

Das EGK-Gesundheitsmagazin

# Vivere

01  
2017

## Angststörungen

Der Säbelzahn tiger lebt 13 ▶

## Alternative

Telefonische Beratung auch  
in der Komplementärmedizin 09 ▶

## Kostenbremse

Jürg Schlup zu den  
steigenden Gesundheitskosten 25 ▶

# Inhalt

## Natürlich beraten

EGK-ParaPhone hilft, wenn Komplementärmedizin gefragt ist



## Ausflug

Spuren im Schnee auf dem Hasliberg



## Der Säbelzahn tiger lebt

Wenn die Angst das Leben diktiert



## In der Schweiz hat man die Wahl

Mensch und Technologie verschmelzen zunehmend



## Und das meint ...

Im Gespräch mit Jürg Schlup, Präsident FMH

**Editorial** Liebe Leserin, lieber Leser 03

**Meine Versicherung** Unfall oder Krankheit? 04

**Meine Versicherung** Sicherheit, wo man sie braucht 06

**Meine Versicherung** Keine Zeit für Ausreden 08

**Meine Versicherung** Auf die Referenznummer kommt's an 12

**Mitten im Leben** «An den Start zurück könnte ich immer wieder» 18

**Schul- und Komplementärmedizin** Veranstaltungen 24

**Kehrseite** Kartoffelsalat mit Löwenzahn 28

## Bewegt ins Jahr 2017

News aus der EGK



LIEBE LESERIN  LIEBER LESER

## Angst zu haben ist etwas ganz Natürliches



Mit jedem neuen Jahr wünschen wir uns gegenseitig auch immer ein bisschen einen neuen Anfang. Wir nehmen uns vor, mit unge-

liebten Gewohnheiten abzuschliessen oder neue Ziele zu erreichen. Und wir freuen uns auf all das, was auf uns zukommt. Neue Anfänge sind aber oft auch mit Ungewissheiten verbunden – und vielen von uns macht das Ungewisse Angst. Das ist normal. Angst gehört zu unserem Leben. Sie macht uns vorsichtiger – und die Freude ist anschliessend umso grösser, wenn wir sie überwunden haben.

Für manche Menschen ist der Umgang mit Angst aber nicht ganz so einfach. Jeder fünfte Schweizer, jede fünfte Schweizerin leidet irgendwann im Lauf des Lebens an einer Angststörung. Für sie wird die Angst – oft ohne objektiven Auslöser – so erdrückend, dass sie fürchten, daran zu sterben. Umso verwunderlicher ist es, dass sich nur gerade ein Viertel der Betroffenen behandeln lässt. Warum dies so wichtig wäre und was die Säbelzahn tiger damit zu tun haben, das lesen Sie ab Seite 13.

Wir von der EGK-Gesundheitskasse blicken zuversichtlich in das kommende Jahr und freuen uns darauf, für Sie, unsere Versicherten, da zu sein. Ihre Treue und Ihr Vertrauen motivieren uns jeden Tag von Neuem, unser Bestes zu geben, damit Sie sich in allen Lebenssituationen sicher fühlen. Auch aus diesem Grund haben wir dieses Jahr ein neues Versicherungsprodukt in unsere Palette aufgenommen: Alles Wissenswerte zu EGK-KTI haben wir für Sie ab Seite 6 zusammengestellt.

Damit wünsche ich Ihnen viel Vergnügen beim Lesen dieser Ausgabe des EGK-Gesundheitsmagazins Vivere.

**Reto Flury**  
Geschäftsführer



# Unfall oder Krankheit?

Manchmal ist es gar nicht so einfach, zu unterscheiden, ob Beschwerden von einem Unfall oder einer Krankheit herrühren. Und manchmal ist auch dann die Unfallversicherung zuständig, wenn eigentlich gar kein Unfall passiert ist. Per 1. Januar 2017 ist das revidierte Unfallversicherungsgesetz in Kraft getreten. Dieses soll die Unterscheidung nun erleichtern.

Was ein Unfall ist, weiss jeder – meint man. Bis man auf die juristisch klingende Definition stösst: Ein Unfall ist demnach die plötzliche, nicht beabsichtigte schädigende Einwirkung eines ungewöhnlichen äusseren Faktors auf den menschlichen Körper, die eine Beeinträchtigung der körperlichen, geistigen oder psychischen Gesundheit oder den Tod zur Folge hat. Einfacher gesagt: Es muss ein Schaden am eigenen Körper eintreten, ausgelöst durch einen ungewöhnlichen äusseren Umstand (zum Beispiel ein Tier, das einem plötzlich vor das Fahrrad rennt), der nicht vorhersehbar und nicht beabsichtigt war. Alles, was nicht ein Unfall ist, wird als Krankheit bezeichnet. Oder zumindest fast alles.

Denn es gibt eine Liste von sogenannten unfallähnlichen Körperschädigungen, die zwar nicht auf einen Unfall zurückzuführen sind, aber von der Unfallversicherung bezahlt werden. Im Rahmen der Revision des Unfallversicherungsgesetzes, das Anfang Jahr in Kraft getreten ist, wurden Anpassungen an dem Gesetz vorgenommen. «Das Bundesgericht vertrat bisher die Auffassung, dass lediglich die Ungewöhnlichkeit fehlen dürfe, damit eine unfallähnliche Körperschädigung bezahlt werden könne. Das Vorliegen eines



«Ob es sich um eine Krankheit oder einen Unfall handelt, entscheidet nicht der behandelnde Arzt.»

Andrea Grolimund  
EGK-Gesundheitskasse

äusseren Faktors hingegen sei unverzichtbar», sagt Michaela Kozelka vom Bundesamt für Gesundheit (BAG).

Dies hat bei Kranken- und Unfallversicherern für Unsicherheit gesorgt, da diese untereinander klären müssen, wer leistungspflichtig ist. Ob es sich im individuellen Fall um einen Unfall oder eine Krankheit handelt, entscheidet nämlich nicht der behandelnde Arzt. Es ist eine Rechtsfrage, weshalb sie von den Spezialisten der Unfall- oder Krankenversicherung abgeklärt wird.

#### Kein äusserer Faktor

Die neue Regelung verzichtet nun darauf, dass auch ein äusserer Faktor vorliegen muss, solange die Verletzung nicht vorwiegend auf eine Erkrankung oder auf eine Abnutzung der betroffenen Körperteile zurückzuführen ist. Auch das eine Änderung: Bisher musste der Unfallversicherer nach-

#### Unfallähnliche Körperschädigungen

Die unfallähnlichen Körperschädigungen sind in Artikel 6 Absatz 2 des Unfallversicherungsgesetzes (UVG) abschliessend aufgezählt und umfassen folgende Schäden:

- ◆ Knochenbrüche
- ◆ Verrenkungen von Gelenken
- ◆ Meniskusrisse
- ◆ Muskelrisse
- ◆ Muskelzerrungen
- ◆ Sehnenrisse
- ◆ Bandläsionen
- ◆ Trommelfellverletzungen

## Meine Versicherung Unfall oder Krankheit?



Die Behandlung eines Knochenbruchs wird meistens auch dann von der Unfallversicherung bezahlt, wenn gar kein Unfall vorliegt. Das hat Vorteile für die Versicherten: Sie bezahlen keine Kostenbeteiligung.

weisen, dass der Schaden eindeutig auf eine Krankheit oder Abnutzung zurückzuführen ist, um keine Leistungen erbringen zu müssen. Für Versicherte hat dies Vor- und Nachteile: Seit der Revision wird zum Beispiel bei einem Sehnenriss prinzipiell davon ausgegangen, dass es sich um eine unfallähnliche Körperschädigung handelt, und damit wäre eigentlich die Unfallversicherung leistungspflichtig, wovon die Versicherten profitieren. «Weil es aber keiner äusseren Ursache mehr bedarf, kann sich der Unfallversicherer etwas leichter von seiner Haftung befreien als bisher», erklärt Michaela Kozelka weiter. «Er muss nicht die Ausschliesslichkeit einer Erkrankung oder Degeneration nachweisen, sondern lediglich deren überwiegenden Anteil.» In diesem Fall wäre dann die Krankenkasse für die Bezahlung der Behandlung zuständig.

Für Versicherte ist dies relevant, denn die Unfallversicherung deckt alle Behandlungs- und zum Teil sogar Folgekosten wie Tagelder ohne Kostenbeteiligung. Davon profitieren alle Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer, die mehr als acht Stunden wöchentlich bei einem Arbeitgeber angestellt sind – sie sind nicht nur gegen Berufsunfälle, sondern auch gegen Unfälle in der Freizeit versichert. Personen, die nicht erwerbstätig sind, sind grundsätzlich bei ihrer Krankenkasse gegen Unfall versichert. In diesem Fall gilt für die Versicherten die Kostenbeteiligung: Sie müssen die Behandlungskosten bis zur Höhe ihrer Franchise und des anschließenden Selbstbehaltes von zehn Prozent bis maximal 700 Franken zumindest teilweise selber bezahlen.

**Andrea Grolimund**

### Was muss ich nach einem Unfall tun?

Sind Sie über Ihren Arbeitgeber gegen Berufs- und Nichtberufsunfall versichert, muss ein Unfall direkt an den Unfallversicherer gemeldet werden. Dafür wenden Sie sich am besten direkt an Ihren Arbeitgeber, der Ihnen ein Unfallformular zur Verfügung stellen kann und alles Nötige in die Wege leitet.

Sind Sie nicht erwerbstätig und die Unfalldeckung ist in Ihrer Krankenversicherung eingeschlossen, melden Sie einen Unfall direkt Ihrer Krankenkasse. Ein Formular dafür finden Sie unter [www.egk.ch/service/formulare/unfallmeldung](http://www.egk.ch/service/formulare/unfallmeldung). Sollten Sie unsicher sein, wie Sie einen Unfall melden oder wie Sie versichert sind, steht Ihnen Ihre Agentur gerne mit Rat und Tat zur Seite: [www.egk.ch/unsere-agenturen](http://www.egk.ch/unsere-agenturen).

#### Wussten Sie ...

... dass es sich auch bei einem Zeckenstich um einen Unfall handelt? Deshalb sollten Sie einen solchen, sobald Sie ihn entdeckt haben, Ihrem Arbeitgeber oder direkt Ihrer Unfallversicherung melden – auch wenn Sie keine Symptome von Folgeerkrankungen feststellen. Diese bemerkt man nämlich erst später. Wurde der Zeckenstich früh genug bemerkt und gemeldet, erleichtert dies die Behandlung und Kostenübernahme durch die Unfallversicherung.

# Sicherheit, wo man sie braucht

Bis anhin konnten Sie sich dank der EGK-Gesundheitskasse für den Fall einer Invalidität durch einen Unfall versichern und sich und Ihre Lieben zumindest vor den finanziellen Folgen eines solchen Schicksalsschlags schützen. Für neun von zehn Invaliditätsfällen ist jedoch eine Krankheit oder ein Geburtsgebrechen verantwortlich.



War die betroffene Person erwerbstätig, werden die Einkommenseinbussen zumindest teilweise durch unsere Sozialversicherungen abgedeckt. Nicht oder nur zeitlich arbeitende Personen haben jedoch oft Versicherungslücken. Für eine Familie, insbesondere mit kleinen Kindern, kann das zu unvorstellbar schwierigen Situationen führen. Die Betroffenen müssen nicht nur damit umzugehen lernen, dass das Familienleben wohl nie wieder so sein wird wie zuvor.

Mit der neuen Kapitalversicherung EGK-KTI haben Sie nun die Möglichkeit, auch das finanzielle Risiko einer Invalidität durch Krankheit zu mindern. Dabei profitieren gerade nicht oder in Teilzeit arbeitende Personen und Selbstständige von maximaler Sicherheit: Bei ihnen sind besonders häufig Versicherungslücken zu finden.

Da EGK-KTI keine Mindestlaufzeit hat, sind Sie auch flexibel, wenn sich Ihre Lebenssituation verändert. Die Kinder sind aus dem Haus und nicht mehr von Ihnen abhängig? Sie haben lange in Teilzeit gearbeitet und haben nun wieder ein volles Pensum? Die finanzielle Situation Ihrer Familie hat sich geändert? Das ist alles kein Problem.

## Flexibel – in allen Lebenslagen

Weil EGK-KTI Sie nicht viele Jahre an Ihren Vertrag bindet, kann die Versicherungssumme monatlich angepasst werden. Dank der individuell wählbaren Summe und der günstigen Prämien werden auch kleinere Haushaltsbudgets nicht übermässig belastet. Sollten Sie durch einen Unfall oder eine Krankheit zwar zum guten Glück nicht invalide werden, anschliessend aber arbeits- oder erwerbsunfähig sein, sieht EGK-KTI eine Prämienbefreiung vor: Sie sind also weiterhin vor den finanziellen Folgen einer Invalidität geschützt, werden aber in Ihrer misslichen Lage nicht mehr durch die Versicherungsprämien belastet.

Da es sich bei EGK-KTI um eine Kapitalversicherung handelt, kann die Versicherung zudem verpfändet oder abgetreten werden – zum Beispiel zur Absicherung eines Kredits oder einer Hypothek bei Ihrer Bank. Mit EGK-KTI sind Sie also jederzeit auf der sicheren Seite. Auch dann, wenn die Sonne einmal nicht so hell scheint, wie wir es Ihnen wünschen.

**Erwin Schröter**

## Kolumne



Von EGK-  
Botschafterin  
Simone Niggli-Luder

### Die passende Lösung dank Beratung

Mit EGK-KTI ermöglicht es Ihnen die EGK-Gesundheitskasse, einfach und flexibel Vorsorgelücken zu schliessen. Auch das beliebte Vorsorgeprodukt EGK-UTI wird weiterhin angeboten. Dieses schützt Sie dank der günstigen Prämien budgetfreundlich vor den finanziellen Folgen einer Invalidität oder des Todes durch einen Unfall.

Um einzuschätzen, ob es für Sie sinnvoll ist, sich gegen die finanziellen Risiken einer Invalidität oder des Todes durch Unfall oder Krankheit abzusichern, welche Versicherungsvariante und welche Versicherungssumme für Sie passend sind, nehmen wir uns gerne Zeit für Sie. Für ein Beratungsgespräch wenden Sie sich einfach an Ihre Agentur: [www.egk.ch/unsere-agenturen](http://www.egk.ch/unsere-agenturen)

## Gut gegen Schicksalsschläge

Ich mache mir viele Gedanken über meine Gesundheit und die meiner Familie. In unzähligen Wettkämpfen habe ich immer wieder gemerkt, wie sehr ich davon abhängig bin, dass es mir und meinem Körper gut geht. Gerade während meiner aktiven Karriere als Orientierungsläuferin habe ich mir hin und wieder Gedanken gemacht, was wäre, wenn mich mein Körper plötzlich im Stich liesse. Dabei kann nicht nur ein Unfall das abrupte Ende einer Sportkarriere bedeuten. Auch wenn ich so schwer krank geworden wäre, dass ich nicht mehr hätte gehen, nicht mehr hätte selbstständig leben können, wäre mir unsere Lebensgrundlage als Familie sprichwörtlich unter den Füßen weggezogen worden.

Doch auch jetzt, nachdem ich meine aktive Sportkarriere beendet habe, würde eine Erkrankung mit Invaliditätsfolge unser Leben ganz schön auf den Kopf stellen – ob es nun mich oder meinen Mann oder eines unserer Kinder treffen würde. Deshalb finde ich es sinnvoll, rechtzeitig vorzusorgen – und das ist dank EGK-KTI jetzt auch bei der EGK-Gesundheitskasse möglich.

Natürlich hoffe ich, dass wir weiterhin alle so gesund bleiben, wie wir es jetzt sind. Doch falls der Ausnahmefall eintritt, ist vorgesorgt: Wir würden die finanzielle Unterstützung erhalten, die uns einen solch schweren Schicksalsschlag zumindest insofern erleichtern würde, als das Haus an die gegebenen Umstände angepasst werden könnte und wir keine Angst haben müssten, dass wir durch einen Einkommensausfall nicht mehr wüssten, wovon wir leben sollen. Dank dem Gesundheitsvorsprung der EGK-Gesundheitskasse.

Nutzen auch Sie Ihren Vorsprung!

Simone Niggli-Luder

# Keine Zeit für Ausreden



Eigentlich wissen wir es alle: Sport tut uns gut. Und doch wird unseren Plänen oft genug ein Strich durch die Rechnung gemacht, weil wir uns einfach nicht aufraffen können. Vom «inneren Schweinehund» ist dann oft die Rede. Der Gesundheitsclub Vituro widmet sich 2017 genau diesem Thema. Deshalb haben auch wir uns Gedanken gemacht und uns überlegt, wie wir uns am erfolgreichsten zu Bewegung überwinden.



**Yannick Schefer**  
Projektleiter und Blogger Vituro

«Ich versuche, zumindest den ersten Schritt zu machen. Wenn ich vor dem Fernseher sitze und eigentlich Joggen gehen sollte, schalte ich erst mal den Fernseher aus und ziehe die Jogging-Kleider an. Es hilft mir auch, mich mit anderen zu verabreden. Im letzten Moment absagen ist mir nämlich zu unangenehm.»



**Petra Müller**  
Geschäftsleiterin Food Movement  
und Bloggerin Vituro

«Ich habe mir vorgenommen, jeden Tag Sport zu treiben. Die Crux ist, dass ich jeden Tag eine Ausrede finden kann. Ich setze mir also eine Regel: WENN es 17.30 ist, DANN setze mich auf den Hometrainer. WENN es Montag, Mittwoch oder Freitag ist, DANN gehe ich joggen. Das Gute daran ist: Es ist bereits entschieden und ich muss mir nicht mehr überlegen, ob ich soll oder nicht. Ein total befreiendes Gefühl!»



**Tina Widmer**  
Verantwortliche Redaktorin  
Vivere und Bloggerin Vituro

«Ich versuche, die Bewegung in den Alltag zu integrieren. Ich habe mir zum Beispiel vor eineinhalb Jahren ein E-Bike gekauft – mit der Bedingung, mindestens zweimal wöchentlich die 14 Kilometer ins Büro mit dem Velo zurückzulegen. Ins Büro muss ich sowieso – und anschliessend habe ich den Sport dann quasi so nebenher schon gemacht.»



**Stefan Kaufmann**  
Stellvertretender Geschäftsleiter  
EGK-Gesundheitskasse

«Ich kündige mein Bewegungsvorhaben jeweils in der Familie an, weil meine Liebsten mich dann zur Umsetzung mahnen. Sie wissen aus Erfahrung, dass ich anschliessend ein angenehmeres Familienmitglied bin. So einfach sich das anhört – es braucht oft einiges. In den meisten Fällen ist mein Vorsatz durch diesen Trick aber von Erfolg gekrönt.»



**Sandra Speich**  
Spezialistin komplementärmedizinische  
Therapien und Bloggerin Vituro

«Mir hilft ein Leitsatz als Bewegungsmotivation: 20 Minuten aktive Bewegung pro Tag verlängern das gesunde Leben und verbessern die Denk- und Konzentrationsfähigkeit. 20 Minuten sind nicht besonders viel. Wenn ich mir das sage, dann fällt es mir plötzlich sehr leicht, mir diese paar Minuten Zeit zu nehmen.»

## Vituro kostenlos testen

Als Gesundheitskasse möchte die EGK mehr tun und Krankheiten frühzeitig verhindern. Deshalb hat sie die interaktive Gesundheitsplattform Vituro ins Leben gerufen. Vituro steht allen offen und hilft auch Ihnen, Ihr eigener Gesundheitsexperte zu werden. Testen Sie Vituro auf Herz und Nieren: Wir schenken Ihnen eine Mitgliedschaft bis 31. August 2017.  
[www.vituro.ch](http://www.vituro.ch)

# Natürlich beraten – auch am Telefon

Telemedizinische Versicherungsmodelle sind in der Grundversicherung beliebt und weit verbreitet. Seit rund eineinhalb Jahren bietet die EGK-Gesundheitskasse mit EGK-ParaPhone auch eine Telefonhotline für komplementärmedizinische Fragen an.



Den Wunsch, bei gesundheitlichen Beschwerden nicht einfach auf den kranken Körperteil reduziert zu werden, hegen viele Schweizerinnen und Schweizer. Auch deshalb ist die Komplementärmedizin hierzulande so beliebt: Sie setzt sich den Anspruch, den Menschen ganzheitlich zu betrachten, denn sie ist überzeugt, dass nicht jedes Unwohlsein und jede Krankheit einen radikalen Eingriff braucht.

Um diesem Wunsch ihrer Versicherten gerecht zu werden, leistet die EGK-Gesundheitskasse seit Jahren Pionierarbeit bei der Chancengleichheit von Schul- und Komplementärmedizin. Deshalb hat sie vor eineinhalb Jahren in Zusammenarbeit mit den Schweizer Spezialisten für Komplementärmedizin Paramed AG ein Angebot ins Leben gerufen, das vom beliebten Grundversicherungsmodell EGK-TelCare inspiriert wurde: EGK-ParaPhone.

## Ansatz der integrativen Medizin

EGK-ParaPhone steht allen Versicherten mit einer Zusatzversicherung EGK-SUN oder EGK-SUN-BASIC A kostenlos zur Verfügung und setzt den Fokus im Gegensatz zu herkömmlichen telemedizinischen Angeboten auf die komplementärmedizinischen Möglichkeiten. Ganz nach dem Credo: So natürlich wie möglich – so schulmedizinisch wie nötig.

Sie werden dabei von ausgebildeten Medizinerinnen und Naturheilpraktikern individuell und ganzheitlich beraten. Das Paramed-Telefonteam beurteilt zusammen mit Ihnen, ob eine medizinische Behandlung oder eine tiefergehende persönliche Beratung nötig ist. Dabei wird auch geklärt, welche Therapie sich im individuellen Fall am besten eignet und welche Alternativen es gibt.

Sollten Sie eine Behandlung wünschen, sichert Ihnen EGK-ParaPhone innerhalb von 48 Stunden einen Termin bei der Paramed AG in Baar zu, deren Vergütung sich nach den Bedingungen Ihrer Zusatzversicherung richtet.

**Tina Widmer**

## EGK-ParaPhone

Tel.: 0800 42 42 00  
Montag bis Freitag, 08:00 bis  
12:00 Uhr und 13:30 bis 17:00 Uhr.

EGK-ParaPhone ist eine kostenlose Zusatzleistung für alle EGK-SUN- und EGK-SUN-BASIC A-Zusatzversicherten.

# Bewegt ins Jahr 2017

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



An sechs slowUp-Standorten wird die EGK dieses Jahr anzutreffen sein. Unser Team steht dabei aber nicht nur am Stand im slowUp-Village: Weil Bewegung Trumpf ist, radeln wir auch wieder mit unserem kultigen Cargo-Bike über die autofreien Strassen.

Über 400 000 Sportbegeisterte haben sich 2016 an einem der 19 slowUp-Bewegungstage mit dem Velo oder den Inline-Skates, auf dem Trottnett oder Skateboard auf die autofreien Strassen in der ganzen Schweiz gewagt. Ein Erfolg. Deshalb wird die EGK-Gesundheitskasse auch 2017 als nationale Co-Sponsorin an mehreren slowUp-Standorten anzutreffen sein. Dort wartet wieder ein spannender Wettbewerb auf alle Gesundheits-Interessierten!

Als Gesundheitskasse sind wir überzeugt, dass Sport die beste Prävention von Krankheit ist. Deshalb sind wir auch dieses Jahr nicht nur im Rahmen von slowUp in der Schweiz unterwegs, sondern engagieren uns auch an unterschiedlichen anderen Sportveranstaltungen in allen Sprachregionen. Ein Höhepunkt findet sogar internationale Beachtung: Dank der Zusammenarbeit mit unserer Gesundheitsbotschafterin Simone Niggli-Luder präsentiert die EGK vom 29. September bis 1. Oktober 2017 den diesjährigen Weltcup-final im Orientierungslauf in Grindelwald.

## Hier treffen Sie die EGK-Gesundheitskasse an:

### slowUp:

- ◆ 23. April: Ticino
- ◆ 21. Mai: Schaffhausen-Hegau
- ◆ 28. Mai: Solothurn
- ◆ 13. August: Brugg Regio
- ◆ 27. August: Bodensee Schweiz
- ◆ 24. September: Zürichsee

Alle Informationen zu slowUp finden Sie auf [www.slowup.ch](http://www.slowup.ch).

### Unter anderem an folgenden Veranstaltungen wird die EGK-Gesundheitskasse ebenfalls anwesend sein:

- ◆ 26. April: Bärner WildpflanzenMärit
- ◆ 7. Mai: Basler Frauenlauf
- ◆ 24. – 27. Mai: Concours Choral de Fribourg
- ◆ 25. Juni: Winterthurer Frauenlauf
- ◆ 5. Juli: Zürcher Seeüberquerung
- ◆ 19. – 20. August: Triathlon de Lausanne
- ◆ 17. – 27. August: Open-Air-Kino Laufen
- ◆ 29. September – 1. Oktober: OL Weltcup Final in Grindelwald



## Neuigkeiten aus unseren Agenturen

Per 1. Dezember 2016 hat Franz Ehrler die Leitung der Agentur Bern übernommen und tritt damit die Nachfolge von Michael Koch an. Franz Ehrler schaut auf langjährige Erfahrung im Krankenversicherungswesen zurück: In den vergangenen 15 Jahren war er für zwei Krankenversicherer tätig und rundete sein Fachwissen zudem mit Sach- und Lebensversicherungserfahrung ab. Franz Ehrler kennt die Bedürfnisse der Schweizerinnen und Schweizer, wenn es um ihre Gesundheit geht, und freut sich, mit seinem kompetenten Team in Bern persönlich für Sie da zu sein.

## App: Schneeschuhlaufen

Mehrmals jährlich probieren wir für unsere App «Meine EGK» Neues aus. Wir testen wohlschmeckende Kräuterrezepte, prüfen bei unterschiedlichen Beschwerden die Wickel aus der Wickelapotheke auf Herz und Nieren – und wir erkunden gemeinsam mit dem Departement für Sport, Bewegung und Gesundheit (DSBG) der Universität Basel für Sie neue Sportarten. Denn wir wissen: Wenn es um Bewegung geht, unterscheiden sich die Vorlieben. Deshalb haben wir für diesen Winter ein ganz besonderes Sportmodul für Sie vorbereitet. Die verschneite Landschaft hat uns dazu animiert, Schneeschuhlaufen auszuprobieren. So haben wir Tipps und Tricks zu Material, Routen und Tourenplanung für Sie zusammengestellt. Damit Sie sich noch besser auf Ihr Abenteuer in der unberührten Natur vorbereiten können, haben wir zu den wichtigsten Techniken Erklärvideos gedreht.

Mit der App «Meine EGK» erleichtern wir auch Ihnen einen gesunden Lebensstil – und bieten EGK-Versicherten zudem Vorzüge wie den beliebten Beleg-Scanner, mit dem Sie Rechnungen und Rückerstattungsbelege schnell, einfach und ohne Briefmarke an uns übermitteln können.

Die App «Meine EGK» steht Ihnen kostenlos im App Store und im Google Play Store zur Verfügung. Sie besitzen kein Smartphone? Kein Problem: Sämtliche Inhalte und Funktionen finden Sie auch in unserer Web-App für Ihren Browser unter der Adresse [meine.egk.ch](http://meine.egk.ch).

# Auf die Referenznummer kommt's an

Tausende Zahlungen treffen täglich bei der EGK-Gesundheitskasse ein, doch nicht immer sind diese so einfach zuzuordnen. Wird die Referenznummer vom Einzahlungsschein nicht übernommen, muss manuell geprüft werden, auf welche Rechnung sich die Zahlung bezieht. Dafür gibt es eine einfache Lösung, die erst noch die Umwelt schont: die E-Rechnung.

Rechnungen hat wohl niemand gerne im Briefkasten. Nicht nur, weil man sie bezahlen muss – das lässt sich leider nicht ändern. Sie sorgen anschliessend auch für viel Altpapier. E-Rechnungen sind eine praktische Lösung, die einerseits umweltschonend Papier spart, Ihnen andererseits auch den Gang zur Post oder das Eintippen der Daten vom Einzahlungsschein im E-Banking-Portal erspart.

Wenn Sie sich für E-Rechnungen entscheiden, erhalten Sie Ihre Rechnungen von der EGK-Gesundheitskasse nicht mehr in den Briefkasten, sondern direkt in Ihr E-Banking. Dabei haben Sie volle Kostenkontrolle: Die Rechnung wird erst bezahlt, wenn Sie sie per Mausclick bestätigt haben. So ersparen Sie sich das Abtippen der Daten und es passieren sicher keine Zahlendreher mehr.

#### Kein Aufwand mehr dank LSV+

Noch bequemer können Sie Ihre monatlichen Prämienrechnungen per Belastungsermächtigung mit Widerspruchsrecht bezahlen. Mit Ihrer Erlaubnis wird so Monat für Monat die Prämie Ihrer Grundversicherung und allfälliger Zusatzversicherungen automatisch von Ihrem Konto abgebucht. Dabei sind Sie auf der sicheren Seite: Wenn eine Rechnung unrechtmässig abgebucht wurde, können Sie innerhalb von 30 Tagen Widerspruch einlegen und erhalten Ihr Geld zurück.

Mit einer dieser beiden Bezahlungsvarianten erleichtern Sie den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern der EGK-Gesundheitskasse die tägliche Arbeit enorm und Sie helfen, Kosten zu sparen. Gerade Rechnungen, die per Dauerauftrag bezahlt werden, können – weil die Referenznummer vom Einzahlungsschein fehlt – nicht immer sofort ihrem Zweck zugeordnet werden. Dadurch entsteht mühsame Detektivarbeit und im schlimmsten Fall werden sogar un gerechtfertigte Mahnungen ausgelöst.

Selbstverständlich können Sie die beiden Zahlungsvarianten auch kombinieren. Sie erhalten dann die Leistungsrechnungen als E-Rechnungen, die Prämienrechnungen werden hingegen per Lastschriftverfahren automatisch abgebucht. So kommen Sie in den Genuss des Vorteils, sich nicht um alle monatlichen Prämienrechnungen kümmern zu müssen, auch wenn Sie auf Reisen sind

#### Beat Grütter

#### So erhalten Sie in Zukunft Ihre Prämien- und Leistungsrechnungen als E-Rechnung:

1. Loggen Sie sich in Ihren E-Banking/E-Finance-Account ein.
2. Wählen Sie den Menüpunkt «E-Rechnung». Falls Sie dafür noch nicht registriert sind, aktivieren Sie die E-Rechnungs-Funktion. Direkt danach erhalten Sie Ihre Teilnehmer-Nummer.
3. Wählen Sie aus der Liste der Rechnungssteller «EGK-Gesundheitskasse» und folgen Sie den Anweisungen.
4. Nun erhalten Sie Ihre künftigen Rechnungen von der EGK-Gesundheitskasse elektronisch. Die Zahlung können Sie jeweils unter «E-Rechnung» freigeben. Damit Sie auch in Zukunft keine Rechnung verpassen, können Sie in Ihrem E-Banking eine E-Mail-Benachrichtigung aktivieren. So wissen Sie immer Bescheid, sobald eine Rechnung eingetroffen ist.



# Der Säbelzahn- tiger lebt

Jeder von uns hat sich schon gefürchtet. Doch bei manchen Menschen nimmt die Angst überhand – oft ohne sichtbaren Grund und immer und immer wieder. Schwere Angststörungen sind häufig mit Todesqualen verbunden. Die meisten Betroffenen schweigen trotzdem.

Es gibt Menschen, die mögen Horrorfilme oder fahren auf den wildesten Achterbahnen, weil sie das aufregende Gefühl der Angst suchen. Das ist natürlich, denn wir sind gemacht dafür, mit Gefahren umzugehen und starke Gefühle zu haben.

Für Betroffene von Angststörungen ist Angst jedoch nicht einfach ein vorübergehendes, unangenehmes Gefühl. Bei manchen Menschen ist Angst begleitet von Herzrasen, Luftnot, unangenehmem Kribbeln auf der Haut oder von Enge und Schmerzen in der Brust. Von Zittern, von Hitze und Kälteschauern, von Schwindel. Und vom Gedanken, sie bekämen einen Herzinfarkt, einen Schlaganfall, dem Gefühl, sie würden sterben.

Angststörungen werden in zwei Gruppen eingeteilt: Objekt- oder situationsbezogene Ängste wie Platzangst oder Angst vor Tieren – etwa Spinnen – nennt man Phobien. Die andere Gruppe bilden ungerichtete Ängste. Bei heftigen Angstanfällen aus heiterem Himmel ohne ersichtlichen Auslöser spricht man von einer Panikstörung. Ist die Angst schwächer, verteilt sich aber in Form sorgenvollen Grübelns über Alltagsprobleme wie die Kinder, den Beruf oder die Finanzen, liegt eine generalisierte Angststörung vor.

Angsterkrankungen sind häufig. Jeder fünfte Schweizer macht einmal im Leben Erfahrungen damit – Frauen etwa doppelt so häufig wie Männer. Von aussen sieht man das meist nicht. Den meisten Betroffenen gelingt es nämlich, im Alltag weiter zu funktionieren. Sie leiden still.



«Angst- und Panikstörungen haftet ein Stigma an. Hier gibt es noch einigen Aufholbedarf bei der Aufklärung.»

**Dietmar Hansch**  
Spezialist für Angsterkrankungen

#### Angst ist stigmatisiert

Nur jeder vierte Betroffene begibt sich in Behandlung. «Burn-out und Depression sind Themen, die in der Gesellschaft mittlerweile wahrgenommen werden und bei denen Betroffene auch nicht mehr das Gefühl haben, sie müssten ihre Lage verheimlichen», sagt Dr. med. Dietmar Hansch, Spezialist für Angsterkrankungen an der Klinik Hohenegg in Meilen (ZH). «Bei Angst- und Panikstörungen gibt es hier hingegen noch einigen Nachholbedarf.»

Angststörungen haftet ein Stigma an. Sich vor Schlangen zu fürchten, wird meist als nichts wirklich Schlimmes betrachtet. Anders sieht es bei Panikstörungen aus. «Oft ist Scham ein Hinderungsgrund. Die Betroffenen wollen nicht als schwach, psychisch krank oder verrückt abgestempelt werden», so Psychotherapeut Dietmar Hansch. Es kommt zudem auch heute immer noch vor, dass Angststörungen auf-

grund ihrer Symptome als körperliche Erkrankung fehlgedeutet werden. Erst ab 1980 wurde die Diagnose «Angststörung» überhaupt eingeführt. Vorher wurde bei Brustschmerzen, Herzrasen und Atemnot stattdessen eine vermeintliche Herzkrankheit behandelt oder man attestierte den Betroffenen eine Störung des vegetativen Nervensystems.

#### Der Kopf blieb in der Steinzeit

Doch was geht überhaupt vor, wenn Kopf und Körper plötzlich scheinbar grundlos Amok laufen? «Hier greifen Mechanismen, die für die Gefahren der Steinzeit und deren Bewältigung programmiert sind», erklärt Dietmar Hansch. «Bei einer akuten Bedrohung macht sich der Körper fit für Kampf oder Flucht. Es werden Stresshormone ausgeschüttet, die uns auf Muskelarbeit vorbereiten.» Nur dass es heute keine Säbelzähntiger mehr gibt, vor denen wir wegrennen müssten. Stattdessen nimmt

der Kopf manchmal Dinge als Bedrohung wahr, die gar keine sind. In unseren Köpfen leben die Säbelzahn tiger weiter.

Wenn überbordende Angst eigentlich etwas Natürliches ist – warum bleibt sie dann im Verborgenen? Weil uns das Hintergrundwissen fehlt. Schon seit Jahren vertritt Dietmar Hansch die Position, dass ein neues Schulfach für Selbst- und Gesundheitskompetenz dieses Problem entspannen würde. Dort könnte Wissen zu den psychosomatischen Mechanismen vermittelt werden, die auch für Angststörungen verantwortlich sind. «Wir müssen lernen, dass unser Körper nach anderen Prinzipien funktioniert als eine Maschine. Solche Vergleiche haben wir als falsche Norm im Kopf.» Je mehr man sich zum Beispiel mit einer autonom gesteuerten Funktion wie etwa verzögertem Einschlafen beschäftigt, desto mehr schaukle sich das Problem auf. «So entstehen Teufelskreismechanismen wie «Angst vor der Angst» oder Vermeidungsverhalten, die Ängste im Endeffekt noch schlimmer machen.» Bei jemandem mit Schlafproblemen kann das so weit führen, dass er bereits bei der Vorstellung, sich hinzulegen, Angstzustände bekommt.

#### Vermeidung vermeiden

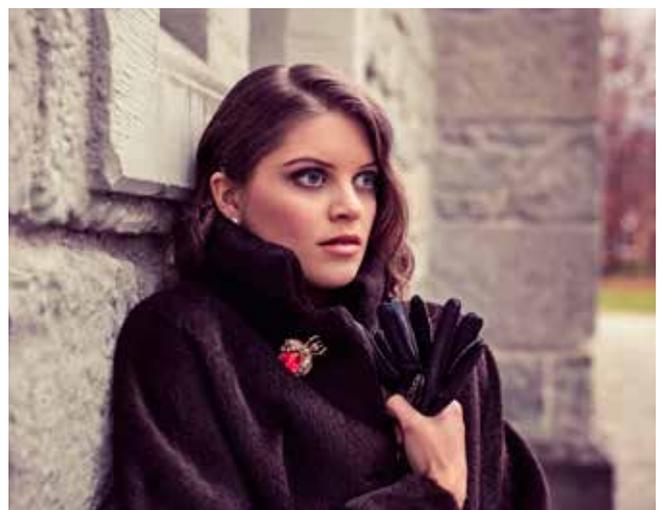
Eine weitere Schwierigkeit ist, dass Angehörige Betroffene oft darin unterstützen, die angstauslösenden Situationen zu vermeiden – weil sie etwas Gutes tun wollen. Auf solche vielleicht falsche Unterstützung konnte auch die Betroffene zählen, die ihren Leidensweg durch die Angststörung auf Seite 16 schildert.

Das Sinnvollste wäre nämlich, so Dietmar Hansch, wenn das Umfeld zwar offen mit dem Thema umginge, dabei den Symptomen aber keine zu grosse Beachtung schenken würde. Und: Angehörige sollten die Therapie den Therapeuten überlassen. Denn um aus einem solchen Teufelskreis auszubrechen, braucht es oft professionelle Hilfe. Damit der oder die Betroffene nicht mehr einfach nur noch funktioniert, sondern wieder leben kann.

**Tina Widmer**

#### Weitere Informationen

Weitere Informationen für Betroffene und Angehörige:  
Angst- und Panikhilfe Schweiz:  
[www.aphs.ch/](http://www.aphs.ch/)



## Die Geister neben meinem Bett: Eine Betroffene erzählt

Es gibt sie in Stern- und Mondform, als Eulen, Wölkchen, Schneemann oder Ufo: Nachtlichter in allen Formen und Farben, die das Kinderherz begehrt. Ich aber bleibe unschlüssig vor dem Regal stehen. Kind bin ich keines mehr, Angst im Dunkeln habe ich trotzdem.

Seit drei Jahren brennt das Licht in meinem Zimmer oft am längsten. Die Mitbewohnerinnen schlummern, ich tippe noch die letzten Zeilen des Artikels, der morgen fertig sein muss. Dass ich mitten in der Nacht in meinem hell erleuchteten Zimmer aufwache, den Kopf unangenehm geknickt, die Fingerspitzen noch auf der Laptop-Tastatur, ist keine Seltenheit. An manchen Abenden ist mein Kopf so voll, dass ich Ablenkung brauche: Dann liest Stephen Fry mir aus dem flackernden Computer Harry Potter vor. Morgens bin ich müde, nachmittags nicke ich ein, abends will ich nur noch ins Bett, nachts liege ich dort wach. Und immer brennt das Licht.

Es dauert fast ein Jahr, bis mir bewusst wird, dass es sich nicht einfach so ergibt, das lichtdurchflutete Einschlafen. Nicht Stress, Arbeit und spätes Heimkommen sind die Ursachen. Es ist die Angst vor den verlorenen Seelen, die im Dunkeln lauern. Ich brachte mit den besten Vorwänden Licht ins Dunkel, um mich ihnen nicht stellen zu müssen.

Wenn ich im Bett liege und das Licht aus ist, dann gehen die Alarmglocken an. Das ist keine diffuse Sorge. Ich weiss genau, dass im Dunkeln das Böse lauert. Geister, die Macht über mich haben, sobald das Licht verschwindet. Sie stehen neben meinem Bett. Sie schauen auf mich herunter. Ich wage kaum zu atmen – atme ich sie dann ein? Was werden sie tun, wenn ich den Mund öffne? Wenn eine Zehe unter der Decke hervorlugt, ein Finger? Mein Bett wird zur Insel, die im Strudel der feindlichen Dunkelheit schwimmt. Hilflos liege ich darin und wage mich kaum zu bewegen. Die Hand unter der Decke herauszu-

strecken und die Nachttischlampe anzuknippen, braucht all meinen Mut. Dann aber bin ich in Sicherheit. Einige Nächte schlafe ich bewusst mit brennender Nachttischlampe. Dann platzt die Birne und ich wechsele zur Deckenlampe. Die hellen Nächte zermürben mich. Ich erzähle meinen Mitbewohnerinnen von der Angst. Die beiden lassen jetzt zum Schlafen ihre Zimmertüren offen, ich meine auch. Irgendwie fühlt es sich an, als wären sie jetzt näher bei mir. So geht es auch ohne Licht.

«Morgens bin ich müde,  
nachmittags nicke ich ein,  
abends will ich nur noch  
ins Bett, nachts liege ich  
dort wach – denn sobald  
ich im Bett liege, schrillen  
die Alarmglocken.»

Bin ich aber allein zuhause, sind sie wieder da, die Geister. «Geht weg!», sage ich laut in die Dunkelheit. «Bitte, geht weg! Ihr macht mir Angst.» In meinem Hinterkopf sagt eine leise Stimme: «So weit bist du schon ... meine Güte!» Am nächsten Tag kaufe ich mir ein Nachtlicht. Es zaubert hübsche Muster an die Wand und die Geister bleiben weg. Solange mein Lämpchen leuchtet, ist der Spuk vorbei. Kann es wirklich so einfach sein?

Erst jetzt finde ich den Mut, nach der Nachtangst zu forschen. «Man nennt das eine Achluophobie», sagt der Psychologe, auf dessen Couch ich sitze. Das Polster hat ein ähnliches Muster wie mein Nachtlicht. Ich erzähle ihm alles. Davon, dass ich meinen kleinen Bruder verloren habe, als ich noch sehr klein war. Davon, dass mein Grossvater und ich am gleichen Tag mit der gleichen Diagnose ins gleiche Krankenhaus kamen: Krebs. Etwas mehr als drei Jahre ist das her. In der Zwischenzeit ist er verstorben. Dann erkrankt die Stiefmutter, der Schwiegervater, die Mutter eines guten Freundes und der kleine Stiefbruder. Die ersten beiden erholen sich. Die zwei anderen nicht. Auch meiner

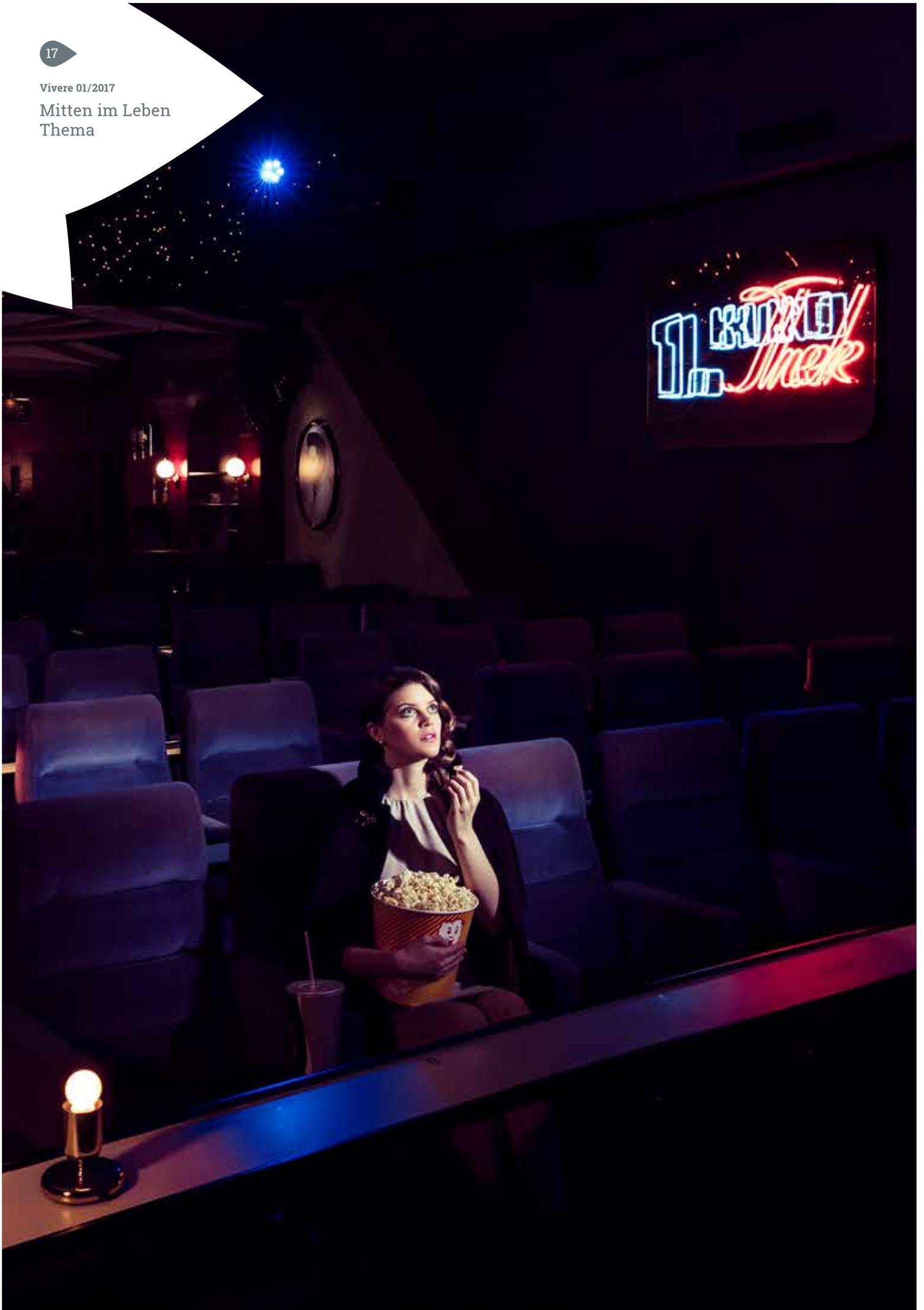
Gesundheit wollen die Ärzte nicht so recht trauen – und laut dem Psychologen auf dem Ornamentensessel liegt genau da das Problem: Mein Urvertrauen wurde erschüttert. Ich habe gelernt, dass nichts unmöglich ist. Dass kleine Brüder sterben können. Warum also sollten die verzweifelten Seelen nicht genau über meinem Bett wachen? Er sagt, das habe Urängste geweckt, alte Instinkte, die nun wohl Amok laufen in meinem Kopf. So habe ich das verstanden. Er will mir helfen, das Urvertrauen zurückzugewinnen. Und, meint er, eine gesunde Work-Life-Balance wäre auch nicht schlecht.

Kürzlich ist die kleine gelbe Glühbirne im Nachtlicht erloschen. Es ist passiert, während ich selig im Fastdunkeln schlief. Bis jetzt habe ich keinen Ersatz gefunden. Aber das ist in Ordnung. Vielleicht sind die verlorenen Seelen sind meiner überdrüssig geworden.

**Nadine A. Brügger**

### Das zahlt die Krankenkasse

Die Grundversicherung übernimmt die Behandlungskosten bei einer Angststörung, wenn die Therapie von einem Psychiater durchgeführt wird. Bei nichtärztlichen Psychotherapeuten und Psychologen wird die Behandlung nur dann übernommen, wenn diese bei einem Arzt angestellt sind und von diesem den Auftrag zur Behandlung erhalten. Die EGK-Gesundheitskasse beteiligt sich zudem aus den Zusatzversicherungen der EGK-SUN-Palette sowie aus der Zusatzversicherung EGK-SUN-BASIC A an den Kosten einer nichtärztlichen Psychotherapie.



# «An den Start zurück könnte ich immer wieder»

Wer kennt sie nicht, die mobilen Toilettenhäuschen aus Plastik, die man an Festen und Veranstaltungen im Sommer öfter antrifft? Niemand benutzt sie besonders gerne, denn oft sind sie nicht so sauber, wie man es sich wünschen würde – und der Geruch der Flüssigkeit, die die Dünste des intimen Geschäfts im Zaum halten soll, schmeichelt der Nase meist auch nicht.



«Mein Snowboard-Unfall hat mich gelehrt, dass ein harter Schlag im Leben auch etwas Positives mit sich bringen kann.»

Jojo Linder

«Solche Toilettenhäuschen haben natürlich ihre Daseinsberechtigung, es geht jedoch auch anders», sagt Jojo Linder. Er muss es wissen, denn er beschäftigt sich seit vier Jahren fast nur noch mit mobilen Toiletten. Wenn auch weniger aus hygienischen als aus ökologischen Gründen: Ein Permakultur-Kurs brachte ihn auf die Idee, das Geschäft mit dem Geschäft zu revolutionieren: mit Kompost-Toiletten.

Die Idee hat Jojo Linder nicht lange für sich behalten. «Wie ich so bin, erzähle ich jeweils jedem, den ich treffe, von meinen Ideen», sagt Jojo Linder. Und so kam es, dass er mit befreundeten Umwelt-Ingenieuren quasi in einer Nacht-und-Nebel-Aktion die erste Kompost-Toilette aus Recyclingmaterialien baute; der Besitzer

eines Surf-Reisebüros interessierte sich für sein jährliches Barbecue dafür. «Dieser erste Prototyp war noch weit entfernt von perfekt», erzählt Jojo Linder lachend.

«Aber die Benutzer waren begeistert. Endlich konnten sie eine richtige Toilette benutzen anstelle der ungeliebten Plastik-Klos.»

## 50 Toiletten mit Herz

Vier Jahre und sieben Prototypen später stehen in hinteren Teil des Areals vom Zirkus Chnopf in Zürich an die 50 mobile Kompost-Toiletten neben, um und auf dem Container-Büro von Kompotoi, wie Jojo Linders Firma heute heisst. Es ist das Winterhalbjahr, da ist nicht viel los im Geschäft mit den mobilen Toiletten. Während der Hochsaison aber kümmern sich zehn

Personen darum, dass sich die rustikal-schick Toilettenhäuschen aus Fichtenholz – stilecht mit einem herausgesägten Herz in der Tür – an ihren jeweiligen Einsatzorten bei Feiern, Open-Airs und Festivals stets von ihrer saubersten Seite zeigen. Es stellt sich also langsam aber sicher Erfolg ein durch eine der vielen Ideen, die Jojo Linder so mit sich herumträgt.

Angst davor, sich mit einer derart ungewöhnlichen Idee selbstständig zu machen, habe er schon gehabt, sagt der Jungunternehmer. Er habe sich mit diesen Gedanken aber auf sehr erfreuliche Weise auseinandersetzen können: «Ich hätte immer wieder in meinem erlernten Beruf als Elektromonteur arbeiten können», sagt er. «Aber ich habe mittlerweile so viel Erfahrung durch meine Projekte und kenne so viele Leute, dass ich viele Optionen habe, falls wir scheitern sollten.»

## Ein Unfall zerstört vieles

Eine Zuversicht, die vielleicht auch daraus entsteht, dass er schon einmal gescheitert ist: Jojo Linder erlitt im Februar 2008 einen schweren Snowboard-Unfall, der einige seiner Zukunftsträume zerstört hat. Als

Ein Start-up zu gründen, braucht Mut. Jojo Linder hatte diesen und wurde dafür belohnt. Mittlerweile sind seine Kompost-Toiletten an Open-Airs der Renner.



aufstrebendes Skateboard-Talent hat er seine Liebe zu den rollenden Brettern in der Pubertät entdeckt. Er nahm an Rennen teil, organisierte bisweilen selber Wettkämpfe und arbeitete nach seiner Lehre als Elektromonteur schon recht bald in einem Skateshop und als Skateboard-Lehrer. Vom Skateboarden allein leben konnte er aber nicht: «Das war damals noch eine Nischensportart, da gab es keine richtige Aussicht auf eine Profikarriere.»

Vielleicht ist Jojo Linder auch deshalb im Nachhinein nicht sehr traurig, dass die 2008 erlittene Rückenverletzung eine solche Karriere für ihn unmöglich gemacht hat. Der Unfall habe in seinem Kopf etwas verändert, sagt er. «Er hat mich gelehrt, dass ein harter Schlag im Leben für die Zukunft auch etwas Positives mit sich bringen kann», so der heute 32-jährige Zürcher. «Ich habe angefangen, anders über meinen Körper zu denken und darüber, welchen Einfluss ich auf mein Leben habe. Und was ich alles bewirken kann.»

#### Die Fliegen bleiben fern

Bewirkt hat Jojo Linder seither einiges. Nicht nur wenn es um die Qualität von Toilettenbesuchen bei Festivals geht, sondern auch dort, wo Hilfe noch nötiger ist. Immer wieder war er in der Entwicklungshilfe tätig – wo er auch die Prinzipien der Permakultur kennengelernt hat und schon früher mit Kompost-Toiletten zu tun hatte. «An vielen Orten, wo Entwicklungshilfe nötig ist, gibt es zwei Probleme: schlechte Böden und schlechte Hygiene», erzählt er. Mit dem Bau von wasserlosen Toilettenanlagen können dank der Kompostierung menschlicher Ausscheidungen also zwei Fliegen mit einer Klatsche geschlagen werden.

Fliegen im übertragenen Sinne. Denn Kompost-Toiletten ziehen keine solchen lästigen Viecher an, sie sind nämlich geruchsneutral. «Kuhfladen sind das ja auch, sobald deren Oberfläche ange-trocknet ist», erklärt Jojo Linder. Damit dies in den Kompost-Toi-

letten schnell geschieht, «spült» man nach jeder Sitzung mit einer Schaufel Sägespäne, denen ein Kompost-Beschleuniger beige-mischt wurde. Das funktioniert so gut, dass Jojo Linder und sein Team jetzt Partner ausserhalb des Kantons Zürich suchen, um Events in anderen Regionen flexibler beliefern zu können. Schliesslich ist man auch in anderen Kantonen an diesen geruchs-freien stillen Örtchen interessiert. «In Basel gibt es mittlerweile eine fest installierte öffentliche Kompost-Toilette. Und in Genf wird im Moment sogar ein Mehrfamilienhaus mit 40 Wohnungen gebaut, in denen Kompost-Toiletten installiert werden», erzählt Jojo Linder und strahlt. Denn heimlich hat er den Traum, dass sich in 50 Jahren Kinder darüber wundern, wie man jemals eine so wertvolle Ressource wie Wasser verschwenden konnte, um Wert-stoffe in die Kanalisation zu spülen.

**Tina Widmer**

#### 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. 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](mailto:vivere@egk.ch)**

In dieser Rubrik können wir leider keine Therapieformen vorstellen. Wir bitten um Verständnis.

# Spurensuche im Schnee

Das Berner Oberland war schon vor über 100 Jahren ein Magnet für Erholungssuchende aus aller Welt. Kein Wunder, dass auch das Haslital und Meiringen mit historischer Prominenz aufwarten können: Der britische Autor Sir Arthur Conan Doyle hat hier seine wohl berühmteste Romanfigur, Sherlock Holmes, in den vermeintlichen Tod stürzen lassen.

Ob der sagenumwobene britische Detektiv ein Faible für Schneesport hatte, kann niemand wissen. Von wilden Verfolgungsjagden auf Skiern, wie wir sie dagegen von Geheimagent James Bond kennen, ist auf jeden Fall nichts bekannt. Schade eigentlich, denn das Skigebiet Meiringen-Hasliberg gehört zu den schönsten der Schweizer Alpen. Auf 60 Kilometern abwechslungsreichen Pisten

sind die Voraussetzungen für ungetrübten Wintersport-Spass eigentlich schon erfüllt. Bei vielen Skifahrern und Schlittlern ist insbesondere auch beliebt, dass sie nicht nur bei strahlendem Sonnenschein, sondern auch nachts im Mondlicht rasante Abfahrten geniessen können. Ein Erlebnis, das insbesondere dann grossen Spass macht, wenn man anschliessend mitten im Skigebiet im 2015 eröffneten Hotel Reuti übernachten kann, um am darauffolgenden Morgen noch vor allen anderen Skifahrern wieder auf der frisch präparierten Piste zu stehen.

Doch das Haslital wäre als Ferien- und Ausflugsort nicht so beliebt, hätte es nicht mehr zu bieten als pudrigen Schnee. Bereits Ende des 19. Jahrhunderts brachte der Tourismus Geld und damit Arbeitsplätze in das bis dahin arme Tal. Vor dem ersten Weltkrieg konnte Meiringen mit 18 Hotels und 500 Betten aufwarten – eine ganze Menge! Kein Wunder also, dass es Sir Arthur Conan Doyle 1893 in das Berner Oberländer Dorf zog, wo er beschloss, seinen Romanhelden Sherlock Holmes dort sterben zu lassen.

## Fiktiver Ehrenbürger

Bis heute hat der Romandetektiv seine Spuren in Meiringen und im gesamten Haslital hinterlassen und ist mit ein Grund, wieso die Region auch ein attraktives Ziel bleibt, wenn der Schnee taut und der Frühling anbricht. Er ist der erste und einzige Meiringer Ehrenbürger, und so tummeln sich – sobald die Wintersportler die Saison für beendet erklären – auch jedes Jahr zahlreiche seiner Fans in den Strassen und verfolgen die Spuren ihres Idols zu den Reichenbachfällen oder in das weltbekannte Sherlock-Holmes-Museum.

Was sich geändert hat in den vergangenen 100 Jahren: Heute ist es weniger die englische Oberschicht, die im Haslital Ferien macht. Die Region ist insbesondere bei Familien beliebt. Auch die kleinsten Gäste kommen auf ihre Kosten. Sei es im Winter im Skihäsiland, wo schon manches Kind – sei es nun Gast oder einhei-

## Wettbewerb

Wir verlosen eine Übernachtung für 2 Personen im Hotel Reuti inkl. zweimal zwei Tageskarten für die Bergbahnen Meiringen-Hasliberg, gültig im Sommer und im Winter.

Bitte schicken Sie Ihre E-Mail oder Ihre Postkarte mit dem Vermerk «Spurensuche» an:

vivere@egk.ch oder EGK-Gesundheitskasse, Wettbewerb, Brislachstrasse 2, 4242 Laufen. Auch bei E-Mails gilt: Absender nicht vergessen! Einsendeschluss ist der 30. März 2017.

**Viel Glück!**

Über den Wettbewerb wird keine Korrespondenz geführt, die Gewinner werden direkt benachrichtigt.

Vivere 01/2017

## Mitten im Leben Ausflug

### Weitere Informationen

Tourist Center Meiringen  
Tel- 033 972 50 50  
[www.haslital.ch](http://www.haslital.ch)

Übernachten:  
Hotel Reuti  
Tel. 033 972 53 00  
[www.hotelreuti.ch](http://www.hotelreuti.ch)

### Ausflugsmöglichkeiten:

#### Bergbahnen Meiringen-Hasliberg AG:

Tel. 033 550 50 50  
[www.meiringen-hasliberg.ch](http://www.meiringen-hasliberg.ch)  
Betriebszeiten Winter: Samstag, 17. Dezember 2016  
bis Ostermontag, 17. April 2017  
Betriebszeiten Sommer: Donnerstag, 25. Mai bis  
Sonntag, 22. Oktober 2017  
Nachtschlitteln mit Hüttenzauber: Jeden Mittwoch  
vom 25. Januar bis 8. März 2017  
Nachtskifahren: Jeden Freitag vom 13. Januar bis  
17. März 2017

#### Muggestutz der Haslizwerg:

Die Zwergenwege sind ab Mitte Juni bis am 22. Ok-  
tober 2017 geöffnet.

#### Sherlock Holmes:

Sherlock Holmes Museum Meiringen  
Tel. 033 972 60 08  
[www.sherlockholmes.ch](http://www.sherlockholmes.ch)  
30. November 2016 - 26. April 2017: Mittwoch und  
Sonntag 16.30 - 18.00 Uhr  
29. April - 29. Oktober 2017: täglich 13.30 - 18.00 Uhr

Die Reichenbachfälle sind mit der Reichenbachfall-  
bahn vom 4. Mai bis 8. Oktober 2017 erreichbar.  
Fahrpläne und Preise unter: [www.grimswelt.ch/  
bahnen/reichenbachfall-bahn](http://www.grimswelt.ch/bahnen/reichenbachfall-bahn)



Bild oben: Wer nicht Ski fahren will, genießt auf dem Hasliberg kilometerlangen Schlittelspass – auch nachts.  
Bild unten: Auch in der Sommersaison kommen Kinder ganz auf ihre Kosten: Die Zwergenwege ermöglichen Abenteuer mit dem ältesten Haslizwerg Muggestutz.



misch – das Ski- oder Snowboardfahren gelernt hat; die Skiregion Meiringen-Hasliberg gehört gemäss einem grossen Testportal zu den zehn besten Familienskigebieten der Schweiz.

#### Frühstück mit Blick auf 401 Gipfel

Während der Sommersaison können sich Familien zwischen Juni und Oktober auf die sagenumwobenen Spuren von Muggestutz, dem ältesten Haslizwerg, machen. Zwei Zwergenwege mit Zwergenhäuschen, Wildbach und Schatzhöhle sorgen dafür, dass das Wandern mit den Eltern auch für die Kleinsten nicht ein Muss, sondern ein Vergnügen ist.

Ob Wandern, Skifahren oder Schlitteln – ein Urlaub in den Bergen ist dann besonders schön, wenn man nach einem ausgiebigen Ski- oder Wandertag kulinarisch belohnt wird. Ob urchig wie auf der Käserstätt und der Mägisalp oder aussergewöhnlich wie im Panoramarestaurant Alpentower auf 2250 Metern über Meer – für das leibliche Wohl ist in den unzähligen Restaurants auf dem Berg und im Tal gesorgt. Und wer hat noch nie von einem Frühstücksbuffet mit lokalen Spezialitäten mit Blick auf sagenhafte 401 Berggipfel geträumt?

**Tina Widmer**

# In der Schweiz hat man die Wahl

Mensch und Technologie verschmelzen zunehmend. Das ist eine Tatsache, die an der Podiumsdiskussion am SNE-Symposium vom vergangenen Herbst einmal mehr sichtbar gemacht wurde. Dabei wurde weniger darüber geurteilt, ob dies gut oder schlecht sei. Vielmehr stellte sich die Frage: Wollen wir das überhaupt?



«Es stellt sich die Frage, ob es überhaupt nötig ist, den Menschen mit technischen Mitteln zu verbessern.»

**Dr. med. Albrecht Hempel**  
Spezialist für Kreislauferkrankungen und  
Professor für integrative medizinische  
Wissenschaften

An der Fussball-Weltmeisterschaft in Brasilien vor zweieinhalb Jahren wurde Geschichte geschrieben. Nicht von der deutschen Nationalmannschaft, die den Pokal nach Hause genommen hat. Auch nicht von den Schweizer Kickern, die trotz eindeutiger Niederlage gegen die Franzosen bis in den Achtelfinal vorsties. Nein, zum Beginn des Turniers kam es zu einer Weltsensation, die von den Medien beinahe gänzlich ignoriert wurde: Dank eines per Gedanken gesteuerten Exoskeletts gelang es einem von der Hüfte an abwärts gelähmten jungen Mann, den ersten Ball des Turniers zu treten.

Der wissenschaftliche Fortschritt ermöglicht körperlich behinderten Menschen heute erstaunliche Dinge. Gehörlose können dank eines speziellen Implantats wieder hören. Mit Handprothesen der neusten Generation können feinste Arbeiten ausgeführt werden, weil sich diese allein durch Gedankenkraft steuern lassen. Cyborgs – so werden Menschen oft genannt, die dank modernster technischer Mittel fehlende Körperteile oder Sinne ersetzt bekommen haben.

## Technisierung und Nachhaltigkeit

Mit diesen Möglichkeiten steht das Gesundheitswesen einmal mehr am Scheideweg zwischen Nachhaltigkeit und Technisierung. Deshalb hat die EGK-Ge-

sundheitskasse genau dieses Thema bei der Podiumsdiskussion im Rahmen des SNE-Symposiums in Solothurn aufgegriffen und dazu Gäste zum Gespräch geladen, die sich aus unterschiedlichen Perspektiven täglich mit der Frage beschäftigen, was nachhaltige Gesundheit eigentlich bedeutet und wie sich das Gesundheitswesen wandelt. Allen voran sorgte R. Prof. Dr. Dr. Dr. Roland Benedikter, Politikwissenschaftler und Soziologe, bei manchen Zuhörern für rote Köpfe: Er prognostizierte, dass sich das Gesundheitswesen zur Körperindustrie wandelt, weg vom Heilen des kranken Körpers, hin zur Verbesserung des gesunden Körpers. Verfechter des Human Enhancement – also der Verbesserung des menschlichen Körpers – streben gemäss Benedikter das ewige Leben an. Scheinbar um jeden Preis, denn es fliessen mittlerweile besonders in den USA bemerkenswerte Summen in die Vorbereitung einer solchen neuen, transhumanistischen Körperindustrie.

Die Faszination der Vorstellung ewigen Lebens, so Benedikter, zeige sich schon darin, dass sich heute Befürworter des Transhumanismus nach ihrem Tod einfrieren lassen, damit sie – wenn die Wissenschaft dann in einigen hundert Jahren so weit sein sollte – wieder ins Leben zurückgeholt werden könnten. Gleichzeitig planen führende Wissenschaftler, dass der



Die Teilnehmer der Podiumsdiskussion (v. l. n. r.): Stefan Kaufmann, David Staudenmann (Moderation), Galsan Tschinag, Dr. med. Hansueli Albonico, Dr. med. Albrecht Hempel, Dr. Reto Flury (Geschäftsleiter der EGK-Gesundheitskasse, nahm nicht an der Diskussion teil) und R. Prof. Dr. Dr. Dr. Roland Benedikter.



## «Wir bewegen uns weg vom Heilen des kranken Körpers hin zur Verbesserung des gesunden Körpers.»

**R. Prof. Dr. Dr. Dr. Roland Benedikter**  
Politikwissenschaftler und Soziologe

menschliche Geist in nicht-physischen Duplikaten ins Internet geladen wird – und ein italienischer Mediziner möchte nächstes Jahr zum ersten Mal eine Kopf-Transplantation durchführen.

### Ziel ist die Unsterblichkeit

Die provokanten Thesen, die Roland Benedikter darlegte, laufen alle auf das gleiche Ziel hinaus: die bisher unerreichte Faszination der Unsterblichkeit. Und diese warf bei den übrigen Podiumsteilnehmern, dem Spezialisten für Kreislaufkrankungen und Professor für integrative medizinische Wissenschaften Dr. med. Albrecht Hempel, dem mongolischen Germanisten, Schriftsteller, Schamanen und Stammesoberhaupt Galsan Tschinag, dem Arzt und Komplementärmediziner Hansueli Albonico aus Langnau und Stefan Kaufmann, dem stellvertretenden Geschäftsleiter der EGK-Gesundheitskasse, genauso wie beim Publikum vor allem eine Frage auf: Wollen

wir das überhaupt? Und um welchen Preis? Hansueli Albonico brachte es schnell auf den Punkt: «Ich treffe in meiner Praxis immer wieder auf lebenssatt Patienten, die froh sind, gehen zu können. Das hat nicht einmal etwas mit ihrem Gesundheitszustand zu tun.»

Es zeigte sich, dass zwei verschiedene Welten aufeinanderprallen, sobald man über die Verschmelzung von Mensch und Technologie spricht. Insbesondere wenn die Vorstellung einer geistigen Welt mit in die Diskussion eingebracht wird. Dann nämlich erhält der Begriff der Ewigkeit eine andere Dimension als jene der Transhumanisten, wie die Erläuterungen des Schamanen Galsan Tschinag zeigen. Heilung habe nach seiner Erfahrung nicht einfach mit Technologie und medizinischem Fortschritt zu tun, sondern habe immer auch eine geistige Komponente, die nicht ausser Acht gelassen werden sollte. Eine

Erfahrung, die auch Kreislaufspezialist Hempel in der Praxis immer wieder macht. «Zudem stellt sich mir die Frage, ob man den Menschen überhaupt mit technischen Mitteln verbessern muss», ergänzt er.

Dass die Ziele der transhumanistischen Körperindustrie beim Publikum und bei einigen Podiumsteilnehmern in Solothurn auf so viel Skepsis stiessen, ist nicht weiter verwunderlich: Die angestrebte Verbesserung des menschlichen Körpers wird zwar in den USA mehr und mehr vorangetrieben. Dies hänge aber, so Roland Benedikter, nicht zuletzt mit dem dortigen Gesundheitssystem zusammen, das sehr technologieorientiert sei. «In der Schweiz steht jedoch der Schulmedizin die Komplementärmedizin gegenüber, die bei der Bevölkerung sehr beliebt ist», so der Forscher. «Hier hat man also noch eine Chance, darüber zu diskutieren, inwieweit man diese epochale Umwälzung überhaupt mitmachen will.»

**Tina Widmer**

# Veranstaltungen

Die 1995 von der EGK-Gesundheitskasse gegründete SNE Stiftung für Naturheilkunde und Erfahrungsmedizin lanciert und unterstützt Aktivitäten, welche die Förderung der individuellen Gesundheit und die Selbstverantwortung für das Gesundbleiben im Fokus haben. Das ist auch das Ziel der SNE-Akademie.

Nicht nur in der Schulmedizin hilft der Fortschritt, immer bessere Therapien und Behandlungen für unterschiedliche Erkrankungen zu finden. Auch die Komplementärmedizin steht nicht still. Deshalb legt die EGK-Gesundheitskasse Wert darauf, dass sich die von ihr zertifizierten Therapeuten regelmässig weiterbilden. Dies ist auch dank des umfangreichen Vortrags- und Seminarangebots der SNE Stiftung für Naturheilkunde und Erfahrungsmedizin möglich.

Die vielfältigen Seminare und Workshops sollen den Teilnehmerinnen und Teilnehmern neue Impulse geben und helfen, die eigenen Ressourcen zu stärken und besser zu nutzen. Fachlich qualifizierte und erfahrene Referentinnen und Referenten gewährleisten eine praxisnahe, ganzheitliche und ansprechende Vermittlung der verschiedenen Inhalte aus den Themenbereichen Alltag und Gesundheit. Diese sind für Therapeuten und Naturheilpraktiker relevant – aber nicht nur. Die SNE-Akademie

steht selbstverständlich auch allen anderen Interessierten offen.

Mit den Seminaren und Workshops bietet die SNE eine einmalige Bildungsplattform, in der Wissen vertieft und Erfahrungen ausgetauscht werden können. Fachwissen wird weiter ausgebaut und die Teilnehmerinnen und Teilnehmer tragen dazu bei, der Gesundheit den Platz einzuräumen, den sie verdient. Geniessen Sie Wissen – anregend, spannend und informativ!

## SNE-Akademie 2017

SNE  
Stiftung für Naturheilkunde  
und Erfahrungsmedizin

22.04.2017

Peter Richard  
**Abenteuer Naschgarten**  
Wängi TG, Naturgartencenter,  
Frauenfelderstr. 27

09.05.2017

Jacqueline Steffen  
**Klare Grenzen setzen auf positive Art –  
aber wie?**  
Solothurn SO, Altes Spital, Oberer Winkel 2

18.05.2017

Lis Rytz  
**Sind Sie schlagfertig?**  
Thalwil ZH, Hotel Sedartis, Bahnhofstr. 16

26.04.2017

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

11.05.2017

Joost Groot  
**Farben in der Welt und im Menschen – ihre  
sinnlich-übersinnliche Natur**  
Thalwil ZH, Hotel Sedartis, Bahnhofstr. 16

22.05.2017

Barbara Ramseier  
**Lomi Lomi**  
Thalwil ZH, Hotel Sedartis, Bahnhofstr. 16

28.04.2017

Marianne und Wenzel Grund  
**Die Kunst des Loslassens**  
Thalwil ZH, Hotel Sedartis, Bahnhofstr. 16

12.05.2017

Susan Reinert Rupp  
**Das Leben umarmen**  
Thalwil ZH, Hotel Sedartis, Bahnhofstr. 16

23.05.2017

Dr. Markus Rohner  
**Informationen zum Stoffwechsel**  
Thalwil ZH, Hotel Sedartis, Bahnhofstr. 16

05.05.2017

Lilo Schwarz  
**Selbstkompetenz**  
Thalwil ZH, Hotel Sedartis, Bahnhofstr. 16

17.05.2017

Marianne Gerber  
**Resilienz – Was steckt hinter diesem Begriff?**  
Thalwil ZH, Hotel Sedartis, Bahnhofstr. 16

**Anmeldung:** erforderlich, beschränkte Teilnehmerzahl. Preise, ausführliche Informationen und weitere Seminare gemäss vollständigem Programm. Verlangen Sie das Programm Seminare & Workshops 2017: SNE, Solothurn – Telefon 032 626 31 13 oder [www.stiftung-sne.ch](http://www.stiftung-sne.ch)

# «Schweizer sind solidarisch – aber bitte immer freiwillig!»

Den Ärztetarif Tarmed zu verbessern und gleichzeitig die steigenden Gesundheitskosten in den Griff zu bekommen – das ist eine der Herausforderungen, die Jürg Schlup zu meistern versucht. Der FMH-Präsident muss dabei viele Interessen unter einen Hut bringen – und hat auch eigene Ideen, wie man den Kostenanstieg bremsen könnte.

**Herr Schlup, Sie haben kürzlich in einem Interview zu den Tarmed-Verhandlungen gesagt, die Ärzte würden den Krankenkassen nicht mehr vertrauen. Warum?**

Als 2002 die Einführung von Tarmed beschlossen wurde, hat die Ärzteschaft zur kostenneutralen Tarifeinführung und zu einem Taxpunktwert von einem Franken Ja gesagt. Die kostenneutrale Einführung ist seither nie beendet worden. Wir haben quasi immerwährende Kostenneutralität. Zudem ist der Taxpunktwert in praktisch allen Kantonen gesunken. Mittlerweile liegt er durchschnittlich bei 89 Rappen. Die Pflege des gültigen Tarifs war und ist schwierig: In unserem Empfinden wird diese vom grössten Kassenverband eher gebremst und blockiert – das ist nicht gerade vertrauensfördernd.

**Bei den Verhandlungen ist den Ärzten vor allem die Forderung der Kostenneutralität ein Dorn im Auge. Ist diese in der heutigen Situation überhaupt noch möglich?**

Sie sprechen ein Kernproblem des Tarifs an: Wie will man die Kosten in einer Zeit konstant halten, in der die Bevölkerung immer älter wird, in der es immer mehr Langzeiterkrankte gibt und in der durch den

Fortschritt immer mehr Krankheiten behandelbar werden? Seit der Einführung des Krankenversicherungsgesetzes 1996 haben die Krebserkrankungen um 30 Prozent zugenommen, allein wegen der Alterung der Bevölkerung. Heute werden zehn Prozent der Prämiegelder allein für Krebserkrankungen ausgegeben. Andererseits hat sich in den letzten 20 Jahren die Wahrscheinlichkeit, eine Krebsdiagnose um mehr als zehn Jahre zu überleben, verdoppelt. Die Möglichkeiten sind also massiv besser geworden – kosten aber auch mehr. Wir müssen alles daran setzen, die Kosten zu bremsen, aber Kostenneutralität ist bei den heutigen Herausforderungen nicht möglich.

**Manche Krankenversicherer werfen den Ärzten vor, sie würden in Bezug auf die Gesundheitskosten ihre gesellschaftliche Verantwortung nicht wahrnehmen.**

Die gesellschaftliche Verantwortung geht über die Kosten hinaus. Wir haben oft eine Wochenarbeitszeit von über 50 Stunden, arbeiten nachts und am Wochenende, leisten Bereitschafts- und Notfalldienst, wir sind regelmässig mit belastenden Situationen zwischen Leben und Tod konfrontiert. Wir tragen täglich dazu bei, der Bevölkerung eine gut zugängliche, qualitativ



Jürg Schlup

Jürg Schlup ist seit 2012 Präsident der Verbindung der Schweizer Ärztinnen und Ärzte FMH. Davor war er während mehr als 20 Jahren als Hausarzt tätig und präsierte von 2001 bis 2010 die Ärztesgesellschaft des Kantons Bern. Jürg Schlup ist verheiratet und Vater zweier erwachsener Kinder.



«Wenn die Prämien gleich schnell steigen würden wie die Gesundheitskosten, wäre schon viel erreicht.»

Jürg Schlup

hochstehende medizinische Versorgung zu bieten. Wir Ärzte nehmen unsere gesellschaftliche Verantwortung also täglich wahr. Auch finanziell: Die Tarifrevision wurde von der FMH, also von den Ärzten gestartet. Im Frühling 2016 haben wir eine Tarifrevision vorgelegt, die wir mit den Spitälern, den Unfallversicherern und einem der beiden Krankenkassenverbände erarbeitet haben. Wir haben unsere Verantwortung also durchaus wahrgenommen. Leider haben unsere Mitglieder, die Ärzteschaft, diese Tarifrevision abgelehnt; dies dürfte der Vorgabe Kostenneutralität geschuldet sein.

**Befürchten die Ärzte nicht, dass der Bundesrat nun einfach ein Machtwort spricht und einen Tarif festlegt?**

Es sind sich alle einig, dass es Tarifpositionen gibt, die günstiger werden müssen. Es herrscht auch völlige Einigkeit, dass Grundversorger-Leistungen besser entlohnt werden sollen. Wenn aber die Kostenneutralitätsforderung so rigide durchgesetzt wird, führt das dazu, dass es mehrheitlich Verlierer gibt. Wir möchten natürlich verhindern, dass der Bundesrat eingreifen muss, und sind daran, intern unsere Ärztegruppierungen wieder auf Kurs zu bringen und die Tarifrevision mit Nachbesserungen weiterzuführen. Aber das braucht Zeit. Wir vereinen 90 Ärzteorganisationen und 40 000 Mitglieder. Wenn von diesen eine Vorlage abgelehnt wird, geht es nicht Wochen, sondern Monate oder sogar ein bis zwei Jahre, bis die nächste bereit ist.

**Was ist nötig, damit ein neuer Tarif keinen Kostenschub auslöst?**

Seit der Einführung des KVG vor 20 Jahren sind die Krankenkassenprämien fast doppelt so stark gestiegen wie die Gesundheitskosten. Wir hätten schon viel gewonnen, wenn die Prämien nur noch so viel steigen würden wie die Gesundheitskosten. Das könnte erreicht werden, indem die Finanzierung von ambulanten und stationären Leistungen vereinheitlicht würde. Stationäre Leistungen werden heute vorwiegend durch Steuern finanziert, ambulante Leistungen vollständig durch die Krankenkasse. Wenn ein Eingriff bisher im Spital gemacht wurde und man ihn jetzt aufgrund des Fortschritts ambulant durchführen kann, wird die Behandlung zwar kostengünstiger, erhöht aber die Prämien, weil die Kosten nun ganz auf die Versicherung abgewälzt und nicht mehr über die Steuern subventioniert werden. Eine absurde Situation.

## Und das meint ... Jürg Schlup, Präsident FMH



Jürg Schlup wünscht sich, dass alle Betroffenen, Ärzte wie auch Patienten, von der Tarmed-Revision profitieren. Bei den aktuellen Forderungen sei dies aber nicht möglich: Diese würden dafür sorgen, dass es mehrheitlich Verlierer gebe.

«Die Bevölkerung ist überzeugt, dass sie besser als die Versicherer wissen, welcher Arzt für sie gut ist.»

Jürg Schlup

Eine andere Massnahme wäre die Verbesserung der Franchise. Diese könnte mit der Teuerung oder mit dem Einkommen erhöht werden. Ich persönlich könnte mir eine einkommensabhängige Franchise vorstellen.

**Es werden immer wieder neue Strategien diskutiert, um den Kostenanstieg im Gesundheitswesen zu dämpfen, unter anderem die Abschaffung des Vertragszwangs. Ist es in Hinblick auf die steigenden Gesundheitskosten und Prämien überhaupt noch sinnvoll, dass alle Krankenversicherer die Behandlung bei allen Ärzten bezahlen müssen?**

Die Mehrheit der Bevölkerung, deutlich über 60 Prozent, hat für sich selbst den Vertragszwang bereits über die speziellen Versicherungsmodelle aufgehoben! Der obligatorische Verzicht auf die freie Arztwahl ist aber nicht sonderlich populär. In den letzten Jahren wurde dieser an der

Urne mehrmals abgelehnt. Die Bevölkerung ist also überzeugt, dass sie besser als die Versicherer wissen, welcher Arzt für sie gut ist. Ich sehe das genauso.

**Ist es nicht etwas widersprüchlich, dass über 60 Prozent der Bevölkerung freiwillig auf die freie Arztwahl verzichten, aber die Einschränkung an der Urne trotzdem ablehnen?**

Das ist überhaupt kein Widerspruch, das ist typisch Schweiz! Schweiz heisst, man ist solidarisch, macht mit und beteiligt sich, aber bitte nur freiwillig. Das finde ich sympathisch!

**Die jüngste Entwicklung ist – auch wegen des Hausarztmangels –, dass Apotheken bei der Grundversorgung eine wichtigere Rolle spielen sollen. Was halten Sie als Vertreter der Ärzte davon?**

Tatsache ist, dass es im ländlichen Gebiet, wo wirklich Hausarztmangel herrscht, keine Apotheken gibt! Also baut man durch den Einbezug der Apotheken in die Grundversorgung eine Parallelversorgung in bereits gut versorgtem Gebiet auf. Es hilft keinem Hausarzt, wenn am Zürcher Paradeplatz eine Apotheke neu auch Impfungen anbietet.

Bei der Behandlung sind für die Patientensicherheit zudem die Diagnosestellung und ein Behandlungsplan relevant. Ärzte lernen das in der Ausbildung, Apotheker

nicht. Wenn man etwas gegen den Hausarztmangel tun will, kommt man nicht darum herum, mehr Ärzte auszubilden.

**Was wäre Ihr Wunschrezept gegen die steigenden Gesundheitskosten?**

Neben der einheitlichen Finanzierung von ambulanten und stationären Leistungen und einer besseren Franchiseregulierung braucht es einen Abbau der administrativen Belastung. Mindestens ein Drittel ihrer Arbeitszeit verwenden die Ärzte im Spital mittlerweile auf administrative Arbeiten; in der Arztpraxis ist es bis ein Fünftel. Es ist fraglich, ob so viel Administration wirklich einen so grossen Anteil der Kosten wert ist. Ich wage es zu bezweifeln.

**Interview: Tina Widmer**

### Hinweis

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

**Himmel oder Hölle**

Wenn einer Pflanze Heilwirkung attestiert wird, ist der Aberglaube meist nicht weit. Das ist beim Löwenzahn nicht anders. Das leuchtende Unkraut wurde nicht nur von nordamerikanischen Schamanen bei magischen Ritualen geraucht. Es wurde auch bei uns in Europa von Wahrsagern als Orakel eingesetzt. Wollte jemand mehr über sein Leben nach dem Tod erfahren, musste er die Samen der Pustelblume vom Fruchtboden abblasen. War dieser weiss, konnte er mit seinem Einzug in den Himmel rechnen. War er jedoch schwarz, drohten ihm ewige Qualen in der Hölle.

Quelle: Schweizer Radio und Fernsehen

**Pfui, pfui, pfui**

Gerade aufgrund seiner Bitterstoffe gilt der junge Löwenzahn als gesunde Ergänzung des Speiseplans im Frühling. Die meisten Menschen stört bitterer Geschmack beim Essen nämlich nicht. Jeder fünfte Europäer aber ist gegenüber dieser Geschmacksrichtung besonders empfindlich. Das bringt Vorteile mit sich: So genannte Super Taster sind gemäss verschiedenen Studien nicht nur schlanker, sondern auch seltener erkältet. Allerdings wird bei Menschen, die Bitteres gar nicht mögen, öfter Darmkrebs festgestellt: Wahrscheinlich, weil sie dazu neigen, zu wenig Gemüse zu essen.

Quelle: welt.de

**Bettnässer**

In der Volksmedizin ist der Löwenzahn heute vor allem bei Rheuma, Nieren- und Leberleiden beliebt. Auch bei Ekzemen, Schuppenflechte und Akne schwören manche Naturheilpraktiker auf das Unkraut – und das schon lange. Der Löwenzahn wurde bereits im 11. Jahrhundert zu medizinischen Zwecken eingesetzt: als entwässerndes und entschlackendes Mittel. Dieser Wirkung wegen heisst er in Frankreich «Pissenlit», übersetzt «Bettnässer».

Quelle: kurier.at



Mehr kulinarische Kräuter-Höhepunkte finden Sie in unserer App «Meine EGK».

# Kartoffelsalat mit Löwenzahn

**Zutaten für 4 Personen:**

- 800 g festkochende Kartoffeln
- 1 Zwiebel, klein gewürfelt
- 5 Radieschen, klein gewürfelt
- 1 Handvoll junger Löwenzahn
- 1 dl heisse Gemüsebrühe
- 2 EL Weissweinessig
- 2 EL weisser Balsamico
- 3 EL Olivenöl
- 1 EL Zitronenolivenöl

Kartoffeln in der Schale kochen, noch warm schälen und in Scheiben schneiden, in eine Schüssel geben.

Für die Vinaigrette die Gemüsebrühe mit dem Weissweinessig, dem Balsamico, dem Olivenöl und dem Zitronenolivenöl verquirlen. Über die Kartoffeln giessen. Damit sich alles gut mischen kann, Kartoffelsalat zwei- bis dreimal in eine zweite Schüssel umgiessen.

Vor dem Servieren Zwiebeln, Radieschen und Löwenzahn untermischen und anrichten.

Än Guete!

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», Brislachstrasse 2, 4242 Laufen, vivere@egk.ch.

**Impressum:** «Vivere» 1/2017. **Herausgeberin:** EGK-Gesundheitskasse, Hauptsitz, Brislachstrasse 2, 4242 Laufen, www.egk.ch. **Verantwortlich:** Ursula Vogt, Bereich Kommunikation. **Gesamtauflage:** 72 000. **Verantwortliche Redaktorin:** Tina Widmer, Bereich Kommunikation. **Gestaltung:** Ingold Design, Stephan Ingold. **Foto Titelseite:** Marcel A. Mayer. **Fotos Inhalt:** Marcel A. Mayer, Tina Widmer, Tim Loosli, Patrik Hänggi, Andreas Thumm, Shutterstock, Bergbahnen Meiringen-Hasliberg AG. 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.