Das EGK-Gesundheitsmagazin

Vivere

04
2020

Überversorgung
Je mehr Medizin, desto besser? 13

Vivere als E-Paper
Das Magazin künftig digital lesen 09

Ausflug
Ferien im Ökohotel 20

www.egk.ch

EGK
Gesund versichert

Inhalt

06

Meine Versicherung
Tele-Doktor: Beratung per Telefon

18

Porträt
Mehr als ein süsser Brotaufstrich

12

Vituro
Gehirntraining mit Sudoku

13

Thema
Überversorgung – zu viel des Guten

22

Schul- und Komplementärmedizin
Entgiften mit Heilpflanzen

25

Und das meint …
Manuela Weichelt-Picard, Nationalrätin

Editorial Liebe Leserin, lieber Leser **03**
Meine Versicherung Die richtige Versicherung dank Science-Fiction **04**
Meine Versicherung Unser Einsatz wird geschätzt **08**
Meine Versicherung Lesen Sie das Vivere digital **09**
Meine Versicherung News aus der EGK **10**
Meine Versicherung Kolumne **11**
Meine Versicherung Vituro **12**
Mitten im Leben Urlaub im Einklang mit der Natur **20**
Schul- und Komplementärmedizin SNE-Programmübersicht **24**
Kehrseite Superfood – der Meerrettich **28**

LIEBE LESERIN LIEBER LESER

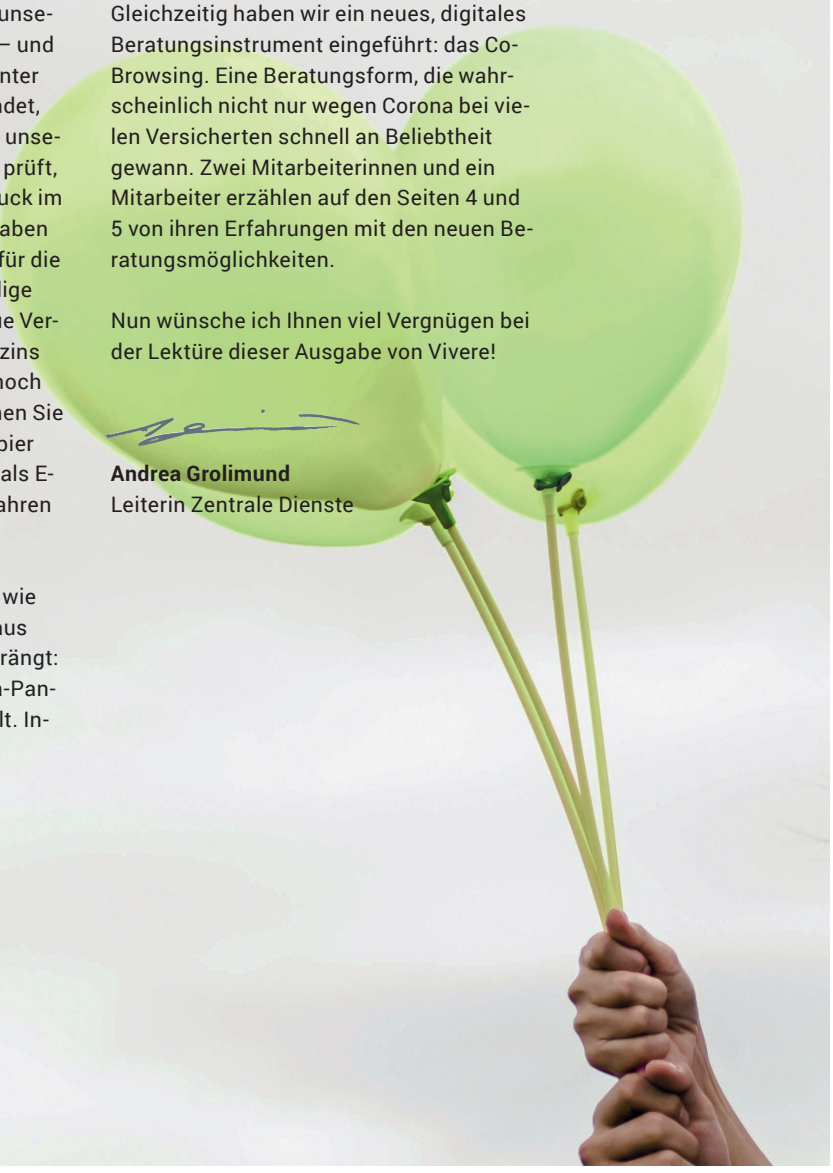
Papiersparen geht jetzt auch beim Vivere

Dieses Jahr hat uns bei der EGK das Thema Nachhaltigkeit auf Schritt und Tritt begleitet: im Vivere, in unseren Kampagnen – und auch im Arbeitsalltag. Die EGK hat unter anderem eine Umweltgruppe gegründet, die sich regelmässig trifft und Ideen unserer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter prüft, um unseren ökologischen Fussabdruck im Büro zu verkleinern. Aber auch Sie haben sicher schon bemerkt, dass wir uns für die Umwelt einsetzen. Wir haben unzählige positive Rückmeldungen auf die neue Verpackung unseres Gesundheitsmagazins Vivere erhalten. Und nun gehen wir noch einen Schritt weiter: In Zukunft können Sie dafür sorgen, dass noch weniger Papier bedruckt wird, indem Sie das Vivere als E-Paper abonnieren. Wie das geht, erfahren Sie auf Seite 9 dieses Magazins.

Obwohl Umweltschutz so aktuell ist wie nie, wurde er dieses Jahr ein wenig aus dem Fokus der Aufmerksamkeit gedrängt: Auch uns bei der EGK hat die Corona-Pandemie vor einige Knacknüsse gestellt. Innerhalb von kürzester Zeit musste unsere Infrastruktur so eingerichtet werden, dass wir unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter ins Home-Office schicken konnten. Gleichzeitig haben wir ein neues, digitales Beratungsinstrument eingeführt: das Co-Browsing. Eine Beratungsform, die wahrscheinlich nicht nur wegen Corona bei vielen Versicherten schnell an Beliebtheit gewann. Zwei Mitarbeiterinnen und ein Mitarbeiter erzählen auf den Seiten 4 und 5 von ihren Erfahrungen mit den neuen Beratungsmöglichkeiten.

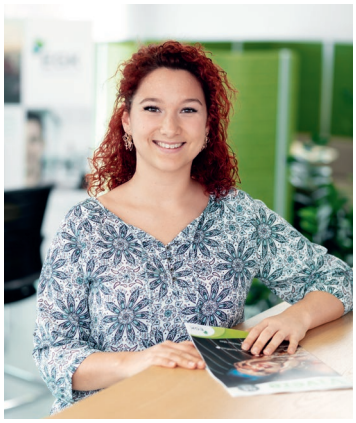
Nun wünsche ich Ihnen viel Vergnügen bei der Lektüre dieser Ausgabe von Vivere!

Andrea Grolimund
Leiterin Zentrale Dienste



Die richtige Versicherung dank Science-Fiction

In Zeiten von Social Distancing kann Versicherungsberatung eine Herausforderung sein. Wir haben aber eine Lösung gefunden, bei der Sie persönlich betreut werden – und gleichzeitig bequem vor Ihrem Computer sitzen bleiben können.



«Es ist eine moderne und sehr einfache Art, mit den Versicherten in Kontakt zu treten.»

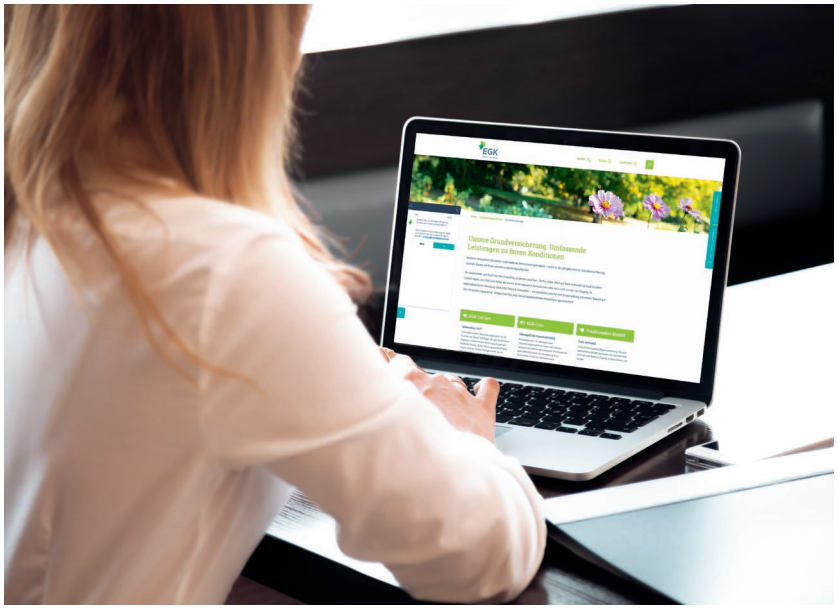
Lisa Soltermann, Kundenberaterin EGK

Als die Corona-Pandemie unser Land in Stillstand versetzte, veränderte sich in unserem Arbeitsalltag alles. Vor allem unsere Kundenberaterinnen und Kundenberater waren es gewohnt, unsere Versicherten für die Beratungsgespräche auf die Agentur einzuladen oder – wenn dies gewünscht war – sie zu Hause zu besuchen. Dafür fuhren sie auch durchaus einmal auf die Rigi oder nahmen längere Fussmärsche in ländliche Gebiete auf sich. Und nun war plötzlich räumliche Distanz angesagt, während die Frage nach der richtigen Versicherungslösung im Angesicht der Pandemie nicht kleiner wurde. Eine Umstellung, die nicht für alle einfach war.

Zwar konnten unsere Teams schnell und unkompliziert auf Instrumente wie Videochat per Zoom oder Skype, das Telefon oder auch E-Mails zurückgreifen. Aber gleichzeitig fiel der Startschuss für einen weiteren Kommunikationskanal, mit dem die EGK absolutes Neuland betrat. Die Rede ist von Co-Browsing. Im ersten Moment hört es sich ein bisschen nach Science-Fiction an: Der Kunde sitzt zu Hause an seinem Computer, der Kundenberater oder die Kundenberaterin im Home-Office am Geschäftslaptop. Während sie per Chat oder Telefon kommunizieren, können sie dank einem geteilten Bildschirm

«Digital sind wir auf dem Laufenden»

Mathias De Taddeo, Leiter der Agentur Bellinzona, war einer der ersten Mitarbeitenden der EGK, die via Co-Browsing Versicherte aus der Distanz am Bildschirm beraten haben. «Als Agenturleiter muss ich die Instrumente kennen, mit denen mein Team arbeitet», begründet er seine Entscheidung, an dem Projekt teilzunehmen. «Wir leben in einer immer digitaleren Welt. Ich möchte auf dem Laufenden bleiben, mit welchen Technologien wir unsere Kundinnen und Kunden beraten und ihnen einen individuellen Service bieten können. Co-Browsing eignet sich gerade bei einer digitalaffinen Kundschaft ganz besonders, denn es ist persönlich und sehr unkompliziert.»



Co-Browsing erlaubt es Ihnen, sich in Echtzeit von EGK-Mitarbeitenden online beraten zu lassen.

gleichzeitig genau die gleichen Dinge auf der Website sehen, wodurch die Beratung auch optisch unterstützt wird.

Beratungen am Abend oder Wochenende

«Schon als ich das erste Mal von dieser Idee hörte, war ich begeistert», sagt Kundenberaterin Lisa Soltermann, die in der EGK-Agentur Solothurn arbeitet und von dort aus für das Projekt «Co-Browsing» zuständig ist. «Es ist eine moderne und sehr einfache Art, mit den Versicherten in Kontakt zu treten. Und es ermöglicht mir, flexibel zu arbeiten. Unsere Kundinnen und Kunden möchten nämlich insbesondere auch abends oder samstags beraten werden.»

Seit einigen Monaten nun berät ein speziell dafür geschultes Team also am Bildschirm. «Am besten wäre es natürlich, wenn wir unsere Dienstleistung rund um die Uhr auf diese Weise anbieten könnten», sagt Projektleiterin Lisa Soltermann. Das wird jedoch wohl so bald nicht möglich sein, dafür fehlt schlicht das Personal. Bis dahin ist es aber dank flexiblen Mitarbeitenden möglich, zum Beispiel während der Mittagsstunden oder am frühen Feierabend besonders für die berufstätige Bevölkerung da zu sein. Ein Angebot, das von vielen Kundinnen und Kunden sehr geschätzt wird.

Tina Widmer

«Es müssen alle Sprachen vertreten sein»

«Die Mehrheit der Kundinnen und Kunden der EGK ist zwar deutschsprachig», sagt Caroline Müller, Leiterin der EGK-Agentur Lausanne. «Das ändert aber nichts daran, dass wir unseren anderssprachigen Versicherten einen genauso guten Service bieten müssen. Insbesondere deswegen, weil gerade Menschen in der Westschweiz affin sind gegenüber den Möglichkeiten, die die Digitalisierung heute bietet.» Deshalb war sie eine der Ersten, die via Co-Browsing französischsprachige Kundinnen und Kunden beraten haben. «Wir können zwar nicht jederzeit eine Co-Browsing-Beratung in allen Sprachen anbieten, aber bisher haben wir noch immer eine Lösung gefunden. Zum Beispiel, indem wir einen digitalen Beratungstermin im Voraus abgemacht haben.»

Co-Browsing: So geht es

- Besuchen Sie www.egk.ch
- Wenn sich auf der Startseite ein Chatfenster öffnet, ist eine Beraterin oder ein Berater für Sie verfügbar. Sie müssen nun nur noch die Datenschutzerklärung akzeptieren und können mit dem Chatten beginnen.
- Sobald eine Bildschirm-Unterstützung zur Beratung gebraucht wird, lädt Sie Ihr Berater oder Ihre Beraterin ein, Ihr Browserfenster zu teilen und kann Sie so über unsere Website und durch unsere Versicherungsprodukte führen.
- Während der Co-Browsing-Sitzung sieht Ihr Kundenberater oder Ihre Kundenberaterin nur das EGK-Browserfenster, welches Sie geteilt haben. Andere Browserfenster, Dateien oder Inhalte auf Ihrem Computer bleiben für unsere Mitarbeitenden unsichtbar und Ihre Privatsphäre bleibt jederzeit gewahrt.

Mehr als nur ein Tele-Doktor

Wussten Sie, dass EGK-TelCare mehr ist als ein telemedizinisches Grundversicherungsmodell? Die EGK setzt damit nicht einfach auf Telefonberatung, sondern auf Managed Care: Sie können dabei selber wählen, welche Form der Erstbehandlung für Sie die jeweils richtige ist.

Viele EGK-Versicherte kennen das Vorgehen mittlerweile aus dem Effeff: Bei jeder medizinischen Frage greifen sie als Erstes zum Telefon und wenden sich an die Medgate Tele Clinic, wo sie beraten oder direkt am Telefon oder per Video behandelt werden. Im Zweifelsfall besteht immer die Möglichkeit, die Patientinnen und Patienten an eine Ärztin oder einen Arzt zu verweisen – oder direkt in eine Klinik. Ein Service, der 24 Stunden am Tag an 365 Tagen im Jahr zur Verfügung steht. Kostenlos.

Für EGK-TelCare-Versicherte sind Ärztinnen und Ärzte rund um die Uhr erreichbar – kostenlos.

Für manche Versicherte ist genau das ein Grund, nicht von ihrer bisherigen Grundversicherung zu EGK-TelCare zu wechseln. Sie zweifeln vielleicht daran, dass ihnen am Telefon geholfen werden kann, möchten ihrer Ärztin oder ihrem Arzt gegenübersitzen oder direkt eine Praxis aufsuchen. Was die meisten von ihnen nicht wissen: Das ist auch mit EGK-TelCare möglich. Medgate betreibt nämlich gemeinsam mit Partnerinnen und Partnern Gesundheitszentren. Die EGK ermöglicht ihren Versicherten direkten Zugang zu diesen; ohne vorgängige Beratung durch die Fachpersonen der Medgate Tele Clinic.

Im Notfall direkt zum Arzt
Auch Frauen-, Augen- und Zahnärztinnen und -ärzte können Sie in jedem Fall direkt aufsuchen – und im Notfall ist ein Arztbesuch ohne vorherigen Anruf bei der Medgate Tele Clinic ebenfalls möglich, wenn Sie diesen innerhalb von zehn Tagen telefonisch nachmelden.

Durch dieses Managed-Care-Modell schränken sich die Versicherten also nur scheinbar ein. Tatsächlich kommen sie in den Genuss einer medizinischen Rundumbetreuung ohne unnötige Odysseen von Arzt zu Ärztin, von Praxis zu Praxis. In unserem Auftrag koordinieren nämlich die Expertinnen und Experten von Medgate die Behandlung gemeinsam mit der Patientin oder dem Patienten und helfen so mit, Leerläufe und unnötige Behandlungen zu reduzieren. Dadurch profitieren die Versicherten von einem Rabatt auf ihre Prämie: eine Win-win-Situation für alle Beteiligten.

Tina Widmer

EGK-TelCare

Mehr zu EGK-TelCare erfahren Sie auf unserer Website: **www.egk.ch/telcare**

Sie wissen noch nicht, ob EGK-TelCare für Sie die richtige Versicherungslösung ist? Unsere Kundenberaterinnen und Kundenberater helfen Ihnen gerne weiter. Die für Sie zuständige Agentur finden Sie hier: **www.egk.ch/agentur**

Meine
Sofort-Medizin.
Mit EGK-TelCare rund um die Uhr
kostenlose ärztliche Beratung.
comparis.ch
Krankenkassen
Gut: 5.3
Kundenzufriedenheit
06/2020
DACHCOM
egk.ch/protection
EGK
Gesund versichert

Unser Einsatz wird geschätzt

Einmal jährlich führt der Krankenversicherungs-Vergleichsdienst comparis.ch bei den Schweizer Versicherten eine Kundenzufriedenheitsumfrage durch – und auch dieses Jahr wurde die EGK-Gesundheitskasse wieder mit hervorragenden Noten belohnt.

Egal bei welchem Schweizer Krankenversicherer Sie Ihre Grundversicherung abschliessen – die Leistungen sind überall dieselben. Der grosse Unterschied findet sich hingegen im Kundenservice – und da wird die EGK-Gesundheitskasse auch dieses Jahr von den Versicherten mit Bestnoten belohnt. Geht man nur von der allgemeinen Kundenzufriedenheit aus, erhält die EGK-Gesundheitskasse die Schulnote 5.3. Besonders zufrieden sind unsere Kundinnen und Kunden aber offenbar mit der Kompetenz und Einsatzbereitschaft unserer Mitarbeitenden: Diesen wurde die sehr gute Note 5.5 verliehen – ein Motivator für den intensiven Alltag an der Beratungsfront.

Schätzen auch Sie uns als zuverlässige Gesundheitspartnerin und möchten uns Ihrem Freundes- und Bekanntenkreis empfehlen? Wir belohnen Sie für jede erfolgreiche Empfehlung, die zu einem Neuabschluss einer Zusatzversicherung EGK-SUN führt, mit 100 Franken! Im Falle eines Neuabschlusses in der Grundversicherung belohnen wir Sie mit 50 Franken.

Ausgezeichneter Verzicht

Die EGK-Gesundheitskasse engagiert sich schon seit Jahren dafür, dass Ihre Privatsphäre geschützt wird – und verzichtet deshalb auf die Zusammenarbeit mit Maklern sowie auf Telefonwerbung. Aus diesem Grund hat die EGK auch dieses Jahr von comparis.ch die beiden Labels «Saubere Kundenwerbung» und «Keine Telefonwerbung» erhalten.

Weiterempfehlen – so geht es

1. Besuchen Sie www.egk.ch/egk-empfehlen
2. Notieren Sie im Formular Namen und Adressen derjenigen Personen, die ebenfalls von der natürlichsten Gesundheitskasse der Schweiz profitieren möchten und sich für die Leistungen der EGK interessieren.
3. Tragen Sie an der vorgesehenen Stelle auch Ihre Angaben ein und klicken Sie auf «Senden».
4. Gönnen Sie sich von Ihrer Prämie etwas Tolles.

Lesen Sie das Vivere digital

Im Sommer konnte die Verpackung des EGK-Gesundheitsmagazins Vivere von Plastik auf Papier umgestellt werden. Noch nachhaltiger lesen Sie das Vivere aber als E-Paper: In Zukunft können Sie das Magazin auch digital abonnieren.

Der EGK-Gesundheitskasse ist Nachhaltigkeit ein Anliegen. Aus diesem Grund haben wir diesen Sommer die Verpackung unseres Gesundheitsmagazins Vivere von PE-Folie auf Recycling-Papier aus der Schweiz umgestellt. Ein Entscheid, der von unseren Versicherten sehr geschätzt wurde: Wir haben unzählige positive Rückmeldungen erhalten – und einige Inspirationen, wie die Verpackung weiterverwendet werden kann. Wussten Sie zum Beispiel, dass das Couvert als praktisches Hygienemasken-Etui in die meisten Taschen passt?

Das EGK-Gesundheitsmagazin kann aber noch nachhaltiger gelesen werden: In Zukunft können Sie die Zeitschrift als E-Paper abonnieren. So erhalten Sie unser Gesundheitswissen dreimal jährlich pünktlich zum Erscheinungsdatum statt in den Briefkasten direkt in Ihr E-Mail-Postfach. So können Sie das Vivere bequem am Computer, auf Ihrem Handybildschirm oder am Tablet lesen und bleiben so zu Hause und unterwegs stets auf dem Laufenden, was Gesundheitsthemen anbelangt.

«Der Umwelt zuliebe können unsere Versicherten das Vivere künftig als E-Paper abonnieren.»

Tina Widmer, Redaktorin Vivere

So geht es

1. Besuchen Sie www.egk.ch/vivere-abo
2. Registrieren Sie sich mit Ihren vollständigen Angaben und Ihrer Versichertennummer. Diese benötigen wir, um Ihr Print-Abo aus den Versichertenunterlagen löschen zu können, damit Sie das Vivere nicht doppelt erhalten.
3. Freuen Sie sich in Zukunft dreimal jährlich über digitalen Lesestoff.

News aus der EGK

Bleiben Sie auf dem neusten Stand! Wir versorgen Sie regelmässig mit den wichtigsten Neuigkeiten über die EGK-Gesundheitskasse, das Krankenversicherungssystem und das Gesundheitswesen.

EGK-News direkt in Ihr Mailpostfach

Sie möchten monatlich Ihr Kräuterwissen erweitern und ganz nebenbei auch noch erfahren, was bei der EGK, der SNE und bei Vituro gerade aktuell ist? Mit dem EGK-Newsletter erhalten Sie genau das immer am Monatsersten direkt in Ihr Mailpostfach. So erfahren Sie als Erste von Neuerungen, profitieren von spannenden Angeboten der Stiftung SNE und der digitalen Gesundheitsplattform Vituro und lernen dank unseren Kräuterfachleuten Christian Fotsch und Brigitte Speck eine Heilpflanze und ihre Verwendungsmöglichkeiten im Detail kennen.

Jetzt ganz einfach registrieren:
www.egk.ch/newsletter

87 Franken auf Ihr Konto

Seit 2008 erhebt der Bund auf fossilen Brennstoffen wie Heizöl oder Erdgas eine CO_2-Abgabe. Sie ist keine neue Steuer, sondern eine Lenkungsabgabe, die den sparsamen Umgang mit fossilen Brennstoffen fördern soll. Die Einnahmen bleiben nicht in der Staatskasse, sondern werden nach Abzug der Finanzhilfen für Gebäudeprogramm und Technologiefonds an die Bevölkerung und die Wirtschaft zurückverteilt.

Insgesamt verteilt der Bund damit im kommenden Jahr 753 Millionen Franken aus Umweltabgaben an die Bevölkerung zurück. Pro Person sind dies 87 Franken. Diese Rückverteilung wird wie jedes Jahr über die Krankenversicherer abgewickelt. Daher werden Ihnen auf Ihrer Prämienrechnung jeden Monat CHF 7.25 gutgeschrieben.

Der Grundgedanke hinter dieser Umverteilung ist einfach: Die Umweltbelastung soll unserer Gesundheit und Umwelt zuliebe gesenkt werden. Umweltabgaben verteuern umweltschädigende Stoffe und schaffen damit einen Anreiz, sparsamer damit umzugehen. Zugleich sind sie verursachergerecht, wie es das Umweltgesetz verlangt: Wer wenig solche Stoffe verbraucht, erhält unter dem Strich mehr zurück, als er oder sie an Abgaben bezahlt hat.

Mehr Informationen unter:
www.bafu.admin.ch/co2-abgabe
www.bafu.admin.ch/voc

Kolumne

Von Ariella Kaeslin

Waldbaden: Ich liebe es!

Wann haben Sie das letzte Mal etwas zum ersten Mal getan? Bei mir ist es gar nicht so lange her. Ich war im Wald. Aber nicht zum Joggen, Mountainbiken oder Wandern, sondern einfach so.

Als mir jemand vom Konzept des «Waldbadens» erzählte, sah ich vor meinem inneren Auge ein Schwimmbecken im Wald, in dem ich meine Längen ziehe. In Wahrheit ist «Waldbaden» das Gegenteil: Es geht darum, den Wald mit allen Sinnen wahrzunehmen, zur Ruhe zu kommen – und so im Idealfall etwas für seine Gesundheit zu tun. Waldbaden liegt im Trend, doch in Asien kennt man es schon lange, besonders in Japan, dort nennt man es Shinrin-yoku: Baden in der Waldluft.

Ich war skeptisch, wollte es aber probieren. Also ging ich in den Wald und versuchte zu erkennen, was ich höre: Welcher Ton ist am weitesten weg? Das Rascheln der Bäume im Wind. Welcher am nächsten? Das Knirschen unter meinen Füssen. Was sehe ich, wenn ich mich umschaue? Was rieche ich, wenn ich stehen bleibe? Und was spüre ich, wenn ich mich auf einen Baumstrunk setze?

Es war eine Offenbarung. Zuerst war es mir ein wenig peinlich, das laut auszusprechen, denn natürlich erlebte ich den Waldspaziergang auch darum so intensiv, weil ich meiner Umwelt gegenüber sonst nicht so aufmerksam bin. Bin ich in der Stadt unterwegs, schaue ich aufs Handy. Und befinde ich mich tatsächlich einmal im Wald, verknüpfe ich den Aufenthalt mit dem Ehrgeiz einer sportlichen Betätigung.

Andere brauchen keine alte fernöstliche Tradition, um zu wissen, dass ihnen die Ruhe des Waldes guttut. Ich brauchte es, doch jetzt werde ich es nicht so schnell wieder vergessen.

Ariella Kaeslin

Elektronischer Rechnungsversand

Dank der App und dem Kundenportal myEGK profitieren Tausende von EGK-Versicherten bereits seit über einem Jahr von einer digitalen Plattform, mit der sie ihre Krankenversicherung elektronisch verwalten können. Bisher haben Userinnen und User der App Leistungsabrechnungen digital erhalten. In Zukunft wird dieser Service aus ökologischen Gründen auf alle Rechnungen ausgeweitet. Dadurch kann die EGK-Gesundheitskasse ihren Papierverbrauch weiter reduzieren. Damit auch in Zukunft keine Rechnung vergessen geht, erhalten Sie per E-Mail oder – als App-Nutzerin oder -Nutzer – direkt auf Ihr Handy eine Benachrichtigung, dass sich neue Dokumente in Ihrem Postfach befinden.

Sie möchten künftig Ihre Rechnungen ebenfalls digital erhalten? Dann registrieren Sie sich noch heute:
www.egk.ch/myegk

Gehirntraining mit Sudoku

Dass das wohl bekannteste Zahlenrätsel Sudoku aus Japan stammt, ist den meisten Knobelbegeisterten wahrscheinlich bekannt. Doch wussten Sie, dass sich bereits im 18. Jahrhundert ein Schweizer Mathematiker mit einem Vorgänger des Sudokus beschäftigt hat?

Die Geschichte des Sudokus geht weit zurück. Um 1770 beschäftigte sich schon der berühmte Basler Mathematiker Leonhard Euler mit Zahlenfeldern (lateinischen Quadraten), in deren Spalten und Zeilen eine Ziffer jeweils nur einmal vorkommt. In diesem Zusammenhang ist es spannend zu wissen, was der Begriff «Sudoku» eigentlich bedeutet. Sudoku heisst auf Japanisch ausgeschrieben «sūji wa dokushin ni kagiru» und bedeutet so viel wie: «die Zahl, die für sich allein steht». Zurück zur Geschichte: 1979 präsentierte der amerikanische Rätselerfinder Howard Garns in einer amerikanischen Zeitschrift eine Knobelaufgabe namens «Number Place», deren Regeln exakt jenen heutiger Sudokus entsprach. Der grosse Erfolg des Zahlenrätsels blieb vor über 40 Jahren jedoch aus. 1984 nahm der japanische Verlag Nikoli die Idee auf und taufte sie auf den heutigen Namen: die Geburtsstunde des Sudokus.

Die Welt im Rätselfieber
Seinen Durchbruch feierte das Sudoku Anfang der 2000er-Jahre durch den Neuseeländer Wayne Gould, der im Japan-Urlaub zufällig auf ein Sudoku-Heft gestossen war. Seine Begeisterung schien so gross zu sein, dass er ein Computer-Programm entwickelte, mit welchem sich Sudokus herstellen liessen. Er präsentierte der britischen Tageszeitung Times seine ausgedruckten Zahlenrätsel, die kurz darauf mit der Veröffentlichung der Rätsel startete. Und das «moderne» Sudoku feierte endlich seinen grossen Durchbruch!

Morgens, abends und zwischendurch
Sudokus lösen macht nicht nur Spass, sondern bringt auch noch nette Nebeneffekte mit sich. Die immer neuen Zahlenkombinationen und Schwierigkeitsgrade fördern die geistige Flexibilität. Zum Beispiel werden das logische Denken gefördert und Nervenzellen im Hirn aktiviert.

Wie steht es denn um Ihre geistige Fitness? Testen Sie sie auf vituro.ch. Wir stellen Ihnen jeden Tag ein neues Sudoku zur Verfügung. Nehmen Sie sich die wenigen Minuten Zeit, um die Zahlen in logischer Reihenfolge zu kombinieren und Ihre Erinnerungsfähigkeit zu testen. Viel Spass und Erfolg!

PS: Sollten Sie anfängliche Schwierigkeiten mit Sudokus haben, finden Sie im Internet zahlreiche Tipps, wie Sie die Rätsel auf schnellem Wegn lösen können.

Rea Bannier

Das Lösen von Sudokus fördert die geistige Flexibilität und aktiviert im Gehirn Nervenzellen.

Überversorgung – zu viel des Guten

Das Schweizer Gesundheitssystem gilt als eines der besten und zugleich als eines der teuersten weltweit. Die Ursachen für die stetig wachsenden Kosten sind genauso vielfältig wie komplex. Aber alleine durch die Eindämmung unnötiger Behandlungen könnten über 20 Prozent der Ausgaben vermieden werden.

Das Problem der medizinischen Überversorgung bewegt in der Schweiz die Gemüter. Sie bringt Patientinnen und Patienten keinen Nutzen, steigert die Gesundheitskosten und in der Folge die Versicherungsprämien. Dennoch gehören überflüssige Operationen, Behandlungen oder therapeutische Massnahmen zum medizinischen Alltag in der Schweiz. Die Stimmen, die ein unverzügliches Umdenken fordern – unter ihnen auch Ärztinnen und Ärzte – werden aber immer lauter.

Geht es um die Qualität, so ist unser Gesundheitswesen top. Aktuell liegt es im europäischen Gesundheitskonsumenten-Index vor den Niederlanden und Dänemark auf dem ersten Platz. Das von der schwedischen Beratungsfirma Health Consumer Powerhouse jährlich erstellte Ranking bewertet anhand von über 40 Kategorien die Gesundheitssysteme von insgesamt 35 europäischen Ländern. Viel Lob kam 2017 auch von der renommierten Tageszeitung New York Times, die im Rahmen eines Expertenpanels das Schweizer Gesundheitssystem auf den ersten Podestplatz hievte. Die Auszeichnung ist insofern interessant, als die Vereinigten Staaten im Vergleich zu anderen Industriestaaten das schlechteste Krankenversicherungssystem der Welt haben – und zugleich das teuerste.

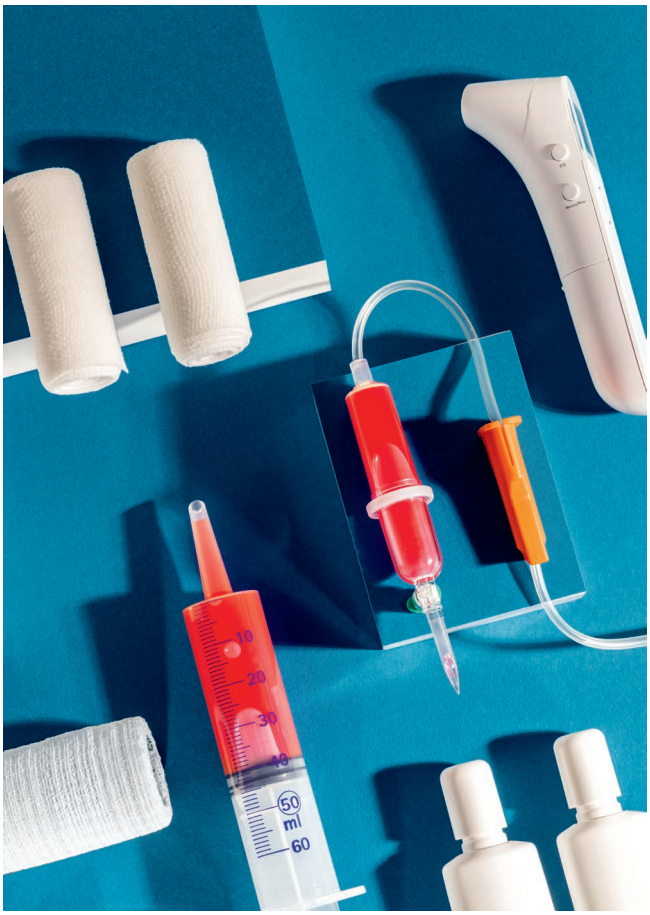
Dass wir mit der Qualität punkten, ehrt. Was aber die horrenden Kosten anbelangt, können wir mit dem Land der unbegrenzten Möglichkeiten mithalten: In der Schweiz ist der Anteil der Gesundheitsausgaben am Bruttoinlandsprodukt nach den USA der zweithöchste innerhalb der OECD. Sie betrugen 2018 über 80 Milliarden Franken und werden voraussichtlich schon in den nächsten zwei Jahren knapp 100 Milliarden betragen. Die kontinuierlich steigenden Prämien sind Abbild dieser unaufhaltsamen Kostenentwicklung. Die Forderung nach griffigen Massnahmen wird immer lauter, gerade angesichts der Tatsache, dass die Prämien neben den Wohnkosten das Haushaltsbudget der Schweizerinnen und Schweizer immer stärker belasten.

«Gemäss Schätzungen ist davon auszugehen, dass unnötige Behandlungen in der Schweiz mehrere Milliarden Franken pro Jahr ausmachen.»

Markus Gnägi, Leiter Abteilung Grundlagen, santésuisse

Qualitätssteigerung möglich

Aber gibt es überhaupt Erfolg versprechende Rezepte zur Kostenbremsung? Ja, die gibt es. Einige sind auch längst erkannt und könnten sogar die bereits gute Qualität steigern. Eine Massnahme wäre etwa die Eindämmung der sogenannten Überversorgung. Gemeint sind damit unnötige medizinische Massnahmen wie Operationen, Therapien oder Arzneimittelverschreibungen, die zwar Kosten verursachen, aber für Patientinnen und Patienten keinen zusätzlichen Nutzen bringen. Dazu zählen zum Beispiel umfangreiche Blut- und Röntgenuntersuchungen, Dauerkatheter bei Inkontinenz, blutverdünnende Medikamente bei Vorhofflimmern, langfristige Behandlung mit starken Schlafmitteln oder präventive Ultraschalluntersuchungen der Eierstöcke zur Krebsfrüherkennung. «In der Schweiz gibt es zu den unnötigen Behandlungen und Eingriffen lediglich Schätzungen. Studien gehen aber von 20 bis 30 Prozent aus. Bezogen auf das von der obligatorischen Krankenpflegeversicherung vergütete Kostenvolumen ist davon auszugehen, dass solche Leistungen mehrere Milliarden Franken pro Jahr ausmachen», sagt Markus Gnägi vom Branchenverband der schweizerischen Krankenversicherer santésuisse. Um die-



Es ist kein Geheimnis: Unnötige Untersuchungen und Behandlungen sind oftmals mit Nebenwirkungen und Komplikationen verbunden.

ser Problematik entgegenzuwirken, setzt sich santésuisse gezielt dafür ein, dass medizinische Interventionen, die etablierten Richtlinien widersprechen, von der obligatorischen Krankenpflegeversicherung (OKP) nicht mehr vergütet werden. «Unnötig sind Leistungen dann, wenn sie nicht wirksam, wirtschaftlich und zweckmässig sind», so Gnägi weiter. In der Strategie Gesundheit2020, die der Bundesrat Anfang 2010 verabschiedet hat, zählt er die Stärkung des Health Technology Assessment (HTA), das medizinische Leistungen und Gesundheitstechnologien systematisch auf ihren Nutzen hin überprüft, zu seinen gesundheitspolitischen Prioritäten. Im Rahmen des Pilotprogramms 2015–2017 wurden die ersten drei Themen, Kniearthroskopien, Wirbelsäuleneingriffe und Eisensubstitution bei Eisenmangel ohne Anämie, bereits geprüft. Die Eingabe von Themen für die «Re-Evaluation» von bestehenden OKP-Leistungen steht auf der Website des Bundesamtes für Gesundheit allen offen. Neben anderen wichtigen Stakeholdern in der Gesundheitsbranche nutzt auch santésuisse das vielversprechende Steuerungsinstrument: «HTA ermöglicht eine transparente und evidenzbasierte Entscheidungsfindung, um nicht wirksame und nicht effiziente Leistungen zu reduzieren, die Qualität des Gesundheitswesens zu erhöhen und die Kosten zu verringern», ist Gnägi überzeugt.

Informiert entscheiden

Diese Sensibilisierungsarbeit, die auf die Thematik der Überversorgung aufmerksam macht, ist gerade hinsichtlich Patientinnen- und Patientenwohl von grosser Bedeutung. Denn unnötige Untersuchungen und Behandlungen sind oftmals mit Nebenwirkungen und Komplikationen verbunden wie etwa der Strahlenbelastung durch Röntgen- oder CT-Untersuchungen oder Muskel- und Gedächtnisproblemen durch die Einnahme von Cholesterinsenkern. «Es ist kein Geheimnis, dass jede Behandlung Risiken aufweist, aber jene, die mehr Schaden anrichten, als dass sie helfen, sind einfach inakzeptabel», so Professor Jean-Michel Gaspoz, Facharzt für Allgemeine Medizin und Kardiologie. Gaspoz ist Vorstandspräsident des Trägervereins «smarter medicine», der vor sechs Jahren von der Schweizerischen Gesellschaft für Allgemei-

«Im Rahmen einer Behandlung haben Betroffene immer ein Recht auf Wissen.»

Jean-Michel Gaspoz, Facharzt Allgemeine Medizin und Kardiologie, Vorstandspräsident «smarter medicine»

ne Innere Medizin und der Schweizerischen Akademie der Medizinischen Wissenschaften (SAMW) lanciert wurde. Nach dem Motto «Mehr ist nicht immer ein Plus» setzt er sich dafür ein, dass eine Behandlung nur dann angewendet wird, wenn sie tatsächlich etwas bringt. «smarter medicine» knüpft dabei an das erfolgreiche amerikanische Modell «Choosing Wisely» (kluge Entscheidung) an, das seit 2012 das Ziel verfolgt, unnötige medizinische Leistungen zu vermeiden und die vorhandenen Ressourcen im Gesundheitswesen verantwortungsvoll zu nutzen.

Kernstück der Initiative sind die sogenannten «Top-5-Listen». Diese enthalten je fünf Massnahmen aus verschiedenen klinischen Fachdisziplinen, die in der Regel einer Person keinen gesundheitlichen Nutzen bringen. «Derzeit existieren 15 solcher Listen. Auch wenn sie sich auf publizierte Guidelines beziehen und evidenzbasiert sind, haben sie lediglich einen Empfehlungscharakter. Dieser Ansatz ist uns wichtig, weil Zwangsmassnahmen nie zielführend sind», erklärt Gaspoz. Um das Angebot in der breiten Bevölkerung bekannter zu machen, so der Facharzt weiter, «werden wir 2021 eine grösser angelegte Öffentlichkeitskampagne lancieren. Wir können nämlich eine Veränderung nur herbeiführen, wenn sie breit abgestützt ist respektive durch eine grosse Koalition aus Gesellschaft, Politik, Medien sowie durch Fachpersonen aus der Medizin eingefordert wird.» Deshalb liege die grösste Herausforderung darin, die Gewohnheiten aller Akteurinnen und Akteure zu verändern. «Das können wir nur erreichen, wenn wir etwa künftige Medizinerinnen und Mediziner bereits in der Ausbildung für das Thema sensibilisieren. Gleichzeitig müssen wir Betroffene in ihrem Bewusstsein stärken, dass sie im Rahmen einer Behandlung immer ein Recht auf Wissen haben.» Damit betont Gaspoz dezidiert, dass Patientinnen und Patienten nicht alles, was die Ärztin oder der Arzt verschreibt, blind akzeptieren müssen.

5 Fragen an Ihre Ärztin/Ihren Arzt

Im Vorfeld einer Behandlung empfiehlt es sich, das Gespräch mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt zu suchen. Die Antworten auf die folgenden Fragen helfen Ihnen bei der Entscheidungsfindung. Falls Sie immer noch unsicher sind, können Sie jederzeit eine Zweitmeinung einholen.

1. Gibt es mehrere Behandlungsmöglichkeiten?
2. Was sind die Vor- und Nachteile der empfohlenen Behandlung?
3. Wie wahrscheinlich sind die Vor- oder Nachteile?
4. Was geschieht, wenn ich nichts unternehme?
5. Was kann ich selber tun?

Quelle: www.smartermedicine.ch

Falsche Anreize

Erika Ziltener, Präsidentin des Dachverbands schweizerischer Patientenstellen, begrüsst das Engagement von «smarter medicine». Mithilfe dieser Information könnten Patientinnen und Patienten den individuellen Nutzen selber einschätzen, so die Gesundheitsexpertin. «Im Patienten-Arzt-Verhältnis sind sie in der Regel die Laien. Entsprechend können sie nur dann eine fundierte Entscheidung fällen, wenn die Kommunikation mit dem zuständigen Arzt oder der zuständigen Ärztin auf Vertrauen und Ehrlichkeit basiert.» Nach einer Bypass-Operation könne beispielsweise eine 80-jährige Person, die sonst fit ist, nicht mehr stundenlang wandern gehen. «Hier gilt es abzuwägen, ob man in diesem Alter überhaupt eine solche massive Einbusse an Lebensqualität in Kauf nehmen will.»

«Den grössten Schaden verursachen die wirtschaftlichen Interessen.»

Erika Ziltener, Präsidentin Dachverband schweizerischer Patientenstellen

Ziltener redet deshalb nicht gerne von einer Über-, sondern viel lieber von einer Fehlversorgung. Den grössten Schaden verursachen ihrer Meinung nach die wirtschaftlichen Interessen, die in den letzten Jahren zugenommen hätten. «Heute werden auch Operationen, welche den Patientinnen und Patienten keinen Nutzen bringen, finanziell belohnt oder sogar mit entsprechenden Anreizen gefördert. Dieser gewinnorientierte Ansatz ist falsch und muss in unserem Gesundheitssystem korrigiert werden. Wenn wir unsere Hausaufgaben in diesem Bereich nicht machen und dadurch unser Solidaritätsprinzip beschädigen und gleichzeitig Patientinnen und Patienten leiden lassen, dann sind wir komplett auf dem falschen Weg.» Das Ziel müsse es sein, das Gesundheitssystem bezahlbar zu halten und parallel dazu die Versorgungsqualität zu steigern. «Was wir brauchen, ist eine Umverteilung. Das heisst, anstatt das Geld an unnötige Behandlungen ohne individuellen gesundheitlichen Nutzen zu verschwenden, müssen wir mehr in die Qualitätssicherung investieren. Das passiert bis jetzt in der Schweiz viel zu wenig.»

Verantwortung müssen auch die Patientinnen und Patienten übernehmen. Nur weil heute vieles in der Medizin möglich ist, heisst das nicht, dass auch alles in Anspruch genommen werden muss. Wichtig sei, meint Ziltener dazu, dass sich in unserer Gesellschaft die Grundhaltung «Wir können alles heilen» radikal ändern muss. «Die Einstellung, dass wir nur die richtige Behandlung brauchen, um nicht zu sterben, ist illusorisch.»

Text: Güvengül Köz Brown
Fotos: Marcel A. Mayer

Mehr als ein süsser Brotaufstrich

Von den knapp 20 000 registrierten Imkerinnen und Imkern ist ein kleiner Prozentsatz Bio-Suisse-zertifiziert. Tobias Strasser ist einer von ihnen. Mit viel Leidenschaft und Hingabe widmet er sich seit acht Jahren dem Fortbestand von Bienen. Die Faszination für die emsigen Insekten entdeckte er aber schon als Jugendlicher.

Der Spätsommer zeigt sich an diesem Donnerstag in seiner vollen Pracht. Die Ruetschberger Wiesen und Felder strahlen in der Sonne in einem saftigen Grün und bilden mit den Glarner Alpen im Hintergrund eine atemberaubende Kulisse. Inmitten dieser malerischen Postkartenidylle oberhalb des Pfäffikersees im Zürcher Oberland steht auf einem Biobauerngut das Bienenhaus von Tobias Strasser. Es ist umringt von herrlichen Apfelbäumen, die ihre noch unreifen Früchte tragen.

Ohne Bienen kein Ökosystem

In seinem Bienenhaus auf dem vom Bauern gepachteten Landstück beherbergt der Hobby-Imker Strasser derzeit acht Bienenvölker – jedes in einem eigenen Kasten. Pro Volk sind es aktuell ca. 25 000 Bienen, einige Drohnen und eine Königin. Je nach Witterung ergibt das an diesem Standort im Durchschnitt pro Jahr bis zu 20 Kilogramm Honig pro Volk. Ein schöner Nebeneffekt, den nicht nur Strasser schätzt, sondern auch seine Abnehmerinnen und Abnehmer. Zu denen gehören neben Privatpersonen und Firmen auch eine Apotheke in Uster und ein Bioladen in Bern. «Hier in Ruetschberg bezahle ich sogar meinen Pachtzins in Form von Honig», sagt er verschmitzt. Die Biene ist aber mehr als nur Lieferantin für den süssen Brotaufstrich – das weiss neben Strasser auch der Biobauer, denn ohne die fleissigen Insekten gäbe es für ihn im Herbst nicht diese Fülle zu ernten. Egal ob Honigbiene oder Wildbiene: Aufgrund ihrer Bestäubungsleistung sind sie für das Ökosystem und somit auch für dieLandwirtschaft unentbehrlich. Dennoch war der ökologische Aspekt für den 51-Jährigen nicht die Hauptmotivation für seine acht Jahre zurückliegende Entscheidung, Imker zu werden. «Im Zentrum standen für mich die Bienen als Lebewesen. Ich wollte wissen, wie sie ticken, die Dynamik erleben und welche Zusammenhänge zwischen Natur und Biene bestehen», sagt er mit ruhiger Stimme, während er für das Fotoshooting seinen Imkeranzug überzieht.

«Mir ist es wichtig, dass es den Bienen gut geht, dass sie genug Raum und selbstverständlich genug Futter haben. Nur so können sie sich gesund fortpflanzen.»

Tobias Strasser

Liebe zur Natur

Primär gehe es ihm darum, eine Beziehung zu seinen Völkern aufzubauen, betont Strasser, der in der Region noch zwei weitere Bienenhäuser betreut. Deshalb stehe für ihn auch nicht die Honigproduktion im Vordergrund, sondern das Wohlsein der Flügeltiere. «Mir ist es wichtig, dass es ihnen gut geht, dass sie genug Raum und selbstverständlich genug Futter haben – vor allem im Winter, wenn sie auf den eingelagerten, qualitativ hochstehenden Honig angewiesen sind. Nur so können sie sich gesund fortpflanzen.» Wenn nicht gerade vorbeifahrende Autos die Stille der Landschaft unterbrechen, hört man, wie ein leises Summen die Luft erfüllt. Zum ersten Mal hat er diese «Musik» als Teenager bewusst wahrgenommen. «Mit meinen Eltern verbrachte ich regelmässig Fe-

Tobias Strasser liebt die Natur und alles, was sie hergibt.

rien in den Bergen. Als 16-Jähriger durfte ich dort einem ortsansässigen Imker immer wieder bei der Arbeit helfen», erinnert er sich. Die Faszination hätte ihn schon damals gepackt. Dennoch brauchte er fast 30 Jahre, um sich endlich voll und ganz seiner Leidenschaft hinzugeben. Diesen Schritt habe er bis heute nicht bereut, auch wenn dadurch seine Freizeitbeschäftigung nicht nur zeitaufwendig, sondern auch mit vielen Pflichten verbunden ist.

Nachhaltigkeit leben

Für die Pflege der Schwärme und Kontrolle der Bienenvölker benötigt Strasser gerade in der Hochsaison zwischen Frühling und Sommer täglich rund vier Stunden. Neben seinem Vollzeitjob bei einer Zürcher Bahngesellschaft bleibt nicht viel Zeit für andere Hobbys. Das scheint ihn aber nur bedingt zu stören, denn er liebt die Natur und alles, was sie hergibt. Und er macht auch keinen Hehl daraus: «Unter freiem Himmel, zwischen Obstbäumen, Bergen und meinen Bienen finde ich den wichtigsten Ausgleich zu meiner Arbeit in der Stadt.» Dass Strasser ein biozertifizierter Imker ist, erstaunt bei einer derart ausgeprägten Naturliebe nicht. Von der artgerechten Haltung über die Fütterung in biologischer Qualität bis hin zur Verwendung natürlicher Materialien für den Bau der Bienenstöcke – Strassers Engagement zum Wohle der Bienen genügt in jeder Hinsicht hohen ökologischen Ansprüchen.

Der Nachhaltigkeitsgedanke zieht sich wie ein roter Faden durch sein Leben. «Wenn nicht sogar zu Hause, verbringe ich noch heute am liebsten meine Ferien in den Schweizer Bergen oder an hiesigen Seen, fahre mit den öffentlichen Verkehrsmitteln zur Arbeit und lege beim Kauf von Nahrungsmitteln grossen Wert auf Regionalität und Bioqualität.» Auch das Fleisch kaufe er nur beim Bauern aus der Gegend. «Ich gebe lieber ein bisschen mehr Geld aus und esse dafür einfach weniger Fleisch», beteuert er. Auch bei der Kleidung schaue er, wie und wo die Textilien produziert wurden. «Da mich Mode grundsätzlich nicht besonders interessiert», gesteht er schmunzelnd, «muss ich mir in diesem Bereich keine Sorgen über ein übermässiges Konsumverhalten machen.» Der anspruchsvolle und vor allem spannende Balanceakt zwischen einem Leben als Naturbursche und einer leitenden Funktion in einem technischen Beruf scheint Strasser mühelos zu gelingen. Auf die Frage, was er denn im Winter mache, wenn die Bienen seine Aufmerksamkeit weniger benötigten, bricht er in herzhaftes Lachen aus: «Holzen mit einem Freund – Hauptsache draussen.»

Text: Güvengül Köz Brown
Fotos: Pino Covino

Sie stehen im Mittelpunkt

Liebe EGK-Versicherte, an dieser Stelle geben wir Ihnen Gelegenheit, über Ihren Beruf, Ihr Hobby oder Ihr Engagement für eine gemeinnützige Organisation im sozialen oder naturschützerischen Bereich zu berichten. 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 unter: Redaktion Vivere, **061 765 51 11,** oder schreiben Sie uns eine E-Mail: **vivere@egk.ch.**

Urlaub im Einklang mit der Natur

Natürlich, umweltbewusst, nachhaltig: Die BIO HOTELS wirtschaften ökologisch für Gast und Umwelt. Drei besondere Häuser, in denen diese Philosophie ganzheitlich gelebt wird, befinden sich in der Schweiz. Die Gastgeber bieten nachhaltige Urlaubserlebnisse – im Grünen und in der Stadt.

Hohe Biostandards für höchste Ansprüche: Die BIO HOTELS zählen zu den branchenweiten Vorreitern bei den Themen Nachhaltigkeit und Klimaschutz. In allen Betrieben werden neben besten zertifizierten Biolebensmitteln u. a. auch Naturkosmetik und Ökostrom verwendet. Regelmässig lassen die rund 80 Häuser auch ihren CO_2-Fussabdruck berechnen, um diesen zu optimieren. Aktuell ist bereits knapp die Hälfte der BIO HOTELS klimaneutral, sechs Häuser sind klimapositiv.

Von der Demeter-Käserei bis zum Zero-Waste-Haus: Auch in der Schweiz befinden sich drei aussergewöhnliche BIO HOTELS, die einiges zu bieten haben. Das L'Aubier Éco-Hôtel in Montézillon ist eines davon.

Das erste Ökohotel der Schweiz
Mit Kühlschränken Wasser erhitzen, mit Regenwasser Wäsche waschen, mit Altpapier Wände dämmen oder den eigenen Strom vor Ort herstellen: Die Inhaber der L'Aubier-Hotels gehen für den Schutz der Natur gerne eine Extrameile. Schon seit 40 Jahren werden hier Ökologie und biodynamische Landwirtschaft aus tiefstem Herzen gelebt.

Das L'Aubier Éco-Hôtel in Montézillon war sogar das erste Ökohotel der Schweiz. 25 helle Zimmer, die meisten mit Balkon oder direktem Gartenzugang und Sicht auf den Neuenburgersee, erwarten hier den Gast. Stress und Trubel gibt es nicht. Vielmehr strahlt das ganze Haus Ruhe und Entspannung aus. Man streift durch das Gebäude, träumt im Garten auf dem Liegestuhl oder schaut den Kühen beim Grasen zu. Der nahe gelegene Wald lädt zu langen Spa-

Wettbewerb

Das L'Aubier Éco-Hôtel stellt 2 Nächte für 2 Personen mit Halbpension und eine Massage im Wert von CHF 100 zur Verfügung.

Zur Teilnahme an der Verlosung schicken Sie eine E-Mail oder eine Postkarte mit dem Vermerk «Bio Hotels» an: vivere@egk.ch oder EGK-Gesundheitskasse, Vivere-Wettbewerb, Brislachstrasse 2, 4242 Laufen.
Auch bei E-Mails gilt: Absender nicht vergessen! Einsendeschluss ist der 31. Dezember 2020. **Viel Glück!**

Über den Wettbewerb wird keine Korrespondenz geführt; die Gewinnerin oder der Gewinner wird direkt von der EGK benachrichtigt.

L'Aubier Éco-Hôtel * superior**
Les Murailles 5
2037 Montézillon
www.aubier.ch

L'Aubier Café-Hôtel
Rue du Château 1
2000 Neuchâtel
www.aubier.ch

GAIA Hotel ****
Centralbahnstrasse 13
4002 Basel
www.gaiahotel.ch

Weitere Infos zu den BIO HOTELS unter
www.biohotels.info

Im l'Aubier Éco-Hôtel in Montézillon können die Gäste täglich die Produkte aus der hofeigenen Demeter-Käserei geniessen.

ziergängen ein. Wer Lust auf Wellness hat, besucht die Sauna oder den Hammam.

Genuss im Hofladen
Familien mit Kindern können hier das echte Bauernhofleben erfahren. Zu sehen und zu bestaunen gibt es vieles. Schon seit 1979 wird der Hof biologisch-dynamisch bewirtschaftet. Im Freilaufstall leben 24 Montbéliard-Kühe in friedlicher Co-Existenz mit einer Schar von Rindern, Kälbern und Schweinen.

Im GAIA Hotel in Basel lässt sich Wellness-Urlaub wunderbar mit einem Städtetrip verbinden.

Jeden Tag nach dem Melken der Kühe wird die Milch in der hofeigenen Demeter-Käserei zu feinen Käsespezialitäten, Joghurt, Quark und Rahm verarbeitet. Die frische Milch und die Milchprodukte kann man morgens beim Frühstück geniessen und aus dem Hofladen mit nach Hause nehmen. Auch das Brot aus eigenem Mehl wird täglich selber gebacken.

Wem der Sinn eher nach Stadturlaub steht: Das L'Aubier Café-Hôtel liegt inmitten der hübschen Altstadt von Neuchâtel. Vier Etagen mit neun Zimmern beheimatet das Haus. Das Café ist das Herzstück und bei den Einheimischen sehr beliebt. Es erstreckt sich über zwei Etagen und hat einen Balkon mit Blick auf den Brunnen vor der Tür. Der Duft nach Kaffee aus der eigenen Rösterei und frischen Croissants lockt am Morgen. Mittags werden Salate, mit Käse überbackene Fougasses, Suppen und belegte Brote serviert. Der Nachmittag gehört hausgemachten Kuchen, Torten, Eis und Co.

Zero-Waste-Stadturlaub in Basel
Das BIO HOTEL GAIA in Basel ist ein Vier-Sterne-Stadthotel und auf dem besten Weg, ein Zero-Waste-Haus zu werden. Dafür hat sich das Team einige Partnerinnen und Partner gesucht: Das alte Brot geht an die Elefanten im Zoo; mit dem gebrauchten Kaffeesatz züchtet der Verein Urban Agriculture Basel Edelpilze. Gebrauchte Gästeseifen werden von der Stiftung Sapo-Cycle recycelt. Für die Reinigung der Zimmer nutzt das Team umweltfreundliche und ungiftige Reinigungsmittel von Steinfels Swiss und der Grünabfall wird kompostiert.

Einem Stadturlaub mit grünem Gewissen steht damit nichts mehr im Wege.

Text: Güvengül Köz Brown / Katharina Saurwein
Fotos: zVg

Entgiften mit Heilpflanzen

Die Phytotherapie blickt auf eine lange Tradition zurück und zeichnet sich durch vielfältige Anwendungsbereiche aus. Am SNE-Kongress 2021 im März spricht Reinhard Saller über ihren Einsatz zur Behandlung von Krankheitsbildern, die von der Umwelttoxikologie beeinflusst werden.

Mit Ginseng oder Ingwer zu kochen, ist in der asiatischen Küche alltäglich. Dort schätzt man die Wurzeln nicht nur wegen ihres Geschmacks, sondern weiss auch um die heilende Wirkung. Genauso verhält es sich mit Kurkumazubereitungen. Sie werden bei zahlreichen Erkrankungen eingesetzt, bei deren Entstehung entzündliche Prozesse eine bedeutsame Rolle spielen. Zudem sollen sie bei Verdauungsstörungen und Alzheimer helfen.

Auch in der westlichen Medizin werden Pflanzen und Heilkräuter eingesetzt, um körperliche und seelische Beschwerden zu lindern und zu therapieren: Die Phytotherapie (Pflanzenheilkunde) blickt auf eine lange Tradition zurück und wird unter anderem zur Ausleitung von Giftstoffen eingesetzt. Bei der Entgiftung beliebt sind derzeit Zwiebel- und Knoblauchzubereitungen, Präparate aus Mariendistelfrüchten und die drei bereits erwähnten Ginseng, Ingwer und Kurkuma. Sie alle fördern die Ausscheidung. «Bei der Auswahl pflanzlicher Heilmittel spielen zum Teil auch Modeerscheinungen eine Rolle», sagt Doktor Reinhard Saller, emeritierter Professor für Naturheilkunde. Dass derzeit diese Heilpflanzen im Trend seien, habe einen guten fachlichen Grund: «Die erwähnten Pflanzen und Zubereitungen sind umfangreich und intensiv erforscht und es bestehen grosse Erfahrungswerte. Auch die Frage allfälliger Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten ist wissenschaftlich bearbeitet.»

«Oftmals zeigen sich Entzündungsvorgänge im Körper durch depressive Verstimmungen oder kognitive Beeinträchtigungen.»

Reinhard Saller, Professor für Naturheilkunde

Körper reinigen

Da es sich bei pflanzlichen Mitteln immer um definierte Vielstoffgemische handelt, besitzen sie in der Regel zahlreiche Wirkungsmechanismen und weisen ein breites Wirkungsspektrum auf. Zudem zeichnen sie sich durch vielfältige Anwendungsmöglichkeiten und -bereiche aus. Die sechs oben erwähnten Pflanzen etwa wirken unter anderem auf die Galle, die Leber und die Haut und weisen immer antientzündliche Eigenschaften auf. «Chronische Entzündungsvorgänge entwickeln

Weltweit werden mehr als 30 000 Pflanzenarten zur Herstellung von Heilmitteln verwendet.

Die Phytotherapie zählt zu den ältesten Therapieverfahren. Für die Wahl der richtigen Pflanzenkombinationen empfiehlt es sich, eine Fachperson zu suchen.

sich häufig als Reaktion auf toxische Ereignisse im Körper», sagt Reinhard Saller. Doch wie können solche «Vergiftungsvorgänge» festgestellt werden und wodurch werden sie ausgelöst? Folgen von Luftverschmutzung und andere schädliche Umwelteinflüsse könnten laut dem Facharzt beispielsweise Ursachen sein. Eine unangemessene Ernährung, chronischer Stress, eine daraus resultierende Müdigkeit und Erschöpfung eine weitere. «Die Auslöser können so vielfältig sein wie die Hinweise, die vom Körper ausgesandt werden. Oftmals zeigen sich Entzündungsvorgänge im Körper jedoch durch depressive Verstimmungen, kognitive Beeinträchtigungen oder eine vorzeitige Alterung des Immunsystems.» Der Einsatz von wirksamen Pflanzen und Heilkräutern kann helfen, solche Vorgänge zu stoppen, einen normalen Funktionsstand zu erreichen und – bildlich gesprochen – den Körper zu reinigen.

Vielfältige Kombinationen wünschenswert

Auf die Wahl der richtigen Pflanze angesprochen, sagt der Professor mit einem Lachen: «Wer den Knoblauch verträgt, ist damit gut bedient. Natürlich nur, wenn es die Familie und das Umfeld aushalten. Ein bis zwei Zehen im Essen sind sehr wertvoll.» Bei längerfristigen Behandlungen im Zusammenhang mit toxischen Umwelteinflüssen scheinen jedoch Therapieabwechslungen sinnvoll zu sein. So etwa der Wechsel von Pflanzen und zum Teil auch der Wechsel von Dosierungen. «Dadurch wird der Organismus immer wieder neu angeregt, was therapeutisch sehr wertvoll sein kann.» Es sei durchaus empfehlenswert, sich eine Fachperson zu suchen, die bei der Wahl der richtigen Pflanzenkombinationen und vor allem auch bei der Frage der Dosierung beratend zur Seite steht. Denn keineswegs gilt immer: Viel hilft viel. Mitunter nimmt bei einer Reihe von pflanzlichen Präparaten mit höheren Dosierungen die Wirkung wieder ab, während bei anderen Phytotherapeutika Dosierungssteigerungen sinnvoll sind.

Auch wenn die Phytotherapie zu den ältesten Therapieverfahren zählt, sei sie ein modernes Forschungsgebiet und ein Teil des weiten Feldes der modernen Medizin, in dem noch viel mehr Potenzial stecke, ist der emeritierte Professor überzeugt. «Sie ist überraschend, vielfältig und spannend und ein Bindeglied zwischen verschiedenen traditionellen und modernen Gesundheits- und Krankheitslehren. Ein qualifizierter Grenzgänger in den unterschiedlichsten Bereichen der Medizin. Der einzige Wermutstropfen ist, dass es noch immer eher zu wenig kundige, qualifizierte und kritische Fachleute gibt, die dieses Wissen weitergeben.»

Denise Dollinger

Was ist Phytotherapie?

Die Pflanzenheilkunde ist eines der ältesten Therapieverfahren der Welt. Definierte Teile aus Heilpflanzen wie Blätter, Blüten, Früchte, Knospen, Rinden, Samen, Wurzeln, Stängel und Zwiebeln werden direkt oder in Form von Zubereitungen therapeutisch eingesetzt. Weltweit werden bisher mehr als 30 000 Pflanzenarten zur Herstellung von Heilmitteln verwendet. Die Phytotherapie macht sich die verschiedenen Wirkprinzipien von Pflanzen zunutze. Pflanzliche Medikamente zeichnen sich unter anderem durch ihre meist gute Verträglichkeit aus. Die Anwendung der Heilpflanzen erfolgt beispielsweise als Teerezeptur, Tinktur, Öl, Pulver oder Extrakt. Es ist empfehlenswert, sich von einer Fachperson beraten zu lassen.

SNE-Kongress 2021

Am Dienstag, 30. März 2021, findet in Baden der SNE-Kongress statt. Der Schwerpunkt liegt auf dem Thema «Umwelttoxikologische Einflüsse auf den Stoffwechsel». Tagungsleiter ist Prof. em. Dr. med. Reinhard Saller. Mehr Informationen dazu finden Sie auf Seite 24.

SNE-Kongress, 30. März 2021

Der Schwerpunkt des SNE-Kongresses liegt 2021 auf dem Thema «Umwelttoxikologische Einflüsse auf den Stoffwechsel» und richtet sich auch dieses Jahr an Fachpersonen aus den Bereichen Apotheke und Drogerie.

Schadstoffe sind überall: im Wasser, in der Luft, in der Erde, in den Wäldern. Und sie lösen in Menschen, Tieren und der Umwelt etwas aus. Das Thema Umweltbelastung ist also nicht einfach relevant, es ist in der heutigen Zeit hochaktuell. Es ist also kein Wunder, dass sich immer mehr Menschen mit den umwelttoxikologischen Einflüssen auf den Stoffwechsel befassen. Deshalb widmet sich auch der SNE-Kongress 2021 diesem Thema. In vier spannenden Vorträgen von namhaften Referentinnen und Referenten erlangen Sie vertieftes Wissen über diese Thematik, abgerundet mit wertvollen Praxistipps für die tägliche Beratung.

SNE-Kongress 2021

Datum: 30. März 2021
Ort: Trafo Hallen Baden

Preis: CHF 150 pro Teilnehmer/-in inkl. Verpflegung, Frühbucherrabatt von CHF 10 bei Anmeldung bis 14. Januar 2021.
Der SNE-Kongress wird vom SDV, der FPH und dem EMR als Weiterbildung anerkannt.

Anmeldung und weitere Informationen unter:
www.fondation-sne-ch/de/kongress

SNE-Akademie: Programmübersicht 2021

17.03.2021 / Zürich

Marianne Gerber
Wege zur Achtsamkeit im Arbeitsalltag
EGK-Agentur, Zürich Oerlikon

22.03.2021 / St. Gallen

Heinrich Schwyter
Paracelsus heute
Hotel Einstein, St. Gallen

25.03.2021 / Luzern

Dr. phil. Claudio Weiss
Was ist Bewusstsein?
Hochschule Luzern, Luzern

26.03.2021 / St. Gallen

Bernd Heiler
Neurovegetative Funktionsanalyse mit der Herzratenvariabilität (HRV)
Hotel Einstein, St. Gallen

15.04.2021 / Solothurn

Prof. Mag. phil. Dr. rer. nat. Karl Michael Sudi
Die Ernährung des Menschen im Altersgang
Altes Spital, Solothurn

20.04.2021 / Thalwil ZH

Dr. med. Martin Straube
Anthroposophische Medizin
Hotel Sedartis, Thalwil

28.04.2021 / Olten

Dr. med. Ralf Oettmeier
Osteoporose
Hotel Olten, Olten

04.05.2021 / Solothurn

Prof. Dr. phil. habil. Rosmarie Barwinski
Resilienz fördern in der Traumatherapie
Altes Spital, Solothurn

20.05.2021 / Arlesheim

Jay Goldfarb und Ursula de Almeida Goldfarb
Der Weg des Dao – alte Wurzeln, neues Bild
Klinik Arlesheim, Arlesheim

26.05.2021 / Thalwil ZH

Dr. med. Marlen Schröder und
Prof. Dr. Hartmut Schröder
Polyvagaltheorie und der «innere Heiler»
Hotel Sedartis, Thalwil

28.05.2021 / Thalwil ZH

Dr. med. Marlen Schröder und
Prof. Dr. Hartmut Schröder
Psychohygiene für die «helfenden Berufe»
Hotel Sedartis, Thalwil

Anmeldungsbedingungen, Preise, ausführliche Informationen und weitere Seminare finden Sie im Programm «Seminare und Workshops 2021»:
www.fondation-sne.ch/de/sne-akademie.

Und das meint …
Manuela Weichelt-Picard, Nationalrätin

Eine Frau, die Geschichte schrieb

So trivial das auch tönen mag, Manuela Weichelt-Picard meint es ernst, wenn sie sagt, ihr grösster Wunsch sei der Weltfrieden. Seit fast 30 Jahren engagiert sie sich mit Nachdruck für die Gleichstellung von Frauen und Männern, für Menschenrechte und Umweltschutz. Wir haben die umtriebige Berufspolitikerin während der Herbstsession im Bundeshaus zum Gespräch getroffen.

Frau Weichelt, 2019 wurden Sie im Kanton Zug als erste Frau in den Nationalrat gewählt. Was bedeutet dieses historische Ergebnis für Sie heute?
Am Gefühl hat sich kaum etwas verändert. Ich bin nach wie vor überglücklich, dass sich das Zuger Stimmvolk, erstmals seit der Einführung des Frauenstimmrechts, für eine Politikerin entschieden hat. Zuvor wurden 54 Mal Männer in den Nationalrat gewählt. Was mich nach der Wahl aber besonders überwältigt hat, waren die unzähligen positiven Reaktionen meiner Wählerinnen und Wähler. Sie haben mir auf der Strasse, am Bahnhof und in Restaurants von Herzen gratuliert.

Was würde vielleicht in 100 Jahren über Sie in einem Geschichtsbuch stehen?
Es wäre sicherlich schon mal ein Fortschritt, wenn Frauen überhaupt in Geschichtsbüchern vorkommen würden (lacht). So wie uns an der Schule Geschichte vermittelt wird, haben nur Männer die Vergangenheit geprägt – Frauen sind darin schlichtweg inexistent. Insofern fände ich eine Würdigung meines politischen Engagements in einem Geschichtsbuch sehr schön. Ich war ja bei meiner Wahl die jüngste Kantonsrätin in Zug.

Sie waren damals 27 Jahre alt. Woher kam die Motivation, sich politisch zu engagieren?
Das hat sehr früh angefangen. Schon als Jugendliche war ich in der Schülerorganisation aktiv. Mir war es wichtig, mich für die Interessen von Mitschülerinnen und Mitschülern einzusetzen. Damals habe ich das Engagement nicht als politische Arbeit verstanden, aber rückblickend ist es schon so, dass ich in jenen Jahren mit dem Politisieren angefangen habe.

Hatten Sie politische Vorbilder, die Sie geprägt haben?
Weibliche Vorbilder gab es auf politischer Ebene damals nicht viele. Mich haben aber Frauenbiografien wie beispielsweise jene der Physikerin Marie Curie beeinflusst. Sie durfte in ihrer polnischen Heimat nicht studieren und zog deshalb nach Paris. Oder jene der britischen Krankenschwester Florence Nightingale, die im 19. Jahrhundert zur Welt kam und bis heute als Pionierin der modernen Krankenpflege gilt. Solche herausragenden Frauen gab es auch in der Schweiz – etwa Emilie Kempin-Spyri, die 1887 an der Universität Zürich als erste Juristin promovierte, aber ih-

Manuela Weichelt-Picard

Manuela Weichelt-Picard (geb. 1967) ist in der Ostschweiz aufgewachsen und lebt seit 29 Jahren im Kanton Zug. Dort wurde sie 1994 für die Grünen als jüngste Politikerin in den Kantonsrat gewählt. Sie überlebte 2001 das Attentat, als ein Mann elf Kantonsrätinnen und Kantonsräte sowie drei Mitglieder der Regierung erschoss. Sie ist verheiratet und hat zwei Töchter.

Im Kanton Zug wurde Manuela Weichelt-Picard 2019 als erste Frau in den Nationalrat gewählt.

«Das Solidaritätsprinzip darf nicht für unnötige medizinische Massnahmen missbraucht werden.»

Manuela Weichelt-Picard

ren Beruf nicht ausüben durfte. Sie hat ihr ganzes Leben lang erfolglos für ihre Zulassung als Anwältin gekämpft, bis sie schliesslich in der Psychiatrie landete.

Gleichstellungsfragen scheinen Sie schon früh beschäftigt zu haben. Sind Sie in einem politischen Elternhaus aufgewachsen?
Politik war immer ein Thema bei uns zu Hause, aber auf eine sehr traditionelle Art und Weise und stark von den konservativen Ansichten meines Vaters geprägt. Er war der Haupternährer und meine Mutter die klassische Hausfrau, die als jüngstes von fünf Kindern nicht ihren Traumberuf erlernen und später mit zwei Kindern auch nicht einer Arbeit nachgehen durfte. So wollte ich mein eigenes Leben nicht gestalten. Meine Erziehung hat meine Einstellung zu Gleichstellungsfragen insofern beeinflusst, als ich politisch einen total anderen Weg eingeschlagen habe. (lacht)

Dieser «andere Weg» zeigt sich auch sonst in Ihrem politischen Engagement.
Ich setze mich tatsächlich für verschiedene gesellschaftlich relevante Themen ein. Dazu zählen u. a. der Ausbau von familienergänzenden Kinderbetreuungsplätzen, die Einführung der längst fälligen Individualbesteuerung, die Wahrung von Menschenrechten, gerade in der Auslands- und der Asylpolitik, und selbstverständlich der Umweltschutz. Mit der Klimapolitik beschäftige ich mich, seit ich denken kann. Deshalb bin ich in den 1990er-Jahren auch den Grünen beigetreten.

Auch Gesundheitsthemen treiben Sie um. Im Parlament sind Sie nicht zufällig Mitglied der Kommission für soziale Sicherheit und Gesundheit (SGK).
Ja, Gesundheitsfragen sind ein zentraler Schwerpunkt in meiner politischen Tätigkeit. Ich habe auch ursprünglich eine Ausbildung als Pflegefachfrau gemacht, danach Soziale Arbeit studiert und später den Studiengang in Public Health mit einem Master abgeschlossen.

Mit welchen Themen haben Sie sich in letzter Zeit in der SGK beschäftigt?
Die AHV-Revision 2021 ist im Moment sehr aktuell. Dabei setze ich mich für eine existenzsichernde Rente ein. Ansonsten stand im Herbst die Behandlung des Covid-19-Gesetzes im Vordergrund. Damit wollten wir die bundesrätlichen Notverordnungen auf eine gesetzliche Grundlage stellen und vor allem die finanzielle Sicherheit für besonders betroffene Wirtschaftsbranchen erweitern. Dass wir als Parlament bei diesem Thema wieder das Zepter in die Hand nehmen konnten, war für mich wichtig, denn während des Lockdowns durften weder National- noch Ständerat tagen. Das empfand ich als inakzeptabel. Die Büros der beiden Räte haben den Entscheid ohne gesetzliche Grundlage getroffen und in der grössten Gesundheitskrise auch gleich noch das Tagen der Gesundheitskommission untersagt.

Und das meint …
Manuela Weichelt-Picard, Nationalrätin

Manuela Weichelt-Picard hat 2001 das Attentat im Zuger Parlamentsgebäude überlebt.

«Ökologische Nachhaltigkeit hat einen direkten Einfluss auf unsere Gesundheit.»

Manuela Weichelt-Picard

Viele Menschen werden in den kommenden Wochen wieder die Prämien beschäftigen. Kann die Politik etwas tun, um die Kosten einzudämmen?
Natürlich könnten wir, wenn wir wollten. Aber im Parlament sitzen auch Lobbyistinnen und Lobbyisten, die die Interessen von Spitälern oder der Pharmaindustrie vertreten. Darüber hinaus haben wir ein Finanzierungssystem, das selber krank ist. Wenn Ärztinnen und Ärzte dem Anreiz unterliegen «Je mehr ich behandle, Medikamente verschreibe und operiere, desto mehr verdiene ich», dann erlauben wir mit unseren gesetzlichen Rahmenbedingungen, dass das Solidaritätsprinzip für unnötige medizinische Massnahmen missbraucht wird. In den letzten Jahren ist beispielsweise die Kaiserschnitt-Rate stark gestiegen. Die Krankenkassen zahlen diese Eingriffe vollumfänglich – ob sie notwendig sind oder nicht. Die Hausgeburt hingegen und die Betreuung zu Hause, welche viel günstiger wären, werden nur zu einem Teil finanziert. Eine Hausgeburt können sich deshalb in der Schweiz nicht alle leisten.

Welche Verantwortung tragen wir als Patientinnen und Patienten?
Wir alle müssen lernen, unseren Körper besser zu spüren, bewusster wahrzunehmen, was ihm guttut, und nicht nur blind darauf zu vertrauen, was Ärztinnen oder Ärzte sagen. Das bedingt auch, dass wir gesund leben. Entsprechend müssen wir mehr in die Gesundheitsförderung investieren und auch Rahmenbedingungen am Arbeitsplatz verbessern, damit Menschen beispielsweise nicht in ein Burnout schlittern. Genauso wichtig ist aber, dass wir Sorge zur Natur tragen, denn Umweltbelastungen machen uns auch krank.

Wir sollten also mehr in den Umweltschutz investieren?
So ist es, weil ökologische Nachhaltigkeit einen direkten Einfluss auf unsere Gesundheit hat. Wir brauchen Trinkwasser ohne Pestizide, eine Verbesserung der Luftqualität durch Verminderung der Emissionen und eine Landwirtschaft ohne Schadstoffe und genauso Tempolimits in Wohnquartieren, weil Autolärm die Schlaf- und Lebensqualität massgeblich beeinträchtigt.

Sie haben 2001 das Attentat im Zuger Parlamentsgebäude überlebt. Kurz danach haben Sie sich für ein paar Jahre aus der Politik zurückgezogen. Wie haben Sie die Rückkehr geschafft?
Ich hatte viel Unterstützung von meinem Arbeitgeber, der mir die nötige Zeit gelassen hat, um das traumatische Erlebnis zu verarbeiten. Es war mir klar, dass ich dazu auch während mehrerer Monate die Unterstützung einer erfahrenen Traumatherapeutin brauchte. Erst 2005 bin ich als erste Parteipräsidentin der Grünen Zug wieder in die Politik eingestiegen und wurde 2006 in den Regierungsrat gewählt.

Wenn Sie drei Wünsche frei hätten, welche wären das?
Mein grösster Wunsch ist sicherlich der Frieden auf der ganzen Welt. Zudem fände ich es wichtig, wenn wir im Alter eine existenzsichernde Rente hätten. Und last, but not least: die faktische Gleichstellung von Frauen und Männern.

Interview: Güvengül Köz Brown
Fotos: Tim Loosli

Hinweis

Die Ansichten der Gesprächspartnerin in der Rubrik «Und das meint …» entsprechen nicht notwendigerweise jenen der EGK-Gesundheitskasse.

Superfoods sind wortwörtlich in aller Munde, weil sie u. a. ausserordentlich reich an Vitaminen, Mineralstoffen und Antioxidantien sind. Die nährstoffreichen Lebensmittel kommen aber oft von weit her. Dabei sind auch saisonales Obst und Gemüse aus der Region Lieferanten wertvoller Inhaltsstoffe.

Der Meerrettich

Seine Schärfe treibt so manchem erbarmungslos die Tränen in die Augen. Aber angesichts seiner wertvollen Inhaltsstoffe verzeiht man dem Meerrettich diese Begleiterscheinung gerne.

Man kennt ihn vorwiegend als Beilage zu Räucherlachs oder als Zutat in Saucen und Quark. Dabei ist der Meerrettich, der wie Weisskohl oder Brokkoli zur Familie der Kreuzblütler gehört, geradezu eine Wunderwurzel. Das liegt vor allem an den darin enthaltenen Senfölen, die eine antibakterielle Wirkung haben. Nicht verwunderlich also, dass er früher als Heilmittel eingesetzt wurde und den Beinamen «Penicillin der Bauern» trug. Ursprünglich stammt der Meerrettich aus Ost- und Südeuropa. Dank den slawischen Völkern gelang das pikante Wurzelgemüse im Mittelalter endlich auch in den deutschsprachigen Raum, wo es seither besonders in Bayern und Österreich grosse Beliebtheit geniesst. Dort wird der Meerrettich auch liebevoll «Kren» genannt. Das Wort kommt vom altslawischen «krenas», was so viel bedeutet wie «weinen». Wie passend!

Meerrettich galt schon immer als besonders gesund. Er wirkt nicht nur entzündungshemmend, sondern versorgt den Körper auch mit Kalzium, Kalium, Eisen, Phosphor und den Vitaminen B1, B2 und C.

Nährwert-Tabelle

Nährstoffgehalt
pro 100 g (roh)

Energiewert	
64 kcal	
267 kJ	
Hauptnährstoffe	
Protein	2.8 g
Fett	0.3 g
Wasser	74.9 g
Kohlenhydrate	11.7 g
Mineralstoffe	
Kalium	554 mg
Natrium	9 mg
Kalzium	105 mg
Phosphor	65 mg
Magnesium	33 mg
Vitamine	
A	3 µg
Betacarotin	20 µg
B1	140 µg
B2	110 µg
C	114 000 µg

Quelle: www.naehrwertrechner.de

EGK
Gesund versichert

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

Impressum: Vivere 04/2020. **Herausgeberin:** EGK-Gesundheitskasse, Hauptsitz, Brislachstrasse 2, 4242 Laufen, www.egk.ch. **Verantwortlich:** Ursula Vogt, Bereich Kommunikation. **Gesamtauflage:** 66 000. **Redaktion:** Tina Widmer, Bereich Kommunikation; Güvengül Köz Brown – Büro für Kommunikation, Basel. **Gestaltung:** Ingold Design, Stephan & Ines Ingold. **Foto Titelseite:** Marcel A. Mayer. **Fotos Inhalt:** Marcel A. Mayer, Pino Covino, Tim Loosli, iStock, Shutterstock. Für unverlangt eingesandte Manuskripte, Fotos oder Illustrationen übernimmt die Herausgeberin keine Haftung. Die EGK-Gesundheitskasse umfasst die Stiftung EGK-Gesundheitskasse mit den ihr angegliederten Aktiengesellschaften: EGK Grundversicherungen AG (Versicherungsträger der obligatorischen Krankenpflegeversicherung nach KVG), EGK Privatversicherungen AG (Versicherungsträger der Zusatzversicherungen nach VVG) sowie EGK Services AG.