

# Vivere

www.egk.ch

Das EGK-Gesundheitsmagazin

02/2022

**Wettbewerb  
Wildpflanzenkurs  
im Wildnispark  
Zürich zu  
gewinnen!**

**Neue Wohn- und Lebensformen**  
Ökologisch, sozial,  
finanzierbar

# Inhalt

13

Wohnen und  
leben – heute und  
morgen



04

Die wilde Schön-  
heit vor den Toren  
der Grossstadt



22

Schul- und Komplementär-  
medizin: Die gesunde Kraft  
der Musik



20

Gesundheit  
aus dem  
Kräutergarten



25

Im Gespräch mit  
Philipp Ramming, Kinder-  
und Jugendpsychologe



- 04 Die wilde Schönheit vor den Toren der Grosstadt
- 06 Vom Glück der freudigen Erwartung
- 08 Das Neuste aus der EGK
- 09 Kolumne von Ariella Kaeslin
- 10 Anhaltender Trend zu Komplementärmedizin
- 12 Wenn Hitze zum Risiko wird
- 13 Wohnen und leben – heute und morgen
- 18 Porträt – der Garten als Abbild des Lebens
- 20 Gesundheit aus dem Kräutergarten
- 22 Schul- und Komplementärmedizin:  
Die gesunde Kraft der Musik
- 24 SNE-Akademie – gesunder Mund, gesunder Körper
- 25 Im Gespräch mit Philipp Ramming,  
Kinder- und Jugendpsychologe

## Teil der Lösung

### Liebe Leserin, lieber Leser

Ich freue mich, als neuer Präsident mit Ihnen den Dialog aufzunehmen. In meinem privaten Umfeld kenne ich viele Menschen, die bei der EGK versichert sind, weil sie es schätzen, persönlich betreut zu werden und einen direkten Zugang zu exzellenter Komplementärmedizin zu besitzen. An beidem soll sich auch in Zukunft nichts ändern, im Gegenteil: Wir wollen noch besser werden und Ihren persönlichen Bedürfnissen entsprechend stets die richtige Antwort bereithaben – unbürokratisch, effizient und mit offenen Ohren, wenn es um Ihre Gesundheit geht. Denn: Zufriedene Kundinnen und Kunden sind unser Ziel – und jetzt zufriedene Leserinnen und Leser. Wie wichtig heutzutage unser individueller Ansatz ist, zeigt auch unsere Titelgeschichte, die der Frage nachgeht, warum sich in unserer hoch individualisierten Gesellschaft immer mehr Menschen für eine alternative Lebens- und Wohnform entscheiden.

### Klemens Binswanger Präsident



Besuchen Sie uns in den sozialen Medien:



# Die wilde Schönheit vor den Toren der Grossstadt

Unweit des grossen Ballungszentrums Zürich lässt sich im Wildnispark Zürich Sihlwald ein Waldreservat von seltener Schönheit erkunden. Der Naturerlebnispark hat nicht nur eine spannende Geschichte, sondern bietet den Besucherinnen und Besuchern ein ganzheitliches Naturerlebnis.

**Text: Ursula Vogt**      **Fotos: Stiftung Wildnispark Zürich**

Bei fröhlicheren Temperaturen durch den angenehm kühlen Wald wandern, den Vögeln lauschen, Holz- und Modergeruch einatmen und sich einfach wohlfühlen: Nur wenige S-Bahn-Stationen von Zürich entfernt macht dies ein Waldreservat möglich. Die Rede ist vom Wildnispark Zürich, der 2010 das Label «Naturerlebnispark – Park von nationaler Bedeutung» vom Bund zugesprochen erhielt.

## Vom Nutzwald zur Biodiversität

Der Sihlwald ist ein rund 1100 Hektar grosses Waldreservat und gilt als seltenes Beispiel eines grossflächigen und ursprünglichen Buchenwaldes, wie er früher auf rund 80 Prozent der Fläche Mitteleuropas vorkam. Barbara Felix von der Stiftung Wildnispark: «Der Sihlwald ist ein Hotspot für Biodiversität. Hier kehren langsam, aber sicher Insekten, Pilze, Flechten und Moose zurück, die lange als ausgestorben galten.» Dies ist umso bemerkenswerter, als die wirtschaftliche Nutzung des Waldes schon im 14. Jahrhundert begann. Das darin geschlagene Holz diente der Stadt Zürich als Bauholz und Heizmaterial. Zwischen 1876 und 1936 gab es im Sihlwald sogar eine eigene Loren-Bahn, mit der das



«Das, was aussieht wie Nichtstun, nennt sich Prozessschutz und bedeutet, dass sich die Natur frei entwickeln darf.»

**Barbara Felix**, Leiterin Marketing & Kommunikation, Stiftung Wildnispark Zürich

Holz mithilfe von Ochsen und Pferden befördert wurde. Ein grosser Teil der ehemaligen Rollbahnstrecke, die gegen 20 Kilometer mass, ist teilweise heute noch erkennbar, in neue Waldstrassen aufgegangen oder als Fussweg erhalten geblieben. Erst Anfang der 1990er-Jahre wurde der Werkbetrieb vollständig eingestellt und 1994 schliesslich die Stiftung Naturlandschaft Sihlwald errichtet.

## Prozessschutz heisst nicht nichts tun

Nach der Sanierung der Altlasten des ehemaligen Werkplatzes wurde ab 2000 die Waldpflege im Sihlwald-Perimeter ganz eingestellt. Barbara Felix: «Das, was aussieht wie Nichtstun, nennt sich Prozessschutz und bedeutet, dass sich die Natur frei entwickeln darf. Stirbt ein Baum, lässt man das Totholz stehen oder liegen.»

Denn dadurch entstünden neue Lebensräume. «Wo sich jedoch Menschen im Naturwald bewegen, bedeutet Totholz auch mehr Aufwand. Es können dürre Äste oder ganze Bäume auf Wege fallen.» Um die Sicherheit der Besucherinnen und Besucher dennoch zu gewährleisten, werden die Wege häufig kontrolliert oder Sicherheitsholzerei betrieben. Nicht einmal bei einem Hangrutsch wird interveniert, sondern nur beobachtet, zumindest so lange, als Menschen dadurch nicht gefährdet werden.

## Tierisch gut

Zum Wildnispark Zürich gehört aber noch mehr – neben Verpflegungsmöglichkeiten, dem Besucherzentrum Sihlwald, einem Naturmuseum mit interaktiven Ausstellungen und einem Wildnis-Spielplatz ist der

## Wildpflanzen im Sommer

Wettbewerb



Am Samstag, 20. August 2022 bieten wir zwei EGK-Versicherten die Möglichkeit, am Kurs «Wildpflanzen im Sommer» im Wert von CHF 180 teilzunehmen. Von 08.45 – 15.30 Uhr werden Sie in einer Kleingruppe in die Verwendungsmöglichkeiten von Wildpflanzen in Küche und Volksmedizin eingeführt. Die Durchführung findet bei jeder Witterung statt!

Zur Teilnahme an der Verlosung schicken Sie uns eine E-Mail oder eine Postkarte mit dem Vermerk «Wildpflanzen im Sommer» an: [vivere@egk.ch](mailto:vivere@egk.ch) oder EGK-Gesundheitskasse, Vivere-Wettbewerb, Birsspark 1, 4242 Laufen. Auch bei E-Mails gilt: Absender nicht vergessen! Einsendeschluss ist der **20. Juli 2022**. **Viel Glück!**

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



### Junge Partnerschaft

Seit diesem Jahr besteht zwischen der Stiftung Wildnispark Zürich und der EGK-Gesundheitskasse eine Partnerschaft, die es EGK-Versicherten ermöglicht, mit einer Preisermässigung von 20 Prozent an folgenden Veranstaltungen teilzunehmen:

#### Achtsamer Waldspaziergang: Ankommen und Eintauchen im Naturwald

- Fr, 23.09., 16.45 – 19.45 Uhr  
Sihlwald

#### Kurs Wildpflanzen und ihre Anwendung in Küche und Volksmedizin

- Sa, 20.08., 08.45 – 15.30 Uhr  
Sihlwald – Wildpflanzen im Sommer
- Sa, 17.09. 08.45 – 15.30 Uhr  
Sihlwald – Wildpflanzen im Herbst

zweite wichtige Pfeiler der Tierpark Langenberg in Langnau am Albis. Langenberg wurde schon 1896 gegründet und ist damit der älteste und zudem auch flächenmässig grösste Zoo der Schweiz; er beherbergt 19 einheimische und ehemals einheimische Säugetierarten. Auch beim Besuch im Tierpark steht das Naturerlebnis im Vordergrund. Denn dank grosszügigen und tierfreundlichen Anlagen erleben die Besucherinnen und Besucher den Park als naturnah, ruhig und ursprünglich. Das Spannende daran ist, dass sich der Tierpark Langenberg nicht nur um Wildtiere in den Anlagen kümmert, sondern sich auch in Artenschutzprojekten engagiert. Dazu beteiligt er sich mit mehreren Tierarten an einer sogenannten Arterhaltungszucht. «Das Ziel ist, eine Population so lange zu erhalten, bis die Lebensbedingungen in

der freien Natur wieder so weit intakt sind, dass die Tiere überleben können», betont Barbara Felix. So sei es gelungen, Przewalski-Pferde – ein Asiatisches Wildpferd – zu züchten, die sich heute wieder in den mongolischen Steppen tummeln.

### Weitere Informationen

Finden Sie auf unserer Webseite weitere Informationen zu unserer Partnerschaft mit der Stiftung Wildnispark Zürich.



[www.egk.ch/stiftung-wildnispark](http://www.egk.ch/stiftung-wildnispark)

# Vom Glück der freudigen Erwartung

Die Vorfreude auf die Zeit am Meer oder in den Bergen verlängert die Feriengefühle bis in den Alltag vor der Abreise hinein. Verständlich, dass unangenehme Gedanken hier keinen Platz haben sollen. Dabei könnte man sich mit nur wenig Aufwand einen Versicherungskater nach dem Urlaub ersparen.

*Philipp Grünenfelder*

Das Zug- oder Flugticket ist gebucht, das hübsche Hotelzimmer mit Aussicht reserviert und die spannende Ferienlektüre gekauft. Jetzt bleibt vor allem eines: Vorfreude auf die mitunter schönsten und spannendsten Tage im Jahr. Beim Schwimmen am wildromantischen Strand, beim ausgiebigen Wandern im menschenleeren Gebirge oder bei kulturellen Entdeckungen in der angesagtesten Stadt. Dass die Vorfreude die schönste Freude ist, besagt nicht nur der Volksmund, sondern auch die Forschung. Niederländische Wissenschaftler befragten 2019 beispielsweise 1530 Personen und stellten dabei fest, dass künftige Urlauberinnen und Urlauber glücklicher sind als Menschen, denen keine Ferien bevorstehen. Gemäss einem anderen Forscherteam aus Kalifornien reduziert die freudige Erwartung die Stresshormone. Das Ganze könne jedoch zum Bumerang werden, warnen Psychologinnen und Psychologen, denn wer zu hohe Erwartungen an die Ferien habe, könne von der Realität nur zu leicht enttäuscht werden.

## **Böses Erwachen vermeiden**

Ohne gleich als Spielverderberin gelten zu wollen, rät die EGK-Gesundheitskasse gleichwohl, vor der Abreise einen Moment an mögliche Unbill zu denken und sich gegebenenfalls um eine Reiseversicherung zu bemühen. Insbesondere bei Trips nach

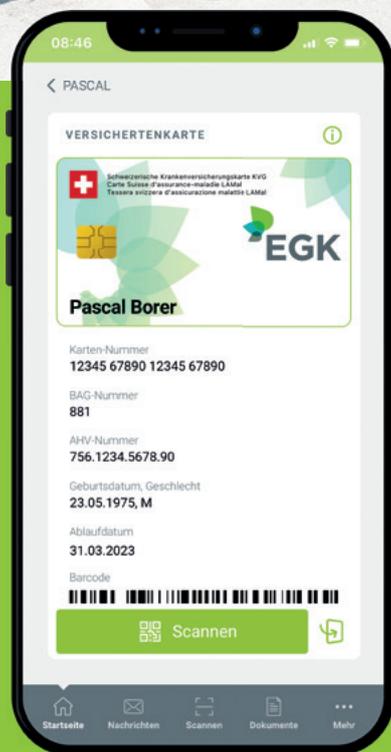


**Egal wohin Sie verreisen – wir bieten für jedes Bedürfnis einen individuell anpassbaren Rundum-Schutz.**

Übersee macht es Sinn, sich über seine genaue Versicherungsdeckung im Krankheitsfall zu informieren. Denn in vielen beliebten Feriengebieten ausserhalb der EU- und EFTA-Länder sind die Behandlungskosten sehr hoch und die Grundversicherung übernimmt höchstens das Doppelte derjenigen Kosten, die im Heimatkanton angefallen wären. Vor allem in Nord-, Mittel- und Südamerika, aber auch im ostasiatischen Raum und den bei Schweizer Erholungssuchenden besonders beliebten Mittelmeerrandstaaten entspricht das oft nur einem Bruchteil der tatsächlichen Behandlungskosten. Dies insbesondere darum, weil Touristinnen und Touristen im Notfall häufig in Privatkliniken eingewiesen werden. Eine passende Reiseversicherung kann diese Lücken schliessen, notabene auch bei weiteren Unannehmlichkeiten, die das Ferienbudget über Gebühr strapazieren könnten. Etwa bei einem Unfall oder nur schon, wenn ein Gepäckstück verloren geht.

## **Auch im Inland versichern**

Wer sich nun darauf verlässt, dass lediglich im Ausland unliebsame Überraschungen drohen, und in der Schweiz bucht, macht die Rechnung ebenfalls ohne den fiesen Spielverderber Krankheit. Aber zuerst die gute Nachricht vorweg: Wird man krank, sind im Notfall die Heilungskosten



### «myEGK»: überall dabei

Installieren Sie unsere App «myEGK» auf Ihrem Smartphone, damit Sie u. a. jederzeit und überall auf Ihre virtuelle Versichertenkarte zugreifen können. Auf deren Rückseite (einmal antippen) befindet sich die Europäische Krankenversicherungskarte. Sie berechtigt bei einem Notfall im europäischen Ausland dazu, sich nach den Bestimmungen und Tarifen der Sozialversicherung im Aufenthaltsland behandeln zu lassen. Im nicht europäischen Ausland ist sie nicht gültig. Sie können auch die Versichertenkarten aller Familienmitglieder in der App ablegen, sofern diese ebenfalls bei der EGK-Gesundheitskasse versichert sind. Tipp: Auf Ihrer Versichertenkarte ist auf der Vorder- und auf der Rückseite ein Ablaufdatum aufgeführt. Prüfen Sie es rechtzeitig vor Ihrer Abreise.

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

in der ganzen Schweiz gemäss dem ortsüblichen Tarif gedeckt. Gleichwohl kann eine Reiseversicherung Sinn machen. Eine Ganzjahreslösung etwa ist mit wenigen Einschränkungen weltweit gültig und übernimmt die Annullierungskosten auch dann, wenn man seine Ferienreise in der Schweiz aufgrund von Krankheit oder eines anderen anerkannten Verhinderungsgrunds nicht antreten kann.

### Individuelle Lösungen suchen

Egal wohin und wie lang Sie verreisen, ob allein oder als Familie – zusammen mit unserer Partnerin Allianz Travel bietet die EGK-Gesundheitskasse für jedes Bedürfnis einen individuell anpassbaren Rundum-Schutz. Sei es mit einer einmaligen Reiseversicherung, die Sie vor und während einer bestimmten Reise überall und jederzeit schützt, oder sei es mit einer Jahresreiseversicherung für Einzelpersonen, Familien und Paare, die Sie für alle Ihre Reisen inklusive spontaner Kurz- und Wochenend-Trips durchgehend versichert. Was viele nicht wissen: Sogar die Heilungskosten Ihrer Gäste aus dem Ausland können Sie in der Schweiz unkompliziert versichern. Die Gästerversicherung erleichtert Ihrem Besuch damit die Ferienplanung in der Schweiz und schützt ihn vor hohen möglichen Kosten bei Krankheit und Unfall. Schliesslich sollen sich auch Freundinnen und Freunde genüsslich der Vorfreude hingeben können.

### Beratung

Vergleichen Sie rechtzeitig die verschiedenen Modelle und Möglichkeiten unserer Reiseversicherungen auf der Webseite [egk.ch/reisen](http://egk.ch/reisen) oder lassen Sie sich von unseren Mitarbeitenden auf der zuständigen Agentur beraten.



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

# Das Neueste aus der EGK

## Der sichere Ärzte-Chat in der Medgate App

Medgate, unser Partner für EGK-TelCare, bietet neu in ihrer App einen Ärzte-Chat an, über den Patientinnen und Patienten sich rund um die Uhr einfach und direkt schriftlich mit den Medgate-Ärztinnen und -Ärzten austauschen können. Der Chat ermöglicht es, die notwendige ärztliche Beratung sofort zu bekommen – unabhängig davon, ob Sie im öffentlichen Verkehr unterwegs sind, sich im Büro oder im Flugzeug nach Übersee befinden. Niemand hört mit und es besteht gleichzeitig die Möglichkeit, über den verschlüsselten Chat unkompliziert administrative Fragen zu regeln.

Mehr zu den praktischen Vorteilen von EGK-TelCare finden Sie auf unserer Website unter [www.egk.ch/telcare](http://www.egk.ch/telcare)



Die EGK blickt auf ein erfolgreiches Jahr zurück – wegen der Unternehmensentwicklung, aber auch wegen des reibungslosen Umzugs in den neuen Hauptsitz in Laufen.

## Raum für eine gesunde Entwicklung

Die EGK-Gesundheitskasse darf auf ein erfolgreiches 2021 zurückblicken. Neben einem Unternehmensgewinn von CHF 6.2 Mio. ist vor allem der reibungslose Umzug in den Birspark 1 zu vermelden. Der neu erstellte Hauptsitz ist der sichtbarste Beweis für die Werthaltung und Stabilität der EGK, wie im Online-Geschäftsbericht dokumentiert ist. Zum Online-Geschäftsbericht 2021: <https://report.egk.ch/de>

## Natürlich, nachhaltig und stabil

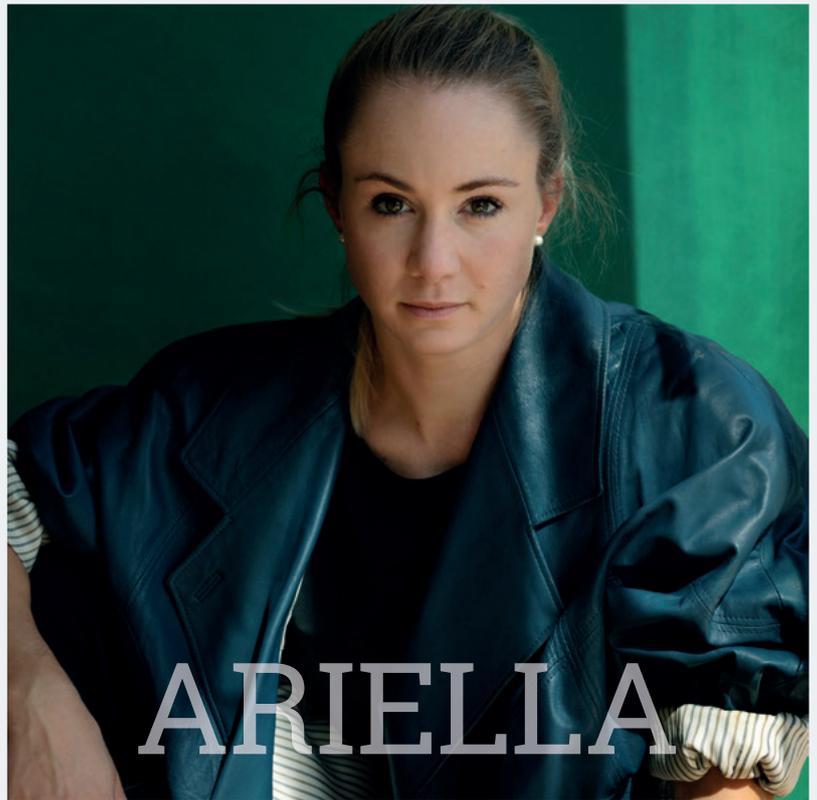
Lust darauf, einmal die 136 Photovoltaikpanels auf dem Dach der EGK in Laufen aus der Vogelperspektive anzuschauen? Oder gar die Fassade am Birspark 1 entlangzusehen? All dies ist möglich, wenn Sie sich unser neues filmisches Unternehmensporträt anschauen. Auch über das Innenleben erfahren Sie das Wichtigste – bildlich und metaphorisch. Mehr dazu: [www.youtube.com/egk-gesundheitskasse](https://www.youtube.com/egk-gesundheitskasse)

## Ein Hotel für Wildbienen

Zu Recht stolz auf ihre Arbeit sind die Kinder der Primarschule Thalheim (AG), die im Auftrag der EGK-Gesundheitskasse zwölf Wildbienenhotels gezimert haben. Wir wünschen viele zufriedene Aufenthalterinnen!



Wildbienenhotels bieten den Insekten eine ideale Nistmöglichkeit.



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

## Kann man Resilienz lernen?

Als ehemalige Spitzensportlerin beschäftige ich mich schon lange mit dem Begriff der Resilienz. Damit meint man die Widerstandskraft der Seele, also die Fähigkeit eines Menschen, auf Probleme zu reagieren. Resilienz ist das Gegenteil von Vulnerabilität, ein resilienter Mensch kann Rückschläge oder Krisen leicht und schnell überwinden.

Die Resilienz als Eigenschaft ist weitestgehend angeboren. Das weiss man dank der US-Forscherin Emmy Werner, die auf der hawaiianischen Insel Kauai ab 1955 knapp 700 Kinder einer Langzeitstudie unterzogen hat. Das erstaunliche Ergebnis: Aus einigen Kindern wurden trotz erschwelter Bedingungen wie Armut und Alkohol- oder Gewaltproblemen in der Familie gesunde und erfolgreiche Erwachsene.

Man fragte sich dann, woran das liegt. Und fand heraus, dass es sogenannte protektive Faktoren gibt. Dazu zählen Sozialkompetenz, Schulbildung und eine stabile Beziehung zu einer Bezugsperson (bei der es sich nicht um Vater oder Mutter handeln muss). Das bedeutet: Es gibt Leute, die trotz miserabler Umstände die Kraft haben, immer wieder aufzustehen und sich zu erholen.

Ist das nicht eine wunderschöne Botschaft? Ob man Resilienz auch lernen kann, ist umstritten. Ich bin skeptisch. Aber ich habe etwas gelernt: Es hilft, wenn man sich auf seine Stärken konzentriert. Niemand kann alles, aber alle können irgendetwas. Man unterscheidet zwischen sieben Eigenschaften, die für die Resilienz eines Menschen besonders wichtig sind: Selbstbewusstsein, Kontaktfreude, Gefühlsstabilität, Optimismus, Handlungskontrolle, Realismus, Analysestärke. Ich zum Beispiel halte mich für lösungsorientiert und zuversichtlich. An diese Kräfte halte ich mich. Und wenn es mir schlecht geht und ich mir meiner Ressourcen nicht mehr bewusst bin, hilft es, ein Gegenüber zu haben. Meistens ist das meine Psychologin. Sie zeigt mir, was ich draufhabe, wenn ich es selbst nicht mehr sehe.

Ariella Kaeslin

# Anhaltender Trend zu Komplementärmedizin

Die Nachfrage nach Komplementärmedizin ist seit Jahrzehnten ungebrochen. Mit der EGK-Therapeutenstelle helfen wir unseren Zusatzversicherten, die passenden Therapeutinnen und Therapeuten zu finden.

**Stefan Borer**

Das ErfahrungsMedizinische Register (EMR) hat im vergangenen Jahr eine repräsentative Studie zur Verbreitung, Nutzung und den Behandlungserfolgen von Komplementärmedizin veröffentlicht. Laut EMR handelt es sich bei der Studie zur Akzeptanz der Komplementär- oder Alternativmedizin (KAM-Barometer) um die bisher grösste durchgeführte Umfrage dieser Art. Die gewonnenen Erkenntnisse zeigen wenig überraschend, dass 65 Prozent der Befragten schon einmal KAM-Methoden genutzt haben, 88 Prozent schätzen KAM als sinnvoll ein und 84 Prozent der Nutzerinnen und Nutzer stufen die Behandlung als sehr erfolgreich bis genügend ein.

## Die Freiheit, wählen zu können

Als Wegbereiterin für die Vergütung von komplementärmedizinischen Leistungen hat sich die EGK-Gesundheitskasse schon früh profiliert. Nicht aus einer dogmatischen Haltung heraus, wie der stellvertretende Geschäftsleiter Stefan Kaufmann festhält: «Unser Ziel war und ist es, mit Zusatzversicherungsprodukten eine Wahlmöglichkeit anzubieten, um den individuell passenden Behandlungsweg einschlagen zu können. Unabhängig davon, ob dieser komplementär, schulmedizinisch oder eine Kombination von beidem ist.» Diese Wahlmöglichkeit muss ein entscheidendes Kriterium sein, denn der KAM-Barometer belegt weiter, dass 58 Prozent der Be-



«Mit Zusatzversicherungsprodukten bieten wir eine Wahlmöglichkeit an, um den individuell passenden Behandlungsweg einschlagen zu können.»

Stefan Kaufmann, stv. Geschäftsleiter EGK

fragten über eine Zusatzversicherung verfügen, die Leistungen für komplementärmedizinische Behandlungen vergütet.

## Ziel: Qualitätssicherung

Doch wie findet man den passenden Therapeuten oder die passende Naturheilpraktikerin? Seit 1991 gibt es die die EGK-Therapeutenstelle. Aktuell werden über sie mehr als 14 000 akkreditierte Fachleute der Komplementärmedizin vermittelt. Damit die empfohlenen Naturheilpraktiker und Erfahrungsmedizinerinnen stets auf dem neusten Wissensstand sind, bietet die Stiftung für Naturheilkunde und Erfahrungsmedizin SNE, die 1995 ebenfalls von der EGK errichtet worden ist, alljährlich ein breites Akademie-Programm an (s. auch S. 24 in dieser Ausgabe). Das Weiterbildungsprogramm für Fachpersonen unterstützt die Qualitätssicherung bei komplementärmedizinischen Behandlungen.

## Manuelle Therapien sind gefragt

Die EGK-Therapeutenstelle als Registrierungsstelle ist gefragter denn je. Wies sie im Jahr 2012 noch rund 25 000 Methodenregistrierungen auf, sind es 2022 bereits 31 000, was einem Wachstum von rund 24 Prozent entspricht. Absolut betrachtet verzeichnete die Methode «Massage» mit fast 2500 zusätzlich registrierten EGK-Therapeutinnen und -Therapeuten in den letzten zehn Jahren das grösste Wachstum. Wie die Grafik 1 auf der nächsten Seite zeigt, befinden sich unter den neun meistregistrierten Methoden vier Massagepraktiken und drei weitere manuelle Therapiemethoden. Nebst der Anzahl registrierter Therapeutinnen und Therapeuten sowie den angebotenen Methoden ist die Verfügbarkeit ein weiteres wichtiges Kriterium. Die EGK-Therapeutenstelle weist eine sehr ausgeglichene geografische Verteilung in Relation zu den EGK Zusatzversicherten auf. Die Grafik 2 zeigt die Verteilung der EGK-Therapeuten in den Sprachregionen der Schweiz.

## Online-Therapeutenfinder

Telefonische Auskünfte bei der EGK-Therapeutenstelle sind sehr gefragt, auch solche via E-Mail. Gleichzeitig wächst das Bedürfnis, unabhängig von Ort und Zeit online auf die gewünschten Informationen zugreifen zu können. Dank der Zusammenarbeit mit dem ErfahrungsMedizinischen Register (EMR) steht sowohl auf der EGK- als auch auf der SNE-Website diese Möglichkeit seit März unbeschränkt zur Verfügung. In dieser Zeit waren die zehn am häufigsten online nachgefragten Therapien: Massage, Craniosacral-Therapie, Kinesiologie, Osteopathie, Akupunktur, Shiatsu, Naturheilkunde, Ernährungsberatung, Homöopathie und Kunsttherapie.

[www.emr.ch/partner/egk](http://www.emr.ch/partner/egk)



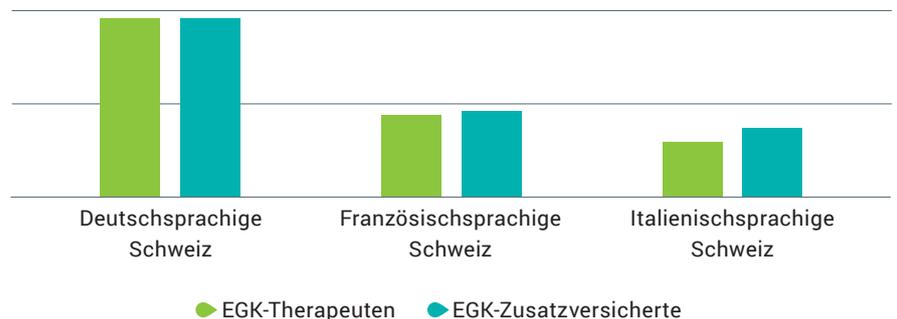
Grafik 1

## Die neun meistregistrierten Methoden

	im Jahr 2012	im Jahr 2022	
Massage	3521	5970	(+69.6 %)
Naturheilpraktiker	3356	4058	(+20.9 %)
Fussreflexzonenmassage	3139	3630	(+15.6 %)
Lymphdrainage	2141	2597	(+21.3 %)
Bindegewebsmassage	1535	1859	(+21.1 %)
Osteopathie/Etiopathie	907	1710	(+88.5 %)
Akupunktur	1215	1541	(+26.8 %)
Craniosacral-Therapie	1043	1523	(+46.0 %)
Akupressur/Akupunktmassage/ Akupunkturmassage	1276	1297	(+01.6 %)

Grafik 2

## Verteilung nach Sprachregionen



## EGK-Therapeutenstelle

Die Hotline ist wie folgt erreichbar:  
Mo-Do: 08.30 bis 11.30 Uhr und  
13.30 bis 16.30 Uhr  
Fr: 08.30 bis 11.30 Uhr



032 623 64 80  
[info@fondation-sne.ch](mailto:info@fondation-sne.ch)

## Fragen Sie Ihre Agentur

Die passende Versicherungslösung für Komplementärmedizin heisst EGK-SUN. Was das All-in-One-Angebot sonst noch alles bietet, erklärt Ihnen gerne die für Sie zuständige Agentur.



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

# Wenn Hitze zum Risiko wird

Hohe Temperaturen und viel Sonnenschein heben die Stimmung, sorgen für mediterrane Gelassenheit und gute Laune. Doch aufgepasst: Schweisstreibende Temperaturen haben auch ihre Tücken, weil sie Auswirkungen auf die Gesundheit haben und die körperliche sowie die geistige Leistungsfähigkeit beeinträchtigen.

Text: Jeanine Haefliger / GÜVENGÜL KÖZ Illustrationen: Laura Maurer

Wussten Sie, dass ...

## 41.5 °C

die höchste je in der Schweiz gemessene Temperatur ist? Erreicht wurde dieser Höchstwert am 11. August 2003 in Grono (GR).

## 26 °C

Schokolade zum Schmelzen bringt?

## 70 °C

erforderlich sind, um Salmonellen vollständig abzutöten? Zusätzlich müssen die Lebensmittel mindestens 10 Minuten bei konstanter Temperatur erhitzt werden.



## 1/3

aller Todesfälle zwischen 1991 und 2018, bei denen Hitze eine Rolle spielte, auf die Klimaerwärmung zurückzuführen war?

## 26 000

Liter Schweiß in einem ganzen Leben ausgeschieden werden?

### Drei goldene Regeln für Hitzetage

1. Körperliche Anstrengungen vermeiden
2. Hitze fernhalten – Körper kühlen
3. Viel trinken – leicht essen



[www.bag.admin.ch](http://www.bag.admin.ch)

A photograph of a person with grey hair, wearing a brown patterned jacket and blue jeans, walking away from the camera on a grassy hill. In the background, a modern, elevated wooden house with a window is visible, surrounded by trees. The scene is set in a natural, outdoor environment.

# Wohnen und leben – heute und morgen

Immer mehr Menschen entscheiden sich in unserer individualisierten Gesellschaft für ein unkonventionelles Zuhause. Die Gründe dafür sind vielfältig: Manche wollen in einer kleineren Wohnung einen Beitrag für den Klimaschutz leisten, andere wünschen sich in gemeinschaftlichen Wohnformen mehr Austausch und gegenseitige Unterstützung.

## Wohnen und leben – heute und morgen

«Sei du selbst die Veränderung, die du dir wünschst für diese Welt.» Diesen berühmten Satz von Mahatma Gandhi zitiert René Hirschi oft, wenn er von den prägenden Erlebnissen und Entscheidungen in seinem Leben spricht – einem aussergewöhnlichen Leben. Einen Teil seiner Kindheit verbrachte der heute 51-Jährige in Zimbabwe, Malawi und in Südafrika während des Apartheidregimes, bis er wegen des Schulabschlusses und der Berufsausbildung wieder in die Schweiz kam. «Kurz nach meiner Lehre bin ich erneut nach Südafrika ausgewandert – ein Jahr nachdem Nelson Mandela zum ersten schwarzen Präsidenten des Landes gewählt worden ist. Mich haben gesellschaftliche Themen schon immer interessiert, aber erst in diesen zwei Jahren, in denen ich nochmals am Kap lebte, wurde mir bewusst, wie privilegiert ich bin.»



«Veränderung fängt immer zuerst bei einem selbst an. Ich wollte nicht warten, bis die Politik einen Wandel auslöst.»

René Hirschi, Gemeinschaft Herzfeld Sennrüti

Nach einer Weltreise, die ihn über die Türkei, Iran und Pakistan nach Indien führte, kehrte Hirschi in die Schweiz zurück, um sich hier ein Leben aufzubauen. Nach der Geburt seines ersten Kindes vor 20 Jahren intensivierte sich bei ihm die Frage, die er sich schon sein ganzes Erwachsenenleben lang gestellt hatte: In was für einer Welt will ich leben? «Ich wollte nicht warten, bis die Politik einen Wandel anstösst, denn Veränderung beginnt immer bei ei-

nem selbst», ist er überzeugt. In Gesprächen mit anderen jungen Eltern entstand die Vision von einer gemeinschaftlichen Wohnform. «Wir entschieden uns, einander im Alltag zu unterstützen, unter anderem in der Kinderbetreuung. Diese sozialen und zwischenmenschlichen Aspekte verbanden uns genauso wie das Bewusstsein für ein ökonomisch und ökologisch nachhaltiges Leben», so Hirschi weiter.

### Leben in Degersheim

2009 war es so weit: Drei Jahre nachdem die Idee vom «gemeinsamen Wohnen» aufgekeimt war, erwarb er mit 17 Gleichgesinnten im sankt-gallischen Degersheim, zwischen Bodensee und Säntis, ein ehemaliges Kurhaus. Heute leben im Ökodorf beziehungsweise in der Gemeinschaft Herzfeld Sennrüti rund 80 Personen zwischen einem und 83 Jahren. Das Leben im Kollektiv erlaubt den Bewohnenden gleichermaßen Nähe wie Privatsphäre. «Zwar verfügen alle 33 Wohnungen über eine eigene Küche, aber in den Gemeinschaftsräumen finden regelmässig Veranstaltungen statt, an denen bei Interesse alle teilnehmen können. Dort versammeln wir uns neben den Abendessen oder Mittagstischen etwa auch zu Gesprächsrunden über wichtige Themen oder zum täglichen Morgenkreis.» Trotz aller Freiwilligkeit: Wer hier wohnen will, verpflichtet sich, einen aktiven Beitrag an die Gemeinschaft zu leisten. Ansonsten würde das Projekt nicht funktionieren, so Hirschi. «Mein Amt ist beispielsweise der Kontakt für die Kommunikation gegen aussen. Andere sind für Bereiche wie Technik und Unterhalt, anstehende Bauprojekte, Mittagstische oder für die Pflege des Permakulturgartens verantwortlich.»

Anfänglich seien die Bewohnenden von Herzfeld Sennrüti im Dorf noch aufgefallen, heute sei das anders, so Hirschi. «Unsere Kinder besuchen hier die Schule und die Berufstätigen gehen alle einer geregelten Arbeit ausserhalb der Siedlung nach.

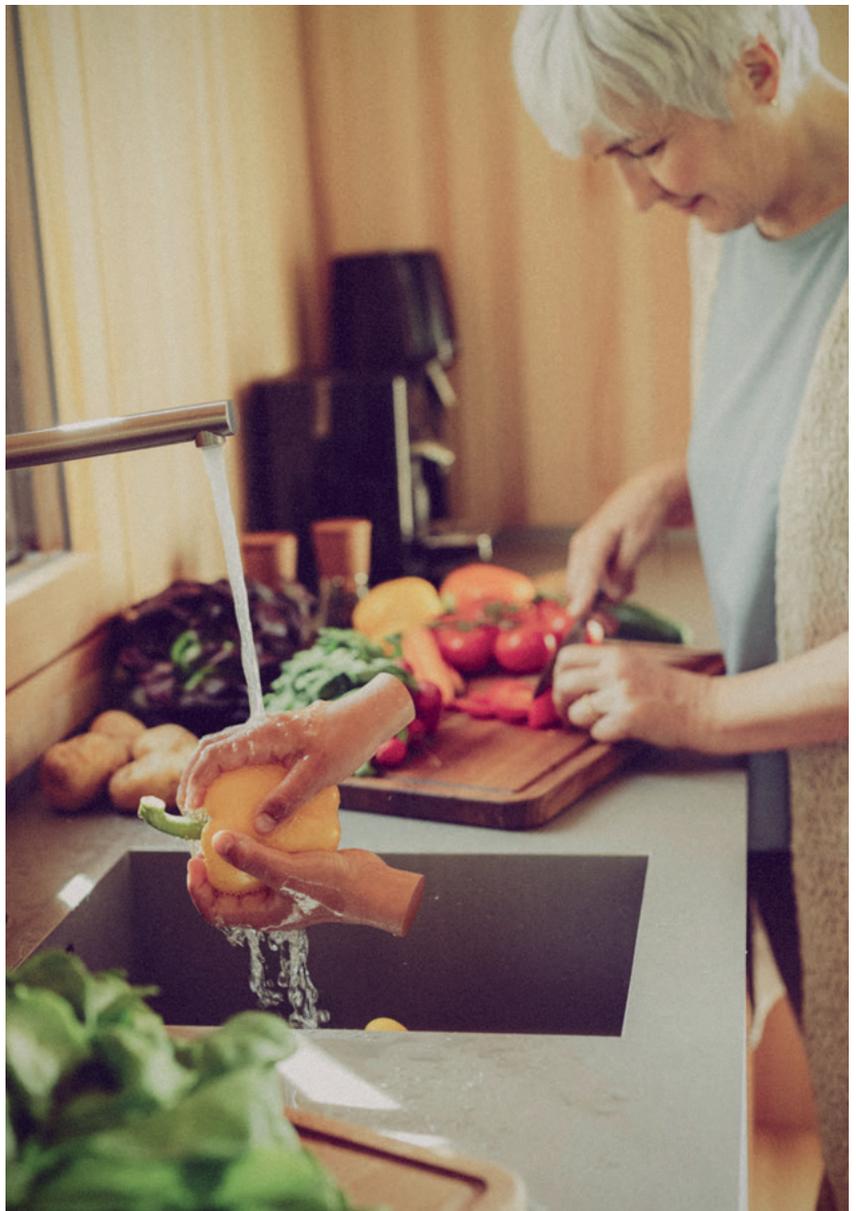


## Wohnen und leben – heute und morgen

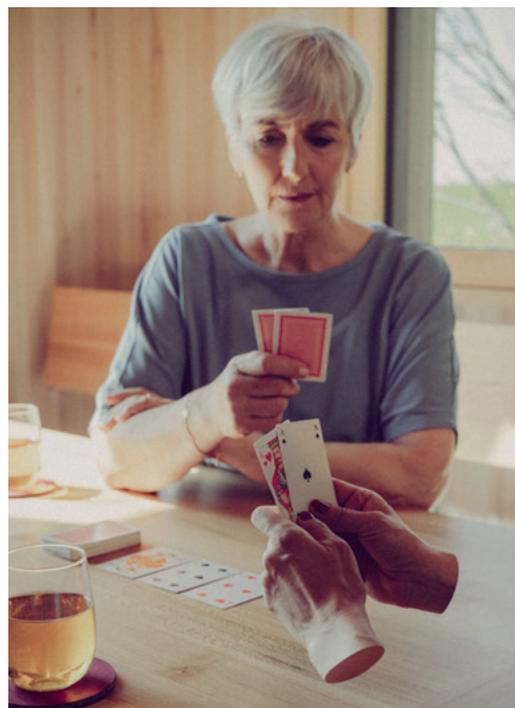
Ich selbst bin als Jugendarbeiter tätig, andere als Ärztinnen oder Lehrpersonen. Was uns jedoch von gewöhnlichen Dörfern oder Quartieren unterscheidet, ist unser bewusster Entscheid für ein soziales sowie ökonomisch und ökologisch nachhaltiges Zusammenleben.» Von diesem Ansatz profitieren Menschen und Umwelt gleichermaßen: Seit einigen Wochen lebt in der Gemeinschaft eine ukrainische Flüchtlingsfamilie, die Sonnenkollektoren auf den Dächern produzieren mehr Strom, als die Bewohnenden verbrauchen, und für die Toilettenspülung wird Regenwasser benutzt.

### **Vielfältige Wohnmodelle**

Wie die Bewohnenden von Herzfeld Sennrütli entscheiden sich immer mehr Menschen in der Schweiz für neue, alternative Wohn- und Lebensformen. Ob vom Leben auf einem alten Bauernhof über Familien-WGs und Tiny Houses bis hin zu Mehrgenerationenhäusern und Clusterwohnungen – die Liste der Möglichkeiten ist lang. Begünstigt wird dieser Trend unter anderem vom Wunsch, einen Beitrag zum Klimaschutz zu leisten – aber nicht nur, wie Marie Glaser, Leiterin Bereich Grundlagen Wohnen und Immobilien beim Bundesamt für Wohnungswesen (BWO), weiss: «Gemeinschaftliche Wohnmodelle sind schon lange Bestandteil der Geschichte des Wohnens. Dass sie heute vor allem unter jüngeren Menschen an Beliebtheit gewinnen, ist Ausdruck von zwei Entwicklungen: Einerseits hängt der Wunsch mit dem gerade in städtischen Ballungszentren immer teurer werdenden Wohnraum zusammen. Andererseits besteht ein gewachsenes Bedürfnis nach alternativen, solidarischen Modellen. Das heisst: Das Zusammenleben und die Familienformen sind in den vergangenen Jahren vielfältiger geworden.» Diese Entwicklung habe vor allem damit zu tun, «dass sich die Haushaltgrößen stark verkleinert haben», sagt Glaser und ergänzt: «Alleinstehende suchen nach Räumen und Nachbarschaften, die Ge-



Aus unterschiedlichen Gründen entscheiden sich in der Schweiz immer mehr Menschen für neue, alternative Wohn- und Lebensformen.



## Wohnen und leben – heute und morgen

meinschaft ermöglichen. Viele ältere Personen benötigen Wohnungen mit Unterstützungs- und Vernetzungsangeboten. Und Alleinerziehende mit Kindern sind auf ein soziales Netz angewiesen, das ihnen hilft, den fordernden Alltag zu organisieren.»

### Gemeinsam gegen Einsamkeit

Pasqualina Perrig-Chiello, emeritierte Professorin für Entwicklungspsychologie der Universität Bern, kann gut nachvollziehen, dass sich immer mehr Menschen nach einem behüteten Dorfleben mit familiären und nachbarschaftlichen Beziehungen sehnen (siehe Interview, S. 17): «Ob sich jemand aus pragmatischen oder ideellen Gründen dafür entscheidet, ist irrelevant. Die Entwicklung zeigt uns, dass unser vom Individualismus geprägter Lebensstil grundsätzlich in eine Sackgasse geraten ist.» Er habe zwar geholfen, uns von vielen gesellschaftlichen Zwängen zu befreien. Die Schattenseite sei aber, «dass der Individualismus hinsichtlich Solidarität und sozialer Werte ein Vakuum hinterlassen hat, denn immer mehr Menschen sind von Einsamkeit und Isolation betroffen». Eine Studie des Bundesamtes für Statistik gibt ihr recht: 2017 fühlten sich in der Schweiz 38 Prozent der Bevölkerung ab 15 Jahren einsam. «Wir mutieren regelrecht zu Einzelwesen. Der Mensch kann aber ohne soziale Beziehungen nicht überleben. Dieser soziale Aspekt ist gewissermassen in unserer DNA verankert.» Deshalb sei die WHO-Definition von Gesundheit goldrichtig, «denn sie umfasst neben dem körperlichen und psychischen Wohlergehen auch das soziale», so Perrig-Chiello weiter.

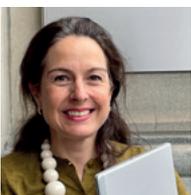
In Grossbritannien hat man die negativen Auswirkungen von Einsamkeit auf die Gesundheit ebenfalls erkannt und 2018 das weltweit bis anhin einzigartige Ministerium für Einsamkeit ins Leben gerufen. Ziel dieser anfänglich belächelten Strategie ist es, mit öffentlich wirksamen Kampagnen das Thema in der Gesellschaft zu enttabuisie-

ren, Projekte zur Stärkung der Gemeinschaftlichkeit zu finanzieren und Einsamkeit durch regelmässige Erhebungen messbar zu machen. Zudem erhielten Ärztinnen und Ärzte die Möglichkeit, ihren Patientinnen und Patienten auf Rezept soziale Kontakte zu verschreiben – etwa einen Gruppenkurs für kreatives Schreiben.

### Ansätze für die Zukunft

Ob sich auch die Schweizer Politik diesem Thema widmen wird, steht noch in den Sternen. Sicher ist, dass immer mehr innovative Wohnkonzepte der Anonymität die

Stirn bieten – besonders im urbanen Raum, wo inzwischen drei Viertel der Schweizer Bevölkerung leben. Hier entstehen durchmischte Wohnsiedlungen, die durch die Reduktion des privaten Wohnraums mehr Platz für attraktive Aussenbereiche, Gemeinschaftsräume, Betreuungsmöglichkeiten und Begegnungszonen schaffen. Solche Ansätze liefern viele Impulse – auch dafür, wie wir morgen wohnen werden. Daneben gebe es aber weitere vordringliche Aufgaben, mit denen wir uns beschäftigen müssten, betont Marie Glaser vom BWO, «weil wir bezahlbaren Wohnraum für eine Gesellschaft brauchen, die sich demografisch verändert, die älter und vielfältiger wird. Zentrale Aufgaben sind ausserdem die Anpassung von Gebäuden und Siedlungen an den Klimawandel, die effiziente Nutzung des Bodens und die Förderung der Siedlungsentwicklung nach innen, sprich die bessere Ausschöpfung von Potenzialen in den bestehenden Bauzonen.»



«Das Zusammenleben und die Familienformen sind in den vergangenen Jahren vielfältiger geworden.»

Dr. Marie Glaser, Leiterin Bereich Grundlagen Wohnen und Immobilien, Bundesamt für Wohnungswesen (BWO)

Pasqualina Perrig-Chiello ist emeritierte Professorin für Entwicklungspsychologie der Universität Bern und derzeit Präsidentin des Schweizerischen Verbands der Seniorenuniversitäten. Aus ihren Forschungsprojekten weiss sie, dass Einsamkeit krank machen kann.

#### Güvengül Köz

#### Frau Perrig-Chiello, in Grossbritannien gibt es ein Ministerium für Einsamkeit. Wie sinnvoll ist diese Einrichtung?

Wenn man bedenkt, welche finanziellen Auswirkungen die Einsamkeit auf die Gesundheitskosten hat, ist es sehr sinnvoll, wenn die öffentliche Hand Investitionen in diesem Bereich tätigt. Nie zuvor waren die Menschen so einsam wie heute. Die Fachwelt spricht sogar von einer Epidemie der Einsamkeit. Doch leider ist das Thema in unserer individualisierten Gesellschaft weiterhin privatisiert.

#### Was meinen Sie damit?

Wir gehen davon aus, dass wir alle unser Leben nach eigenem Gutdünken gestalten können. Das bedeutet aber auch, dass man die volle Verantwortung tragen muss, wenn man das nicht kann. Um so wichti-



ger ist es, dass finanzielle Mittel zur Verfügung stehen, die einerseits helfen, das Thema zu enttabuisieren, indem man etwa öffentlich über das Problem spricht. Andererseits müsste jede Gemeinde ein «Kässeli» haben, mit dem sie niederschwellige Angebote finanziert, die Menschen in den Quartieren zusammenbringen respektive aus der Isolation herausholen. Heute passiert in diesem Bereich viel über Stiftungen, die solche Projekte finanzieren, und auf Basis von Freiwilligenarbeit. Ich präsi-diere derzeit den Verein Silbernetz Schweiz, der das Projekt «malreden» für ältere Menschen initiiert hat. Sie können sich telefonisch und kostenlos bei uns melden, wenn sie sich einsam fühlen und niemanden zum Reden haben.

#### Sind von Einsamkeit besonders ältere Menschen betroffen?

Ja, aber nicht nur. Während der Coronapandemie hat sich die Situation für alle Risikogruppen zugespitzt. So auch für junge Menschen Anfang 20, die noch nicht im Leben verankert sind. Gefährdet sind genauso Armutsbetroffene: Wer kein Geld hat, kann sich auch keine Aktivitäten leisten. Einen frappanten Unterschied gibt es auch zwischen den Geschlechtern. Weil Frauen länger leben und nach dem Tod ihrer Ehemänner weniger neue Partnerschaften eingehen als verwitwete Männer, ist die Zahl der einsamen Seniorinnen sehr hoch.

«Einsamkeit macht auf die Dauer krank – körperlich wie auch psychisch.»

#### Welchen Einfluss hat Einsamkeit auf unsere Gesundheit?

Einsamkeit selbst ist keine Krankheit. Sie macht aber auf die Dauer krank – körperlich wie auch psychisch. Das zeigt sich unter anderem in einem schwächeren Immunsystem, in Depressionen und häufig auch in einem steigenden Suchtverhalten. Es ist zudem erwiesen, dass die Einsamkeit die Mortalitätsrate erhöht. Das Problem ist, dass Einsamkeit in unserer Gesellschaft kein Gesicht hat, weil sich die Betroffenen aus Scham zurückziehen.

#### Welche Rolle spielen hier die sozialen Medien?

Sie sind Fluch und Segen zugleich. Die Digitalisierung hat es erlaubt, dass beispielsweise Partnerschaftsbörsen während der Coronapandemie geboomt haben und Grosseltern in dieser schwierigen Zeit mit ihren Kindern und Enkeln zumindest virtuell in Kontakt bleiben konnten. Wenn man sich aber nur noch ins dunkle Kämmerchen zurückzieht, kann das schwerwiegende Folgen für das Einsamkeitsempfinden haben.

#### Angebote gegen Einsamkeit



[www.malreden.ch](http://www.malreden.ch) / Tel. 0800 890 890

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

[www.netzwerk-erzaehlcafe.ch](http://www.netzwerk-erzaehlcafe.ch)

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

# Der Garten als Abbild des Lebens

Vom Arbeiten mit den eigenen Händen in der Erde bis hin zum ökologischen Gleichgewicht: Das Aargauer Künstlerpaar «insieme» zeigt in einer Sonderausstellung, wie elementar die Pflege des «eigenen Gärtchens» für die ganzheitliche Gesundheit ist.

Text: Jacqueline Beck    Fotos: Pino Covino



«Wir wollen nicht einfach nur Bilder herstellen, die schön aussehen.»

Christa Hunziker, Künstlerin

«Salvia» heisst die aktuelle Ausstellung von Christa Hunziker und Roland Hächler, dem Künstlerpaar *insieme*, die von April bis Oktober 2022 im Strohdachhaus in Kölliken dem Thema Garten gewidmet ist. Retten, bewahren, schützen bedeutet auf Italienisch «salvare» und der lateinische Ursprung des Wortes, nämlich heilen, war namensgebend für die vom Fachrat Gärtnerischer Detailhandel zur Pflanze des Jahres 2022 gekürte Salbei (*Salvia officinalis*).

Das Heil- und Küchenkraut wächst auch im sorgsam angelegten Bioterra-Garten vor dem Kölliker Dorfmuseum: Das Bauernhaus mit dem imposanten Schilfdach bewahrt die Erinnerung an das Wirken einer wohlhabenden Bauernfamilie, die im «Sauzmehus» einst Salz vertrieb. Heute ist es das Künstlerpaar *insieme*, das sozusagen als Nebenprodukt seiner Leidenschaft für Gärten auch ein Kräutersalz verkauft.

#### Kunst als Kommunikationsmittel

Dass alles irgendwie zusammenhängt, in Verbindung steht und sich gegenseitig beeinflusst, ist die Hauptbotschaft der bezüglich Farben, Formen und Aussagen so leuchtenden und vielschichtigen Sonderausstellung «Salvia». Als Serien in verschiedenen Räumen des Hauses untergebracht, zeigen die kraftvoll bunten Kunstwerke die Fülle des Gartens: Trotz

teils einfacher Blumen- und Gemüsemotive langweilen sie nie, sondern regen zum Nachdenken an. «Wir wollen nicht einfach nur Bilder herstellen, die schön aussehen», erklärt Christa Hunziker beim Rundgang durch das Haus, «sondern Themen aufgreifen, die uns beschäftigen. Unsere Kunst soll etwas aussagen.»

So bildet das Kernstück der Ausstellung die Skulptur «Zämesetzi», ein aus Sperrholz gestaltetes Puzzle, das die prächtigen Farben aus dem Garten in die dunkle Scheune holt: Da tummeln sich Käfer, Igel und Finken, es spriessen Kräuter, Pilze und Blumen, Asthaufen, Komposterde und Wasser bilden die Grundlagen für das Ge-

#### Sonderausstellung «Salvia»

Dauer: 10.4.2022 bis 3.7.2022 sowie 7.8.2022 bis 30.10.2022

Öffnungszeiten: Das Museum ist jeweils sonntags von 15.00 – 17.00 Uhr geöffnet.

Adresse: Dorfmuseum im Strohdachhaus, Hauptstrasse 43, 5742 Kölliken



deihen der Lebewesen. Und wie das Puzzle funktioniert das Ökosystem: Geht eines der Teile verloren, stimmt auch das grosse Ganze nicht mehr.

#### Naturverbunden

Vom Künstlerpaar insieme fehlt an diesem Tag allerdings ein wichtiger Teil: Roland Hächler ist krank, und so spricht Christa Hunziker wenige Tage vor der Vernissage alleine über ihren künstlerischen Schaffensprozess, der seit 12 Jahren von einer engen Verbindung geprägt ist. Damals beschloss das Paar, die Brotjobs als Lehrpersonen an den Nagel zu hängen und ganz auf die freie Kunst zu setzen. Von der Idee über die Recherche bis hin zur Vermark-

tung entwickeln die beiden ihre Projekte seither «insieme»: So sind die «Zämesetzi-Teili» etwa beim gemeinsamen Malen am Küchentisch entstanden.

Selbst in einem alten Bauernhaus am Waldrand wohnhaft, «mit einem riesigen Garten, drei Schafen und vielen Kräutern», stellen Hunziker und Hächler fast alles selbst her, was sie zum Leben und für die künstlerische Arbeit brauchen. So auch die meisten Farben, die sie für ihre Bilder verwenden und in einem aufwendigen Prozess aus Erden und Steinen gewinnen. Natürliche fluoreszierende Farbpigmente sind es gar, die in der Serie «Lumen» zur Geltung kommen und in einer Dunkelkammer zei-

gen, wie Insekten im UV-Bereich leuchtende Blumen und Blüten wahrnehmen.

#### Vom Aussen ins Innen und zurück

Natürlich schwört das Paar auch auf die Heilkräfte der Natur; besonders die Wunderpflanze Salbei hat es den beiden ange-tan. «Wir glauben, dass man nicht immer sofort Tabletten nehmen muss», erklärt Hunziker. Seit Jahrzehnten ist ihr Mann bei der EGK versichert und Hunziker möchte ebenfalls wechseln, sobald ihr bestehender Vertrag ausläuft: «Für uns ist entscheidend, dass sich die EGK als Gesundheits- und nicht als Krankenkasse versteht.» Die Natur und der Garten seien für das Wohlbefinden eben zentral, betont die Künstlerin: «Wir verteufeln die Chemie nicht, aber es bringt etwas, wenn man zuerst auf sich hört. Im Garten kann man das besonders gut, denn dort ist es still und man ist bei sich.»

Und damit führt das Gespräch zurück zum Garten beim Kölliker Strohdachhaus, der von einem Holzzaun umgeben ist. Dieser taucht als Motiv in der Serie «Hortus» wieder auf: Die Bilder laden dazu ein, über den eigenen Gartenzaun zu blicken und sich von anderen Sichtweisen bereichern zu lassen. Denn es sind die vielen kleinen Teile, die das Gesamtkunstwerk des Lebens auf diesem Planeten ausmachen.

#### Ihr Projekt steht im Mittelpunkt

Liebe EGK-Versicherte und andere 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 sich unverbindlich.



061 765 51 14 / [vivere@egk.ch](mailto:vivere@egk.ch)



# Gesundheit aus dem Kräutergarten

Ein vielseitiges Rezeptteam nutzt das Kräuterwissen der EGK-Gesundheitskasse für seine Kreationen. Monat für Monat experimentiert es mit vertrauten oder auch mit unbekanntem Heilpflanzen. Zum Beispiel mit der Speisechrysantheme.

**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.

## Viele Köche ... verbreiten Freude

Fast still und heimlich hat in unserer Kräuterküche eine neue Crew übernommen. Sabine Hagg, Mirko Buri sowie Caro und Tobi Thaler bereichern seit Anfang Jahr den Newsletter der EGK mit ihren ausgeklügelten Rezepten (s. Kasten). Sie haben diese kreative Aufgabe von Brigitte Speck übernommen. Über 16 Jahre belebte die Ernährungsberaterin und Koch- und Fachbuchautorin davor den Küchenalltag von Tausenden Abonentinnen und Abonnenten. Dafür gebührt ihr ein grosses Dankeschön und auch sie dürfte gespannt sein,

was die jüngere Garde künftig alles auf die Teller oder in die Flaschen und Einmachgläser zaubern wird.

### Von der Wurzel her

Sabine Hagg leitet hauptberuflich die Küche/Gastronomie in der anthroposophischen Klinik Arlesheim. Daneben entwickelt sie unter eigenem Label hochwertige Naturprodukte und Naturkosmetik. Den Grossteil der Pflanzen baut sie dafür in den Walliser Bergen selbst an, pflückt sie von Hand und verarbeitet sie mit Liebe und Sorgfalt. Kein Wunder, weiss sie mit den Zutaten aus dem Kräutergarten umzugehen – kennt sie doch die kulinarischen Eigenschaften der Gewächse von der Wurzel her.

Der ehemalige Gault-Millau-Koch Mirko Buri wiederum ist Begründer von FOODOO, dem Verarbeiter von aussortiertem Gemüse, das sich im Grosshandel nicht rentabel vermarkten lässt. Vom Food-Waste-Pionier erschienen ist u. a. das Kochbuch «Restenlos glücklich». Bis im März 2020 betrieb er mit «Mein Küchenchef» zudem das erste Anti-Food-Waste-Restaurant der Schweiz. Der sorgfältige und bewusste



«Unsere heimische Pflanzenwelt bietet ein Füllhorn an neuen Ideen.»

**Sabine Hagg,**  
Rezeptautorin EGK-Kräuternewsletter

Umgang mit den Gaben der Natur scheint ihm also im Blut zu liegen.

Caro und Tobi Thaler haben sich beide einst in der Lehre als Koch und Köchin kennen- und lieben gelernt. Wie das Leben so spielt, entwickelten sie sich später aber noch in andere Richtungen weiter. Caro im Sozialbereich, Tobi in der Technologiebranche. Die Leidenschaft für das Kochen ist allerdings geblieben und diese vermitteln sie unter dem Motto «das Leben isst bunt» u. a. auf ihrem Rezeptportal [foodwerk.ch](http://foodwerk.ch). Ganz im Sinne der Familientradition steuert mittlerweile auch Tochter Liv ab und zu ein Rezept bei.

### Unbekannte Speisechrysantheme

Die Künste von Sabine Hagg können Sie gleich anhand des aktuellen Monatskrauts kennenlernen – der Speisechrysantheme. Im Gegensatz etwa zu den Duftveilchen, den wilden Stiefmütterchen oder den Ringelblumen ist sie bei uns als essbare Blütenpflanze oder in der Naturheilkunde noch wenig bekannt. Dabei wird sie in China schon seit 2500 Jahren als duftende Staude für kulinarische und medizinische Zwecke gerühmt. In der Literatur werden ihr etwa fiebersenkende oder entzündungshemmende Eigenschaften zugesprochen. Aus den Blättern lasse sich ausserdem ein Tee aufgiessen, der bei Verdauungs- und Magenproblemen helfe. Gerade weil ihre medizinische Anwendung bei uns noch als wenig erprobt gilt, sei der Rat eines Naturarztes oder einer ausgewiesenen Drogistin empfohlen. Ganz anders am Herd.



Wie immer in der kreativen Blüten- oder Kräuterküche gilt hier das Motto: «Probieren geht über Studieren.» Sowohl die Blätter als auch die leuchtenden Blüten können mit ihrem bitter-herben und würzigen Aroma zum Verfeinern oder zum Dekorieren eingesetzt werden. Sie stehen kurz gebratenem Gemüse genauso gut an wie Fisch und Geflügel. Ein kleiner Tipp: Die frisch aufgeblühten Blüten sind am wenigsten bitter, und am besten entfernt man ihren weissen Blütenansatz, denn dieser

schmeckt am wenigsten lecker. Wer dann doch zu wenig mutig ist, darf sich gerne auf das weitere Kräuter-Hintergrundwissen und natürlich die Rezepte auf unserer Webseite verlassen.



Rezepte kreieren kann man mit und in der Natur: Caro und Tobi Thaler.

### Rezept frei Haus

Falls Sie an den Kreationen unseres vielseitigen Rezeptteams interessiert sind, werfen Sie einen Blick in das Kräuterwissen-Archiv auf unserer Webseite. Am besten abonnieren Sie gleich unseren Newsletter und Sie erhalten monatlich ein neues Kräuterrezept mit noch mehr Hintergrundwissen.



[www.egk.ch/newsletter](http://www.egk.ch/newsletter)  
[www.egk.ch/kraeuterwissen](http://www.egk.ch/kraeuterwissen)

# Die gesunde Kraft der Musik

Musik zieht jeden in den Bann. Mehr noch: Sie wirkt gesundheitsfördernd und heilend. Wie Musik für neue Therapien eingesetzt werden kann, damit beschäftigen sich Fachleute intensiv.

**Vera Sohmer**

Die Verleihung des Schweizer Filmpreises ist eine grosse Sache: viel Publikum, viel Prominenz, Dankesreden auf der Bühne. Beim Gedanken daran stockt Sänger und Gitarrist Richard Koechli – er wurde mit Peter von Siebenthal für die Musik zum Film «Der Goalie bin ig» ausgezeichnet – noch heute der Atem: «Wenn ich da vor dem Mikrophon stehe, bin ich als Stotterer verloren.» Doch dann hatte er mit seiner Frau Evelyne die rettende Idee: Richard Koechli dachte sich ein paar witzige Sätze aus, die er singend vortrug. «Es klappte wunderbar; die Leute glaubten, ich sei ausserordentlich originell. Sie wussten nicht, dass es eine Notlösung war.»



Richard Koechli, Luzerner Blues-Musiker, kann sich ein Leben ohne Musik nicht vorstellen ([www.richardkoechli.ch](http://www.richardkoechli.ch)).



«Klavier spielen kann die Feinmotorik und die Rehabilitation von Schlaganfallpatienten wirksamer verbessern als Physiotherapie.»

**Eckart Altenmüller**, Querflötist und Neurologe

Wer stottert, hat Mühe mit dem Redefluss. Dass beim Singen alles müheloser über die Lippen kommt und die Wörter besser ineinanderfliessen, ist ein bekanntes Phänomen. Und wenn es doch einmal heikle Momente gibt, helfen Rhythmus, Melodie und Atmung, um ins Wort «hineinzurutschen», wie es Richard Koechli beschreibt. Beispielsweise werden dann schwer zu überwindende Konsonanten weniger zur Falle. Ein gutes, ein befreiendes Gefühl.

## Heilsam seit Urzeiten

Der Musik werden starke Kräfte zugeschrieben und tatsächlich können wir uns ihrer Wirkung kaum entziehen. Sie kann das tiefste Innere berühren und Erinnerungen wachrufen. Sie rührt zu Tränen und tröstet, macht fröhlich und euphorisch. «Die Musik drückt aus, was nicht gesagt werden kann und worüber zu schweigen unmöglich ist», damit brachte es der französische Schriftsteller Victor Hugo auf den Punkt. Musik ist eine der ursprüng-

lichsten und universellsten Ausdrucksformen, die Menschen miteinander verbindet und der schon alte Kulturen grosse Heilkräfte zugeschrieben haben.

Wie Musik auf Körper und Psyche wirkt und gesundheitsfördernd eingesetzt werden kann, ist heute Gegenstand intensiver Forschung. Was man weiss: Beim Musikhören werden diverse Hirnregionen aktiviert: etwa das limbische System, das für Emotionen zuständig ist, und das Belohnungssystem, das Glückshormone ausschüttet.

Der ausgebildete Querflötist und Neurologe Eckart Altenmüller hat beobachtet, dass Musizieren das Gehirn beeinflusst und verändert – im positiven Sinne. Sein Institut für Musikphysiologie und Musikmedizin in Hannover hat dazu vielversprechende Ergebnisse für die Rehabilitation von Schlaganfallpatienten vorgelegt. Klavier spielen verbessert deren Feinmotorik,

## Film über Musiktherapie

Wie Therapien mit Musik arbeiten und in welchen Bereichen sie eingesetzt werden, möchte das Kurzfilmprojekt «Musiktherapie – im Rhythmus des Lebens» aufzeigen, das neben einer Reihe von Stiftungen aus verschiedenen Kantonen von der EGK finanziell unterstützt wird. Die Idee zum Filmprojekt kommt von den beiden Musiktherapeutinnen Marianne Gutknecht und Sandra Sennhauser. Sie wollen die Therapien einem breiteren Publikum bekannt machen und dokumentieren, dass der lösungsorientierte Ansatz auch in schwierigen Lebenslagen helfen kann. Sei es bei der Traumarbeit mit Geflüchteten oder beim Umgang mit Ängsten und Unsicherheiten. Viele Menschen hatten damit in der Coronapandemie zu kämpfen. Fürs Projekt gewinnen konnten die beiden Initiatorinnen den Ostschweizer Filmmacher Thomas Karrer. Er ist unter anderem bekannt durch seinen Kinofilm «Zwischenwelten».



Standbilder von Thomas Karrer aus dem Dokumentarfilm «Musiktherapie – im Rhythmus des Lebens», der im Herbst herauskommt.

und zwar wirksamer als Physiotherapie. Laut Altenmüller wird dabei die Vernetzung zwischen Hör- und Bewegungsregionen im Gehirn genutzt, darüber hinaus die motivierende Kraft des Musizierens.

Zumal der Therapieansatz nicht auf Defizite der Erkrankten fokussiert, sondern dazu auffordert, etwas Neues zu lernen – was dann noch mit Wohlklang belohnt wird. «Neurologische Musiktherapie» wird auch bei Alzheimer-Patientinnen und -Patienten angewendet, um das Gedächtnis zu trainieren oder um das Gehen bei Parkinson zu verbessern.

### Brücke bauen zur Sprache

Dem Gesang wird ebenfalls heilsame Wirkung zugeschrieben – nicht nur beim Stottern. Er kann eine Aphasie, eine Sprachstörung nach einer Erkrankung oder Verletzung wie einem Hirnschlag oder einem Schädel-Hirn-Trauma, verbessern. Die geschädigte linke Hirnhälfte, in der das Sprachzentrum sitzt, wird beim

Singen aktiviert und trainiert. Dass es Aphasie-Chöre gibt, dient nicht nur dem sozialen Miteinander und dem guten Gefühl, den anderen vertrauen zu können, was freilich auch zum Gesunden beiträgt. Die Chöre können eine direkte Brücke zur verloren gegangenen Sprache bilden.

Konzentrationsschwierigkeiten angehen, lernen, mit einer Krebs-Diagnose oder chronischen Schmerzen umzugehen, sich mit Trauer oder Wut auseinandersetzen – die Einsatzgebiete für Therapien mit Musik sind vielfältig. Oft geht es darum, Gefühls und Erlebtes hörbar zu machen. Das kann helfen, Belastungen zu erkennen, nach und nach zu verarbeiten und so wieder sein Gleichgewicht zu finden.

Musik heilt und macht glücklich. Davon ist Richard Koechli überzeugt. Weil sie für ihn in jungen Jahren als Stotterer ein Rettungsring war. Aber es gibt noch weitere Gründe. Er liebt das Magische an der Musik: «Nur teilweise können wir sie mit No-

ten festhalten oder konservieren. Vor allem in der Improvisation zeigt sich diese Einzigartigkeit des Moments – den wir dann aber auch sofort wieder loslassen müssen.»

## Gut für den Kopf

Macht Musik schlau, wie es oft heisst? Hinweise darauf gibt es. So lässt sich die Denkleistung mit Musik kurzfristig steigern. Vorausgesetzt, sie gefällt und lenkt nicht zu sehr von der Arbeit ab. Studien weisen zudem darauf hin, dass sich Kinder, die ein Instrument spielen, besser auf den Schulstoff konzentrieren können, ein gutes verbales Gedächtnis haben und komplizierte Sätze gut verstehen.

# Gesunder Mund – gesunder Körper

Empfehlungen zur Dentalhygiene sind zahlreicher als die Zähne im Mund. Nicht zufällig, denn die oralen Verhältnisse haben im guten oder schlechten Sinn Wirkung auf den ganzen Körper.

*Ursula Vogt*



Josef Vizkelely, Leitender Zahnarzt und Zahnmedizinischer Direktor der Alpstein Clinic in Gais, beschäftigt sich mit der Wechselwirkung zwischen Zähnen und Organismus. Eine chronische Zahnerkrankung wie z. B. Parodontitis versteht er letztlich als «eine Entgleisung des oralen Mikrobioms». Als Mikrobiom bezeichnet man Kleinstlebewesen wie Bakterien, Viren und Pilze, die im ganzen menschlichen Körper zu finden sind. Am geläufigsten ist wohl die «Darmflora», die ein solches Bakterien-Ökosystem bezeichnet.

#### Das Gleichgewicht macht's aus

Eine Reihe wichtiger Stoffwechselforgänge, aber auch der Abbau und die Entgiftung von Umweltstoffen und die Aktivierung und Regulation des Immunsystems werden vom Mikrobiom beeinflusst. «Krankheiten entstehen da, wo das Gleichgewicht zwi-

schen dem Menschen als Wirt und seinem eigenen Mikrobiom gestört ist.» So kommt es bei Parodontitis zu einer Überwucherung des örtlichen Ökosystems mit pathogenen Bakterien. Die Folge davon ist gemäss Vizkelely, dass diese «sich über die Blut- und Lymphgefässe sowie den Verdauungstrakt im ganzen Körper ausbreiten und daher oft ein Fundament von systemischen Erkrankungen darstellen».

#### Für gesunde orale Verhältnisse

Das Seminar der SNE-Akademie mit Josef Vizkelely «Der Einfluss der Mundhöhle in der CAM» vom 22. August 2022 in Olten richtet sich ausschliesslich an Fachpersonen. Lernziel ist, die Bedeutung des oralen Mikrobioms und die Auswirkungen von Zahnstörfeldern für die Gesundheit zu erkennen.



«Eine chronische Zahnerkrankung ist eine Entgleisung des oralen Mikrobioms. Krankheiten entstehen da, wo das Gleichgewicht gestört ist.»

Josef Vizkelely, Zahnmedizinischer Direktor, Alpstein Clinic, Gais

#### SNE-Akademie 2022

Das detaillierte Jahresprogramm  
finden Sie hier:



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

# Klare Regeln und viel Liebe

Für viele Eltern gelten Kinder als das grösste Glück auf Erden. Sie zu erziehen, ist aber oftmals harte Knochenarbeit und erfordert viel Geduld und Nervenstärke – besonders in der Pubertät. Gemäss Philipp Ramming gibt es jedoch keine richtige oder falsche Erziehung. Im Interview erklärt der renommierte Schweizer Kinder- und Jugendpsychologe, was er damit meint.

«Es gibt sicher viele Sachen in der Erziehung, die ungünstig laufen können, aber es gibt kein Richtig oder Falsch.»



**Herr Ramming, seit Menschengedenken hat die ältere Generation etwas an Jugendlichen auszusetzen. Woran liegt das?**

Viele Erwachsene glauben tatsächlich, dass früher alles besser war. Das ist aber ein Mythos, denn wie Sie sagen, war die Jugend schon immer ein Stein des Anstosses. Das hat mit der Entwicklung in diesem Alter zu tun: Kinder wachsen über die Pubertät ins Erwachsenenleben hinein. Der Weg, den sie dabei gehen müssen, hilft ihnen, selbstständige Persönlichkeiten zu werden. Dazu gehört, dass sie sich mit der Welt so auseinandersetzen, wie sie sie sehen. Diese Sicht ist nicht immer kongruent mit derjenigen der Eltern, weshalb es unter anderem zu ideologischen Konflikten kommen kann. Wir sehen das heute sehr gut an der aktuellen Jugendbewegung «Fridays for Future», die zur Bewältigung der Klimakrise Taten statt Worte fordert und deshalb auf die Strasse geht – so wie es die 68er-Bewegung aus anderen Gründen getan hat.

**Welche anderen Aspekte zeichnen die Jugend aus?**

Ein weiteres Merkmal ist das Ausloten von Grenzen. Damit sich Jugendliche in der Gesellschaft sozialisieren können, müssen sie die Möglichkeiten und Grenzen selbst kennenlernen. Zu Konflikten kommt es in dieser Zeit, weil Eltern nun eine weniger wichtige Rolle spielen als die eigene Peergruppe.

**Wie hat sich der Erziehungsstil über die Jahrzehnte verändert?**

Die individuellen Bedürfnisse der Kinder sind viel mehr in den Vordergrund gerückt. Überspitzt formuliert, hat sich der Erziehungsstil von einer Diktatur zu einer geleiteten Demokratie entwickelt. Das ist unter anderem auf die individualisierte Gesellschaft und den damit verbundenen Wertewandel zurückzuführen. Diese Entwicklung macht aber die Erziehung sehr viel anstrengender.

**Wie zeigt sich das im Alltag?**

Früher hat die Gesellschaft viel mehr für Ordnung gesorgt. Ich musste zum Beispiel um 19.30 Uhr zu Hause sein, weil die Kirchenglocken um diese Zeit geläutet haben, und wehe, man war dann noch auf der

Strasse. Heute stellen Kinder Forderungen nach mehr Taschengeld, einem neuen Handy oder dass sie später nach Hause kommen dürfen. Die Eltern sind dabei auf sich selbst zurückgeworfen, weil kein allgemeingültiger Massstab mehr existiert. Eltern müssen entsprechend die Regeln selbst definieren, indem sie beispielsweise klipp und klar sagen: «In unserer Familie wird um 19.00 Uhr gegessen und du musst dich daran halten – egal wie es die anderen machen.»

**Gibt es vor diesem Hintergrund eine richtige oder falsche Erziehung?**

Es gibt sicher viele Sachen, die ungünstig laufen können, aber es gibt kein Richtig oder Falsch. Wenn Eltern ihre Kinder lieben, können sie zwar immer noch viel falsch machen, aber nichts, was dem Kind schadet. Diese emotionale Verbindung ist ein Zeichen dafür, dass den Eltern das Wohlergehen des Kindes wichtig ist und dass sie in einer Beziehung zu ihm stehen. In solchen Familien folgen Kinder viel eher den Regeln, die zu Hause gelten. Ungünstig ist es hingegen, wenn diese Verbindung fehlt und Eltern einen autoritären Erziehungsstil pflegen. Das hat zur Folge, dass Kinder nur in Gegenwart der Eltern folgen.

## Im Gespräch mit Philipp Ramming , Fachpsychologe für Kinder- und Jugendpsychologie und Psychotherapie FSP

### Philipp Ramming

Philipp Ramming (65) ist Fachpsychologe für Kinder- und Jugendpsychologie und Psychotherapie FSP sowie ehemaliger Präsident der Schweizerischen Vereinigung für Kinder- und Jugendpsychologie (SKJP). Er hat fast 30 Jahre in der kantonalen Erziehungsberatung in Bern gearbeitet. Philipp Ramming stammt aus dem Engadin und ist Vater von zwei Söhnen.

Ausserhalb dieser «Diktatur» herrscht «Anarchie» und die Kinder machen, was sie wollen. Genauso ungünstig ist es andererseits, wenn man sich nur an den Bedürfnissen des Kindes orientiert und ihm stets die Freiheit gibt, alles selbst zu entscheiden.

#### Was spricht denn gegen einen antiautoritären Erziehungsstil?

Kinder werden dadurch selbst der Massstab in ihrer Erziehung. Das ist ein völliger Blödsinn, denn Erziehung bedeutet, einem Kind beizubringen, wie es sich in der Welt zurechtfinden kann. Ohne dieses Training, auf das sie ein Anrecht haben, wissen Kinder nicht, was es bedeutet, gesellschaftsfähig zu sein. Erziehung ist deshalb keine Wohlfühllose oder ein Beziehungsfest, sondern knallhartes Sagen, wo es langgeht.

#### Welche Voraussetzungen braucht es, um gesellschaftsfähig zu sein?

Kinder müssen von klein auf lernen, was Moral, Ethik, Respekt und Engagement bedeuten. Nur so sind sie in der Lage, sich für andere zu interessieren und gleichzeitig für sich selbst einzustehen, ohne anderen zu schaden.

#### Für viele Eltern ist die Pubertät die schwierigste Zeit in der Erziehung. Was empfehlen Sie ihnen in dieser Phase?

Auch wenn die Kinder ihre Eltern in dieser Zeit teilweise verzweifeln lassen und in den Wahnsinn treiben, ist es wichtig, dass Väter und Mütter nicht anfangen, sich zu

rächen, nur weil ihre Kinder den eigenen Weg gehen wollen. Im Gegenteil, sie müssen sich weiterhin als wichtiges Gegenüber begreifen und trotz des grossen Widerstandes darauf bestehen, dass es Regeln im Leben gibt – zum Teil auch zum Schutz der Kinder. Das ist gewiss nicht einfach, gerade weil sich Eltern in dieser Zeit nicht von ihren Kindern geliebt fühlen. Das auszuhalten ist schwierig, aber da muss man durch.

#### Und wenn das Aushalten nicht gelingt?

Der Austausch unter den Eltern ist immens wichtig und kann eine grosse Unterstützung sein. Hilfreich ist es auch, wenn man sich informiert, wie es andere Eltern in der gleichen Situation handhaben. Ein solcher Erfahrungsaustausch kann eine Orientierung darüber geben, ob man vollkommen schräg in der Landschaft steht oder nicht. Wenn das Leiden jedoch über eine lange Zeit anhält und man sich handlungsunfähig oder ohnmächtig fühlt, ist der Punkt erreicht, wo man sich professionelle Hilfe holen sollte.

#### Hausarbeit und Erziehung ist in der Schweiz auch 2022 vor allem «Frauensache». Warum hält sich dieses alte «Ideal» so hartnäckig?

Die Frage ist meiner Meinung nach eher umgekehrt, warum Frauen in der Familie nicht doch für den «Innendienst» verantwortlich sein dürfen. Die Aufteilung von Aufgaben und Fähigkeiten ist nicht per se etwas Schlechtes. Es ist nur dann ein Problem, wenn es mit Einschränkungen verbunden ist. Das heisst, wenn man der Frau beispielsweise abspricht, berufstätig zu sein, oder dem Mann nicht die Möglichkeit einräumt, Teilzeit zu arbeiten. Dann hat das mit freiem Willen nichts mehr zu tun, sondern bedeutet Gefängnis. Tatsache bleibt aber, dass sich heute immer mehr Männer an der Erziehung beteiligen möchten. Frauen müssen das aber auch zulassen.

«Erziehung ist keine Wohlfühllose oder ein Beziehungsfest, sondern knallhartes Sagen, wo es langgeht.»

sen. Es ist zwar ein Tabuthema, aber häufig schliessen Frauen ihre Partner von der Erziehung bewusst aus, weil sie das Gefühl haben, dass sie alles besser können – vom Kleiderkauf über den Arztbesuch bis hin zum Windelwechseln. Man spricht hier von Maternal Gatekeeping; übersetzt bedeutet das: mütterliches Türsteher.

#### Es gibt also an allen Fronten noch viel zu tun. Stimmt Sie trotzdem etwas optimistisch?

Ja, natürlich. Heute wird Elternarbeit viel stärker wertgeschätzt: Väter sind nicht mehr nur die Haupternährer, die nach Hause kommen, die Kinder bestrafen und wieder zur Arbeit gehen, sondern erhalten mehr Spielraum, für ihre Kinder da zu sein. Und Mütter sind nicht mehr in depressiv machenden Haushalten eingesperrt. Das ist eine wunderbare Entwicklung. Optimistisch stimmt mich auch, dass sich Jugendliche heute immer stärker mit gesellschaftlichen Themen auseinandersetzen und Verantwortung übernehmen.

### Hinweis

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

# Natur – meine Medizin

Freier Zugang  
zu Komplementär-  
medizin

DACHCOM

Tel. 061 765 51 11 oder [www.egk.ch/agenturen](http://www.egk.ch/agenturen)

  
**EGK**  
Gesund versichert