

Vivere

Das EGK-Gesundheitsmagazin
02/2025

Kraft der Wickel!





«Mindestens zwei Mal pro Woche gehe ich in den Krafraum. Nach langen Ausdauer-einheiten regeneriere ich mich am besten mit Krafttraining. Zudem wird dabei mein Blutdruck verbessert und der Hormonspiegel stimuliert.»

Natalia Gemperle
Elite-Orientierungslauf-Athletin

Aus dem Inhalt



Was ist morgen?

Eine EGK-Beraterin erzählt.



Wickel, seit Jahr- hunderten bewährt

Erfahren Sie Spannendes rund um die Kraft der Wickel.



Mirkos' Tipp

Das verlorene Wissen unserer Grosseltern – inklusive Schwarzdorn-Rezept zum Nachmachen.

Gesundheitstipp

Mehr Energie im Alltag

«Kleine Gewohnheiten machen den Unterschied: Beginnen Sie den Tag mit einem grossen Glas Wasser und einem kurzen Spaziergang an der frischen Luft. Bewegen Sie sich regelmässig, auch im Büro, stehen Sie auf, strecken Sie sich, atmen Sie tief durch. Eine bewusste Pause tut Körper und Geist gut. Studien zeigen: Bereits 20 Minuten Bewegung pro Tag senken das Risiko für chronische Erkrankungen um bis zu 30 %. Besonders jetzt, wo der Spätsommer da ist, lohnt es sich, die frische Luft aktiv zu geniessen. Und nicht vergessen: Ein echtes Lächeln ist der beste Gesundheits-Booster.»



Raffaele Russo
Kundenberater Agentur Zürich

Wettbewerb

Gewinnen Sie eine von zehnte Wickelapotheken im Wert von CHF 69.–

Das Set enthält folgendes:
Wickeltuch, Gaze, Barchent, Molton sowie Woll-Socken.

Jetzt teilnehmen:
via Website
egk.ch/verlosung

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

Teilnahmeschluss:
20.10.2025



Kurz erklärt



Die Grenzen der Schweizer Grundversicherung

Die obligatorische Krankenpflegeversicherung (OKP) übernimmt medizinisch notwendige Behandlungen bei Krankheit, Unfall und Mutterschaft. Dazu gehören ärztliche Leistungen, Medikamente, Laborkosten, bestimmte Therapien und Spitalaufenthalte im Wohnkanton.

Vorsorgeuntersuchungen

Diese sind nicht versichert, mit Ausnahme von bestimmten kinderärztlichen und gynäkologischen Untersuchungen oder Behandlungen wie Impfungen und Mammographien.

Sehhilfen

An Brillen und Kontaktlinsen wird mit ärztlichem Rezept bei Kindern und Jugendlichen bis 18 Jahre ein Beitrag übernommen. Bei Erwachsenen können medizinisch notwendige Fälle eine Ausnahme bilden.

Stationärer Aufenthalt im Spital

Grundsätzlich sind nur die Kosten für Spitalaufenthalte im Wohnkanton versichert. Zudem bezahlt die Grundversicherung die Spitäler ausserhalb des Kantons, die auf der Spitalliste des Wohnkantons aufgeführt sind.

Nottransporte

Ein medizinisch notwendiger Ambulanzeinsatz wird zu 50 % bis maximal CHF 500.– pro Kalenderjahr vergütet. Bei Rettungen mit Lebensgefahr sind 50 % der Kosten gedeckt, bis zu einem Betrag von CHF 5000.–.

- Die obligatorische Krankenpflegeversicherung übernimmt nach Abzug von Franchise und Selbstbehalt die vorgesehenen Kosten.
- Alle Krankenkassen bezahlen die gleichen Leistungen aus der Grundversicherung. Sie richten sich nach den Bestimmungen des Krankenversicherungsgesetzes (KVG).
- **Die Zusatzversicherung EGK-SUN deckt weitere ungedeckte Kosten, siehe Seite 5.**

Aus unserem Sortiment

Was ist morgen?

«Keiner weiss das. Wie schnell sich die Gesundheit ändern kann, habe ich selbst erlebt. Es liegt mir am Herzen, dass meine Kundinnen und Kunden optimal abgesichert sind. Aus diesem Grund empfehle ich immer eine Zusatzversicherung. Der Abschluss einer solchen erfordert eine Gesundheitsprüfung, deshalb nie kündigen, bevor die neue Versicherung die Aufnahme bestätigt hat. Wussten Sie übrigens, dass Sie die Grund- und Zusatzversicherung bei verschiedenen Versicherungen haben können? Für eine persönliche Beratung bin ich gerne für Sie da. Ich freue mich.»

Stefanie Suter

Kundenberaterin Agentur Laufen



EGK-SUN: Wertvolle Zusatzversicherung

Sie übernimmt die Kosten in Ergänzung zur obligatorischen Krankenpflegeversicherung (siehe Seite 4). Voraussetzung ist ebenfalls die medizinische Notwendigkeit einer Behandlung.

Vorteile EGK-SUN:

- Freie Spitalwahl ganze Schweiz
- Vorsorgliche Untersuchungen: Impfungen, Fitness, Check-up usw.
- Sehhilfen: Für Kinder und Erwachsene ist ein Beitrag vorgesehen.
- Nottransporte bis CHF 100'000.– pro Kalenderjahr

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

Wickel, seit Jahrhunderten bewährt

Wickel und Kompressen

Wickel umhüllen einen Teil des Körpers vollständig. Kompressen hingegen bedecken nur einen bestimmten Bereich. Beide entfalten ihre Wirkung durch Temperaturreize und natürliche Zusätze. Je nach Anwendung fördern sie die Durchblutung, senken Fieber, entspannen oder regen den Stoffwechsel an, individuell angepasst an Beschwerden und körperliche Verfassung.



Geschichte

Wickel und Kompressen blicken auf eine jahrtausendealte Tradition zurück. Sie wurden bereits im alten Ägypten angewendet. In Europa waren sie ein zentrales Element der Volksmedizin, getragen durch das Wissen der Frauen. Früher nutzte man einfache Materialien wie Leinen oder Wolle. Heute sind Wickel auch im Spital etabliert. Sie verbinden altbewährte Hausmittel mit modernen Standards und wissenschaftlicher Erkenntnis. Wickel sind in der modernen Medizin zeitgemäss und unbestritten.



Zutaten

Je nach Anwendung kommen diverse Substanzen zum Einsatz. Die Auswahl richtet sich nach dem Therapieziel.

- Quark kühlt
- Zwiebeln lösen Schleim
- Heilerde kühlt und reduziert Entzündungen
- Essigwickel senken Fieber

Unser digitaler Wickelratgeber steht Ihnen jederzeit zur Verfügung. Rezepte zu Wickeln finden Sie unter egk.ch/wickel

Berühmtheiten

Sebastian Kneipp ist der bekannteste Vertreter, er kombinierte Wickel mit Wasseranwendungen. Auch Pfarrer Künzle nutzte Wickel in der Kräutermethodik. Heute tragen Fachpersonen in Pflege und Komplementärmedizin zur Weiterentwicklung bei. Sie fördern eine gezielte, professionelle Anwendung mit medizinischem Nutzen.





Lustig und kurios

Längster Wickel der Welt: In Luzern wurde 2013 der längste Wadenwickel hergestellt. Er war über 150 Meter lang und galt als Symbol für gesunde Selbstfürsorge. Dies war eine Kombination aus Gesundheitsaufklärung und Gemeinschaftsaktion.

Kneippsche Wickel-Duelle: In manchen Kurhäusern wurden früher regelrechte Wickel-Duelle ausgetragen – wer hält den kalten Wickel am längsten aus? (Nicht zur Nachahmung empfohlen!)



Wickel für Tiere

Auch Tiere profitieren von Wickeln. In der Tier-Naturheilkunde werden sie zur Linderung von Gelenkschmerzen oder Fieber und zur Regeneration verwendet – meist mit Lehm, Quark oder Kräutern.



Wickel aus aller Welt

Wickel werden weltweit in unterschiedlichen Kulturen angewendet, oft mit regional-typischen Zutaten. In Japan nutzt man Ingwerwickel («Shōga-yu») zur Förderung der inneren Wärme und Entspannung. Die ayurvedische Heilkunde Indiens setzt Kräuterwickel («Lepa») mit Kurkuma oder Sandelholz zur Entgiftung und Schmerzlinderung ein. In Südamerika kommen Tonerde-Wickel mit Kräutern zur Wundheilung und Muskelentspannung zum Einsatz.



SNE steht für Naturheilkunde und Erfahrungsmedizin

Entdecken Sie spannende Seminare zu unterschiedlichen Themen an unserer SNE-Akademie. Die Weiterbildungen richten sich vor allem an Therapeutinnen und Therapeuten. Seminarprogramm unter fondation-sne.ch/akademie

Kennen Sie unser SNE-Symposium? Dieses Jahr, am 26.9., widmen wir uns dem Thema «Stoff-Wechsel – Gesundheit im Wandel der Zeiten», mit fünf Referaten und einer Podiumsdiskussion. Mit dem Filmticket können Sie während drei Monaten alle Beiträge anschauen. Programm & Ticket unter fondation-sne.ch/symposium



Mirkos' Tipp



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

Das verlorene Wissen unserer Grosseltern

Zu Zeiten unserer Grosseltern war das Bewusstsein für die heilenden Eigenschaften verschiedenster Kräuter weit verbreitet. Zahlreiche Rezepte gehörten zum alltäglichen Repertoire. Leider sind viele wertvolle Hinweise aus jener Zeit in Vergessenheit geraten. Während die Entwicklung der künstlichen Intelligenz stetig voranschreitet und KI nahezu allwissend scheint, geht das Wissen über regionale Kräuter aus Bequemlichkeit zunehmend verloren. Wir kennen oft nur noch eine Handvoll der heilsamen Pflanzen.

Die Gesundheitskasse EGK setzt sich dafür ein, traditionelles Wissen in die heutige Zeit zu übertragen und das Bewusstsein für regionale Kräuter zu stärken. Mit ihrem neuen Kräuterkochbuch bietet sie nicht nur spannende Rezepte, sondern auch eine Möglichkeit, den Bezug zu natürlichen Lebensmitteln neu zu beleben. Dies ist ein Aufruf, die Vielfalt der Natur zu schätzen und den Wert von Lebensmitteln bewusster wahrzunehmen. Durch die Integration dieses Wissens fördern wir nicht nur unsere Gesundheit, sondern lernen auch neue Konservierungstechniken. So leisten wir aktiv einen Beitrag gegen Lebensmittelverschwendung. Ein kleiner Schritt, der Grosses bewirken kann.



Rezept: Schwarzdornsenf

Zutaten für zwei Gläser à 300 g

- 160 g Senfkörner
- 160 g Weissweinessig oder Tomatenessig von Foodoo
- 160 g Wasser
- 12 g Salz
- 150 g gezuckertes Schwarzdorn-Mark oder Schwarzdorn-Marmelade
- 2 EL Schwarzdornbeeren getrocknet (optional)

Das ganze Rezept
inklusive Video unter
[egk.ch/schwarzdorn](https://www.egk.ch/schwarzdorn)



Sie liegen uns am Herzen

Ihre Meinung zählt und wird belohnt!

Teilen Sie Ihre persönlichen Erfahrungen mit uns. Als Dankeschön nehmen alle Einsendungen an unserer Verlosung teil.

Zu gewinnen gibt es drei Reise-Gutscheine à CHF 100.– vom Switzerland Travel Center!

Eine Auswahl der Rückmeldungen werden wir auf unserer Webseite veröffentlichen:
egk.ch/kontakt#kundenmeinungen

Tipp: Auch über Ihre Bewertung auf Google freuen wir uns sehr!

Wie erleben Sie die EGK-Gesundheitskasse?

Was gefällt Ihnen am besten?

Wo können wir uns verbessern?

So einfach geht's:

- Per E-Mail:
Schreiben Sie an vivere@egk.ch mit dem Betreff «Feedback EGK 2025».
- Per Post:
EGK-Gesundheitskasse,
Marketing, Birsspark 1,
4242 Laufen
- Online: Nutzen Sie den QR-Code und laden Sie Ihre Rückmeldung direkt hoch.



Immer auf dem Laufenden



26. –
28.9.

Die Weltelite im OL

Uster – Finalrunde der Weltcupserie mit den besten Orientierungsläuferinnen und Orientierungsläufern. In spannenden Sprintdisziplinen wird um letzte Weltcup-Punkte gekämpft.



18.10.

Gravel Ride & Race

Bern – Entdecken Sie diverse Formate am Gravel Ride & Race Bern. Tempo, Genuss, Abenteuer und Festivalfeeling – alles abseits des Asphalt.



Laufend

Kurse im Sihlwald

Wildnispark Zürich – Erleben Sie heimische Wildtiere. Nehmen Sie an Kursen wie «essbare Wildpflanzen» und «Waldbaden» teil.

Anmeldung sowie weitere Anlässe
und mehr Informationen unter
[egk.ch/events](https://www.egk.ch/events)



Unsere Partner

Für Bewegung, Ernährung, Gesundheit

Einer unserer Partner ist die ORTHO-TEAM Gruppe. Sie steht für erstklassige Orthopädie und Reha-Technik mit massgeschneiderten Lösungen. Ihren Fokus setzt Sie auf Mobilität, Unabhängigkeit und Lebensqualität.

Mehr Informationen unter:
[egk.ch/ortho-team](https://www.egk.ch/ortho-team)

EGK Spezial-Angebot
Laufanalyse für
CHF 149.– statt 198.–

Laufanalyse

Schmerzen beim Gehen oder Laufen? Die ORTHO-TEAM Gruppe bietet mit modernster Technologie professionelle Laufanalysen, individuell ausgewertet durch erfahrene Bewegungswissenschaftlerinnen und -wissenschaftler. So bleiben Sie gesund in Bewegung. Die Analyse deckt Fehlbelastungen auf, unterstützt bei der Wahl geeigneter Hilfsmittel und optimiert Bewegungsabläufe nachhaltig. Ideal für Sport, Alltag und Rehabilitation. Für mehr Lebensqualität durch gesunde Bewegung.



Jetzt das
Video zur
Laufanalyse
anschauen:



myEGK-App – Häufigste Fragen



Viele von Ihnen nutzen die App regelmässig und profitieren von Vorteilen wie Einreichen der Rechnungsbelege, Erhalt von Nachrichten direkt über die App usw.

Ihre Fragen und unsere Antworten:

Registrierung

Wie kann ich mich registrieren, wenn ich keine Versicherungsdeckung bei der EGK habe?

Sie können dies mit folgenden Angaben erledigen:

- Ihrem Registrierungscode
- Ihrer persönlichen Versichertennummer, welche Sie auf der Prämienrechnung finden
- Ihrer Handynummer und E-Mail-Adresse

E-Dokumente

Wo finde ich meinen Steuerausweis?

Falls Sie erstmals einen Steuerausweis erhalten möchten, senden Sie uns eine Nachricht via App. Ab dann wird dieser jährlich in der App hinterlegt. Klicken Sie in der Fusszeile auf «Mehr» und wählen Sie «Dokumente». Dort finden Sie nebst dem Steuerausweis auch Ihre Policendokumente.

Allgemein – Familie

Warum sehe ich nicht alle Daten meiner Familie?

Nur die Vertragsperson kann Familiendaten einsehen. Sind Sie nicht als solche registriert, sehen Sie nur Ihre eigenen Daten.

Weshalb benötige ich für gewisse Auskünfte eine Vollmacht, obwohl ich in der App alles sehen kann?

In «myEGK» sehen Sie als Vertragsperson alle Daten. Beim persönlichen Kontakt dürfen Krankenversicherer nur mit einer Vollmacht Auskunft über andere Personen geben.

Weitere Fragen und
Antworten finden Sie hier:
egk.ch/app-faq



Folgen Sie uns auf Social Media
und verpassen Sie keine News



Gesund versichert,
persönliche Beratung –
wir sind für Sie da.

