

La rivista sulla salute della EGK

# Vivere

04  
2015

## In vantaggio sulla salute

Simone Niggli-Luder è l'ambasciatrice della EGK

05

## Società delle 24 ore

Perché dormiamo sempre di meno

13

## Modernizzazione

La farmacia tra teoria delle signature e industrializzazione

22



# Sommario

04

**Simone Niggli-Luder**  
La campionessa mondiale di orientamento è l'ambasciatrice della EGK



20

**La morfina ha segnato una svolta**  
La farmacia nel corso dei secoli



22

**Escursione**  
Dove Paracelso rivoluzionò la medicina

11

**News EGK**  
Vincitori, premi e altro ancora



13

**Il sonno è sacro**  
Perché dormiamo sempre di meno



25

**L'opinione di ...**  
Incontro con Felix Schneuwly, esperto di assicurazioni malattia

**Editoriale** Cara lettrice, caro lettore 03

**La mia assicurazione** A pranzo non si parla dei premi non pagati 06

**La mia assicurazione** Retrospettiva EGK 2015 08

**La mia assicurazione** Le tasse ambientali ritornano alla popolazione 10

**Nel mezzo della vita** «Non c'è niente di meglio dei pazienti pensanti» 18

**Medicina tradizionale e complementare** Calendario delle manifestazioni 24

**Il lato B** Zuppa di carote con angelica 28

CARA LETTRICE  CARO LETTORE

## Nel reparto finanziario conta non solo la matematica, ma anche un certo tatto.



Le questioni finanziarie sono sempre delicate. È noto che gli svizzeri non parlano volentieri di soldi. Purtroppo ne consegue che spesso

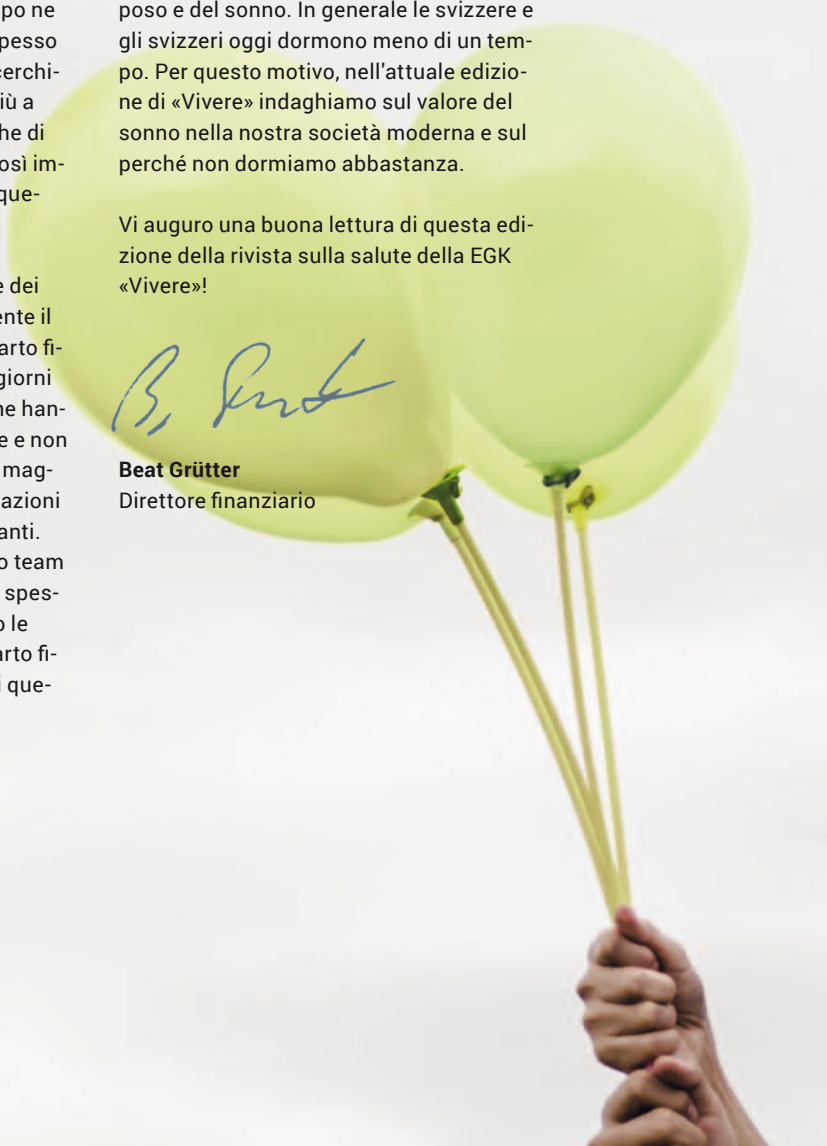
le persone con problemi finanziari cercano di nascondersi e di rimuoverli il più a lungo possibile, probabilmente anche di fronte a se stessi. Invece sarebbe così importante occuparsi in tempo di tali questioni e trovare delle soluzioni.

Per grande fortuna la maggior parte dei nostri assicurati pagano puntualmente il loro premio. Ciononostante, nel reparto finanziario della EGK ci capita tutti i giorni di avere a che fare con assicurati che hanno perso il controllo della situazione e non riescono a pagare il loro premio. La maggior parte delle volte si tratta di situazioni esistenziali difficili e di destini toccanti. Naturalmente in questi casi il nostro team incassi cerca di dare una mano. Ma spesso dal punto di vista legale abbiamo le mani legate. Cos'altro capita al reparto finanziario lo scoprirete a pagina 6 di questa edizione di «Vivere».

In autunno, quando sono resi noti i nuovi premi, non è solo il reparto finanziario, ma tutto il personale della EGK a essere molto indaffarato. A volte anche a scapito del riposo e del sonno. In generale le svizzere e gli svizzeri oggi dormono meno di un tempo. Per questo motivo, nell'attuale edizione di «Vivere» indaghiamo sul valore del sonno nella nostra società moderna e sul perché non dormiamo abbastanza.

Vi auguro una buona lettura di questa edizione della rivista sulla salute della EGK «Vivere»!

**Beat Grütter**  
Direttore finanziario



# «Da buona orientista scelgo la via diretta»

Il drone con la telecamera fa un rumore minaccioso che assomiglia a quello di uno sciame di calabroni. La squadra delle riprese non invidia assolutamente Simone Niggli-Luder mentre, accompagnata dal fastidioso ronzio, deve correre avanti e indietro su un prato nei pressi di Münsingen.



«I nostri valori e la nostra filosofia si assomigliano molto.»

**Reto Flury**  
Direttore EGK-Cassa della salute

È tutta la mattina che il team televisivo di Santémédia, su incarico della EGK-Cassa della salute, gira per campi, boschi e prati con Simone Niggli-Luder. Servono delle buone scarpe, perché le strade non sono il terreno preferito dell'orientista, per 23 volte campionessa mondiale. «Da buona orientista scelgo la via diretta», dice Simone Niggli-Luder ridendo, costringendo anche il cameraman Urs Gruenig a rincorrerla attraverso gli alberi.

Simone Niggli-Luder è la protagonista del nuovo filmato dedicato all'immagine della EGK, e non senza motivo: il 10 settembre 2015 è stata presentata come ambasciatrice della EGK-Cassa della salute agli ospiti invitati e ai rappresentanti dei media. «Sono davvero molto felice che siamo rappresentati da Simone Niggli-Luder», dice Reto Flury, il direttore della EGK-Cassa della salute. «I nostri valori e la nostra filosofia si assomigliano molto».

#### Insieme in vantaggio sulla salute

Naturalezza, uno stile di vita sano, essere in equilibrio con la natura, con l'ambiente e con se stessi: con questi valori la EGK realizza il suo vantaggio sulla salute, di cui approfitta anche Simone Niggli-Luder, pur avendo terminato la sua carriera attiva nell'autunno di due anni fa. In fondo, an-

che se non partecipa più ai campionati professionistici di corsa d'orientamento, deve riuscire a gestire famiglia e professione. Dunque anche il team televisivo deve tenere presente che le riprese non possono durare più di quanto stabilito. Infatti Simone Niggli-Luder deve dare il cambio a suo marito a casa con i bambini, perché questo pomeriggio lui ha altri impegni.

Ma la campionessa mondiale di orienteering non si spazientisce neanche quando deve percorrere di corsa innumerevoli volte gli stessi 50 metri, mentre la telecamera la riprende prima da vicino, poi da lontano, puntando prima solo sulle gambe e poi sulla figura intera, al rallentatore. Poi si devono ripetere le riprese, perché Urs Gruenig non è riuscito a mettere così velocemente a fuoco l'immagine, mentre Simone Niggli-Luder gli passava accanto. Ecco cosa vuol dire essere in vantaggio sulla salute.

Il nuovo filmato che rappresenta l'immagine della EGK-Cassa della salute con Simone Niggli-Luder è disponibile al seguente link: <http://www.egk.ch/unternehmensfilm>





I tratti di corsa brevi non fanno sudare Simone Niggli-Luder. Per questo è stato necessario usare spruzzino e acqua.

## Rubrica

Parla l'ambasciatrice EGK  
Simone Niggli-Luder

### La EGK mi offre un vantaggio sulla salute

Le gare mi hanno sempre reso nervosa. Ne sono certa: se questo nervosismo non si facesse sentire prima di una corsa d'orientamento, vorrebbe dire che qualcosa non va. Perché mi dà proprio la concentrazione di cui ho bisogno per assicurarmi il vantaggio sulle altre atlete che mi fa tagliare il traguardo per prima.

Ma non è necessaria solo la concentrazione: devo sentirmi anche in forma e pronta ad affrontare la sfida. Per una sportiva la salute è particolarmente importante. Partecipare a una gara con raffreddore forte, tosse o febbre? Impensabile. L'unica cosa che si può fare è prendersi cura di sé e prevenire. «E poiché quando pratico sport sono immersa soprattutto nella natura, anche per la prevenzione della salute, sia mia che della mia famiglia, preferisco puntare sulla naturalezza».

Probabilmente è per questo che la EGK-Cassa della salute e io ci siamo incontrate: anche la EGK, pioniera nel dare pari opportunità alla medicina tradizionale e a quella complementare, punta a promuovere, curare e conservare la salute il più possibile in modo naturale e, solo laddove è necessario, in modo tradizionale. Per questo, anche ora che mi sono congedata dallo sport competitivo, la EGK mi offre un vantaggio sulla salute e per me resta un partner affidabile. Anche se per una volta non dovessi vincere.

Approfittate anche voi del vostro vantaggio!

*Simone Niggli-Luder*

Simone Niggli-Luder

# A pranzo non si parla dei premi non pagati

Quando gli assicurati non pagano il loro premio, per il reparto finanziario della EGK-Cassa della salute aumenta il lavoro e diventa necessario fare qualche telefonata spiacevole. È così che il team composto da 15 collaboratori, diretto da Beat Grütter, non deve solo destreggiarsi con i numeri, ma ricorrere anche a molto tatto psicologico.



«La Legge sull'assicurazione malattie prescrive quando dobbiamo avviare un'escussione».

**Beat Grütter**  
Direttore finanziario

Quando a mezzogiorno ci si siede al lungo tavolo nell'angolo caffè del reparto finanziario della EGK, non ci si accorge nemmeno che il lavoro quotidiano a volte può essere snervante. Durante il pranzo tra colleghi si parla di tutto: dai piatti preferiti dei nipoti alle difficoltà durante la costruzione della casa, alla gita pianificata per il fine settimana. Solo raramente si parla di lavoro. «A volte ho la sensazione che siamo una grande famiglia», dice Debora Conte, direttrice del team Contabilità e incasso.

Parlare di argomenti completamente diversi almeno durante il pranzo probabilmente

è anche importante. Poiché, se gli assicurati non pagano il loro premio dell'assicurazione malattia, non raramente la causa sono sventure non facilmente digeribili nemmeno per le collaboratrici e i collaboratori della EGK. Spesso si conducono apertamente lunghi colloqui, carichi di emotività, durante i quali bisogna dimostrare molto tatto e a volte avere anche la pelle un po' dura. «È incredibilmente importante parlare con gli assicurati a un livello umano. Da una parte illustrare loro le possibilità e dire a chi rivolgersi per ottenere un aiuto, dall'altra fare in modo di essere capiti anche noi», dice Beat Grütter,

direttore finanziario della EGK-Cassa della salute. Poiché, quando si tratta dei premi non pagati nell'assicurazione di base, il team incassi ha un margine d'azione ridotto. «La legge sull'assicurazione malattie prescrive quando dobbiamo sollecitare i pagamenti e con quali scadenze dobbiamo avviare un'escussione».

## Controversie sui premi per noia

Ma ci sono anche gli assicurati che non pagano i loro premi anche se non si trovano in condizioni difficili. Alcuni non vogliono accettare di dover pagare molto ogni mese senza usufruire di alcuna prestazione. «E poi esistono alcuni casi di assicurati che semplicemente si annoiano», dice Debora Conte. A volte ha l'impressione che la corrispondenza, le telefonate ostinate e i casi giudiziari snervanti servano da passatempo a questi «casi speciali», come li chiama lei.

Un passatempo a spese degli assicurati che pagano puntualmente e dei contribuenti. Perché i premi in sospeso, al termine di un'escussione non riuscita vengono pagati all'85 per cento dal cantone di residenza del debitore, mentre il restante 15

## La mia assicurazione Dietro alle quinte



L'ordine è un must: nel reparto finanziario della EGK-Cassa della salute tutti i documenti hanno una collocazione ben precisa.

per cento lo finanzia la EGK con i soldi dei premi degli altri assicurati. Contrariamente agli assicurati nelle assicurazioni complementari, gli assicurati morosi non possono essere esclusi: l'assicurazione di base è obbligatoria.

### Uno zero di troppo

Anche se i premi non pagati causano molto lavoro, la maggior parte degli assicurati, dice Beat Grütter, pagano puntualmente. E a volte capita addirittura che per sbaglio vengano versati troppi soldi. «Qualche tempo fa una cliente ci ha telefonato sconvolta, perché aveva inserito uno zero di troppo nella finestra di pagamento dell'e-banking». Si trattava di una fattura semestrale, per cui la donna aveva versato alla EGK circa 20 000 franchi. «Gli importi in eccedenza ovviamente li restituiamo il più velocemente possibile», dice il direttore finanziario. In fondo nessuno deve trovarsi in una situazione di emergenza finanziaria solo per aver digitato male la cifra.

Alla EGK tuttavia non dovrebbero capitare sbagli come questo. Se si inserisse uno zero di troppo e improvvisamente invece di 100 000 franchi sparisse un milione po-

trebbero insorgere problemi seri. «Ma per fortuna i versamenti di questo tipo non si possono fare di proprio pugno. Servono sempre due persone per dare il via libera». Nonostante il principio del controllo a quattr'occhi, è abbastanza rischioso versare importi elevati. «All'inizio fa molta impressione. Ma col tempo in effetti ci si abitua».

### Report a ritmo trimestrale

I compiti del reparto finanziario certamente non riguardano solo l'incasso dei premi. È il team guidato da Beat Grütter a supervisionare titoli, stipule e revisioni, oltre che conti. Per provare che tutto questo avviene correttamente, ogni tre mesi devono essere consegnati i rispettivi report all'Ufficio federale della sanità pubblica UFSP e all'Autorità federale di vigilanza sui mercati finanziari FINMA. «Il mio incubo peggiore sarebbe quello di scordare queste scadenze», dice Beat Grütter. Per questo redige dettagliate to-do list, con l'elenco di dove e quando debbano essere elaborati i dati necessari, affinché pervengano in tempo all'ufficio giusto. Finora la compilazione di un singolo report durava circa una settimana. Ma prevede che dal 2016, quan-

do entrerà in vigore la nuova Legge sulla vigilanza sull'assicurazione malattie, richiederà un po' più di tempo.

*Tina Hutzli*

### Fatturazione elettronica dall'aprile 2016

A partire dall'aprile 2016 la EGK-Cassa della salute consente di pagare i premi anche mediante e-fattura. In questo modo non si risparmia solo carta, ma anche tempo, soprattutto nel reparto finanziario della EGK. Beat Grütter spera che soprattutto gli assicurati che ora pagano il loro premio con un ordine di bonifico permanente, dalla prossima primavera possano passare alla e-fattura. Infatti, poiché il numero di riferimento cambia con ogni fattura, i pagamenti eseguiti con un ordine permanente devono essere elaborati manualmente.



# Retrospektiva EGK 2015

Anche nel 2015 le collaboratrici e i collaboratori della EGK ogni tanto hanno abbandonato i loro uffici per contattare di persona assicurati e interessati in occasione di fiere, eventi sportivi e altre manifestazioni. Una retrospektiva annuale in immagini.



## Incontro con i partner, 5 maggio 2015

Sotto la direzione del Dr. Willy Oggier, Robert Rhiner, direttore dell'ospedale cantonale di Aarau, Judith Meier, CEO della RehaClinic AG, Gebhard Heuberger di tarifsuisse ag e Stefan Kaufmann, vice direttore della EGK hanno discusso sulla pianificazione ospedaliera nella Svizzera nordoccidentale davanti a una sala gremita.



## Attraversamento del lago di Zurigo, 1° luglio 2015

8964 nuotatrici e nuotatori hanno attraversato il lago di Zurigo con un tempo magnifico, per poi cospargersi di crema solare davanti allo stand della EGK.



## «5-Tage-Berglauf-Cup», 10–14 agosto 2015

La direttrice dell'agenzia di Zurigo, Felicitas Bolt, al termine di una settimana sportiva ha conseguito il 4° posto nella finale della sua categoria di età e l'ultimo giorno di gara è stata supportata attivamente dal vice direttore Stefan Kaufmann.



## Corsi di cucina per bambini dell'agenzia di Coira

Nessuno è troppo piccolo per essere un cuoco sopraffino: anche quest'anno numerosi bambini hanno impugnato il cucchiaino di legno ai corsi di cucina per bambini della EGK dell'agenzia di Coira.

## Kit di profumi per le presentazioni alle fiere

Allo stand EGK le visitatrici e i visitatori hanno dovuto dimostrare il loro buon fiuto. Il premio principale per il fiuto vincente è stata una Reka Card con un credito di 1000 franchi. La vincitrice è riportata a pagina 11 di questa rivista.

## Espo Ticino, 13–22 marzo 2015

Bellinzona è stata una delle prime agenzie EGK a provare il nuovo stand fieristico all'Espo Ticino. Le collaboratrici e i collaboratori si sono dichiarati entusiasti delle numerose possibilità offerte: dalla gara di fiuto alla bilancia per l'analisi corporea.

## Torneo di calcio amichevole di Breitenbach, 26–27 giugno 2015

Anche nella sede principale di Laufen si è praticato molto sport. La squadra sportiva di casa, che si trova ogni martedì pomeriggio per giocare a calcio e unihockey, durante il torneo amichevole di calcio di Breitenbach si è piazzata al 5° posto.

## Congresso ASI di Montreux, 6–8 maggio 2015

Al congresso ASI di Montreux le infermiere e gli infermieri non erano solo interessati a scambiare informazioni tra loro, ma anche con la EGK. L'agenzia di Losanna ha registrato molti visitatori al suo stand.

## Corsa dei maialini AMA, 25–29 marzo 2015

Alla fiera dell'Argovia ad Aarau la EGK-Cassa della salute ha schierato il maialino da corsa EGeKi. Evidentemente il doping omeopatico ha funzionato: il nostro EGeKi ha raggiunto per primo la mangiatoia al traguardo.



# Le tasse ambientali ritornano alla popolazione

La Confederazione riscuote tasse d'incentivazione per le sostanze che inquinano l'ambiente. Questi soldi ritornano alla popolazione attraverso le casse malati. Nel 2016 si tratterà di oltre 520 milioni di franchi.

Dal 2008 la Confederazione riscuote per i combustibili fossili come gasolio o gas metano una tassa sul CO<sub>2</sub>. La tassa sul CO<sub>2</sub> non è una novità: si tratta di una tassa d'incentivazione che mira a incoraggiare un uso parsimonioso dei carburanti fossili. Gli introiti non rimangono nelle casse dello Stato, ma vengono ridistribuiti alla popolazione e all'economia dopo aver detratto gli aiuti finanziari per il Programma Edifici e per il fondo per le tecnologie. Dalla tassa sul CO<sub>2</sub> nel 2016 tornerà alla popolazione un importo di 410 milioni di franchi. Saranno avvantaggiate le economie domestiche che consumano in media meno combustibili inquinanti per l'ambiente. A questa cifra si aggiungono 110 milioni di franchi derivanti dalla tassa sui COV (composti organici volatili). Questi gas si formano in seguito all'impiego di solventi, corrispondenti degli alti valori di ozono d'estate. L'anno prossimo la Confederazione distribuirà alla popolazione complessivamente 520 milioni di franchi derivanti dalle tasse ambientali. Si tratta di 62.40 franchi a per-

sona. L'Ufficio federale dell'ambiente (UFAM) si occupa della redistribuzione delle tasse ambientali a tutti gli assicurati e lo fa tramite gli assicuratori malattia. L'importo sarà detratto dalle fatture dei premi del 2016.

## Chi rispetta l'ambiente sarà premiato

Il pensiero di fondo su cui si basa questa redistribuzione è semplice: l'inquinamento ambientale deve essere ridotto a vantaggio della nostra salute e dell'ambiente circostante. Le tasse ambientali rincarano le sostanze che inquinano l'ambiente, incoraggiandone un uso più limitato. Al contempo esse sono conformi al principio di causalità previsto dalla legge sulla protezione dell'ambiente: coloro che utilizzano questi inquinanti con parsimonia ne escono premiati, in quanto i proventi ricevuti superano le tasse versate. Per il pagamento delle tasse ambientali si è ormai affermata la modalità che passa dall'assicurazione delle cure medico-sanitarie ordinaria, in quanto si è rivelata trasparente ed economica. Alla base di questo sistema di pagamento vi è una convenzione stipulata fra l'associazione delle casse malati santésuisse e l'Ufficio federale dell'ambiente (UFAM).



## Ulteriori informazioni

Ulteriori informazioni sul tema si trovano in Internet, in [www.bafu.admin.ch/co2-abgabe](http://www.bafu.admin.ch/co2-abgabe) e [www.bafu.admin.ch/voc](http://www.bafu.admin.ch/voc).

# Novità dalla EGK-Cassa della salute

Restate sempre aggiornati! Per questo vi inviamo regolarmente le notizie più importanti sulla EGK-Cassa della salute, sul sistema di assicurazione malattie e sul sistema sanitario.



## I vincitori dei concorsi EGK 2015

Finalmente, lo scorso febbraio, la EGK-Cassa della salute si è presentata per la prima volta nella sua nuova veste. Il riscontro è stato grandioso: abbiamo ricevuto molti feedback positivi.

Durante l'anno tutte le agenzie sono state arredate con i nuovi colori della EGK. Ora questa trasformazione è stata completata e in ogni sede si è festeggiato con una giornata delle porte aperte, alla quale sono stati invitati gli assicurati e la popolazione locale. Oltre a gustosi snack e a bibite rinfrescanti, i visitatori sono stati sfidati a partecipare a una gara di fiuto. Circa 3000 visitatrici e visitatori hanno dimostrato di avere un olfatto particolarmente sviluppato.

Ora è stata sorteggiata la vincitrice. Laura Joluet di Lausanne ha ottenuto una Reka-Card con un credito di 1000 franchi. La EGK-Cassa della salute fa le sue più sincere congratulazioni alla vincitrice e spera che con l'importo Reka possa andare in

porto la vacanza dei suoi sogni o una gita che desiderava fare.

La EGK ha presenziato anche a manifestazioni sportive che si sono tenute con un tempo magnifico, fornendo ad atleti e visitatori piccoli tubetti di crema solare Day-long. Uno degli highlight è stato il gioco a premi, la cui vincita principale è stata la e-bike di Flyer del valore di 4000 franchi. Anche in questo caso c'è stata una fortunata vincitrice: Andrea Müller di Stallikon sarà la felice proprietaria di una nuova bici con vento elettrico in poppa! Complimenti!



## Ottimizzate il vostro premio

I premi pagati dagli assicurati EGK nell'assicurazione di base rispecchiano le spese sanitarie, poiché nell'assicurazione di base le entrate e le uscite devono essere equilibrate. Finché aumentano le spese sanitarie, è inevitabile che aumentino anche i premi. Vi abbiamo già informati per posta sul vostro premio per il 2016, ma avete comunque la possibilità di ottimizzare il vostro premio per adeguarlo alle vostre esigenze individuali.

### Opportunità di risparmio

- Scegliete una franchigia più alta.
- Passate a uno dei modelli assicurativi particolari EGK-TelCare o EGK-Care. In questo modo, in caso di malattia potete avvalervi non solo di interlocutori affidabili, che vi aiutano immediatamente, ma anche di uno sconto sui premi massimo del venti per cento.
- Se siete impiegati per più di otto ore alla settimana presso un datore di lavoro, siete già assicurati contro gli infortuni professionali e non professionali. Potete dunque escludere la copertura infortuni e ridurre il vostro premio del cinque per cento.
- Pagate il vostro premio con una fattura annuale o semestrale. Otterrete fino all'un per cento di sconto.

La vostra agenzia vi aiuterà con piacere ad adattare il premio alla vostra situazione personale. L'indirizzo lo trovate sul nostro sito web <http://www.egk.ch/egk-it/agenzia>.

Si prega di ricordare che, per essere valide, la richiesta di assicurazione, di cambio di assicurazione o la disdetta devono pervenire alla EGK al massimo entro il 30 novembre 2015.

## Correzione dei premi 2016

Nel marzo 2014 l'Assemblea federale ha concordato la correzione dei premi pagati in eccesso o in difetto in alcuni Cantoni tra il 1° gennaio 1996 e il 31 dicembre 2013. Già nel 2015 gli assicurati di alcuni cantoni hanno dovuto pagare mensilmente un supplemento di premio, mentre ad altri in giugno è stato restituito un primo importo. Nel 2016 i cantoni BE, UR, OW, NW, GL, SO, BL, SH, AR e JU, interessati dal supplemento di premio, dovranno nuovamente versare un importo aggiuntivo tra i 18 e i 48 franchi, mentre ai cantoni ZH, ZG, FR, AI, GR, TG, TI, VD e GE, a cui spetta un rimborso, sarà restituito un importo che sarà reso noto solo nella primavera 2016.

Nell'ambito della correzione dei premi, nel 2016 tutti gli assicuratori malattia devono finanziare un importo aggiuntivo pari a complessivamente 266 milioni. Ogni assicurato deve pagare un importo di 33 franchi per ogni persona assicurata. Questo importo dovrà essere versato in dodici tranches, insieme al premio.

Gli importi da versare sono indicati anche sulla vostra polizza. Se pagate le vostre fatture dei premi con un ordine di bonifico permanente, vi preghiamo di adeguarlo in tempo per il rimborso di giugno.



### Conferito alla EGK il marchio comparis.ch «Acquisizione clienti corretta»

La EGK-Cassa della salute dichiara da anni di essere contraria a un'acquisizione clienti telefonica fastidiosa e a una collaborazione con i mediatori non regolamentata. Ora si è impegnata contrattualmente a rispettare un codice etico che prevede anche in futuro di rinunciare alla fastidiosa acquisizione telefonica e a non acquistare i dati da terzi dubbi. Grazie a questi meriti, la EGK-Cassa della salute ha ottenuto dal servizio comparativo comparis.ch il marchio «Acquisizione clienti corretta».

«Il rispetto della sfera personale dei nostri assicurati gioca un ruolo importante nella filosofia della nostra azienda», dice Reto Flury, direttore della EGK-Cassa della salute. «Siamo molto felici che, grazie al marchio comparis.ch «Acquisizione clienti corretta» ora sia evidente anche agli altri che la EGK, e si spera anche molti altri assicuratori malattia, rinunciano a questa forma di acquisizione clienti irritante e insensata dal punto di vista politico-economico».



# Il sonno è sacro

Le svizzere e gli svizzeri dormono sempre di meno. Quali sono i motivi che ci fanno trascorrere notti insonni? Quali conseguenze ha la mancanza di sonno sulla salute? Il sonno non viene ancora considerato un pilastro importante per la prevenzione della salute. Uno studio del Gottlieb Duttweiler Institut propone delle tesi sul futuro del sonno.

**Dormiamo sempre di meno. Un sondaggio rappresentativo condotto nel 2011 tra la popolazione svizzera ha rivelato che la durata del sonno nei giorni lavorativi è di 7,5 ore e nei giorni liberi di 8,5 ore. Sono 38 minuti di meno rispetto a quanto era emerso da uno studio analogo, condotto 28 anni prima.**

«In questi sondaggi, però, si tratta sempre di autovalutazioni», spiega la dottoressa Carolin Reichert del Centro di cronobiologia della Clinica universitaria di Basilea, che ha condotto lo studio insieme all'Università di Zurigo, «tuttavia i dati concordano con gli studi internazionali che rilevano anche una durata del sonno sempre minore».

La nostra società è insonne? Il sondaggio sulla salute condotto regolarmente dall'Ufficio federale di statistica non giunge a questa conclusione. Alla domanda «Nelle ultime quattro settimane avete avuto problemi di addormentamento o risvegli notturni?» nel 2012 come già nel 1992 circa i due terzi degli intervistati hanno risposto «assolutamente no». Anche il numero delle persone che ha risposto «un pochino» (ca. il 25 per cento) e «molto» (ca. il 7,5 per cento) è rimasto costante negli ultimi vent'anni.

#### **A letto sempre più tardi**

Cos'è dunque che negli ultimi anni ha accorciato così notevolmente il nostro sonno? «Trent'anni è un arco di tempo troppo limitato perché gli influssi biologici possano modificare il bisogno di sonno», dice la psicologa del sonno Carolin Reichert, «le ragioni del sonno più breve devono essere ricercate piuttosto nell'ambiente». In base ai risultati dello studio citato all'inizio, le svizzere e gli svizzeri vanno a letto sempre

più tardi. Secondo il sondaggio condotto nel 2011, l'orario medio del sonno della popolazione svizzera è tra le ore 22:41 e 06:37 nei giorni lavorativi, mentre tra le 23:29 e le 08:27 nei giorni liberi. Perciò l'orario in cui sia va a letto sia nei giorni lavorativi che nei giorni liberi è stato posticipato di 47 minuti rispetto a 28 anni fa.

Di fatto negli ultimi tre decenni lo stile di vita delle persone è cambiato radicalmente. La digitalizzazione ha favorito la fusione del mondo del lavoro e del tempo libero. Ciò che un paio di anni fa era ancora un'eccezione, oggi è la regola: alle dieci di sera si risponde ancora a una e-mail di lavoro e, all'occorrenza, a casa si fanno le ultime limature a un progetto fino a mezzanotte. Sempre più persone lavorano a turni in call center o negli shop delle stazioni di servizio. Anche le attività private si estendono nel tempo: grazie alle infrastrutture globali, di notte si può fare la spesa via Internet o comunicare sui social network. Viviamo in una società delle 24 ore, dove tutto è possibile in qualsiasi momento. Perché mai dovremmo sprecare il tempo a dormire?

#### **Troppa luce blu impedisce l'addormentamento**

Nell'ambito della digitalizzazione, le nostre attività si sono dislocate in grande misura sui monitor: tablet, smartphone ed e-Book reader sono diventati i nostri più fedeli

compagni. Anche la TV è rimasta una delle attività serali più gettonate. Studi recenti hanno dimostrato che questi dispositivi sono veri e propri stimolanti, però all'orario sbagliato.

L'occhio non è soltanto un organo sensoriale per le impressioni visive. Funge anche da regolatore del ritmo sonno-veglia. Carolin Reichert spiega: «Da diverse ricerche condotte anche nel nostro centro è emerso che la luce blu è molto importante per la sincronizzazione dell'orologio interiore». Le sorgenti luminose a LED, come gli schermi elettronici, dispongono per lo più di una elevata quota blu. L'esperta del sonno precisa: «Chi sta di sera davanti a un dispositivo con una elevata quota di luce blu fa credere al suo orologio interiore che sia ancora giorno per cui si blocca la scarica di melatonina, l'ormone dell'oscurità, e viene impedito l'addormentamento». Di conseguenza andiamo a letto più tardi e il sonno può essere più disturbato.

Contro questo stimolante involontario si possono utilizzare occhiali speciali che bloccano la luce blu. Sono disponibili anche software per i computer e i dispositivi mobili che colorano lo schermo nei toni del giallo e dell'arancione e reprimono la quota blu.



### Civette e allodole

Benché il fatto di essere stanchi più presto o più tardi dipenda in parte dagli influssi esterni, è sostanzialmente la regolazione individuale dell'orologio interiore che stabilisce se siamo attivi già al mattino presto, per cui la sera facciamo fatica a restare svegli a lungo, oppure se carburiamo in tarda mattinata, per cui siamo pieni di energia fino a tarda notte. Chi si alza presto è definito un'allodola, mentre chi va a dormire tardi è una civetta.

Per quanto riguarda l'orario lavorativo e scolastico, la nostra società impone argini piuttosto stretti. Carolin Reichert vede grandi svantaggi per i ragazzi che, a causa della loro età, sono generalmente tiratardi – quindi civette – nell'inizio della scuola così presto: «Quando le studentesse e gli studenti devono alzarsi alle sei di mattina, i processi fisici – regolati dall'orologio interiore – non stimolano vigilanza e attenzione, bensì sonno. Questo può avere degli svantaggi per le prestazioni scolastiche la mattina presto. La psicologa del sonno è quindi a favore della posticipazione dell'inizio dell'orario scolastico dopo le otto.

Anche gli adulti che corrispondono al tipo notturno della civetta vivono un perenne conflitto tra il loro orologio interiore e le tempistiche esterne. Poiché anche il mondo del lavoro è orientato ai cronotipi mattutini, i nottambuli spesso devono fare i conti con una grande mancanza di sonno in settimana. La conseguenza è la stanchezza cronica. Gli esperti parlano di social jetlag.

**«Chi di sera sta davanti a un dispositivo con una elevata quota di luce blu, come lo schermo del computer o il display del tablet, impedisce l'addormentamento».**

#### Carolin Reichert

Esperta del sonno presso il Centro di cronobiologia della Clinica universitaria di Basilea



### 7 consigli per dormire bene

- ◆ Durante il giorno, muoversi regolarmente e praticare sport.
- ◆ La sera non mangiare troppo, né troppo pesante.
- ◆ Evitare l'assunzione di stimolanti come caffè, tè nero, nicotina, alcol.
- ◆ Creare un proprio rituale del sonno.
- ◆ Se possibile, andare sempre a letto alla stessa ora.
- ◆ Utilizzare il letto solo per dormire e non come ufficio.
- ◆ Se ci si sveglia di notte, alzarsi anziché rigirarsi nel letto.

### La mancanza di sonno rende ancora più stanchi

Anche se in futuro la durata media del sonno potrebbe diminuire ulteriormente, Carolin Reichert è sicura che: «A causa delle circostanze biologiche, presto o tardi avremo raggiunto un limite che non possiamo più superare». Nella scienza del sonno si parla di un aumento della pressione del sonno dovuto alla mancanza di sonno. Questa pressione del sonno oltre a renderci stanchi compromette anche il nostro rendimento. La memoria cala, non siamo più vigili e reattivi come al solito. «Dopo una notte in bianco, ovvero dopo 24 ore di vigilanza continua, la capacità psicomotoria è pari a quando si ha un tasso alcolemico dello 0,9 per mille nel sangue», spiega l'esperta del sonno.

Inoltre, diversi studi sulle restrizioni del sonno hanno mostrato che le funzioni immunitarie e il metabolismo vengono compromessi. La mancanza di sonno ristoratore può diventare un fattore di rischio per il diabete o il sovrappeso. Oltre a ciò, è molto probabile che si sviluppino malattie cardiocircolatorie, ma anche l'equilibrio psichico e il benessere mentale vengono disturbati.

### La popolazione svizzera ritiene che il sonno sia sempre più importante

Dal punto di vista medico, il sonno è un ambito molto studiato. Non dice lo stesso la ricerca sulle tendenze. Il Gottlieb Duttweiler Institut (GDI) ha osservato che negli ultimi anni sono entrati nel mercato molti nuovi prodotti per il sonno. Un indizio che il sonno è diventato un argomento sempre più centrale nella nostra società. Questo ha indotto il reparto di ricerca del GDI ad avvicinarsi al tema del sonno con ricerche e un sondaggio condotto tra la popolazione.

Un risultato del sondaggio rappresentativo fa tendere particolarmente l'orecchio: quasi metà della popolazione svizzera dà più importanza al sonno rispetto a dieci anni fa. Secondo Daniela Tenger, direttrice dello studio condotto dal GDI «Il futuro del sonno» la ragione è che le svizzere e gli svizzeri si sentono ancora più stressati di dieci anni fa: «La nostra società irrequieta ha intensificato notevolmente il ritmo rispetto al passato. Inoltre la frenesia dei nuovi media rafforza la sensazione di stress».

## «La frenesia dei nuovi media rafforza la sensazione di stress nella nostra società che non riposa mai».

**Daniela Tenger**

Direttrice dello studio condotto da GDI «Il futuro del sonno»

### Sviluppo analogo a quello del cibo

Come sarà possibile in futuro accordare la richiesta di sonno alla routine della società delle 24 ore? Nel suo studio il GDI propone diverse tesi sul sonno, in particolare sui fattori che acquisiranno maggiore importanza in futuro.

Daniela Tenger prevede che il sonno avrà uno sviluppo analogo a quello del cibo: «Una volta anche il cibo non suscitava grande interesse. Si consumavano tre pasti al giorno a casa». Il comportamento alimentare si è però adeguato alla nuova e più flessibile gestione della quotidianità: sono nate nuove offerte che soddisfano le nuove esigenze. «Presto o tardi accadrà la stessa cosa per il sonno», dice la ricercatrice di tendenze.

Secondo una di queste tesi, i riposini diventeranno i nuovi snack energetici. In futuro si affermerà il pisolino, un breve sonnello pomeridiano. E si potrebbe dire si riaffermerà, perché il sonnello pomeridiano non è certo una nuova scoperta. La novità consiste nella flessibilità degli orari che viene offerta alle persone che anche fuori casa non vogliono rinunciare al pisolino: sempre più spesso si trovano in aeroporti e stazioni zone deputate al riposo che rendono il sonno di pubblico dominio anche qui da noi.

### Pilastro centrale per la prevenzione della salute

«Maggiori sono le nostre nozioni sul sonno, maggiore è l'importanza che gli attribuiamo», dice Daniela Tenger con convinzione. In base a un'altra tesi sostenuta dal GDI, il sonno si trasformerà da esigenza fondamentale a stile di vita. Mentre i dormiglioni sono stati considerati per molto tempo pelandroni – così lo studio – è in aumento la consapevolezza che il sonno migliora le prestazioni, stimola la creatività e conduca al successo. Nello sport professionistico questo principio è già riconosciuto da tempo. Anche sportivi di successo come Roger Federer o Usain Bolt sono dei dormiglioni. La ricercatrice di tendenze crede che il sonno entrerà sempre di più a far parte del contesto di questa immagine ideale di persona sana e prestante: «oltre alle personalità note, fungeranno da propulsore anche le conoscenze scientifiche».

Fronteggiare la mancanza di sonno e rendere più flessibile il comportamento del sonno è anche nell'interesse della salute popolare. L'influsso della mancanza di sonno sulla salute degli uomini è troppo grande. Il sonno deve diventare, insieme al movimento e all'alimentazione, la terza colonna per la prevenzione della salute, questa la richiesta del reparto di Medicina del sonno dell'Harvard Medical School. Secondo il direttore Charles Czeisler, occorre una campagna pubblica che illustri alla popolazione i pericoli della mancanza di sonno. Daniela Tenger spera che un dibattito o una campagna di questo tipo arrivino anche in Svizzera: «Una campagna di questo genere a favore del sonno dovrebbe essere accattivante. Alzare il dito indice non serve a nulla». Inoltre è importante che i diversi settori, dai fabbricanti di letti fino alla cassa malati operino in sinergia. Perché come ricorda a ragione lo studio condotto dal GDI: ciascuno di noi dovrà dormire anche in futuro.

**Ursi Sydler**







# «Non c'è niente di meglio dei pazienti pensanti»

Brigitte Kurath è una donna che crede nelle sue convinzioni. E che comunica le sue idee con grande passione. Le ha raccolte in un libro che rappresenta un utile strumento per potersi anzitutto aiutare da soli in caso di malattia.

Il fatto che oggi Brigitte Kurath operi nell'ambito della medicina complementare, ha a che fare con le sue mani. «Se non fossi mancina, probabilmente sarei diventata docente di lavoro manuale», dice la 56enne ridendo di gusto. Di certo oggi il suo mancinismo non costituirebbe alcun impedimento nella scelta della professione. Eppure, vista a posteriori, questa circostanza fu un caso fortunato.

Il piacere di stare con le persone, l'interesse per la medicina e il desiderio di aiutare il prossimo furono decisivi per la sua scelta professionale. Così Brigitte Kurath divenne infermiera. Già durante il tirocinio entrò in contatto con i più diversi ambiti e metodi di cura del sistema sanitario. Si muoveva nel mondo della medicina tradizionale. Tuttavia un anziano primario prescriveva ancora rimedi casalinghi come senapismi e impacchi ai semi di lino e applicarli era il compito di Brigitte Kurath durante il suo tirocinio. Le piacque moltissimo, poiché si sentiva come se preparasse lei stessa i rimedi.



«Troppo spesso accade che i pazienti facciano ricadere la responsabilità della loro guarigione sul medico o sul terapeuta».

Brigitte Kurath

## Un libro che raccoglie numerosi rimedi casalinghi

Durante i primi anni della sua attività professionale notò subito che la medicina tradizionale non poteva essere considerata in modo isolato. «Per i pazienti con dossier di cura spessissimi mi chiedevo spesso se le vie di cura tradizionali fossero davvero l'unica scelta possibile.» A ciò si aggiunsero diverse esperienze con rimedi naturali al lavoro e a casa. Ricorda di un paziente con un'infezione grave a una ferita che non si riusciva a curare con nessun rimedio dell'arte medica. Poiché non si vedeva una via d'uscita, i medici decisero di sentire il

paziente: «Egli volle fare l'ultimo tentativo trattando la ferita con il levistico», dice Brigitte Kurath, scuotendo la testa in modo quasi impercettibile. «Fino ad oggi non mi era mai venuta questa idea.» Ma funzionò, forse per la fiducia nel potere dell'autoguarigione o nell'effetto placebo.

«Queste esperienze suscitarono in me un grande interesse. Volevo saperne di più. Cos'è in fondo la medicina naturale? Quale potere racchiude? E come la si applica in modo corretto? Il primo passo che feci per orientarmi verso un'altra direzione fu un corso di perfezionamento dopo il diploma

## Nel mezzo della vita Ritratto

In verità Brigitte Kurath voleva diventare docente di lavoro manuale. Poiché è mancina, questa professione allora le fu preclusa.



da infermiera presso l'esperta di impacchi Maya Thüler. Presto Brigitte Kurath divenne insegnante. Dopo il matrimonio e il trasloco dall'Appenzello a Winterthur seguì un corso di formazione di più anni per conseguire il diploma in omeopatia e nel 2000 aprì il suo studio per l'omeopatia classica. E circa otto anni fa iniziò finalmente a realizzare un sogno che aveva da molto tempo: scrivere e diffondere tutte le sue conoscenze sui rimedi casalinghi naturali raccolte in 35 anni. Così nel 2014 uscì il suo libro *Natürliche Heilmittel – mit natürlichen Mitteln vorbeugen, pflegen und heilen* (Rimedi naturali – prevenire, curare e guarire con i rimedi dalla natura, t.l.).

«Esistono molti libri validi sui singoli metodi di cura», dice Brigitte Kurath. Ma se il proprio bimbo si sveglia alle due di notte con la febbre alta o ci si trova ammalati nel letto, non si ha la calma necessaria per sfogliare innumerevoli guide, senza poi, da profano, sapere che cosa può essere davvero utile e come si può utilizzare il rimedio. «Ho scritto il libro per queste persone. Affinché possano consultare in modo semplice le malattie e trovare possibilità di cura già sperimentate che possano portare giovamento e favorire la guarigione.»

### Pazienti emancipati

Per la prima edizione sono state stampate 2000 copie, un numero che inizialmente ha fatto un po' paura a Brigitte Kurath. Poiché si è autopubblicata, ha corso da sola l'intero rischio finanziario. Ha pagato di tasca sua la grafica, la fotografia e l'editor e anche le spese di stampa sono state interamente a carico suo. È felicissima di avere venduto già la metà delle copie di questa prima edizione, poiché significa che il libro non è piaciuto soltanto ad amici, conoscenti e pazienti. Nonostante il successo, non ha paura di ritrovarsi di colpo con lo studio vuoto. «I medici e i terapisti hanno ancora

molto lavoro, in particolare per quanto riguarda la cura delle malattie croniche e gravi. Secondo me accade troppo spesso che i pazienti facciano ricadere la responsabilità per la loro guarigione sui medici o che i medici prendano tutte le decisioni per i pazienti che, quindi, non devono più pensarci», dice Brigitte Kurath.

Secondo lei i rimedi naturali e tutte le conoscenze nell'ambito della medicina popolare sono una buona opportunità per autoresponsabilizzarsi e imparare ad aiutarsi da soli. «Non c'è niente di meglio che curare pazienti pensanti. La chance di un miglioramento a lungo termine o addirittura di guarigione in questo caso è maggiore...».

**Tina Hutzli**

### I protagonisti siete voi

Cari assicurati EGK, in questa rubrica vi offriamo la possibilità di parlare della vostra professione, del vostro hobby o del vostro impegno per un'organizzazione di pubblica utilità in ambito sociale o di tutela naturale. Se possiamo pubblicare un vostro ritratto in una delle prossime edizioni scrivete, senza impegno, a:

**Redazione «Vivere» 061 765 51 11 oppure inviateci una e-mail: [vivere@egk.ch](mailto:vivere@egk.ch)**

In questa rubrica purtroppo non possiamo presentare nessuna forma di terapia. Vi ringraziamo per la comprensione.

# La morfina ha segnato una svolta

Riuscite a immaginarvi di assumere lombrichi frantumati contro il mal di pancia? Oppure di ingoiare regolarmente i pezzettini di una mummia contro i reumatismi? 250 anni fa un medico prescrisse proprio questo contro i disturbi della vecchiaia.

Fu a causa della teoria delle signature che fino al 18° secolo per una serie di disturbi furono impiegati rimedi per noi molto assurdi. Il potenziale effetto di un rimedio veniva fatto derivare dalla sua forma: la mummia è vecchia, per cui potrà agire contro le malattie tipiche della vecchiaia. I lombrichi che si abbarbicano hanno lo stesso aspetto degli intestini. E perché non assumere coralli rossi contro l'anemia? «I disturbi venivano trattati più o meno casualmente con prodotti vegetali o animali e ogni medico faceva ciò che riteneva opportuno. Non c'era alcuna standardizzazione», dice Michael Kessler, direttore del Museo di storia della farmacia di Basilea.

La svolta si ebbe nel 19° secolo: una volta si partiva dalla patologia umorale, la dottrina tetradica, fondata sull'idea che la malattia venisse scatenata da un disequilibrio tra bile gialla e nera, sangue e flegma. Nel 1850 questa teoria fu sostituita dalla patologia cellulare, in base a cui le malattie sono riconducibili ai disturbi delle cellule del corpo e al loro funzionamento. Secondo Michael Kessler la medicina, e di conseguenza la farmacia, sono cambiate radicalmente: «Arrivarono sul mercato i primi farmaci che hanno realmente un effetto razionale, ad esempio l'eroina o l'a-

spirina». Ciò che oggi si chiama medicina classica.

## Da produttore ad azienda di servizi

Parallelamente alla medicina moderna, fu industrializzata anche la produzione di rimedi terapeutici. Mentre nel 18° secolo le farmacie erano il luogo in cui i rimedi venivano prodotti a mano, oggi sono diventate quasi esclusivamente aziende di servizi che vendono soprattutto farmaci pronti. Ci sono però delle eccezioni, in particolare nell'ambito della medicina complementare. Andreas Lenherr gestisce a Zurigo una delle poche farmacie il cui core business è la produzione di rimedi fitoterapici.

La farmacia Berg sembra quasi la farmacia di corte Innsbrucker Hofapotheke del 1749 che si può ammirare al Museo di storia della farmacia di Basilea: negli scaffali alti fino al soffitto sono allineati barattoli con le scritte ordinate delle parti di piante che contengono. Qui, e nel laboratorio retrostante vengono prodotte tisane e tinture, pomate, capsule e supposte a base di erbe. Anche se Andreas Lenherr e il suo team sono specializzati in rimedi tradizionali e in erboristeria, anche nella farmacia Berg si cercherebbero invano determinate preparazioni. «Oggi sarebbe da irresponsabili impiegare ancora il grasso di orso o



Fino alla fine del 18° secolo, i rimedi il cui effetto potenziale veniva derivato dalla loro forma, costituivano la forma di cura più usuale, per cui erano disponibili anche nelle farmacie.



## Medicina tradizionale e complementare

L'erbario del Museo di storia della farmacia di Basilea e la farmacia Berg di Zurigo appaiono ancora come una farmacia di 150 anni fa. Fino ad oggi qui si riescono a trovare preparazioni naturali a base di erbe officinali.



la pomata di aquila che spesso venivano utilizzati da Ildegarda di Bingen. Interverrebbe subito la protezione animali», dice Andreas Lenherr. «Ed esistono anche rimedi contro l'impotenza decisamente migliori dell'orchidea maculata, una specie di orchidea in via di estinzione che veniva utilizzata poiché i suoi bulbi sono simili ai testicoli.»

### Piante officinali pericolose

Nella farmacia Berg, particolarmente amati – e per lo più innocui – sono invece rimedi come l'arnica contro contusioni o distorsioni, l'arsenico in caso di disturbi gastrointestinali o l'artiglio del diavolo in caso di malattie reumatiche. «Se una malattia non richiede cure mediche, si può sperimentare molto su base vegetale», dice Andreas Lenherr. In questo caso, per lui è importante soddisfare i desideri dei clienti. Con una limitazione: «A meno che il principio attivo vegetale sia troppo pericoloso o addirittura velenoso».

In questo caso anche Michael Kessler del Museo di storia della farmacia di Basilea vede il limite della farmacia tradizionale e il grande vantaggio della medicina moderna: il principio attivo si può dosare con grande precisione. «I rimedi naturali con ingredienti altamente efficaci, come l'atropina nella Belladonna, sono molto pericolosi», dice. Non si può mai sapere esattamente quanto principio attivo sia contenuto nella pianta.

Perciò l'isolamento del principio attivo ha rappresentato un punto di svolta nella storia della farmacia. Fu nel 1804 che per la prima volta il farmacista tedesco Friedrich Sertüner riuscì ad isolare la morfina dall'oppio. Come antidolorifico l'oppio veniva già impiegato nel terzo millennio a.C.: «Il contenuto di morfina nell'oppio oscilla però tra il 5 e il 30 per cento», dice Michael Kessler. «Per un antidolorifico così forte, questa è già una bella differenza».

### La quantità fa il veleno

Infatti la quantità gioca un ruolo decisivo. Sebbene Paracelso l'avesse già capito nel 16° secolo, secondo Michael Kessler per altri 250 anni i medici rimasero fedeli al principio «molto aiuta molto», in particolare con sostanze di grande efficacia come il mercurio o l'arsenico. Benché queste sostanze aiutassero a combattere la malattia, come ad esempio il mercurio contro la sifilide, con grande probabilità il paziente moriva di avvelenamento a causa del principio attivo.

Per questa ragione, benché la farmacia Berg di Zurigo si professi come farmacia erboristica, offre anche farmaci della medicina classica. Perché tra tutti i vantaggi dei farmaci classici, Andreas Lenherr sottolinea proprio il fatto che siano indispensabili per le malattie gravi ed è una fortuna che oggi ci siano. «I malati di diabete tipo I devono iniettarsi l'insulina, i pazienti che hanno contratto l'HIV devono assumere la loro terapia triplice e i malati di cancro devono prendere gli appositi farmaci», dice Lenherr. «Tuttavia possiamo offrire delle terapie di accompagnamento, a sostegno della medicina classica», dice il farmacista. E in questo caso i rimedi tradizionali occupano, a ragione, un posto importante.

**Tina Hutzi**

# Dove Paracelso rivoluzionò la medicina

Nel 1527, quando Paracelso dopo la sua nomina a medico della città di Basilea tenne la sua seconda lezione all'università, scatenò uno scandalo: non tenne la lezione in latino, come era d'uso nel 16° secolo, bensì in tedesco. Basilea fu l'unica città europea che offrì a questo grande medico del Rinascimento la possibilità di diffondere la sua dottrina allora rivoluzionaria. Le tracce sono visibili ancora oggi.

## Concorso a premi

Sorteggiamo sei voucher per due persone per la visita di Basilea dal tema «Medico, medicastro e ciarlatano» (solo in lingua tedesca) sabato 5 marzo 2016 dalle ore 11.00 alle 12.30, nonché due ingressi al Museo di storia della farmacia di Basilea.

La visita della città verrà effettuata in via straordinaria solo per i vincitori di questo concorso e avrà luogo esclusivamente il giorno indicato e solo in tedesco. Inviare una e-mail o una cartolina postale con la parola d'ordine «Quacksalber» a:

vivere@egk.ch oppure a EGK-Gesundheitskasse, Wettbewerb, Brislachstrasse 2, 4242 Laufen. Anche se mandate una e-mail, non dimenticate il mittente! Il termine d'invio è il 31 dicembre 2015.

**Buona fortuna!**

Sul concorso non si tiene nessuna corrispondenza, i vincitori saranno informati personalmente.

A Basilea, ovunque ci si aggiri, si nota la presenza dell'industria chimica e delle grandi aziende farmaceutiche. Da questo punto di vista, la città ai piedi del Reno ha molto di più da offrire. Perché la medicina e la farmacia già secoli fa sfruttarono i vantaggi del pensiero liberale che dominava a Basilea e persino nel 1460, anno della fondazione dell'Università di Basilea, determinate lezioni nell'ambito della botanica e della medicina furono rese accessibili non soltanto agli aspiranti medici, ma anche ai farmacisti.

Il Museo di storia della farmacia di Basilea offre una panoramica ampia e al contempo sconcertante nell'evoluzione della farmacia dal Medioevo fino all'industrializzazione. Ubicato nel famoso edificio «Zum Vorderen Sessel», in cui Paracelso visse e lavorò durante il suo soggiorno basilese, il museo mostra, tra l'altro, droghe farmaceutiche vegetali, animali e addirittura umane di un'epoca ormai molto lontana e provenienti dagli angoli più reconditi del mondo. Nei locali del museo si possono ammirare anche una cucina alchemica, una farmacia imperiale dell'inizio del 19° secolo e la farmacia di corte Innsbrucker Hofapotheke del 1749.

### Anche a Basilea la medicina era teorica

Al museo si apprende, ad esempio, che nonostante la spinta di rinnovamento che la medicina ebbe nel 16° secolo – pure grazie alle lezioni-scandalo di Paracelso – la quotidianità medica era ancora dominata da pochi medici che lavoravano preferibilmente in modo teorico – anche nello studio della medicina l'esperienza pratica non veniva tenuta in nessuna considerazione – evitando così di sporcarsi le mani. Quindi, non di rado, lasciavano che i pazienti venissero curati da medicastri, alchimisti e ciarlatani.

Per la cura di disturbi piccoli e grandi, ci si continuava a orientare in base alle vecchie idee delle funzioni fisiologiche e si cercavano



**Vivere la farmacia e la medicina a Basilea**

**Museo di storia della farmacia di Basilea**

Totengässlein 3  
CH-4051 Basel  
Tel. 061 264 91 11  
info@pharmaziemuseum.ch

**Orari di apertura:**

Ma-Ve ore 10.00–18.00  
Sa: ore 10.00–17.00  
Sabato, domenica e festivi chiuso  
Ingresso: CHF 8/5 (ridotto)

Ogni primo sabato del mese alle ore 14 ha luogo una visita pubblica della collezione. Costi: CHF 4 più l'ingresso

**Visite guidate dell'Ente al turismo di Basilea**

«Medico, medicastro e ciarlatano»: attualmente solo per gruppi, su richiesta.

Per altre visite della città e informazioni:

www.basel.com  
guidedtours@basel.com

spiegazioni metafisiche. Le malattie venivano diagnosticate mediante ispezioni delle urine o interpretazioni astrologiche e curate con metodi comuni come la teriaca – un preparato farmaceutico composto da fino a 300 ingredienti e che spesso conteneva la carne di vipera – o con il salasso, benché si sapesse da tempo come funzionasse la circolazione del sangue.

**Sezioni pubbliche nel teatro anatomico**

Un viaggio nei secoli si compie anche con la visita della città dal tema «Medico, medicastro e ciarlatano», proposta dall'Ente al turismo di Basilea per i gruppi. In un'ora e mezza i visitatori scoprono quali conoscenze anatomiche doveva possedere il boia o come si presentava uno studio medico nel Medioevo e come nel teatro anatomico venissero sezionati pubblicamente i cadaveri. Ancora oggi al Museo anatomico di Basilea si può ammirare lo scheletro di una delle sezioni più famose, condotta nel 1542 dal noto medico Vesalius.

**Tina Hutzli**



Figura in alto: oggi il Museo di storia della farmacia di Basilea si trova nell'edificio «Zum vorderen Sessel», nella Totengässlein 3, in cui Paracelso visse e lavorò per un periodo.

Figura in basso: la farmacia di corte Innsbrucker Hofapotheke del 1749 si può ammirare al Museo di storia della farmacia di Basilea.



# Calendario delle manifestazioni

## Incontri EGK 2016 Persone che hanno qualcosa da dire

18.04.2016

René Borbonus  
**Die Kraft der Rhetorik**  
Mit Worten fesseln und begeistern  
Winterthur ZH, Casinotheater,  
Stadthausstrasse 119

19.04.2016

René Borbonus  
**Die Kraft der Rhetorik**  
Mit Worten fesseln und begeistern  
Cham ZG, Lorzensaal, Dorfplatz 3

20.04.2016

René Borbonus  
**Die Kraft der Rhetorik**  
Mit Worten fesseln und begeistern  
Laufen BL, Kulturzentrum Alts Schlachthaus,  
Seidenweg 55

27.04.2016

Dr. Sibylle Tobler  
**Neuanfänge – Veränderungen wagen**  
Wie Veränderungen gelingen  
Brugg Windisch AG, Campussaal,  
Bahnhofstrasse 6

03.05.2016

Dr. Sibylle Tobler  
**Neuanfänge – Veränderungen wagen**  
Wie Veränderungen gelingen  
Bern BE, Kursaal Bern, Hotel Allegro,  
Kornhausstrasse 3

10.05.2016

Dr. Sibylle Tobler  
**Neuanfänge – Veränderungen wagen**  
Wie Veränderungen gelingen  
S. Gallo SG, Congress Hotel Einstein,  
Berneggstrasse 2

07.06.2016

Hans-Uwe L. Köhler  
**Hau eine Delle ins Universum**  
Wie alles gelingt, was Ihnen wichtig ist!  
Zurigo ZH, Kongresshaus/Gartensaal,  
Gotthardstrasse 5

08.06.2016

Hans-Uwe L. Köhler  
**Hau eine Delle ins Universum**  
Wie alles gelingt, was Ihnen wichtig ist!  
Soletta SO, Landhaus/Landhaussaal,  
Landhausquai 4

09.06.2016

Hans-Uwe L. Köhler  
**Hau eine Delle ins Universum**  
Wie alles gelingt, was Ihnen wichtig ist!  
Düdingen FR, PODIUM, Kultur- & Konferenz-  
saal, Bahnhofstrasse

Informazioni: 032 623 36 31  
Iscrizione: nessuna  
Ingresso: libero  
Inizio: 20.00 Uhr

## Accademia SNE 2016

 SNE  
Stiftung für Naturheilkunde  
und Erfahrungsmedizin

21.04.2016

Jacqueline Steffen  
**Erfahren Sie mehr über Ihr Verhalten anhand  
des Persönlichkeitsprofils DiSG**  
Berna BE, Sorell Hotel Ador, Laupenstr. 15

28.04.2016

Ursula Zeindler-Ziegelmüller  
**In den besten Wechseljahren**  
Thalwil ZH, Hotel Sedartis, Bahnhofstr. 16

03.05.2016

Johanna Ochsner-Läuppi  
**Die 7 hermetischen Gesetze**  
Thalwil ZH, Hotel Sedartis, Bahnhofstr. 16

11.05.2016

Ute Blapp  
**Erholsam schlafen**  
Winterthur ZH, Hotel Banana City,  
Schaffhauserstr. 8

12.05.2016

Daniel Hasler von Planta  
**Numerologie – die Gesetzmässigkeit  
des Zufalls**  
Thalwil ZH, Hotel Sedartis, Bahnhofstr. 16

18.05.2016

Tatjana Strobel  
**Menschen und Gesichter lesen**  
Thalwil ZH, Hotel Sedartis, Bahnhofstr. 16

20.05.2016

Heidy Helfenstein  
**Progressive Muskelentspannung nach  
Jacobson PMR**  
Soletta SO, Altes Spital, Oberer Winkel 2

24.05.2016

Julia Onken  
**Sich selbst erkennen**  
Winterthur ZH, Hotel Banana City,  
Schaffhauserstr. 8

28.05.2016

Peter Richard  
**Kleine Gärten und Terrassen harmonisch  
gestalten**  
Wängi TG, Naturgartencenter,  
Frauenfelderstr. 27

Iscrizione: necessaria, numero di partecipanti  
limitato. Prezzi, informazioni e ulteriori semi-  
nari in base al programma completo «Seminari  
& Workshop 2016»:  
SNE, Soletta – Telefono 032 626 31 13 oppure  
[www.stiftung-sne.ch](http://www.stiftung-sne.ch)

# «Gli assicuratori malattia devono diventare più creativi»

Quando i media scrivono a proposito delle casse malattia, molto spesso si richiede l'opinione di una persona: Felix Schneuwly. L'esperto in assicurazioni malattia della piattaforma di comparazione Internet Comparis non teme di apportare alla discussione anche idee impopolari, se servono al miglioramento del sistema sanitario.

**Signor Schneuwly, quando è stata l'ultima volta che si è irritato riguardo alla Sua cassa malattia?**

L'ultima volta che mi sono irritato è stato quando un medico ha affermato che mia figlia doveva pagare una quota della visita. Naturalmente io sapevo che grazie alla protezione tariffale ciò non era possibile. Mia moglie subito dopo si è informata quasi in incognito chiamando l'hot line dell'assicurazione, ottenendo una risposta del tutto inutile. Quando chiamai io, fu tutto diverso. Naturalmente questo non piacque per niente a mia moglie, che ebbe l'impressione che per ottenere giustizia fosse necessario avere delle conoscenze.

**Lei ha inoltrato questa lamentela?**

Naturalmente. E comunque l'assicurazione ha reagito bene.

**Lei è stato per molti anni alla santésuisse, mentre ora è esperto di assicurazioni malattia presso Comparis – in che misura è cambiato il Suo ruolo?**

Non molto. Alla santésuisse rappresentavo gli interessi degli assicuratori malattia, alla Comparis rafforziamo il potere di mercato degli assicurati. I mercati funzionano bene se il potere d'offerta e quello dei consumatori sono in equilibrio. Un rafforzamento eccessivo dei diritti dei clienti va a svantaggio degli offerenti, se invece si rafforzano troppo i diritti degli offerenti aumenta il pericolo di sfruttare i clienti.

**A proposito di rafforzare il potere di mercato dei consumatori: ogni anno Comparis invita a passare a casse malattia più convenienti. I clienti dovrebbero orientarsi solo in base al prezzo?**

Assolutamente no! I clienti dovrebbero cercare l'offerente più adatto a loro. Ci sono clienti più sensibili al prezzo, altri alla qualità. Anche per me è così. Per gli articoli sportivi ad esempio per me il prezzo gioca un ruolo meno importante che in altri campi della vita. Per questo motivo quando paragona le casse, Comparis non mostra solo il premio, ma anche la soddisfazione dei clienti. E ci sono sempre più utenti di Comparis che selezionano come



Felix Schneuwly

Felix Schneuwly è Head of Public Affairs presso il servizio di confronto in Internet Comparis. Dopo un tirocinio professionale come installatore di impianti sanitari ha studiato psicologia, consulenza del lavoro e giornalismo e dal 1991 ha svolto la sua attività per diverse associazioni del sistema sociale e sanitario, da ultimo presso santésuisse. Felix Schneuwly vive con la sua famiglia nel cantone di Friburgo.



Felix Schneuwly ritiene che un mercato sano si regoli da solo. Per questo sarebbe opportuno ridurre la sorveglianza dell'assicurazione malattia.

criterio la soddisfazione dei clienti. Questo indica che nonostante le coperture assicurative siano identiche, nell'assicurazione di base esistono delle differenze. Purtroppo la nuova Legge sulla vigilanza sull'assicurazione malattie impone una certa uniformità alle assicurazioni, limitando la loro libertà imprenditoriale di posizionarsi in modo differente. Se 60 diversi marchi si devono comportare esattamente nello stesso modo, abbiamo una pseudo-concorrenza e di fatto una cassa unica.

**Dunque Lei non ha una buona opinione della nuova Legge sulla vigilanza sull'assicurazione malattie.**

È così. L'organo di vigilanza acquista maggiore competenza decisionale, ma il rischio legato alle decisioni ricade sugli assicurati. Anche se si dice sempre che non è possibile sorvegliare in misura minore l'assicurazione di base rispetto a quelle complementari. Nell'assicurazione di base gli assicurati hanno molti più diritti. Potrei avere 100 anni, trovarmi in fin di vita all'ospedale nel periodo di Natale e nonostante questo cambiare assicurazione malattia.

La nuova cassa deve accettarmi senza riserve. Nell'assicurazione complementare non funziona così, a partire da una certa età non è possibile cambiare. In questo caso va bene se l'organo di vigilanza protegge il cliente da premi troppo alti. Mentre nell'assicurazione di base non ha bisogno di farlo: posso riuscirci anche da solo.

**La nuova ordinanza ha reso più difficile anche il lavoro di Comparis?**

Al contrario: se l'ordinanza venisse attuata come è stato previsto nella procedura di consultazione, le oscillazioni dei premi aumenterebbero in modo massiccio. Più aumenta il disordine sul fronte dei premi, meglio funziona l'attività di Comparis. Ma non ci interessa un fatturato a breve termine bensì, nell'interesse degli assicurati, che il sistema funzioni a lungo.

**«La nuova Legge sulla vigilanza sull'assicurazione tende a fare aumentare l'oscillazione dei premi».**

Felix Schneuwly

**Gli assicurati approfitterebbero eventualmente dei premi più bassi. Dove non trarrebbero alcun vantaggio?**

Penso che gli assicurati si sentirebbero meno insicuri, perché aumenterebbero solo le oscillazioni dei premi, senza che si freni l'aumento dei costi. Al momento il sistema complessivo è stabile. Ad ogni aumento delle spese sanitarie, negli ultimi anni pari al tre-quattro per cento annuo, i premi devono aumentare nella stessa misura. Per questo non ha senso restituire i premi, dato che tutto sommato continuano ad aumentare. Tutto il calcolo che viene svolto al momento, con i premi pagati in eccesso o in difetto, non ha niente a che



## L'opinione di... Felix Schneuwly, esperto in assicurazioni malattia

fare con una corretta gestione. Si tratta di un pasticcio politico. E le assicurazioni non si sono opposte perché temevano la cassa unica.

**Però i premi elevati restano comunque argomento di discussione. Ha la sensazione che gli assicurati non capiscano il nostro sistema di assicurazione malattia?**

Sì, in parte è così. L'assicurazione malattia ha il compito di proteggerci da rischi finanziari elevati. Molti assicurati invece hanno la sensazione che si tratti di un sistema di pagamenti anticipati. Se ogni anno anticipo dei pagamenti, desidero che mi torni indietro qualcosa, meglio prima che poi. Probabilmente si dovrebbero sviluppare sistemi più raffinati. Allontanarsi dai requisiti molto elevati, a favore di un'assistenza più mirata. Questo vale anche per la riduzione dei premi, che viene distribuita un po' troppo secondo il principio dell'annaffiatoio. Oggi si premia chi sa ottimizzare le tasse.

**Cosa cambierebbe del nostro sistema di assicurazione malattia?**

Non sarebbe necessario cambiare molto. I sistemi sani hanno la capacità di risanarsi da soli. Una migliore compensazione dei rischi era strettamente necessaria. Poi si dovrebbe aumentare la franchigia minima da 300 a 3000 franchi, portando a una riduzione dei premi e a un aumento della responsabilità personale. I soldi che i cantoni risparmierebbero con la riduzione dei premi potrebbero essere impiegati in modo più mirato per le persone che non hanno i 3000 franchi, quando devono andare dal medico o all'ospedale. Una possibilità sarebbe anche quella di far escludere agli assicurati per propria scelta alcune

prestazioni, avvalendosi così di premi più bassi. Per esempio rinunciare a una terapia se si ammalano di tumore a 80 anni. Ma anche gli assicuratori devono diventare più creativi.

**Come ad esempio?**

Oggi le negoziazioni tariffarie si svolgono come se ogni fornitore di prestazioni fornisse la stessa qualità. Per questo hanno tutti lo stesso prezzo. Gli assicuratori devono iniziare a pagare la qualità delle prestazioni, poiché una qualità scarsa causa costi aggiuntivi. Il problema non è che abbiamo un sistema sanitario costoso. Per me è scandaloso che conosciamo l'entità dei costi al centesimo, ma non la qualità delle prestazioni. Anziché sentire che negano le prestazioni, preferirei sapere che le assicurazioni stanno difendendo la qualità a favore dei loro assicurati.

**L'assicurazione di base è un'assicurazione sociale obbligatoria. È legittimo che Comparis ci guadagni?**

Si discute sempre su chi sia autorizzato a guadagnare in un sistema di assicurazione sociale. Nel caso delle assicurazioni è chiaro: non possono trarne profitto. L'eccezione di entrate deve essere convogliata nelle riserve. Se la concorrenza funziona, nessun assicuratore malattia si può permettere di pagare salari troppo alti o di sprecare soldi con Comparis. Comparis è un fornitore di servizi che lavora per le assicurazioni. Un assicuratore non ha bisogno di collaborare con Comparis se pensa di trovare clienti in modo più economico tramite l'acquisizione telefonica. Di fatto, il cambio di assicurazione è più conveniente online. Le casse pagano Comparis perché risparmiano soldi attraverso l'ottimizza-



zione dei processi. Se non potessimo offrire un valore aggiunto, nessuna assicurazione collaborerebbe con noi.

**Comparis sta lanciando un marchio di qualità per premiare la correttezza dell'acquisizione dei clienti. Perché è necessario?**

Da noi la goccia che ha fatto traboccare il vaso è stata quando i call center hanno iniziato a telefonare a nostro nome, mentre noi facciamo tutto tramite Internet. Non cerchiamo di persuadere i consumatori né telefonando, né andando a casa loro. È molto più semplice interrompere un procedimento di stipula su Comparis che dire di no a un mediatore in gamba seduto nel nostro soggiorno. Il marchio esige un processo corretto di acquisizione di nuovi clienti, dal primo contatto alla stipula. Il problema non riguarda gli assicuratori malattia che hanno dei contratti con i mediatori, ma i terzi che convincono le persone ad accettare consulenze per poi venderle a mediatori o assicurazioni. Il giorno in cui nessun assicuratore malattia acquisirà più appuntamenti di consulenza da queste reti, la persecuzione telefonica non esisterà più.

**Intervista: Tina Hutzli**

### Nota

I punti di vista delle persone intervistate nella rubrica «L'opinione di ...» non corrispondono necessariamente ai punti di vista della EGK-Cassa della Salute.

**Una carota al giorno...**

Le carote fanno bene alla vista! Con frasi di questo tipo, le mamme di ogni generazione cercano di rendere appetibile ai loro pargoli la verdura arancione. E teoricamente è anche vero. Perché l'uomo ha bisogno di vitamina A per la funzionalità degli occhi e il corpo ricava la vitamina A dal betacarotene. Una carenza di vitamina A può causare cecità notturna. Tuttavia, un eccesso di vitamina A non migliora la capacità visiva. E nei paesi occidentali i responsabili della cecità notturna sono per lo più i difetti genetici.

Fonte: [www.spiegel.de](http://www.spiegel.de)

**Che bel colorito!**

Le carote sono senza dubbio sane, ma anche in questo caso «il troppo stroppia». Infatti il betacarotene non è solubile, perciò le quantità in eccesso non vengono espulse attraverso l'urina. Ciononostante il rischio di intossicazione è praticamente nullo: il betacarotene trasformato in vitamina A viene immagazzinato nella pelle. Con un vantaggio: la pelle viene protetta meglio dalle scottature del sole ma assume un colorito arancione.

Fonte: [www.spiegel.de](http://www.spiegel.de)

**Attenti all'orso polare!**

Per un'overdose di vitamina A bisogna mangiare parecchie carote: 50 g di carote coprono il fabbisogno quotidiano di betacarotene di un adulto e questo dovrebbe essere superato di più di 30 volte affinché si manifestino fenomeni di intossicazione come mal di testa, nausea e vomito. Poiché però nessuno mangia più di 1,5 kg di carote al giorno, questo rischio resta contenuto. Invece si dovrebbe fare attenzione con il fegato dell'orso polare poiché contiene talmente tanta vitamina A che già un paio di grammi potrebbero essere mortali per l'uomo.

Fonte: [www.spiegel.de](http://www.spiegel.de)



Potete trovare ulteriori highlight culinari nella nostra app «La mia EGK»

## Zuppa di carote con angelica



### Per 4 persone

**Ingredienti**

- 1 cucchiaio di olio d'oliva
- 1 cipolla media tagliata a dadini
- ½ cucchiaio di curry mild
- 500 g di carote a fette
- 6-8 dl d'acqua
- 1-1½ cucchiaino di sale
- 2 cucchiaini di panna acida
- 2 cucchiaini di foglioline di angelica, a striscioline
- Un po' di panna montata

Fare stufare le cipolle, il curry e le carote nell'olio d'oliva, aggiungere acqua e sale. Fare cuocere la zuppa a fiamma bassa finché le carote non si ammorbidiscono. Quindi ridurre la zuppa in purea con un mixer. Aggiungere la panna acida e le foglioline di angelica tagliate finemente. Distribuire la zuppa di crema di carote nei piatti o nelle scodelle e guarnire con uno schizzo di panna acida.

**Buon appetito!**