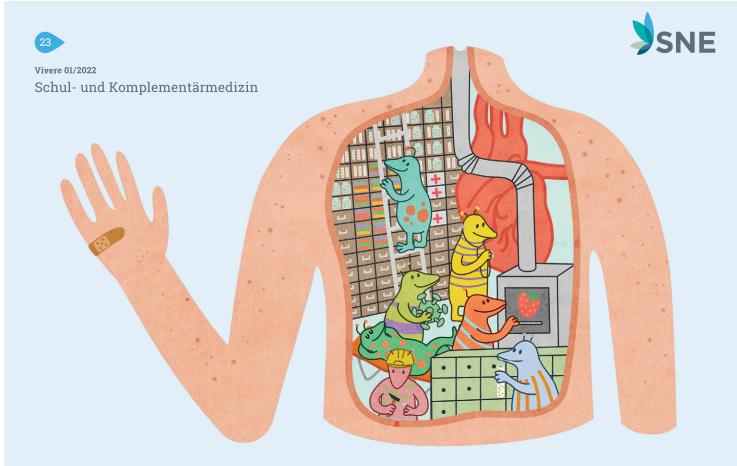
Gary Bruno Schmid, Tiefenpsychologe und Hypnose-Therapeut

ren Erkrankungen wie Morbus Crohn oder Krebs wesentlich. Denn Patientinnen und Patienten können, etwa mit Verhaltensänderungen, selbst etwas dazu beitragen, Symptome oder Nebenwirkungen von medizinischen Behandlungen zu reduzieren und damit die Lebensqualität zu verbessern. Wichtig dabei ist, Selbstheilung nicht als Alternative oder Ersatz für schulmedizinische Behandlungen zu verstehen, sondern als Teil davon und im Sinne eines sinnvollen Miteinanders. Dies vor allem, wenn jemand schwer erkrankt und ärztliche Hilfe braucht.

So sieht es auch Gary Bruno Schmid, Tiefenpsychologe und Hypnose-Therapeut. «Ohne das geeignete Antibiotikum würden wir viele schwere bakterielle Infektionen nicht überleben. Aber kein Antibiotikum der Welt heilt einen Menschen von einer Lungenentzündung, wenn sein Immunsystem die Heilung nicht übernehmen kann.» Und so wirke die Schulmedizin letzten Endes ebenfalls nur unterstützend, denn Selbstheilungskräfte benötige es immer, um mit einer Krankheit fertigzuwerden. Nur hätten wir es verlernt, auf unsere «innere Apotheke» zu vertrauen und sie gezielt zu aktivieren.

Erwünschter Placebo-Effekt

Dass dabei Entspannungstechniken eine grosse Rolle spielen, kommt nicht von ungefähr. Chronischer Stress, heute ein häufiges Leiden, schwächt das Immunsystem und erhöht das Risiko für eine Reihe von Krankheiten. Zu gravierenden Stressfaktoren zählen negative Erwartungshaltungen, die ebenfalls die körpereigene Abwehr beeinträchtigen. Es kann so zum Nocebo-Effekt kommen – das Gegenteil des Placebo-Effekts. Diese positive körperliche und psychische Wirkung wird mehr und mehr als hilfreicher und wünschenswerter Faktor bei Behandlungen anerkannt.



Die eigenen Gedanken in die richtige Bahn zu lenken, ist dabei ebenso ausschlaggebend wie die geeignete Wortwahl im Sprechzimmer: «Die ärztliche Kommunikation ebnet dem Patienten den Weg zur Selbstheilung», sagt Gary Bruno Schmid. Ein wichtiger Punkt dabei ist, Situationen zwar realistisch, aber zuversichtlich zu erklären: «97 Prozent der Patienten führen länger als fünf Jahre nach der Operation ein gesundes Leben» ist dabei die bessere Variante als: «Nur drei Prozent der Patienten sterben innerhalb von fünf Jahren nach der Operation.»

Selbstheilungskräfte unterstützen und fördern – dafür gibt es eine Reihe von Techniken und Methoden (siehe Box). Das Institut für komplementäre und integrative Medizin arbeitet nach eigenen Angaben mit evidenzbasierten Verfahren, zu denen neben der Mind Body Medicine auch Akupunktur, Hypnose oder Pflanzenheilkunde gehören.

Das Passende finden

Den Selbstheilungsnerv (Vagus) zu aktivieren, ist eine weitere Möglichkeit. Auch Marlen Schröder, auf integrale Heilkunst spezialisierte Fachärztin für Allgemeinmedizin, arbeitet damit. Aber nicht ausschliesslich. «Um Patienten oder Klientinnen zu erreichen, braucht es Methoden, die passen.» Und diese können von Mensch zu Mensch verschieden sein, selbst wenn es sich um ein und dieselbe Krankheit handelt. Ein Dialog auf Augenhöhe, ein empathisches Gespräch sollte deshalb immer am Anfang stehen, um gemeinsam den Selbstheilungskräften auf die Sprünge zu helfen.

Fürsorge für sich selbst

- «Selbstheilung kann man eigentlich nicht tun, sondern vor allem ermöglichen», sagt Tiefenpsychologe und Hypnose-Therapeut Gary Bruno Schmid.
 Die Basis dafür sei Fürsorge für sich selbst und damit eine Vorsorge für mögliche Krankheiten. Ein Grundpfeiler dafür ist eine möglichst optimistische Lebenseinstellung.
- Bewegung, ausgewogene Ernährung und Entspannung: All dies kann darüber hinaus dazu beitragen, die Selbstheilungskräfte zu aktivieren.
- Richtig atmen ist ein wesentlicher Aspekt. «Wir hecheln uns regelrecht durch den hektischen Alltag», sagt Marlen Schröder, eine auf integrale Heilkunst spezialisierte Ärztin. Das wirke sich auch negativ auf den Schlaf aus. Schlafen wir zu wenig oder nicht gut, werden die Selbstheilungskräfte geschwächt. Vor allem die Bauchatmung lasse uns den Körper wieder fühlen, zur Ruhe kommen und die geistigen Kräfte ökonomischer nutzen.

Patientenkompetenz fördern

Medizinische Fachkompetenz steht bei Behandlungen heute meistens im Vordergrund. Welches körperliche, geistige und seelische Potenzial Patienten in den Heilungsprozess einbringen können, spielt noch immer eine untergeordnete Rolle. Die Stiftung Patientenkompetenz will dies ändern und setzt sich unter anderem für eine intensivere Forschung auf dem Gebiet ein.



www.patientenkompetenz.ch



Vivere 01/2022 Schul- und Komplementärmedizin



Kinder lieben es, zu tanzen

Tanzen ist Kultur, eine Ausdrucksform, eine Sportart, aber ganz besonders auch Bewegungstraining mit positiver Auswirkung auf die körperliche, mentale und soziale Entwicklung. Die SNE-Akademie führt 2022 zum ersten Mal das Thema «Kindertanz» in ihrem Seminarprogramm.

Ursula Vogt

Sich zu Musik zu bewegen, zu drehen, allein, zu zweit oder zu mehreren, kann für Kinder eine echte Alternative zu TV und Videospielen sein, davon ist der erfahrene österreichische Sportwissenschaftler, Sonderpädagoge und Tänzer Pierre Gider überzeugt: «Tanzen macht nicht nur Spass, mit dem Tanzen bekommen Kinder auch einen musikalischen Zugang zur Bewegung. Sie entdecken ihren eigenen Bewegungsrhythmus, schlüpfen in neue Rollen und lernen, ihren Körper zu benutzen, um sich auszudrücken. Und das Spannende dabei: Kinder sind äusserst kreativ und erfinden immer wieder neue Schritte.»



«Tanzen macht nicht nur Spass, sondern animiert auch Kinder, sich auszudrücken »

Pierre Gider, Sonderpädagoge und Tänzer

Ein Lernziel: Kurz-Choreografie für die Praxis

Die SNE stellt alljährlich ein reiches Fachprogramm zusammen, um Therapeutinnen und Therapeuten, teilweise auch interessierten Laien, die Möglichkeit zu bieten, ihre therapeutische Handlungskompetenz zu erweitern. Das Seminar «Kindertanz – Ein ganzheitliches Bewegungsangebot» vom 13. Mai 2022 in Thalwil richtet sich speziell an Fachpersonen aus Pädagogik, Bewegungstherapie und Fitness. Pierre Gider ist überzeugt vom fächerübergreifenden Lernen und zielt mit dem «Kindertanz» auf die ganzheitliche Entwicklung von Kindern zwischen 3 und 14 Jahren ab.

Seit 2001 engagiert sich Gider ehrenamtlich für die «Special Olympics», die weltweit grösste Sportbewegung für Menschen mit geistiger Behinderung und Mehrfachbehinderung. Nicht zufällig, denn gerade Inklusion gelingt mit dem Tanz besonders einfach. Am Ende aber, so Gider, gehe es ganz einfach «um die Freude an der Bewegung mit Musik».





SNE-Akademie 2022

Das detaillierte Jahresprogramm



www.fondation-sne.ch/sne-akademie





Vivere 01/2022



Herr Tschuor, seit 2019 leiten Sie das Projekt «Aufbruch ins Weite – Mariastein 2025». Wie sind Sie zu dieser Stelle gekommen?

Ich bin nicht im klassischen Sinn zu diesem Auftrag gekommen. Vielmehr war es ein langer Prozess, der mich zum Projekt geführt hat. Am 10. August 1994 war ich zum ersten Mal hier. Wir haben damals die SRF-Sendung «Besuch in ...» auf dem Klosterplatz realisiert. Nach dieser ersten Begegnung habe ich nicht nur eine Liebe zu Mariastein entwickelt, sondern auch eine grosse Faszination für die hiesige Jura-Landschaft. Jedes Mal, wenn ich mich innerlich neu positionieren oder justieren wollte, bin ich hergekommen. Daraus ist eine Freundschaft zum Kloster und zu einzelnen Mönchen entstanden. Irgendwann stand die Frage über die Zukunft von Mariastein im Raum. Um Antworten auf diese Frage zu erhalten, haben die Verantwortlichen verschiedene Arbeitsgruppen ins Leben gerufen. Damit diese zu einem Gesamtprojekt zusammengeführt werden konnten, habe ich die Projektleitung im Mandatsverhältnis übernommen - ergeben hat sich dieser Entscheid in Gesprächen mit Abt Peter von Sury, dem Vorsteher des Klosters, und mit anderen Mönchen.

Dafür haben Sie Ihre Stelle bei der SRG gekündigt – und das kurz vor der Pensionierung, was sehr ungewöhnlich ist.

Ich habe mir schon vor knapp zehn Jahren die Frage gestellt, wie lange ich im Arbeitssystem bleiben möchte. Das Rentenalter 65 mag aus administrativen und technischen Gründen eine sinnvolle Lösung sein, aber für das Individuum stellt es eine Art Guillotine dar. Ich wollte nicht, dass mein Berufsleben an mein Alter gebunden ist. Darum habe ich mich entschieden, rechtzeitig aus dem System auszutreten, damit ich mir etwas Neues aufbauen konnte.

«Das Neue» findet jetzt an einem sakralen Ort statt. Wie religiös sind Sie aufgewachsen?

So religiös, wie es damals in einer katholischen Familie der Surselva im Kanton Graubünden üblich war. Mich hat aber dieses Milieu nicht geschädigt. Im Gegenteil, ich habe mich weiterentwickelt und etwas Eigenständiges daraus gemacht.

über eine einzige Mutter- oder Vatersprache zu identifizieren.»

Welche Rolle spielt Ihr Glaube im Zusammenhang mit dem Kloster Mariastein?

Selbstverständlich ist er das Fundament. Aber was ist Glaube? Die Transzendenz? Das ewige Leben? Die grosse Allmacht Gottes? Als Christ bin ich davon überzeugt, dass man Christus im Mitmenschen suchen muss. Das heisst, Begegnungen mit anderen Menschen bilden einen wesentlichen Teil meines Glaubens – wie etwa jetzt das Gespräch mit Ihnen. Das Kreuz symbolisiert diesen Ansatz sehr schön: Wir brauchen die Horizontale, um uns zu erweitern, und die Vertikale, um die Verbindung zwischen dem Himmlischen und dem Irdischen herzustellen.

Wie sind Sie zum «irdischen» Beruf Journalist gekommen?

Angefangen hat alles mit der «Zeitung der lustigen Kameraden». So hiess unsere Schülerzeitung, für die ich ab etwa 12 Jah-



Vivere 01/2022

Im Gespräch mit Mariano Tschuor, Projektleiter «Mariastein 2025»

Mariano Tschuor

Mariano Tschuor (* 1958) war zwischen 1982 und 2018 bei der SRG in verschiedenen Funktionen tätig. Einem breiten Publikum wurde er in den 1990er-Jahren mit volkskulturellen Sendungen wie «Landuf, landab» oder «Besuch in ...» bekannt. Seit 2019 unterstützt er das Kloster und den Wallfahrtsort Mariastein bei ihrem Transformationsprozess. Tschuor lebt in Mariastein und in

ren geschrieben habe. Später, als wir einen Fernseher hatten, habe ich angefangen, die Nachrichten von der Tagesschau mitzuschreiben. Mich hat es schon immer interessiert, was und warum etwas auf der Welt und in meiner unmittelbaren Umgebung geschieht. Diese ausgeprägte Neugierde, verbunden mit der Möglichkeit, unterschiedlichen Menschen zu begegnen sowie komplexe Themen zu verstehen, fasziniert mich noch heute am Journalismus. Man lernt, Berührungsängste abzubauen – unabhängig davon, wer das Gegenüber ist respektive was er, sie oder es denkt.

Wenn man aber Ihre Biografie anschaut, hätten Sie genauso gut Schauspieler werden können.

Ja, das stimmt. Direkt nach dem Gymnasium habe ich ein Volontariat bei der Bündner Zeitung absolviert und bin anschliessend nach Deutschland gegangen, um am Theater Hof in Bayern als sogenannter Eleve in der Dramaturgie und auf der Bühne als Schauspielanfänger und Regieassistent zu arbeiten. 1982 hat dann meine knapp 40-jährige Karriere bei der SRG gestartet: Ich bin zuerst nach Chur zur Radiotelevisiun Svizra Rumantscha (RTR) und später nach Zürich zum Schweizer Radio und Fernsehen (SRF) gegangen.

Sie waren in dieser Zeit Redaktionsleiter, Moderator und Produzent und zuletzt auch Direktor der RTR. Was bedeutet Ihnen Ihre Muttersprache?

Mit dem Rätoromanischen verbinde ich insbesondere Erinnerungen an eine sehr schöne Zeit. Darüber hinaus ist es natürlich die Sprache, die ich gut beherrsche. Je älter ich aber werde, desto mehr habe ich Mühe, mich über eine einzige Mutteroder Vatersprache zu identifizieren. Genauso wie ich Mühe damit habe, mich eindeutig zu einer Heimat zugehörig zu fühlen, die territorial an einen Ort gebunden ist. Muttersprache ist für mich deshalb jede Sprache, die ich dazulerne und mit der ich mich wohlfühle.

Im Zuge der Digitalisierung haben sich die Medienlandschaft und das Mediennutzungsverhalten massiv verändert. Das begünstigt einerseits die Verbreitung von Fake News und Verschwörungstheorien und andererseits eine wachsende Empörungskultur in den sozialen Medien. Würden Sie sich vor diesem Hintergrund auch heute noch für den Journalismus entscheiden?

Selbstverständlich würde ich das. Eine Situation wird ja nicht besser oder anders, wenn man sie verteufelt. Mein Lebensmotto lautet: nec temere, nec timide. Das bedeutet so viel wie «weder furchtlos noch furchtsam». In Bezug auf die negativen Aspekte, die Sie ansprechen, lautet die Frage, wie wir mit solchen Phänomenen umgehen sollen. Steuert man dagegen, ignoriert man sie oder versucht man, die Mechanismen, die dahinterstecken, so zu durchbrechen, dass man auch eine andere Position einbringen kann? Als mündige Bürgerinnen und Bürger müssten sich grundsätzlich alle gegen negative Entwicklungen wehren und klipp und klar sagen: Nein, so nicht!

Was erhofften Sie sich davon?

Grundsätzlich erschreckt es mich, wie böse Menschen sein können. Ich habe auch keine Lösung parat, wie wir damit umgehen sollen, dass heute alle alles kommentieren können. So verbreiten sich Meinungen, ja Empfindungen und Mutmassungen, die eigentlich in den Papierkorb gehören. Die Zivilgesellschaft steht diesbezüglich vor einer grossen Herausforderung. Auch wenn für mich die Begegnung mit dem Individuum etwas Zentrales ist, ist es genauso wichtig, dass wir wieder das Verbindende in der Gesellschaft in den Vordergrund stellen – unabhängig von Ideologien. Das heisst: Wir müssen wieder lernen, Gemeinschaft(en) zu bilden.

Und welche Verantwortung tragen Medienschaffende in diesem Kontext?

Journalistinnen und Journalisten sollten auch in den sozialen Medien mehr Zeit in die Hintergrundberichterstattung investieren und gezielt Aufklärungsarbeit betreiben. Leider gibt es eine Anzahl von Berufskolleginnen und -kollegen, die sich lieber im lauwarmen Wasser tummeln, anstatt zu recherchieren, Zusammenhänge aufzuzeigen, diese einzuordnen und sie zu kommentieren.

Hinweis

Die Ansichten unserer Gesprächspartnerinnen und -partner in der Rubrik «Im Gespräch mit ...» entsprechen nicht notwendigerweise jenen der EGK-Gesundheitskasse.

