

Vivere

La rivista sulla salute della EGK

02/2025

Impacchi, che forza!





«Almeno due volte a settimana vado in sala pesi. Dopo lunghi allenamenti di resistenza, mi rigenero con gli esercizi di potenziamento, che tra l'altro migliorano la pressione sanguigna e regolano i livelli ormonali.»

Natalia Gemperle
Atleta Elite di corsa d'orientamento

In questo numero parliamo anche di



E un domani?

Le considerazioni di una consulente EGK.



Impacchi collaudati da secoli

Scoprite tutto quello che c'è da sapere sulla forza degli impacchi.



Il consiglio di Mirko

Il sapere perduto dei nostri nonni, con una ricetta a base di prugnolo tutta da provare.

Consiglio per la salute

Più energia ogni giorno

«Le piccole abitudini fanno la differenza: iniziate la giornata con un bel bicchiere d'acqua e una breve passeggiata all'aria aperta. Muovetevi spesso, anche in ufficio: alzatevi, stiratevi, fate alcuni respiri profondi. Una pausa consapevole fa bene al corpo e alla mente. Alcuni studi dimostrano che bastano 20 minuti di esercizio fisico al giorno per ridurre anche del 30 per cento il rischio di malattie croniche. Soprattutto ora che si avvicina la fine dell'estate, vale la pena muoversi all'aria aperta. E non dimenticate: un sorriso sincero rimane sempre il migliore toccasana.»



Raffaele Russo
Consulente alla clientela
agenzia di Zurigo

Concorso

Vincete uno dei dieci kit per impacchi del valore di CHF 69.–

Il set contiene:
panni per gli impacchi, garze,
flanella di cotone, mollettone e
calze di lana.

Partecipate subito:
tramite sito web
egk.ch/concorso

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

Termine ultimo di partecipazione:
20. 10. 2025





I limiti dell'assicurazione di base svizzera

L'assicurazione obbligatoria delle cure medico-sanitarie (AOMS) rimborsa i trattamenti medici necessari in caso di malattia, infortunio e maternità. Tra questi rientrano le prestazioni mediche, i medicinali, le spese di laboratorio, alcune terapie e i ricoveri ospedalieri nel cantone di domicilio.

Check-up medici

Non sono assicurati, ad eccezione di determinati esami pediatrici o ginecologici come le vaccinazioni e le mammografie.

Ausili per la vista

Per occhiali e lenti a contatto con prescrizione medica viene dato un contributo per bambini e giovani fino ai 18 anni di età. In casi eccezionali e necessari dal punto di vista medico è riconosciuto anche agli adulti.

Degenza stazionaria in ospedale

In genere sono coperti solo i costi per degenze ospedaliere nel cantone di domicilio. L'assicurazione di base paga inoltre solo per gli ospedali compresi nell'elenco di quelli del cantone di domicilio.

Trasporti di emergenza

I trasporti in ambulanza necessari dal punto di vista medico sono rimborsati al 50 per cento, fino a un massimo di CHF 500.- all'anno. Nei soccorsi con pericolo di morte è coperto il 50 per cento dei costi, fino a massimo CHF 5000.-.

- L'assicurazione obbligatoria delle cure medico-sanitarie copre i costi sostenuti, previa deduzione della quota parte e della franchigia.
- Tutte le casse malati pagano le stesse prestazioni nell'assicurazione di base. Si applicano infatti le disposizioni della Legge sull'assicurazione malattie (LAMal).
- **L'assicurazione complementare EGK-SUN rimborsa altri costi non coperti, vedi pagina 5.**

Dalla nostra offerta

E un domani?

«Nessuno sa cosa accadrà. Ho sperimentato di persona la rapidità con cui la salute può cambiare. Ci tengo che i miei clienti abbiano una copertura assicurativa ottimale. Ragione per cui consiglio sempre un'assicurazione complementare. Per la sua sottoscrizione è richiesto un esame dello stato di salute, quindi mai dare disdetta prima che la nuova assicurazione abbia confermato l'ammissione. Sapevate che potete stipulare l'assicurazione di base e quella complementare con due assicurazioni diverse? Sono a vostra disposizione per una consulenza personale. Vi aspetto!»

Stefanie Suter

Consulente alla clientela agenzia di Laufen



EGK-SUN: un valido complemento

EGK-SUN assume costi non coperti dall'assicurazione obbligatoria delle cure medico-sanitarie (vedi pagina 4). Per i trattamenti deve essere comunque attestata la necessità medica.

Vantaggi di EGK-SUN:

- Libera scelta dell'ospedale in tutta la Svizzera
- Esami di profilassi: vaccinazioni, fitness, check-up ecc.
- Ausili per la vista: è previsto un contributo per bambini e adulti
- Trasporti di emergenza fino a CHF 100 000.– per anno civile

Contattateci: 061 765 51 11
info@egk.ch

Impacchi collaudati da secoli

Impacchi e compresse

Gli impacchi avvolgono completamente una parte del corpo. Le compresse invece coprono solo una determinata area. Entrambi producono il loro effetto attraverso stimoli termici e sostanze naturali.

A seconda dell'applicazione favoriscono la circolazione, abbassano la febbre, rilassano o stimolano il metabolismo e possono essere adattati ai disturbi e alle condizioni fisiche individuali.



Storia

Impacchi e compresse vantano una tradizione millenaria, erano già utilizzati nell'antico Egitto. In Europa erano un rimedio fondamentale della medicina popolare praticata dalle donne. In passato si usavano materiali semplici come il lino o la lana. Oggi gli impacchi sono utilizzati anche negli ospedali. Combinano rimedi casalinghi collaudati con moderni standard e conoscenze scientifiche. Gli impacchi sono parte della medicina moderna.



Ingredienti

A seconda dell'applicazione sono disponibili diverse sostanze. La scelta dipende dall'obiettivo terapeutico.

- Il quark rinfresca
- Le cipolle fluidificano il muco
- L'argilla rinfresca e disinfiama
- Gli impacchi di aceto abbassano la febbre

La nostra guida sugli impacchi è sempre disponibile online. Trovate le ricette per gli impacchi alla pagina egk.ch/impacchi

Celebrità

Sebastian Kneipp è la figura più rinomata, che ha abbinato gli impacchi all'idroterapia. Anche il parroco Künzle utilizzava gli impacchi in fitoterapia. Oggi il personale di cura e della medicina complementare contribuisce al loro ulteriore sviluppo, promuovendone un uso mirato e professionale con benefici medici.





Amenità e curiosità

L'impacco più lungo: nel 2013 a Lucerna è stato realizzato l'impacco più lungo al mondo. Con i suoi oltre 150 metri, doveva essere il simbolo di una sana cura di sé. Ha rappresentato un mix di educazione sanitaria e animazione comunitaria.

Sfide Kneipp sugli impacchi: in alcuni centri di cura si svolgevano un tempo vere e proprie sfide a colpi d'impacchi: chi resiste più a lungo all'impacco freddo? (non si consiglia di emulare!)



Impacchi per animali

Anche gli animali traggono beneficio dagli impacchi. Nella medicina naturale veterinaria sono utilizzati per alleviare i dolori articolari o la febbre e per la rigenerazione – di solito a base di argilla, quark o erbe.



Impacchi da tutto il mondo

Gli impacchi sono utilizzati in diverse culture, spesso avvalendosi di ingredienti tipici della regione. In Giappone si usano gli impacchi allo zenzero («Shōga-yu») per stimolare il calore interiore e il rilassamento. La medicina ayurvedica indiana impiega impacchi alle erbe («Lepa») con curcuma o legno di sandalo per disintossicare e per alleviare il dolore. In America latina si utilizzano impacchi di argilla con erbe per la guarigione delle ferite e il rilassamento muscolare.



SNE è sinonimo di naturopatia e medicina empirica

Scoprite gli interessanti seminari su diversi temi tenuti dalla nostra Accademia SNE. I corsi di perfezionamento sono rivolti soprattutto a terapisti e terapeuti. Programma dei seminari all'indirizzo foundation-sne.ch/accademia

Conoscete il Simposio SNE? Quest'anno si terrà il 26 settembre e sarà incentrato sul tema «Metabolismo: la salute nel corso della vita», con cinque relazioni e una tavola rotonda. Con il biglietto da remoto potrete vedere i video delle presentazioni per tre mesi. Programma e biglietti su foundation-sne.ch/it/symposium



Mirko raccomanda

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



Il sapere perduto dei nostri nonni

Ai tempi dei nostri nonni era molto diffusa la conoscenza delle proprietà curative di diverse erbe. Numerose ricette facevano parte del repertorio quotidiano. Purtroppo molte informazioni preziose di allora sono cadute nel dimenticatoio. Mentre lo sviluppo dell'intelligenza artificiale avanza costantemente e sembra quasi onnisciente, la conoscenza delle erbe regionali sta andando persa a favore di una maggiore comodità. Ormai conosciamo solo una minoranza delle erbe officinali.

La Cassa della salute EGK si impegna a tramandare il sapere tradizionale e a promuovere la conoscenza delle erbe locali. Con il suo nuovo ricettario di erbe aromatiche propone non solo interessanti ricette, ma anche la possibilità di ravvivare il rapporto con gli alimenti naturali. Si tratta di un invito ad apprezzare la diversità della natura e a conoscere meglio il valore degli alimenti. Integrando queste conoscenze promuoviamo sì la salute, ma impariamo anche nuove tecniche di conservazione. In questo modo contribuiamo attivamente alla lotta contro lo spreco alimentare. Un piccolo passo che può fare una grande differenza.



Ricetta: senape di prugnolo

Ingredienti per due vasetti da 300 g

- 160 g di senape in grani
- 160 g di aceto di vino bianco o di pomodoro di Foodoo
- 160 g di acqua
- 12 g di sale
- 150 g di purea o marmellata dolce di prugnolo
- 2 cucchiaini di bacche di prugnolo essiccate (facoltativo)

La ricetta completa con video è disponibile su egk.ch/prugnolo



Per noi siete importanti

La vostra opinione conta e in più vale!

Fateci conoscere la vostra esperienza personale. Come ringraziamento i feedback inviati parteciperanno a un' estrazione.

In palio tre buoni viaggio da CHF 100.- dello Switzerland Travel Center!

Una selezione dei feedback sarà pubblicata sul nostro sito: egk.ch/contatto#recensionecliente

Consiglio: anche le recensioni su Google sono molto apprezzate!

Come vivete la EGK-Cassa della salute?

Cosa vi piace di più?

Dove possiamo migliorare?

Raggiungerci è facile:

- Tramite e-mail: scrivete a vivere@egk.ch con oggetto «Feedback EGK 2025»
- Per posta: EGK-Cassa della salute, Marketing, Birspark 1, 4242 Laufen
- Online: utilizzate il codice QR per caricare il vostro feedback.



I nostri eventi

Sempre aggiornati



26 –
28.9

L'élite mondiale nella CO

Uster – Ultima gara di Coppa del Mondo con i migliori orientisti. In emozionanti discipline di sprint si lotta per conquistare gli ultimi punti della Coppa del Mondo.



18.10

Gravel Ride & Race

Berna – Scoprite diversi format del Gravel Ride & Race di Berna. Velocità, piacere, avventura e atmosfera da festival, il tutto lontano dall'asfalto.



In corso

Corsi nel bosco della Sihl

Wildnispark Zürich – Ammirate la fauna selvatica autoctona. Partecipate ai corsi «Piante selvatiche commestibili» e «Bagno nella foresta».

Iscrizione, altri eventi
e maggiori informazioni su
egk.ch/events



I nostri partner

Movimento, alimentazione, salute

Uno dei nostri partner è il gruppo ORTHO-TEAM, massimo esperto di ortopedia e riabilitazione con soluzioni su misura. Per lavorare su mobilità, autonomia e qualità della vita.

Per saperne di più:
egk.ch/ortho-team

Offerta speciale EGK
Analisi della corsa
per CHF 149.–
anziché 198.–

Analisi della corsa

Dolore quando si cammina o si corre? Il gruppo ORTHO-TEAM offre analisi professionali della corsa basate sulle tecnologie più avanzate, valutate individualmente da esperti in scienze del movimento. Per muoversi e restare sani. L'analisi individua i carichi errati, fornisce supporto nella scelta degli ausili adatti e ottimizza in modo duraturo le sequenze motorie. Ideale per sport, vita quotidiana e riabilitazione. Per una migliore qualità di vita grazie a un movimento sano.



Qui un video
sull'analisi
della corsa:



Digitale

App myEGK – domande ricorrenti



Molti di voi utilizzano l'app regolarmente e sfruttano le sue numerose funzioni come invio delle fatture, notifiche direttamente sull'app ecc.

Le vostre domande, le nostre risposte:

Registrazione

Come posso registrarmi se non dispongo di una copertura assicurativa presso la EGK?

Può farlo con i seguenti dati:

- Il suo codice di registrazione
- Numero d'assicurato personale che trova sulla fattura dei premi
- Numero di cellulare e indirizzo e-mail

Documenti elettronici

Dove trovo il mio attestato fiscale?

Se desidera ricevere un attestato fiscale per la prima volta, ne faccia richiesta tramite l'app. La richiesta sarà salvata nell'app anche per gli anni successivi. Clicchi in basso su «Altro» e selezioni «Documenti». Lì può trovare sia l'attestato fiscale che la polizza.

In generale – famiglia

Perché non vedo tutti i dati della mia famiglia?

Solo il/la contraente può visualizzare i dati familiari. Se non siete il/la contraente, vedete solo i vostri dati.

Perché per determinate informazioni ho bisogno di una procura anche se nell'app posso vedere tutto?

In «myEGK» il/la contraente può visualizzare tutti i dati. In caso di contatto personale, gli assicuratori malattia possono fornire informazioni su altre persone solo a fronte di una procura.

Altre domande e risposte sono pubblicate qui:
egk.ch/it/app-faq



Seguiteci sui social media per non perdere nessuna notizia



Colophon: Vivere 02/2025 **Editrice:** EGK-Cassa della salute, Sede principale, Birsspark 1, 4242 Laufen, egk.ch
Responsabile: Roger Müller, responsabile Marketing **Tiratura complessiva:** 69 000 copie **Redazione:** Silvia Fürst-Aeschbacher, Monika Dietiker-Wernli **Layout:** artischock.net **Foto:** Copyright ©Wildnispark Zürich/Barbara Felix, Shutterstock e fornitori e partner EGK. L'editrice non si assume alcuna responsabilità per l'invio di manoscritti, foto o illustrazioni non richiesti. L'EGK-Cassa della salute comprende la Fondazione EGK-Cassa della salute con le società anonime ad essa affiliate: EGK Assicurazioni di base SA (assicuratore nell'ambito dell'assicurazione obbligatoria delle cure medico-sanitarie secondo LAMal), EGK Assicurazioni private SA (assicuratore nell'ambito delle assicurazioni complementari secondo LCA) ed EGK Services SA.



Assicurati in modo sano,
consulenza personalizzata –
siamo al vostro fianco.

