

Das EGK-Gesundheitsmagazin

# Vivere

01  
2018

## Präsentismus

Krank bei der Arbeit 13 ▶

## Choosing wisely

Ihre Gesundheit, Ihre Wahl 10 ▶

## Chancengleichheit

Neuausrichtung der Stiftung SNE 22 ▶

# Inhalt

08

## Unfallversicherung Für alle Unfälle versichert



20

## Ausflug Room Escape in Basel



13

## Präsentismus Krank bei der Arbeit



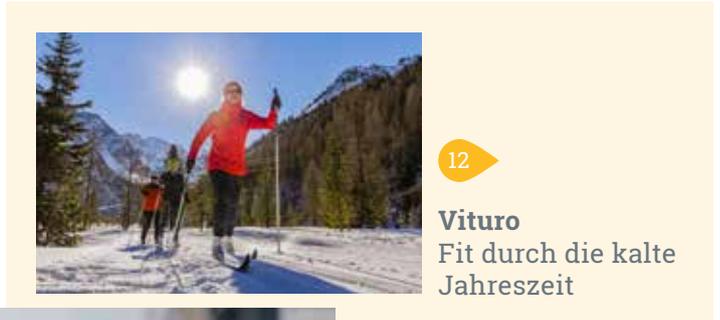
22

## Schul- und Komplementärmedizin Die Neuausrichtung der Stiftung SNE



25

## Und das meint ... Im Gespräch mit Urs P. Gasche, Publizist



12

## Vituro Fit durch die kalte Jahreszeit

LIEBE LESERIN  LIEBER LESER

## Krank zu arbeiten wird schnell teuer!



Auch wenn die EGK-Gesundheitskasse nur private Kunden versichert, ist mir persönlich die Gesundheitsförderung am Arbeitsplatz ein grosses Anliegen. Als Stiftungsrat der Stiftung Gesundheitsförderung Schweiz beschäftige ich mich regelmässig mit dem Schutz der Gesundheit von Arbeitnehmenden, mit Themen wie Stress, Burnout und wachsendem Druck bei der Arbeit. Und mit dem zunehmenden Präsentismus.

Es ist ein brandaktuelles Phänomen, dass Arbeitnehmende krank hinter dem Schreibtisch sitzen, obwohl sie eigentlich ins Bett gehörten. Die Gründe dafür sind vielfältig. Manche denken vielleicht, ihre Vorgesetzten würden es nicht gutheissen, wenn sie einige Tage krankheitsbedingt fehlen. Oder noch schlimmer: Sie fürchten, ihnen würde dann Blaumachen oder Faulheit vorgeworfen. Andere wiederum haben Angst, dass sie die sich auftürmende Arbeit nicht rechtzeitig erledigen könnten, wenn sie sich stattdessen auskurieren.

Dabei ist die Studienlage eigentlich eindeutig: Arbeitnehmer, die krank zur Arbeit kommen, bewirken für Unternehmen grössere finanzielle Verluste, als wenn sie einfach einige Tage zu Hause blieben. Wir haben uns deshalb für diese Ausgabe des Gesundheitsmagazins Vivere auf die Suche gemacht nach Gründen, Folgen und Lösungen für den zunehmenden Präsentismus. Und wir zeigen Ihnen, wie Sie selber herausfinden können, ob Sie sich genügend Zeit für Ihre Genesung nehmen.

Nun wünsche ich Ihnen viel Vergnügen beim Lesen dieser Ausgabe von Vivere!

**Stefan Kaufmann**  
stv. Geschäftsleiter  
EGK-Gesundheitskasse



# Die Grenzen der Solidarität

«Wie viel habe ich noch zugute?», fragt die Anruferin am anderen Ende der Leitung. Sie meint damit nicht etwa ihr Telefonguthaben, sondern therapeutische Leistungen aus ihrer Zusatzversicherung. Solche Anrufe sind auf den Agenturen der EGK-Gesundheitskasse häufig. Sie zeigen, dass das Gesundheitssystem mitunter als Selbstbedienungsladen aufgefasst wird.

Die steigenden Krankenkassenprämien – insbesondere in der obligatorischen Grundversicherung – ärgern einen vor allem dann, wenn man selber nie zum Arzt geht, keine Medikamente braucht und trotzdem Monat für Monat Hunderte von Franken bezahlen muss. Und so gibt es hin und wieder Versicherte, die die Prämien gerne wieder über Leistungen herausholen. Dass das die Gesundheitskosten noch stärker steigen lässt und damit auch die Prämien immer höher werden, überlegen sie sich dabei nicht. Ein Teufelskreis.

Versicherungen funktionieren nach dem Solidaritätsprinzip: Bei der Krankenversicherung finanzieren die Gesunden die Kosten der Kranken mit. Das ist wichtig. Denn was, wenn der Arzt einem eines Tages die Diagnose Krebs eröffnet? Oder die niederschmetternde Nachricht überbringt, man leide an Multipler Sklerose? Eine solche Diagnose zieht teure Medikamente, kostspielige Therapien und oft auch komplizierte Operationen nach sich.

Die meisten Versicherten sind bereit zu dieser Solidarität, weil sie die Gesundheit höher schätzen als die Prämien, die sie dafür bezahlen. Nutzen aber einzelne Versicherte viel Prämiengeld für unnötige Behandlungen, fehlt es bei jenen

Versicherten, die ohne eine bestimmte Therapie nicht weiterleben könnten. Das führt zu Prämienerrhöhungen, die wiederum alle Versicherten treffen.

## **Behandlung, nicht Prävention**

Obwohl die obligatorische Grundversicherung in der Schweiz für die allermeisten Behandlungen aufkommt, sehen sich die Zusatzversicherungen einem ähnlichen Problem gegenüber. In diesem Bereich wird vor allem der Vorsorgegedanke missverstanden. Manche Versicherungsprodukte der EGK-Gesundheitskasse beinhalten gewisse Vorsorgeleistungen; zum Beispiel übernehmen die Zusatzversicherungen aus der EGK-SUN-Palette in Ergänzung zur Grundversicherung zwei gynäkologische Vorsorgeuntersuchungen innerhalb von drei Jahren. Auch Beiträge an das Fitness-Abo sollen dabei unterstützen, dass Sie gar nicht erst krank werden.

Allerdings können die meisten ambulanten Leistungen aus den Zusatzversicherungen der EGK-SUN- und der EGK-SUN-BASIC-Palette gemäss den Versicherungsbedingungen nur dann zurückerstattet werden, wenn sie zur Behandlung einer Erkrankung dienen und nicht als Vorsorge. Dies betrifft auch ambulante komplementärmedizinische Behandlungen, die oft als Präventi-

onsmassnahmen missverstanden werden. Um ihre Versicherten bei der Prävention zu unterstützen, hat die EGK-Gesundheitskasse deshalb alternative Angebote geschaffen: den Gesundheitsclub Vituro, den Sie kostenlos so oft nutzen können, wie Sie wollen, und die Stiftung SNE, die Naturheilkunde und Erfahrungsmedizin fördert.

Der EGK-Gesundheitskasse ist es wichtig, für ihre Versicherten da zu sein, wenn diese sie brauchen – insbesondere dann, wenn sie krank sind. Die Dame am Telefon hat also selbstverständlich die Auskunft erhalten, an wie vielen komplementärmedizinischen Therapiesitzungen wir uns im laufenden Jahr noch beteiligen – wenn sie denn aus gesundheitlichen Gründen nötig sind.

**Pascal Bolliger**



Krankenversicherungen funktionieren nach dem Solidaritätsprinzip: Die Gesunden finanzieren die Kosten der Kranken mit. Das ermöglicht jedem Schweizer und jeder Schweizerin bei schweren Erkrankungen Behandlungen, die anders unerschwinglich wären.

## Die wichtigsten Unterschiede zwischen Grund- und Zusatzversicherungen

### Grundversicherung

- Obligatorisch
- Alle Versicherten bezahlen die gleiche Prämie. Kinder unter 18 Jahren bezahlen eine reduzierte Prämie.
- Es sind nur einjährige Verträge möglich.
- Jede Person, die einen Antrag stellt, muss aufgenommen werden, unabhängig vom Alter oder Gesundheitszustand.
- Es gibt keine Gesundheitsprüfung.
- Die Leistungen werden vom Bundesamt für Gesundheit festgelegt und sind im Krankenversicherungsgesetz (KVG) sowie in den dazugehörigen Verordnungen (KVV und KLV) festgehalten.
- Allfällige Prämienüberschüsse werden in die Reserve überführt. In der Grundversicherung dürfen keine Gewinne gemacht werden.

### Zusatzversicherung

- Freiwillig
- Die Prämien unterscheiden sich nach Geschlecht und Alter der Versicherten.
- Es sind mehrjährige Verträge möglich, worauf die EGK jedoch verzichtet.
- Der Versicherer darf eine Gesundheitsprüfung durchführen und Personen ablehnen oder nur mit Vorbehalt aufnehmen, wenn sie nicht gesund sind oder Vorerkrankungen haben.
- Die Leistungen sind in den Versicherungsbedingungen festgehalten und werden von der Eidgenössischen Finanzmarktaufsicht (FINMA) kontrolliert.
- Mit allfälligen Prämienüberschüssen dürfen Gewinne gemacht werden.

# News aus der EGK

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

## So kommen Ihre Belege sicher an

Damit Ihre Rückforderungsbelege und Apothekenquittungen einfach und sicher bei uns ankommen, haben wir Ihnen in dieser Ausgabe des EGK-Gesundheitsmagazins Vivere wieder einen Adressbogen mit Klebeetiketten beigelegt. Mit diesen können Sie die Couverts adressieren, in denen Sie die Belege an unser Service Center in Luzern schicken.

Dank neuer digitaler Möglichkeiten ist es nicht nötig, die einzelnen Belege mit einem Aufkleber zu versehen: Die Verarbeitungssysteme erkennen Ihre Angaben automatisch. Trotzdem können Sie uns helfen, Ihre Belege schneller zu verarbeiten:

- Legen Sie Ihren Rückforderungsbelegen und Quittungen bitte kein Begleitschreiben und keine Auflistung der enthaltenen Dokumente bei. Ein Begleitschreiben ist nur nötig, wenn Sie gleichzeitig eine Adressänderung oder eine Kontoänderung mitteilen möchten.
- Auf allen eingesandten Rechnungen und Quittungen muss der Name der versicherten Person ersichtlich sein. Notieren Sie deshalb auf allen Dokumenten, auf denen kein Name oder keine Versichertennummer aufgedruckt

ist, Vor- und Nachname der versicherten Person oder deren Versichertennummer. Dies ist vor allem wichtig, wenn Sie Belege für mehrere Familienmitglieder im gleichen Couvert einsenden.

- Senden Sie Ihre Quittungen und Rückforderungsbelege an unser Service Center in Luzern:

EGK Services AG  
Service Center  
Postfach  
6009 Luzern

- Sie können Ihre Belege auch digital einreichen und sich so den Gang zur Post sparen. Mit dem Belegscanner der App «Meine EGK» können Sie die Belege noch einfacher an uns übermitteln. Die App steht im Apple Store und im Google Play Store kostenlos zur Verfügung.

Falls Sie im Laufe des Jahres neue Adressetiketten benötigen und die Couverts nicht von Hand beschriften möchten, stellen wir Ihnen auf unserer Website eine Druckvorlage für handelsübliche Klebeetiketten zur Verfügung: <https://www.egk.ch/service/formulare/>



## Bestellen Sie den Geschäftsbericht 2017

Unsere Versicherten stehen für uns an 365 Tagen im Jahr im Zentrum. Deshalb widmen wir Ihnen, liebe Kundinnen und Kunden, auch unseren Geschäftsbericht 2017. Wir haben in den vergangenen Wochen und Monaten spannende Gespräche mit verschiedenen Kunden und Kundinnen geführt und lassen diese in unserem diesjährigen Geschäftsbericht zu Wort kommen. Als Leserinnen und Leser des EGK-Gesundheitsmagazins Vivere haben Sie die Möglichkeit, exklusiv ein gedrucktes Exemplar vorzubestellen. Füllen Sie dafür einfach die Karte in der Mitte dieses Magazins aus und senden Sie sie an uns zurück. Sie erhalten den Geschäftsbericht anschliessend im April per Post zugesandt.



Sonne, Strand, Meer – und Sicherheit. Unsere individuell gestaltbaren Reiseversicherungen sorgen dafür, dass es bei einem Krankheitsfall im Ausland nicht zu bösen finanziellen Überraschungen kommt.

## Vernetzen Sie sich mit uns!

Das Gesundheitsjahr der EGK-Gesundheitskasse ist vielfältig. Auch 2018 werden wir Sie nicht nur vom Hauptsitz in Laufen und unseren neun Agenturen aus betreuen. Wir sind in der ganzen Schweiz unterwegs, um Sie an Sportveranstaltungen anzufeuern, Ihnen an den autofreien Bewegungstagen slowUp Tipps zum perfekten Versicherungsschutz im unmotorisierten Verkehr zu geben und mit Ihnen auf unseren Themenspaziergängen sinnierend durch städtische Naturflächen zu flanieren.

Von diesen und vielen anderen Veranstaltungen berichten wir auch via Social Media. Vernetzen Sie sich mit uns auf Facebook, erfahren Sie als Erste von unseren aktuellsten Events und genießen Sie fotografische und gefilmte Rückblicke auf die einzelnen Veranstaltungen. Und wer weiss, vielleicht gehören Sie sogar zu den Glücklichen, die an einer unserer Social-Media-Verlosungen Startplätze für eine Sportveranstaltung gewinnen?

**[www.facebook.com/egk-gesundheitskasse](http://www.facebook.com/egk-gesundheitskasse)**



## Gesundheitsschutz für Sonnenhungrige

Manchmal schlägt einem der Winter echt aufs Gemüt. Vielleicht planen Sie, dem nasskalten Wetter, den kurzen Tagen und langen Nächten eine Weile zu entfliehen, und verreisen in die Sonne? Insbesondere im nicht europäischen Ausland macht es Sinn, sich noch vor der Abreise über seine Versicherungsdeckung im Krankheitsfall zu informieren. Denn: In vielen beliebten Feriengebieten in Übersee sind die Behandlungskosten sehr hoch und die Grundversicherung übernimmt in einem solchen Fall höchstens das Doppelte derjenigen Kosten, die in Ihrem Heimatkanton angefallen wären.

Mit einer Reiseversicherung von der EGK und Allianz Global Assistance können Sie sich für diesen Fall günstig, schnell und einfach absichern – ohne Gesundheitsprüfung. Stellen Sie sich die für Sie passende Reiseversicherung individuell nach Ihren Bedürfnissen zusammen, wählen Sie aus, ob Sie nur für die Dauer Ihrer Reise oder gleich für ein ganzes Jahr geschützt sein möchten, und genießen Sie Ihre Ferien!

Alle nötigen Informationen zur Reiseversicherung der EGK-Gesundheitskasse erhalten Sie entweder auf Ihrer Agentur oder auf unserer Website unter: **[www.egk.ch/reiseversicherung](http://www.egk.ch/reiseversicherung)**

# Für alle Unfälle versichert

Ein verstauchter Knöchel nach einem Misstritt erfordert meist keine ärztliche Behandlung. Schwerere Unfälle hingegen schon. Wenn sich jemand mit einer Zusatzversicherung für die private Abteilung im Spital anschliessend in einem Mehrbettzimmer wiederfindet, sorgt das nicht selten für rote Köpfe. Denn: Auch in der Zusatzversicherung werden Krankheiten und Unfälle unterschiedlich behandelt.

Geht es um Ihr Auto, wissen Sie bestimmt, wie Sie gegen Unfälle versichert sind. Natürlich haben Sie eine Haftpflichtversicherung, vielleicht sogar eine Teil- oder Vollkasko-Deckung – und bei Letzterer verlassen Sie sich darauf: Egal was Ihnen passiert, Sie bleiben nicht auf einem Kostenberg sitzen. Doch wissen Sie auch, wie es um Ihre eigene Unfallversicherung steht?

In der Schweiz besteht grundsätzlich ein Unfallversicherungs-Obligatorium. Sämtliche Grundleistungen sind entweder über einen Arbeitgeber gedeckt, der Sie auch gegen Nichtberufsunfälle versichern muss, wenn Sie mehr als acht Stunden pro Woche bei ihm arbeiten. Sind Sie in einem kleineren Pensum beschäftigt oder gar nicht erwerbstätig, muss die Unfallversicherung in die Grundversicherung eingeschlossen werden.

## Kostet wenig, bringt viel

Diese obligatorische Unfallversicherung deckt aber vielleicht nicht alle Ihre Bedürfnisse ab. Insbesondere Personen, die eine halbprivate oder private Spitalzusatzversicherung abgeschlossen haben oder sich gerne auf die Komplementärmedizin verlassen, wünschen sich diese Vorzüge auch im Falle eines Unfalls. Dafür muss allerdings bei der Zusatzversicherung auch eine Unfalldeckung mit eingeschlossen



«Es kommt vermehrt vor, dass Versicherte ihren Unfallzusatz kündigen oder ausschliessen wollen. Das kann später zu Problemen führen.»

Ruedi Dudle, Leiter EGK-Agentur St. Gallen

werden, denn diese Option ist freiwillig.

«In letzter Zeit wollen vermehrt Versicherte die Unfalldeckung aus der Zusatzversicherung ausschliessen, obwohl diese in der Regel nicht sehr viel kostet», sagt Ruedi Dudle, Leiter der EGK-Agentur St. Gallen. Und obwohl die Kundenberater bei den Beratungsgesprächen immer wieder auf die Wichtigkeit dieser Unfalldeckung hinweisen, komme es vermehrt vor, dass Versicherte diesen Zusatz nach Jahren kündigen. Das könne später zu Problemen führen. «Es kommt zum Beispiel vor, dass die schulmedizinische Behandlung nach einem Schleudertrauma nicht anschlägt. Viele Patienten möchten dann eine komplementärmedizinische Therapie ausprobieren. Wurde die Unfalldeckung aus der Zusatzversicherung ausgeschlossen, muss der Patient die Therapie selber bezahlen», so Dudle weiter. Und das kann teuer werden.

## Gesundheitsprüfung

Der Unfalleinschluss kann zwar zu einem späteren Zeitpunkt erneut beantragt werden, eine Garantie, dass dies bewilligt wird, gibt es jedoch nicht: Es findet eine erneute Gesundheitsprüfung statt, wie dies bei Zusatzversicherungen üblich ist. Es ist also möglich, dass der Unfallzusatz nur mit Einschränkungen abgeschlossen werden kann oder ganz abgelehnt wird. Und weil der Unfalleinschluss als Versicherungserhöhung gilt, kann er gemäss den Versicherungsbedingungen nur bis zum 60. Altersjahr erfolgen. Das ist vor allem bei Versicherten ein Thema, deren Arbeitgeber für sie eine private Unfallversicherung abgeschlossen hat. Diese sollten sich frühzeitig vor der Pensionierung darum kümmern, dass sie im Alter keine Einbussen hinnehmen müssen.

Um die Versicherten vor solch unangenehmen Folgen zu schützen, hat die EGK-Gesundheitskasse die Unfalldeckung bei den

## Kolumne



Von EGK-  
Botschafterin  
Simone Niggli-Luder

Zusatzversicherungen EGK-SUN-BASIC fest mit eingeschlossen. Bei der Palette EGK-SUN, die besonders umfangreiche komplementärmedizinische Leistungen ermöglicht, können die Versicherten jedoch selber entscheiden, ob sie bei Unfällen auf die Deckung verzichten möchten.

**Tina Widmer**

### Weitere Informationen

Sie sind sich nicht sicher, ob Sie eine Unfallversicherung benötigen oder ob Sie anderweitig versichert sind? Möchten Sie zudem abklären, ob eine Unfallzusatzversicherung für Sie Sinn macht? Wir sind gerne für Sie da! Kontaktieren Sie Ihren Kundenberater oder Ihre Kundenberaterin und lassen Sie sich unverbindlich informieren:  
[www.egk.ch/unsere-agenturen](http://www.egk.ch/unsere-agenturen)

## Wenn der Misstritt Folgen hat

Ich gebe es zu, bevor ich eine Familie hatte, habe ich mir wenig Gedanken um meine Versicherungsdeckung gemacht. Krank war ich eigentlich nie. Vielleicht, weil ich als OL-Läuferin so viel Zeit draussen an der frischen Luft verbracht habe und mich als Profisportlerin gesund und ausgewogen ernährt und auf die Bedürfnisse meines Körpers gehört habe. Wenn, dann hatte ich kleinere Unfälle, wie das halt bei Wettkämpfen oder beim Training auf unebenen Waldböden oder losem Geröll an Berghängen passieren kann.

Ich habe Glück (oder gute Gene weitergegeben, wer weiss das schon): Auch meine Kinder strotzen meist nur so vor Gesundheit. Und auch sie sind viel draussen – und deshalb vor kleineren Blessuren nicht gefeit. Das gehört zu einer normalen Kindheit. Meistens lassen sich blutende Knie, Misstritte oder Beulen mit einigen Hausmitteln ganz gut verarztet und verheilen innerhalb von wenigen Tagen von selbst.

Trotzdem haben wir uns gegen Unfälle abgesichert. Da ich und mein Mann selbstständig erwerbend sind und deshalb nicht über einen Arbeitgeber gegen Berufs- und Nichtberufsunfälle versichert sind, müssen wir selber vorsorgen. Nicht nur im obligatorischen Bereich über die Grundversicherung, auch bei unserer Zusatzversicherung haben wir die Unfalldeckung mit eingeschlossen. So kämen wir bei einem schwereren Unfall in den Genuss derselben Leistungen wie bei Krankheit. Und ich kann meine Kids mit ruhigem Gewissen draussen toben lassen: Es ist vorgesorgt.

Nutzen auch Sie Ihren Vorsprung!

Simone Niggli-Luder

# Klug gegen Überversorgung

Fehlende Kommunikation. Überbehandlungen. Ignorierte Alternativen. Die steigenden Kosten im Gesundheitswesen haben viele Gründe. Deshalb wurde nach dem Vorbild der USA auch in der Schweiz vor einigen Jahren das Konzept «Choosing wisely» ins Leben gerufen. Aber auch Patienten sollten über kluge Entscheidungen nachdenken.

Sie ist bei Ärzten auf grosses Interesse gestossen, die 2013 gestartete helvetische Version der «Choosing wisely»-Initiative. Viel geschehen ist anschliessend jedoch nicht. An den Patienten – die immerhin darüber entscheiden, wie sie behandelt werden wollen – ist die Initiative fast gänzlich vorbeigegangen. Ein Umstand, der sich ändern sollte. Denn Überdiagnosen und Überbehandlungen sind nicht nur, wie es der Name schon sagt, überflüssig; manchmal sind sie sogar gesundheitsschädlich.

Die santésuisse-Kampagne [thema-krankenversicherung.ch](http://thema-krankenversicherung.ch) will deshalb nicht nur die komplizierten Zusammenhänge im Krankenversicherungswesen verständlich erklären. In den Vereinigten Staaten ist «Choosing wisely» deshalb so erfolgreich, weil die Ärztenverbände verpflichtet werden, «Lists of Five» zu erstellen und sich bei Behandlungen danach zu richten. Eine solche Fünferliste stellt auch [thema-krankenversicherung.ch](http://thema-krankenversicherung.ch) zur Verfügung. Sie beinhaltet fünf Massnahmen, die Patienten abzuwägen helfen, welche Behandlungen sinnvoll und gewünscht sind, wo man ohne Qualitätsverluste viel Geld sparen kann und wie man für den Fall vorsorgt, in dem man nicht mehr selbst entscheiden kann.

## 1. Generika

Wenn das Patent eines Medikaments ausläuft, ist es möglich, ein Nachahmerprodukt (Generikum) zu entwickeln. Die Wirkstoffe sind gleich wie im Originalmedikament, weshalb Generika die gleiche Wirkung haben; sie sind aber oft deutlich günstiger.

Wenn Sie sich für ein Generikum entscheiden, profitieren Sie nicht nur von einem günstigeren Preis. Sie sparen nämlich doppelt: Sobald Generika in den Verkauf kommen, steigt der Selbstbehalt des Originalmedikaments auf 20 Prozent. Die Kostenbeteiligung beim Nachahmerprodukt hingegen beträgt nur 10 Prozent.

## 2. Vernünftige Gesundheitschecks

Die Zahl der verfügbaren Tests und Behandlungen nimmt laufend zu. Das Vorhandensein eines Tests allein ist jedoch nicht Grund genug, ihn unbedingt auch anzuwenden.

Unnötige Eingriffe bringen keinen Mehrwert für die Pflege. Sie können sogar gesundheitsschädlich sein: Röntgenaufnahmen zum Beispiel setzen Patienten einer

potenziell krebserregenden Strahlung aus. Deshalb ist es wichtig, sich vor einem Gesundheitscheck folgende Fragen zu stellen und mit dem Arzt darüber zu sprechen:

- Ist dieser Test für mich aktuell wirklich nötig?
- Welches sind die Nachteile des Tests?
- Gibt es Alternativen dazu, die einfacher, sicherer und vielleicht sogar günstiger sind?
- Was geschieht, wenn ich auf diesen Test verzichte?

## 3. Zweitmeinung einholen

Wenn vom behandelnden Arzt eine Operation verordnet wird, fragt sich der Patient oft, ob diese notwendig ist oder ob es weniger schwere und riskante Alternativen dazu gibt. In einem solchen Fall hilft eine Zweitmeinung von einem anderen Arzt, eine erweiterte Sicht auf die Situation zu bekommen, um eine fundierte Entscheidung zu treffen – denn es ist immer der Patient, der darüber entscheidet, ob er eine Operation oder Behandlung machen lässt oder nicht.

Spezialisten sind der Ansicht, dass fünf bis 15 Prozent der unerwünschten Folgen einer Behandlung auf Fehldiagnosen beruhen. Eine Zweitmeinung erlaubt daher, entweder die ursprüngliche Diagnose zu be-



Es ist immer der Patient, der entscheidet, ob er einen Eingriff vornehmen lässt oder nicht. Eine Zweitmeinung eines anderen Arztes hilft dabei, eine fundierte Entscheidung zu treffen.

ALLES ÜBER  
«CHOOSING WISELY»

**thema-  
kranken-  
versicherung.ch**

stätigen oder eine unnötige Operation zu vermeiden – insbesondere dann, wenn der chirurgische Eingriff oder die Behandlung nicht dringend ist.

#### 4. Patientenverfügung verfassen

Die meisten Menschen haben eine Vorstellung davon, wie sie behandelt werden möchten, sollten sie durch einen Unfall oder eine Krankheit nicht mehr urteilsfähig sein. Vielleicht möchten Sie, sollten Sie im Koma liegen und keine Aussichten auf ein unbelastetes Leben mehr haben, nicht künstlich am Leben erhalten werden. Oder Sie möchten im Todesfall Ihre Organe spenden. Diese Wünsche sollten in einer Patientenverfügung festgehalten werden.

Durch das Abfassen einer Patientenverfügung sorgen Sie vor, dass Ihr Wille respektiert wird, falls Sie nicht mehr mitteilungs-fähig sein sollten. Diese Anweisungen betreffen nicht nur medizinische und therapeutische Massnahmen, sondern auch persönliche und vielleicht religiöse Überzeugungen.

Unter folgendem Link finden Sie eine Anleitung, wie Sie Ihre eigene Patientenverfügung verfassen können und was Sie dabei unbedingt beachten müssen:

[goo.gl/8NMe2v](https://goo.gl/8NMe2v)

#### 5. Spitäler vergleichen

Schlechte Behandlungen werden schnell teuer: Behandlungsfehler zu korrigieren ist nämlich oft aufwendig und langwierig und für den Patienten belastend. Deshalb lohnt es sich, vor einem Eingriff oder einer stationären Behandlung zu vergleichen, welches Spital die beste Wahl ist.

Auf dem Vergleichsportal «Spitalfinder» sehen Sie auf einen Blick, welche Spitäler bestimmte Behandlungen besonders oft und gut machen – und wie zufrieden die Patienten waren, die sich dort behandeln liessen. [www.spitalfinder.ch](http://www.spitalfinder.ch)

#### Die Plattform für clevere Versicherte

Sie wollen mehr über Krankenversicherung, Sparmöglichkeiten und Kluge Entscheidungen wissen? [thema-krankenversicherung.ch](http://thema-krankenversicherung.ch) bietet einen objektiven Einblick in das Schweizer Gesundheitssystem. Entdecken Sie alle Tipps ausführlich unter [www.thema-krankenversicherung.ch](http://www.thema-krankenversicherung.ch).

# Fit durch die kalte Jahreszeit

Schneesport ist eine Möglichkeit, sich im Winter fit zu halten. Was aber tun, wenn man mit Ski und Board nichts am Hut hat? Es gibt Alternativen. Vituro zeigt Ihnen, wie Sie sich auch im Winter mit Laufen oder mit Tanzen fit halten können und was Sie beim Training in der Kälte beachten müssen.

Es gelingt Ihnen einfach nicht, elegant auf Skiern oder dem Snowboard die verschneiten Hügel zu erobern? Sich im Winter fit zu halten, ist trotzdem kein Problem. Laufen ist zum Beispiel eine Alljahressportart, wenn man seinen Körper in Schwung halten will.

Im Winter ist jedoch die richtige Kleiderwahl noch wichtiger als in den wärmeren Jahreszeiten: Oft ziehen sich unerfahrene Läufer nämlich viel zu warm an. Bei Temperaturen unter zehn Grad ist es ratsam, dünne, lange Hosen zu tragen. Dadurch kühlen Sie auch während kurzer Verschnaufpausen nicht sofort aus. Passend angezogen ist hingegen, wer auf den ersten Metern leicht fröstelt. Durch die Bewegung wird nämlich der Kreislauf angeregt, wodurch man trotz der kühlen Luft bereits

nach einigen Minuten warm hat. Einzig die Ohren und Finger sollten Sie mit einer Mütze und dünnen Handschuhen vor der Kälte schützen. Was im Winter auch zur Ausrüstung gehört, sind eine Stirnlampe und Leuchtstreifen auf der Kleidung – denn es wird viel später hell und wesentlich früher dunkel. Ein Misstritt im nächtlichen Wald ist da schnell passiert.

## **Rhythmische Klänge, heisses Blut**

Wer einfach kein Läufer ist oder sich nicht besonders gern in der Kälte aufhält, für den ist Tanzen eine sportliche Alternative. Auch Tanzen fördert nämlich den Kreislauf und die Koordinationsfähigkeit – und macht dazu noch Spass! Dabei spielt es keine Rolle, ob Sie alleine oder in der Gruppe tanzen, zum Beispiel in Zumba-Kursen, oder ob Ihnen Paartanz mehr Spass bereitet.

Der Vorteil beim Tanzen: Durch die rhythmischen Bewegungen wird es weniger schnell als anstrengend wahrgenommen als das Laufen – obwohl es genauso intensiv sein kann: Beim Foxtrott verbrennt man in einer Stunde rund 300 Kalorien, beim schnellen Walzer sind es 350 Kalorien und beim Rock'n'Roll sogar 600 Kalorien. So müssen Sie sich im Frühling keine Gedanken darüber machen, wie Sie allfällige Winter-Pfunde wieder loswerden. Sie werden nämlich fitter in die wärmer werdenden Tage starten, als Sie Ende des letzten Sommers waren!

**Yannick Schefer**

## Werden Sie Experte Ihrer eigenen Gesundheit!

Die interaktive Gesundheitsplattform Vituro macht Gesundheit zu einem Genuss, von dem Versicherte der EGK zusätzlich profitieren. Sie erhalten die PRO-Mitgliedschaft im Wert von 18 Franken pro Jahr geschenkt und haben damit freien Zugang zu allen Inhalten und Angeboten der Web-Plattform.

Vituro ist eine Initiative der EGK-Gesundheitskasse. Registrieren Sie sich noch heute: [www.vituro.ch](http://www.vituro.ch)



# Die unsichtbare Abwesenheit

Wer krank arbeitet, gefährdet seine Gesundheit, das Wohl seiner Mitmenschen und verursacht hohe Kosten für den Arbeitgeber. Präsentismus, wie das Phänomen in Fachkreisen genannt wird, ist weit verbreitet.

Sie schleppen sich mit Fieber ins Büro, bedienen Kunden, obwohl sich ihr Kopf wie eine Waschmaschine im Schleudergang anfühlt. Eine beträchtliche Zahl von Menschen geht manchmal oder auch häufig zur Arbeit, obwohl eine gesundheitliche oder anderweitige Beeinträchtigung ihr Fernbleiben rechtfertigen würde. Experten nennen dieses Verhalten Präsentismus.

An seinem Arbeitsplatz anwesend zu sein, sei das in der Firma oder im Homeoffice, bedeutet nicht automatisch, dass man auch gesund und leistungsfähig ist. Tatsache ist: Wer krank oder anderweitig beeinträchtigt ist, kann sich meist weniger gut konzentrieren und ist weniger leistungsfähig; dabei können sich die Fehleranfälligkeit und die Gefahr von Unfällen erhöhen. Eine kürzlich veröffentlichte europäische Befragung belegt: In der Schweiz geht jeder fünfte Beschäftigte mindestens einmal im Jahr zur Arbeit, obwohl er sich krank fühlt oder gar von einem Arzt krankgeschrieben worden ist. Im Mittel, so die Studie, an vier Tagen pro Jahr.

Dass dieser Wert tatsächlich wohl um einiges höher liegt, lässt eine neue Erhebungsmethode des Lebensversicherers Swiss Life vermuten. Mit dem Konzept now@work® können Beschäftigte erstmals nicht nur rückwirkend zu Präsentismus und weiteren arbeitsbezogenen Themen befragt werden, sondern in Echtzeit. «Unsere Hypothese war, dass eine Echtzeiterhebung das Ausmass an Präsentismus realer abbildet als eine herkömmliche Einschätzung über die vergangenen zwölf Monate», sagt Dr. Philip Strasser, Gesellschaftsarzt von Swiss Life. Die Ergebnisse



«Wir haben ein Instrument entwickelt, das Präsentismus auch in Echtzeit erfasst. Im Fokus steht die gesunde Anwesenheit der Mitarbeitenden am Arbeitsplatz.»

Dr. med. Philip Strasser, Gesellschaftsarzt Swiss Life

aus dem Pilotprojekt des Versicherers mit über 1600 Teilnehmenden bestätigen die Vermutung: Die Zustimmung zu Präsentismus lag bei der zeitnahen Erfassung teilweise deutlich höher als bei den rückwirkend erfassten Vergleichswerten.

#### **Erhöhtes Langzeitrisiko für Erkrankungen**

Nicht immer lässt sich Präsentismus vermeiden. «Entscheidend ist die Frage, wie häufig jemand krank zur Arbeit geht. Und ob die Person dies anschliessend kompensieren kann», sagt Dr. Andreas Krause, Professor und Dozent für Angewandte Psychologie an der Fachhochschule Nordwestschweiz. Er ergänzt: «In bestimmten Fällen kann Arbeiten mit einer Krankheit sogar für die Gesundheit förderlich sein.» So hat sich gezeigt, dass sich die Arbeitsfähigkeit auf bestimmte Krankheitsbilder

wie chronische Rückenschmerzen oder psychische Erkrankungen positiv auswirken kann, wenn die Arbeit sinnstiftend ist oder von der Krankheit ablenkt. Doch der Psychologe relativiert: «Es ist ebenso erwiesen, dass sich bei Menschen, die mehrmals trotz gesundheitlicher Beeinträchtigung arbeiten, das Risiko erhöht, später für längere Zeit krankheitsbedingt zu fehlen.» Eine britische Studie etwa belegt ein markant erhöhtes Langzeitrisiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Krank zu arbeiten gefährdet aber nicht nur die eigene Gesundheit. Wer mit Viren beladen zur Arbeit fährt, riskiert, Mitreisende im Zug, Tram oder Bus anzustecken. Bei der Arbeit angelangt, nehmen die unsichtbaren Krankheitserreger dann Arbeitskollegen, Kunden oder Lieferanten ins Visier.

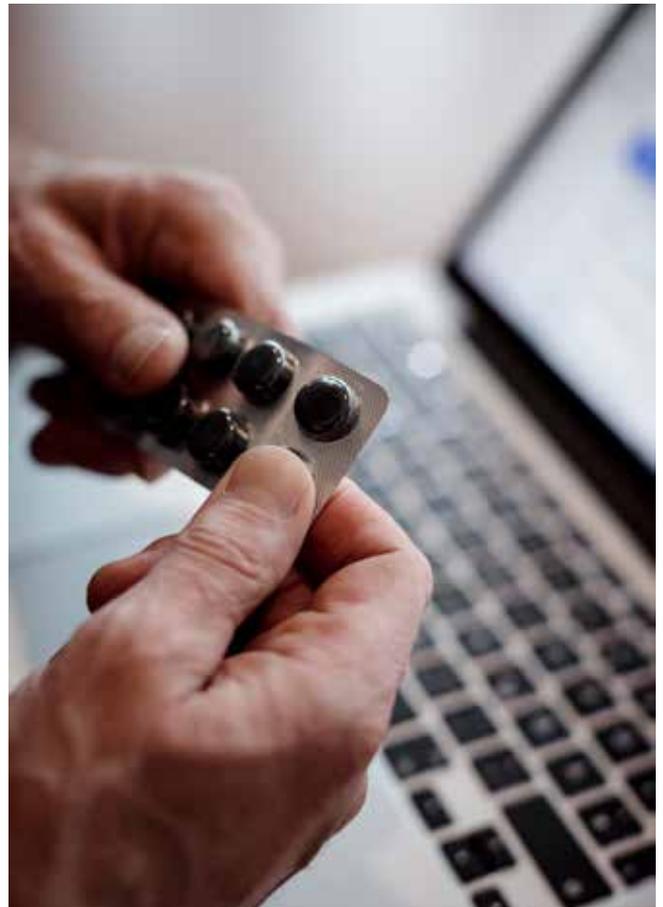
Und weil Kranksein die Konzentrationsfähigkeit mindert, steigt die Häufigkeit von Fehlern und Unfällen. Für Menschen, die von Berufs wegen grosse Verantwortung für andere tragen, beispielsweise im Luft- und Strassenverkehr oder im medizinischen Bereich, besteht daher in aller Regel ein Sicherheitsdispositiv, das ein Arbeiten im kranken Zustand unterbindet.

Auch dem Arbeitgeber erweisen krank bei der Arbeit erscheinende Mitarbeitende einen Bärendienst, vor allem aus wirtschaftlicher Sicht. Verschiedene Studien zeigen, dass Präsentismus einen deutlich höheren Produktivitätsverlust generiert als der sogenannte Absentismus, also wenn Beschäftigte krank zu Hause bleiben. Einer US-amerikanischen Studie zufolge entstehen 80 Prozent der Kosten nämlich nicht durch Absenzen, sondern durch das Weiterarbeiten trotz Krankheit. Es muss also auch im Interesse der Unternehmensverantwortlichen sein, dass ihre Angestellten nur gesund bei der Arbeit erscheinen.

#### Interessierte Selbstgefährdung

Aber was treibt Menschen dazu an zu arbeiten, obwohl sie krank oder anderweitig beeinträchtigt sind? «Oft geschieht dies aus einer motivierten, gut gemeinten Haltung heraus», weiss Philip Strasser. Wie eine Studie von Swiss Life 2013 und 2016 gezeigt hatte, waren die am häufigsten genannten Beweggründe: Man will eine Arbeit zu Ende führen oder Arbeitskollegen und Kunden nicht im Stich lassen. Es gibt aber auch negative Gründe, die dazu führen, dass Beschäftigte trotz eingeschränkter Arbeitsfähigkeit zur Arbeit gehen: Sie haben Angst, die vorgegebenen Ziele nicht zu erreichen, wollen den Vorgesetzten nicht enttäuschen oder fürchten sich gar davor, den Arbeitsplatz zu verlieren.

Gemäss Andreas Krause ist der in den letzten Jahren erfolgte Rollenwandel der Beschäftigten im Unternehmen entscheidend, weshalb Präsentismus verstärkt zum Thema wird. Während früher die Vorgesetzten Aufträge und Weisungen erteilten, wird heute meist über Ziele geführt. Das bedeutet, dass Angestellte weiterhin die fachliche Arbeit qualitativ hochwertig ausführen müssen; gleichzeitig und zusätzlich aber haben sie darauf zu achten, dass sie die vorgegebenen Ziele erreichen und auch im internen Wettbewerb bestehen. «Diese Doppelrolle kann zwar sehr reizvoll sein», erklärt der Organisationspsychologe, «es lastet aber auch viel mehr Druck auf dem einzelnen Beschäftigten.» Das führt dazu, dass Angestellte ganz bewusst ihre eigene Gesundheit gefährden, damit sie die gesteckten Arbeitsziele erreichen. Sie nehmen Substanzen zur Erholung oder Stimulation ein, arbeiten länger und intensiver oder gehen eben auch zur Arbeit, obwohl sie krank sind. Fachleute sprechen von einer interessierten Selbstgefährdung.



Studien zeigen, dass arbeitende Kranke einen deutlich höheren Produktivitätsverlust generieren, als wenn sich Beschäftigte zu Hause auskurieren. 80 Prozent der Kosten entstehen nämlich nicht durch die Absenz, sondern durch das Weiterarbeiten trotz Krankheit.

## Präsentismus vermeiden

Beantworten Sie für sich die folgenden Fragen und tauschen Sie sich bei Bedarf mit einer Person aus, der Sie vertrauen:

- ▶ Woran merke ich, dass ich an meine Leistungsgrenzen gehe?
- ▶ Gefährde ich in solchen Situationen auch bewusst meine Gesundheit, indem ich etwa krank arbeite?
- ▶ Welchen persönlichen Nutzen habe ich, wenn ich über meine Grenzen hinausgehe?
- ▶ Will ich mein Verhalten ändern?
- ▶ Wie erhole ich mich während des Arbeitstages, nach Feierabend, am Wochenende, in den Ferien?
- ▶ Wie kann ich gesundheitskritische Situationen bei der Arbeit in Zukunft vermeiden?
- ▶ Was will ich in den kommenden Monaten ausprobieren?

Quelle: Checkliste der Hochschule für Angewandte Psychologie FHNW zur Früherkennung gesundheitskritischer Situationen, Symptome und Verhaltensweisen und zur Vermeidung von «Stress-Spiralen».

Arbeitgeber sind von Gesetzes wegen verpflichtet, die Gesundheit ihrer Angestellten zu schützen. Da sich Gesundheit und Krankheit in einem fließenden Übergang befinden, ist es jedoch oft schwierig zu erkennen, wenn Menschen krank bei der Arbeit erscheinen. Präsentismus wird daher auch als unsichtbare Absenz bezeichnet. Andreas Krause ist überzeugt: «Eine Führungskraft muss nahe bei den Mitarbeitern sein, um zu merken, wenn jemand krank arbeitet.» Auf Unternehmensebene können Befragungen der Mitarbeitenden Aufschluss über Umfang und Gründe von Präsentismus geben. Eine Befragung gar in Echtzeit ist seit Kurzem mit now@work® von Swiss Life möglich, einem Instrument, das der Versicherer intern nutzt und Unternehmenskunden zur Verfügung stellt. Gesellschaftsarzt Philip Strasser: «now@work® trägt dazu bei, sowohl Ressourcen als auch Brennpunkte in Unternehmen früh zu erkennen und gezielte Massnahmen für eine gesunde Anwesenheit der Mitarbeitenden am Arbeitsplatz zu ermöglichen.»

### Ständige Erreichbarkeit schadet

Die Praxis zeigt: Nicht selten sind es Probleme der Unternehmensorganisation oder -kultur, die dem erholsamen Zuhausebleiben bei Krankheit im Wege stehen. So sind Stellvertretungen nicht geregelt, das Arbeitsvolumen ist für Einzelne zu gross oder im Team ungleich aufgeteilt. Ebenso kann eine Kultur von gegenseitigem Misstrauen oder das schlechte Vorbild eines krank arbeitenden Chefs Präsentismus Vorschub leisten. «Wichtig ist der Dialog zwischen Führungspersonen und Mitarbeitenden, damit faire Bedingungen und ein gutes soziales Miteinander geschaffen werden können», sagt Andreas Krause, der Firmen auf diesem Weg begleitet.

Ständige Erreichbarkeit ist ein weiterer treibender Faktor von Präsentismus. Die Technik macht's möglich: Mit Smartphone, Tablet und Notebook ist das Büro immer mit dabei. So eröffnet die Digitalisierung zwar hervorragende Möglichkeiten, birgt



«Wer mehrmals trotz gesundheitlicher Beeinträchtigung arbeitet, erhöht das Risiko, später für längere Zeit krankheitsbedingt zu fehlen.»

**Dr. Andreas Krause**  
Professor für angewandte Psychologie

aber auch Gefahren. Viele Menschen können nicht mehr richtig abschalten. Anstatt sich zu erholen, beantworten sie Mails von unterwegs oder von zu Hause aus. Sie tun dies nach Feierabend, am Wochenende – oder eben auch, wenn sie krank oder anderweitig beeinträchtigt sind. Auch hier sind die Arbeitgeber gefordert, gemeinsam mit ihren Beschäftigten Rahmenbedingungen für ein gesundes Arbeiten festzulegen. «Leider wird das heute noch zu wenig getan», bedauert Andreas Krause. Neben dem Unternehmen sieht er aber auch jeden Einzelnen in der Pflicht: «Als Mitarbeitende sollten wir eine hohe Sensibilität für unsere psychischen und körperlichen Reaktionen und Verhaltensweisen erlangen und lernen, unsere Arbeitssituation auszuhandeln, mitzugestalten und wenn nötig Grenzen zu setzen. Wer das im Berufsalltag umsetzen kann, hat schon viel gewonnen.»

**Text: Ursi Sydler**  
**Fotos: Marcel A. Mayer**



# Medizin wie vor 80 Jahren

Es ist staubig in Addis Abeba. Die ungeteerten Strassen, auf denen der Schweizer Lungenarzt und Präsident der Schweizerischen Lungenstiftung Otto Brändli mit dem Taxi in das einzige Universitätsspital Äthiopiens gefahren wird, sind mit Blechhütten gesäumt. Äthiopien ist arm – und obwohl der Arztbesuch kostenlos ist, können viele Krankheiten nicht richtig behandelt werden.

Trotzdem machen sich tagtäglich Menschen aus allen Winkeln des Landes auf den Weg ins Tikur Anbessa Hospital. Zumindest wenn es gar nicht mehr anders geht, denn die Reise in die Hauptstadt ist teuer. Einmal angekommen, reihen sich die Patienten in die Warteschlangen auf den Fluren und in den Treppenhäusern des Spitals ein. Sie warten stundenlang. Manchmal tagelang. Ohne den Platz zu verlassen – denn sonst fängt das Warten wieder ganz hinten in der Reihe an.

Diese Reise nach Ostafrika hat bei Otto Brändli einen sichtlich tiefen Eindruck hinterlassen. Dabei müsste er sich solche Projekte eigentlich gar nicht antun. Seit zehn Jahren ist Otto Brändli pensioniert. Aber eben auch passioniert, weshalb er vor vier Jahren zusammen mit der Schweizerischen Lungenstiftung und anderen Stiftungen die East African Training Initiative in Pulmonary and Critical Care Medicine ins Leben gerufen hat.

## Entwicklungshilfe andersrum

Otto Brändli ist als Bauernsohn im Zürcher Oberland aufgewachsen. Dank Stipendien konnte er in den 1960er-Jahren Medizin studieren. «Es war mir immer ein Anliegen, etwas von den Privilegien zurückzugeben, die ich genossen habe», sagt er. Deshalb hat er während der 30 Jahre, die er als Chefarzt an der Höhenklinik Wald in Zürich



Otto Brändli

«Äthiopische Ärzte tragen bei der Visite keine Maske, obwohl Tuberkulose ansteckend ist. Deshalb müssen wir westlichen Ärzte natürlich auch darauf verzichten.»

tätig war, mit seinen Nebeneinnahmen die Schweizerische Lungenstiftung gegründet – um angehende Ärzte zu unterstützen.

«In der Schweiz steht das Medizinstudium eigentlich allen offen. Die Studiengebühren sind tief und es gibt ein gutes Stipendensystem», sagt er. In vielen Ländern ist das anders. In Äthiopien zum Beispiel. Die Tuberkulose grassiert, Lungenärzte gibt es aber kaum – schon gar nicht an öffentlichen Spitälern. Weil niemand da ist, der sie ausbildet. Und auch weil die Ärzte an öffentlichen Spitälern so mager bezahlt werden, dass sie oft nur vormittags arbeiten – und nachmittags ihr Einkommen mit Nebenjobs aufstocken. «Unser Ziel ist es, die Ärzte nicht nur auszubilden, sondern auch sicherzustellen, dass ihre Ausbildung anschliessend der Bevölkerung zugutekommt», sagt Otto Brändli. Entwicklungshilfe durch Selbsthilfe also. Denn einfach Geld für die Ausbildung nach Äthiopien zu schicken, macht laut dem

Schweizer Pneumologen keinen Sinn: zu schwierig zu kontrollieren, ob das Geld auch dort ankommt, wo es hin soll.

Deshalb stellt die East African Training Initiative keine finanziellen Hilfen zur Verfügung, sondern lediglich praktische. Auch die Lungenspezialisten aus der Schweiz und Amerika erhalten lediglich freie Kost, Logis und die Erstattung der Reisekosten während der mindestens zwei oder drei Wochen, die sie in Äthiopien verbringen. Von ihnen lernen die ausgewählten einheimischen Ärzte zwei Jahre lang, wie verschiedene Lungenkrankheiten erkannt, diagnostiziert und behandelt werden.

## Ohne Maske – trotz Tuberkulose

Diese dauerhafte Präsenz westlicher Ärzte sei wichtig, betont Otto Brändli, und zwar nicht nur für die Ausbildung. Sie versuchen nämlich auch, die Arbeitsmoral zu stärken. «Deshalb schreiben wir den Gastärzten ein striktes Programm vor: Um 8

## Mitten im Leben Porträt

Otto Brändli konnte dank dem gut funktionierenden Schweizer Stipendiensystem Medizin studieren. Mit der Schweizerischen Lungenstiftung eröffnet er auch anderen den Weg zu guter Medizin.



Uhr morgens müssen sie im Spital sein. Am Mittag haben sie eine Stunde Pause und am Abend bleiben sie, bis die Arbeit erledigt ist. Dadurch bleiben auch die äthiopischen Ärzte den ganzen Tag im Spital und bemerken mit der Zeit, dass die erhöhte Präsenz die Behandlungen verbessert.»

Aber auch die westlichen Ärzte müssen sich an ganz andere Bedingungen anpassen. «Den jüngeren Ärzten fällt das leichter als uns älteren Semestern», erinnert sich Otto Brändli an seinen Besuch in Addis Abeba. Sauberkeit und Hygiene seien zum Beispiel schwierige Themen: Es gibt oft kein fließendes Wasser im Spital. «Auch nicht auf den Toiletten. Da muss man sich halt ein bisschen organisieren», meint er mit spitzbübischem Lächeln. «Bei der Visite tragen die äthiopischen Ärzte keine Masken, auch nicht bei Tuberkulose-Patienten. Da können wir westlichen Ärzte auch keine tragen, sonst würden wir uns ja quasi von den einheimischen Ärzten abgrenzen.»

An diese Voraussetzungen muss also auch die Ausbildung angepasst werden. Würden die äthiopischen Ärzte dafür nach Europa geholt, würden sie sich an unsere Standards gewöhnen – und anschliessend im Westen bleiben wollen, womit die medizinische Situation in Ostafrika nicht verbessert würde.

### Auf nach Kirgistan!

Seit 2013 haben bisher zehn Lungenärzte die Ausbildung in Addis Abeba abgeschlossen und nun selbst begonnen, Kollegen aus Äthiopien und den Nachbarländern auszubilden. «Unser Ziel ist es, uns in den nächsten zwei Jahren zurückzuziehen», sagt Otto Brändli. Die Initiative wird aber weiterhin Forschungsprojekte unterstützen – damit die Medizin im ostafrikanischen Land nicht stillsteht. «Als wir mit dem Projekt begonnen haben, war die medizinische Situation in Äthiopien ungefähr so wie bei uns vor 80 Jahren. Nur dass sie sich viel schneller entwickelt als sie es hier getan hat.»

Weil Otto Brändli lediglich mit seiner Mitarbeit in einer Arztpraxis, mit seiner Forschungstätigkeit – für die ihm soeben der Ig-Nobelpreis verliehen wurde – und mit seinem Lehrauftrag an der Universität Zürich nicht genügend beschäftigt zu sein scheint, steht er mit einem Fuss bereits im nächsten Förderungsprojekt, diesmal in Kirgistan, in Zentralasien. «Die Ärzte in Kirgistan sind von der russischen Medizin geprägt und die ist nicht so der Wahnsinn», sagt er mit einem theatralischen Stöhnen. «Wissen Sie, mein Beruf ist auch mein liebstes Hobby. Nur weil ich seit zehn Jahren pensioniert bin, gebe ich das nicht einfach auf.»

**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.

# Kunsträuber für eine Stunde

Eine Kunstgalerie. Der wertvollste Diamant der Welt. Eine Stunde. Was sich nach einer Gauner-Komödie aus Hollywood anhört, kann Wirklichkeit werden – ohne dass Sie sich anschliessend vor wilden Verfolgungsjagden mit der Polizei fürchten müssen. Room Escape lässt Sie zum Meisterdieb werden und stellt dabei Ihre kombinatorischen Fähigkeiten auf die Probe.

Wie lang eine Stunde dauert, könnte unterschiedlicher nicht sein. Wer schon einmal am Bahnhof auf einen verspäteten Zug gewartet hat, weiss, wie zäh sich die Minuten dabei hinziehen. Eine Stunde kann jedoch auch viel zu schnell vorübergehen: Escape-Games – zu Deutsch Fluchtspiele – haben diesen Effekt.

Ganz oben im Warteck-Turm in Basel findet sich eines davon. Dort hat der Escape-Game-Anbieter Room Escape eine Kunstgalerie eingerichtet. In dieser versteckt sich irgendwo der wertvollste Diamant der Welt. Es gilt, diesen zu finden und anschliessend unge-

sehen aus dem Raum zu entkommen – bevor nach einer Stunde alle Sicherheitssysteme Alarm schlagen und die Polizei vor der Tür steht.

In dem Moment, in dem sich die Tür hinter unserer Sechsergruppe schliesst, wird aus der Fiktion plötzlich Realität – und der Adrenalinspiegel steigt. Kein Wunder also, dass erst einmal kopfloses Suchen nach Hinweisen ausbricht. Denn um den begehrten Diamanten zu finden, müssen Hinweise entdeckt und Rätsel geknackt werden. Kombinatorische Fähigkeiten und Schnelligkeit sind gefragt – und ein kühler Kopf. Und so verwandelt sich die «Kunstgalerie» hoch über der Stadt schnell in ein heilloses Chaos. Immer wieder ertönen Rufe, wenn jemand irgendeinen Gegenstand gefunden hat, der vielleicht ein Hinweis sein könnte. Und Jubel brundet auf, als es einer Mitspielerin gelingt, das erste Schloss zu knacken. Ein erster Schritt in Richtung Erfolg. Die Zeit haben wir längst vergessen – dabei tickt die Uhr.

## Vom Computer in die Realität

Zehn Jahre ist es mittlerweile her, dass Escape-Games den Sprung vom Computerbildschirm in die Realität geschafft haben. In Japan wurde 2007 der erste Raum eröffnet, aus dem es als Team mit Grips und Kombinationsgabe auszubrechen galt. Innerhalb von wenigen Jahren fand das spannende Spielkonzept den Weg nach Europa. In der ungarischen Hauptstadt Budapest wurden Escapes in Ruinenkellern angeboten. In Deutschland gibt es mittlerweile über 400 Escape-Räume. Und auch in der Schweiz wurden Ausbruch-Spiele entwickelt.

Hierzulande eröffneten die ersten Räume 2013 in Bern, ausgetüftelt von einem Physiklehrer und seinen Schülern. Es folgten Räume in Zürich und eben in Basel, wo mittlerweile drei Anbieter Nervenzettel auf Zeit ermöglichen. Zu diesen gehört auch Room Escape, der neben der «Kunstgalerie» auf dem Warteck-Areal die vom

## Wettbewerb

Wir verlosen einen  
Gutschein von Room Escape  
Basel für eine Familie (2 Erwachsene und 4 Kinder zwischen 8 und 18 Jahren) im Wert von 109 Franken.

Bitte schicken Sie Ihre E-Mail oder Ihre Postkarte mit dem Vermerk «Room Escape» 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 2018.

**Viel Glück!**

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

Vivere 01/2018

## Mitten im Leben Ausflug

### Room Escape Basel

Die vier Spielszenarien werden für Gruppen von zwei bis sechs Personen angeboten und kosten je nach Gruppengrösse zwischen 75 und 175 Franken pro Gruppe.

Die verschiedenen Escape-Rooms sind nach Schwierigkeitsgrad eingeteilt. Für Kinder zwischen 8 und 13 Jahren gibt es einen speziellen, einfacheren Kids-Escape. Gruppen mit älteren Kindern können das Familienangebot (zwei Erwachsene und bis zu vier Kinder zwischen 8 und 18 Jahren) für 109 Franken buchen.

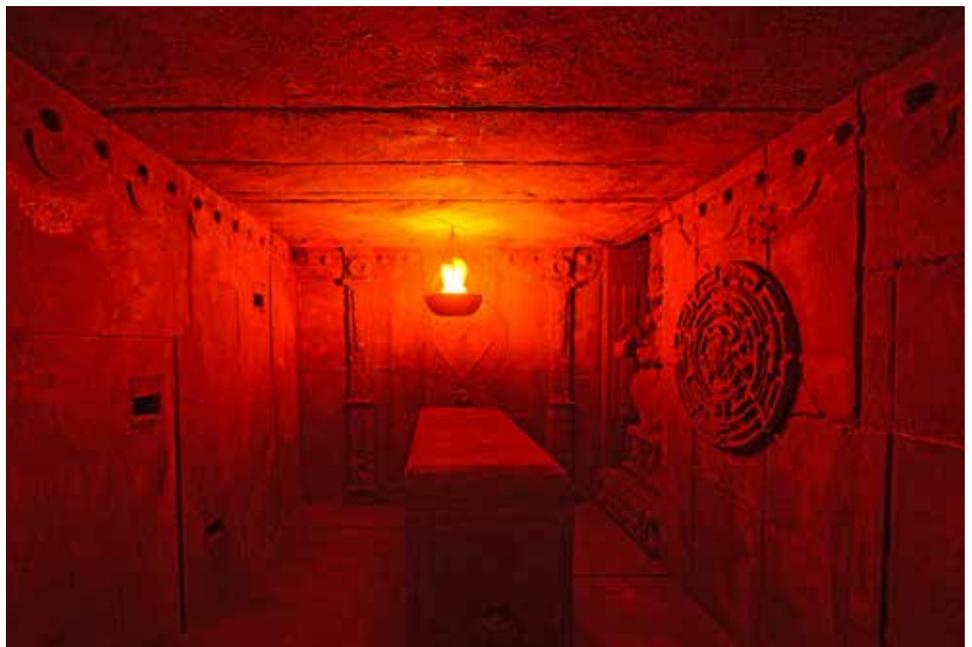
Eine Buchung ist erforderlich unter:  
[www.roomescape.ch](http://www.roomescape.ch) oder 061 554 54 01.

### Weitere Anbieter

Mittlerweile gibt es in 15 Schweizer Städten Escape-Games von verschiedenen Anbietern. Eine Übersicht finden Sie unter: [www.worldofescapes.ch](http://www.worldofescapes.ch).

Schwierigkeitsgrad her fortgeschrittene «Bibliothek» und am Voltaplatz die neuesten Schöpfungen «Der Fluch des Yama» und «Operation: Delta Starfire» anbietet.

Die Escapes wurden in der Regel für Gruppen von zwei bis sechs Personen gestaltet – wobei mit der Grösse der Gruppe meist auch die Aussicht auf eine erfolgreiche Flucht steigt. Der Schwierigkeitsgrad der Räume lässt sich nämlich bei den meisten Anbietern nicht an die Erfahrung oder An-



Ein Escape-Game kann jeweils nur einmal gespielt werden, anschliessend kennt das Team die Lösung. Zum Glück ist die Auswahl mittlerweile gross: Room Escape lockt in Basel neben der «Kunstgalerie» mit der «Bibliothek» (oben) und einem verwunschenen Maya-Tempel (unten).



zahl der Spieler anpassen. Je mehr Spieler mithelfen, die Rätsel zu lösen, desto mehr Aufgaben können parallel entdeckt und kombiniert werden. Es ist also Teamarbeit gefragt. Wer trotzdem stecken bleibt, muss nicht vorzeitig aufgeben: Der Spielraum wird mit Kameras überwacht und die Spieler können via Funkgerät Hilfe beim Spielleiter anfordern, der den Ausbrechern mit Tipps auf die Sprünge hilft.

### Unbrauchbare Kunst

Trotzdem schaffen es längst nicht alle Spieler, innerhalb von einer Stunde aus dem Raum zu kommen. Den Diamanten hatten wir in der «Kunstgalerie» erstaunlich schnell gefunden. Aus der Galerie zu fliehen, war dann aber nicht mehr ganz so einfach – vor allem, weil wir minutenlang

ohne Plan und auf gut Glück an einem Rätsel herumgeprübelt haben – obwohl in der Galerie ein mehr als offensichtlicher Hinweis auf die Lösung zu finden war. Nur deshalb, so die Spielleiterin, hätten wir den nur wenige Tage vorher aufgestellten Zeitrekord für die Flucht nicht geknackt. Manchmal steht man halt einfach auf dem Schlauch. Genau wie bei dem Ausstellungsstück, das wir aus der Galerie mitgenommen hatten – im Glauben, dass wir dieses vielleicht noch brauchen könnten. Auf die Nachfrage hin, wofür dieses denn gut sei, meinte die Spielleiterin lachend: «Für gar nichts. Das ist Kunst.»

**Tina Widmer**

# Die Brücke zur Komplementärmedizin

Seit 22 Jahren setzt sich die Stiftung SNE im Auftrag der EGK-Gesundheitskasse für die Förderung, Forschung und Bildung in Erfahrungsmedizin und Naturheilkunde ein. Bisher wurde die Stiftung von einer Partnerfirma im Mandat geführt. Seit dem 1. Januar 2018 ist sie nun vollständig in die EGK integriert.



«Die ganzheitliche Sicht auf Gesundheit wird unseren Versicherten am besten gerecht.»

**Stefan Kaufmann**  
stv. Geschäftsleiter EGK und  
Präsident Stiftung SNE

Die EGK-Gesundheitskasse hat sich bereits in den 1980er-Jahren einer Philosophie verschrieben: Als Pionierin setzte sie sich für die Chancengleichheit von Schul- und Komplementärmedizin ein und wurde von ihren Konkurrenten dafür belächelt. Mittlerweile bietet jeder Krankenversicherer, der etwas auf sich hält, Zusatzversicherungen an, die sich an komplementärmedizinischen Therapien beteiligen. Aber keiner ist dabei so umfassend und nirgends ist das Angebot so niederschwellig wie bei der EGK-Gesundheitskasse.

Die Erfahrungsmedizin durchläuft einen Boom, der seit Jahrzehnten einfach nicht abebben will. Zu verdanken hat sie dies auch der rasanten Erforschung und Entwicklung. Moderne Patienten wünschen sich moderne Komplementärmedizin auf dem neusten Stand der Wissenschaft. Und um dies sicherzustellen, hat die EGK-Gesundheitskasse vor 22 Jahren die Stiftung für Naturheilkunde und Erfahrungsmedizin (SNE) ins Leben gerufen. «Die SNE ist für die EGK seither die Brücke in die komplementärmedizinische Welt – hier wollen wir uns wieder stärker persönlich engagieren», sagt Stefan Kaufmann, stellvertretender Geschäftsleiter der EGK-Gesundheitskasse und Stiftungsratspräsident der Stiftung SNE. «Aus diesem Grund hat die EGK die Stiftung schon im letzten Jahr mit dem Betrieb der EGK-Therapeutenstelle

mandatiert. Per 1. Januar 2018 wurde die Stiftung nun vollständig in die EGK-Gesundheitskasse integriert, damit wir unseren Versicherten und den EGK-Therapeuten in Zukunft einen noch besseren Service bieten können.»

## **Bildung, Beratung, Begleitung**

Zeitgleich wurde die Stiftung SNE einerseits optisch modernisiert und wartet nun mit einem Erscheinungsbild auf, das zur EGK passt. Die Angebote der Stiftung wurden aber auch inhaltlich an die Erwartungen und Bedürfnisse moderner Versicherter und Therapeuten angepasst. Die EGK-Therapeutenstelle wird in Zukunft nicht nur Therapeuten vermitteln, sondern zusätzlich die Versicherten beraten, zum Beispiel wenn es darum geht, welche Leistungen aus ihrer Zusatzversicherung bezahlt werden. Gleichzeitig wird das Beratungszentrum für Patienten ausgebaut, das diese nach der Diagnose einer schweren Erkrankung unterstützt und sie, ganz auf ihre Bedürfnisse abgestimmt, auf dem Weg zur Genesung begleitet.

Einen Schwerpunkt des Engagements der Stiftung SNE bildet aber auch weiterhin die Forschung und Bildung. Gerade bei Gesundheitsfragen wünschen sich heutige Patienten einen hohen Qualitätsstandard. Die Stiftung SNE legt deshalb Wert darauf, Projekte von Anfang an zu entwickeln, zu



Moderne Patienten wünschen sich moderne Komplementärmedizin. Die Stiftung SNE stellt mit ihren Dienstleistungen, Weiterbildungen und Engagements sicher, dass dieses Ziel erreicht wird.

begleiten, zu unterstützen und zu fördern. Nur ein langfristiges Engagement resultiert in qualitativ hochstehenden Ergebnissen und in einer nachhaltigen Förderung des Gesundheitsbewusstseins.

#### Zusammenarbeit mit dem EMR

Die so gewonnenen Erkenntnisse ermöglichen es der Stiftung SNE auch, die Angebote der SNE-Akademie auf dem jeweils neuesten wissenschaftlichen Stand zu halten. Mit der Akademie stellt die SNE auch sicher, dass den EGK-Therapeuten ein hochstehendes, an den Bedürfnissen der modernen Komplementärmedizin orientiertes Weiterbildungsangebot zur Verfügung steht, das auch die Anforderungen des Weiterbildungsreglements des ErfahrungsMedizinischen Registers (EMR) erfüllt, mit dem die EGK-Therapeutenstelle in Zukunft bei der Zertifizierung der EGK-Therapeuten zusammenarbeiten wird.

«Wir sind überzeugt, dass eine ganzheitliche Sicht auf Gesundheit und Krankheit den Bedürfnissen unserer Versicherten am besten gerecht wird», sagt Stefan Kaufmann. Mit der Neuausrichtung der Stiftung SNE wird die EGK-Gesundheitskasse diesem Anspruch nun noch besser gerecht.

**Tina Widmer**

## Die wichtigsten Unterschiede zwischen Grund- und Zusatzversicherungen

### Frau Speich, Sie sind seit dem 1. Januar 2018 die Geschäftsleiterin der Stiftung SNE. Wohin werden Sie die SNE führen?

Wenn man eine traditionsreiche Stiftung wie die SNE in einem dynamischen Umfeld mitgestalten darf, muss man vielen Ansprüchen gerecht werden. Weil sich die Komplementärmedizin rasant weiterentwickelt, muss dies auch die SNE tun. Deshalb haben wir die Organisation angepasst und neue Angebote gestaltet.

### Neu arbeitet die EGK-Therapeutenstelle mit dem ErfahrungsMedizinischen Register (EMR) zusammen. Was ändert sich dadurch für die EGK-Therapeuten?

Für die Therapeuten reduziert sich der administrative Aufwand. Sie müssen sich nur noch an eine Stelle wenden, um sich zu registrieren und um Weiterbildungen anrech-

nen zu lassen. So können wir noch besser auf die Bedürfnisse der Therapeuten und Versicherten eingehen und ihnen jene Dienstleistungen zur Verfügung stellen, die sie wirklich brauchen. Wir können uns stärker auf die Weiterbildung und Vermittlung von Therapeuten konzentrieren.

### Wie profitieren die Versicherten der EGK-Gesundheitskasse davon?

Neu wird die EGK-Therapeutenstelle nicht nur als Vermittlerin tätig sein, sondern die Versicherten auch beratend unterstützen, zum Beispiel wenn es um die nötige Versicherungsdeckung geht. Zudem berät die Stiftung SNE in ihrem Beratungszentrum auch Patienten mit schweren Erkrankungen und begleitet sie durch den Behandlungs- und Genesungsprozess.



«Unsere Zusammenarbeit mit dem EMR reduziert den administrativen Aufwand der Therapeuten.»

**Sandra Speich**  
Geschäftsleiterin Stiftung SNE

# Qualitätssicherung in der Komplementärmedizin

Wie kann man Qualität und Seriosität in der Therapie sichern?  
Möglichkeiten und Grenzen der Qualitätssicherung.



**Prof. Dr. Hartmut Schröder**  
Professor der Sozialwissenschaften und  
Linguistik, Klangtherapeut, Hypnocoaching,  
Ernährungstherapeut, imaginative Körper-  
Psychotherapie.

Qualitätssicherung wird bisweilen als lediglich formales Instrument und Teil des Qualitätsmanagements gesehen. In der therapeutischen Praxis geht es dabei aber keineswegs nur um das Er-

füllen institutioneller Auflagen, sondern vielmehr um die kritische Reflexion des eigenen Handelns und Tuns. Wie lässt sich zum Beispiel ein gutes Gleichgewicht zwischen Innovation auf der einen und Seriosität auf der anderen Seite erreichen?

Was sind überhaupt die Kriterien für Seriosität in der Therapie und wo liegen die Grenzen von Innovation? Das Seminar führt in die Arbeits- und Denkweise der Qualitätssicherung ein und vermittelt Wissen und Kompetenz, wie Therapeutin und Therapeut das eigene Handeln und Tun im Interesse der bestmöglichen Behandlung von Patientinnen und Patienten reflektieren und sichern können.  
**Durchführung gemäss unten stehendem Programm.**

## Programmübersicht 2018

### 15.03.2018 / St. Gallen

Prof. Mag. phil. Dr. rer. nat. Karl Sudi  
Wissenschaftliches Arbeiten und Schreiben  
Hotel Einstein, St. Gallen

### 16.03.2018 / Zürich

Gary Schmid, Ph.D  
Psychosen, Neurosen und Persönlichkeits-  
störungen – richtig erkennen und reagieren  
EGK-Agentur, Zürich-Oerlikon

### 21.04.2018 / Solothurn

Prof. Dr. Hartmut Schröder  
Wie kann man Qualität und Seriosität in  
der Therapie sichern? Möglichkeiten und  
Grenzen der Qualitätssicherung  
Altes Spital, Solothurn

### 27.04.2018 / Thalwil ZH

Dr. sc. med. Urs Gruber  
Immunsystem für die Seele, Zyklus 1  
Hotel Sedartis, Thalwil

### 16.05.2018 / Thalwil ZH

Dr. med. Marlen Schröder  
HRV- & CAM-Diagnostik  
Kann man Gesundheit messen?  
Grundlagen der vegetativen Funktions-  
diagnostik  
Hotel Sedartis, Thalwil

### 16.05.2018 / Zurich

Prof. Dr. phil. habil. Rosmarie Barwinski  
Die Psychodynamik von Traumata  
erkennen  
EGK-Agentur, Zürich-Oerlikon

### 17.05.2018 / Thalwil ZH

Dr. med. Simon Feldhaus  
Darm und Gesundheit  
Hotel Sedartis, Thalwil

### 18.05.2018 / Thalwil ZH

Dr. sc. med. Urs Gruber  
Immunsystem für die Seele, Zyklus 2  
Hotel Sedartis, Thalwil

### 29.05.2018 / Thalwil ZH

Prof. Dr. Hartmut Schröder  
Therapeutische Kommunikation:  
Kann man mit Worten heilen?  
Die heilende Kraft der Kommunikation  
Hotel Sedartis, Thalwil

### 01.06.2018 / Thalwil ZH

Dr. med. Marlen Schröder &  
Prof. Dr. Hartmut Schröder  
Alleine krank? Gemeinsam gesunden?  
Die Praxis der Familienanamnese  
Hotel Sedartis, Thalwil

Anmeldungsbedingungen, Preise, ausführliche  
Informationen und weitere Seminare finden  
Sie im Programm «Seminare und Workshops  
2018». Bestellen Sie dieses mit der Bestellkarte  
in der Mitte dieser Ausgabe von Vivere oder  
besuchen Sie uns unter [www.fondation-sne.ch](http://www.fondation-sne.ch).

# «Journalisten wissen zu wenig über das Gesundheitssystem»

Urs P. Gasche fürchtet sich nicht davor, sich unbeliebt zu machen. Wenn der Publizist und ehemalige Kassensturzmoderator Missstände im Gesundheitswesen entdeckt, dann macht er diese publik und scheut dabei auch keine Gerichtsverfahren. Und er ist der Meinung, dass das auch die Krankenversicherer so handhaben sollten.

**Herr Gasche, Sie haben 2006 in einem Buch Akteure aus dem Gesundheitssystem ins Kreuzverhör genommen. Welche Einsichten haben dabei einen besonders bleibenden Eindruck hinterlassen?**

Die meisten Probleme waren schon vor zehn Jahren die gleichen wie heute: Der damalige BAG-Präsident Thomas Zeltner hatte für eine Lockerung des Vertragszwangs plädiert, dem die Krankenkassen unterworfen sind. Professor Gianfranco Domenighetti wollte wissen, warum einige Chirurgen bei identischen Diagnosen viermal häufiger operieren als andere. Der ehemalige FMH-Präsident Hans-Heinrich Brunner hatte als damaliger BAG-Vizepräsident erklärt, die Pharmakonzerne würden das professionellste Lobbying aller Branchen betreiben. Vieles, was damals als Schwachstelle genannt wurde, ist heute nicht anders: Die drei Akteure könnten heute noch das Gleiche kritisieren und fordern.

**Sie haben den Kassensturz genau bis 1996 moderiert, als die Krankenversicherung obligatorisch wurde. Wie haben sich die Themen im Gesundheitssystem seither verändert?**

Das Obligatorium und die Pflicht aller Kassen, sämtliche Leute unabhängig von ihrem Gesundheitszustand jederzeit in ihre Kasse aufzunehmen, war ein grosser Fortschritt. Vorher konnte man seine Kasse kaum wechseln, auch wenn sie viel teurer war als eine andere.

**Sehen Sie auch Schwächen?**

Die kostentreibenden Schwächen des Systems sind geblieben. Nach Gesetz müssten alle Leistungen den WZW-Kriterien entsprechen, also wirksam, zweckmässig und wirtschaftlich sein. Dieses Gesetz wird aber durch zahlreiche Verordnungen ausgehebelt. Wenn man das Gesetz respektierte, würde das System besser funktionieren.

**Wie sehr muss man in Zusammenhang mit dem Gesundheitswesen aufpassen, was man schreibt, welche Umstände man anprangert?**

Die Gefahr von Gerichtsklagen ist gleich, sobald man über Konzerne wie die Pharmafirmen oder über Organisationen wie Chirurgenverbände publiziert. Es hilft, die



Urs P. Gasche

Publizist Urs Paul Gasche (geb. 1945 in Basel) war Chefredaktor der Berner Zeitung, bevor er von 1986 bis 1996 den Kassensturz im Schweizer Fernsehen leitete und moderierte. Anschliessend verlegte er mehrere Konsumentenmagazine wie den K-Tipp. Seit 2004 arbeitet Gasche als freier Publizist und Redaktor der Internet-Zeitung Info-sperber.ch, die er mitbegründet hat.



Rechtslage zu kennen: die Persönlichkeitsrechte und die Vorschriften zum unlauteren Wettbewerb. Wenn man gegen Mächtige schreibt, dann können sich diese im Gegensatz zu Behörden wehren. Auf Infosperber.ch veröffentlichte ich kürzlich den Namen eines uneinsichtigen Arztes, der gewerbsmässig Leistungen verrechnete, die er gar nicht erbracht hatte. Die berufliche Ehre dieses Arztes habe ich verletzt – im öffentlichen Interesse. Sein geschütztes Privatleben war nicht tangiert.

**Gleichzeitig konstruieren mittlerweile viele Medien wo immer es geht einen Skandal. Welchen Medien kann man in ihrer Berichterstattung überhaupt noch trauen?**

Denjenigen, die seriösen Journalismus betreiben. Das ist, wie wenn man vor dem Kiosk steht; da muss man auch unterscheiden zwischen Schund und seriös. Das ist heute auch im Internet nicht anders. Aber es ist vielleicht schwieriger geworden, weil es mittlerweile viele bezahlte Inhalte in

den Medien gibt. In Form von Publireportagen oder auch Beilagen, die zwar von Unternehmen finanziert sind, aber so daherkommen, dass die meisten Leser sie nicht von unbezahlten Inhalten unterscheiden können. Das kommt gerade im Gesundheitsbereich extrem häufig vor.

**In einem Punkt sind sich alle Medien einig: Das Gesundheitswesen wächst und wächst und wird immer teuer.**

Das stimmt. Es ist ein riesiges Business. Gleichzeitig wird gesagt, das sei nicht schlimm, denn es gehe ja um die Gesundheit. Da muss ich widersprechen. Es gibt genügend Beispiele wie Holland, Skandinavien oder auch England, wo das Gesundheitswesen wesentlich günstiger ist. Den Menschen dort geht es gesundheitlich so gut wie denen in der Schweiz. Starke Kostenunterschiede lassen sich ja sogar zwischen den Kantonen beobachten – offensichtlich ohne Einfluss auf die Gesundheit. Für die Schweiz wäre mehr Wettbewerb gut. Im Moment müssen ja alle Kassen die

**«Jeder Akteur weiss am besten, wo er bei sich selber sparen könnte. Aber keiner will im eigenen Bereich Abstriche machen.»**

Urs P. Gasche

gleichen Leistungen zu den gleichen Preisen anbieten. Dafür würde eine Einheitskasse genügen. Aber Wettbewerb unter grossen Kassen wäre besser – allerdings mit Vertragsfreiheit wie in Holland. Wettbewerb setzt Transparenz über die Behandlungsqualität voraus.

**Stellen die Medien ein verzerrtes Bild der Situation dar?**

Häufig schon. Zu wenige Journalistinnen und Journalisten kennen diese Branche genügend, um bei deren Verlautbarungen zwischen den Zeilen zu lesen und kritische Fragen zu stellen. Manchmal wird nicht

## Und das meint ... Urs P. Gasche, Publizist



Urs P. Gasche schreibt in der von ihm mitbegründeten Internet-Zeitung Infosperber.ch regelmässig über Missstände im Gesundheitswesen – uns macht dabei auch Lösungsvorschläge.

einmal klar unterschieden zwischen den Kosten der Grundversicherung und anderen Gesundheitskosten.

**Mitverantwortlich für die steigenden Kosten ist, dass Leistungsstreichungen bei den Schweizern sehr unpopulär sind. Ist die fehlende Transparenz in Bezug auf die Qualität der Leistungen ein Grund dafür?**

Wenn die Leute wüssten, dass es in ihrem nahen Regionalspital nach Operationen, die dort nur sehr selten durchgeführt werden, zu deutlich mehr Todesfällen und Komplikationen kommt als in einem spezialisierten Spital, würden sie sich sicher nicht gegen die Schliessung dieser Abteilung in «ihrem» Spital wehren. Am intelligentesten spart man ohne Zweifel Kosten, wenn man für eine bessere Behandlungsqualität sorgt. Nach einer seriösen Schätzung des Bundesamts für Gesundheit erleiden in Schweizer Spitälern jedes Jahr über 60 000 Patientinnen und Patienten einen vermeidbaren gesundheitlichen Schaden, der dazu führt, dass sie nochmals operiert oder nachbehandelt werden müssen. Wir sollten Spitäler nicht danach beurteilen, ob das Essen gut ist, die Aussicht schön und das Personal freundlich. Die Krankenkassen sollten noch lauter als bisher fordern, dass die Resultate der Be-

handlungen vergleichbar erfasst und publiziert werden. Jedenfalls bei allen Behandlungen, wo dies möglich ist.

**Der Schwarze Peter der steigenden Gesundheitskosten wird von einem Akteur des Gesundheitswesens an den nächsten weitergegeben.**

Ich warte auf die Fernsehrunde, in der alle Akteure eingeladen sind, jedoch nur über Sparmöglichkeiten in ihrem eigenen Bereich sprechen dürfen. Dort kennen sie sich ja am besten aus! Aber bei dieser Vorgabe käme es wohl zu einer Runde des Schweigens, weil niemand im eigenen Bereich sparen will.

**Was ist aus Ihrer Sicht bei den Krankenversicherern schlecht?**

Ein Beispiel: Die Kassen müssen Hunderte von teuren, unwirtschaftlichen Co-Marketing-Medikamenten zahlen, die identisch sind mit günstigeren Präparaten. Gegen diese Vorgabe haben die Kassen kein Beschwerderecht. Sie könnten sich aber auf das gesetzliche Wirtschaftlichkeitsprinzip berufen und nur noch die Kosten der günstigsten Präparate vergüten. Dann müssten Ärzte oder Spitäler gegen die Kassen klagen. Eine solche Klage hätte vor Bundesgericht kaum Erfolgchancen und wäre gut fürs Image der Kassen.

**Wenn Sie ganz allein bestimmen könnten, wie es weitergeht: Was würden Sie tun, um die Gesundheitskosten zu senken?**

Heute stehen Ärzte und Spitäler finanziell besser da, wenn die Menschen krank sind, sich häufig operieren lassen und nicht so schnell gesund werden. Die Spielregeln sollten umgekehrt sein: Je schneller und nachhaltiger Kranke gesund werden, desto profitabler sollte es für Ärzte und Spitäler sein. Mit einem guten System pauschaler Bezahlungen wäre dies möglich.

**Interview: Tina Widmer**

**Fotos: Tim Loosli**

### Hinweis

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

### Vergängliche Welt

An einem einzigen Tag öffnet die Kaper ihre zarte weiss-violette Blüte – und auch dann nur für kurze Zeit, nämlich von morgens bis mittags. Deshalb hat König Salomon, wie im Alten Testament nachzulesen ist, die Kaper als Bild der Vergänglichkeit der Welt dargestellt. Auch uralte archäologische Funde zeugen davon, dass die Kaper schon vor Jahrtausenden zum Würzen von Speisen verwendet wurde. Aber nicht nur das: Das berühmte sumerische Gilgamesch-Epos sowie ägyptische Papyri nennen die Kaper auch als Heilmittel.

Quelle: EGK-Kräuternewsletter

### Mit allem gegen vieles

Im alten Ägypten, in Griechenland, dem Römischen Reich und dem Osmanischen Reich wurden nicht nur die in der Küche beliebten Knospen des Kapernstrauchs auch in der Medizin verwendet, sondern praktisch alle Bestandteile der Pflanze. Samen, Wurzeln, Rinde, Blätter, Blüten und Früchte wurden zur Behandlung von Arthritis, Hämorrhoiden, Leber- und Milzerkrankungen geschätzt. Aber auch der Magen-Darm-Trakt und Augeninfektionen werden bis heute in der Komplementärmedizin gerne mit Heilmitteln aus der Kapernpflanze gepflegt.

Quelle: zentrum-der-gesundheit.de

### Gut für die Liebe

Liebe geht bekanntlich durch den Magen. Glaubt man den historischen Quellen, wird ein Gericht, das mit Kapern gewürzt ist, aber mehr bewirken als nur zärtliche Gefühle. Die orientalische Liebesgöttin Ashtar, die bei uns besser unter dem Namen Aphrodite bekannt ist, gilt als Schutzherin des Echten Kapernstrauchs – und so sollen dessen Knospen und Früchte nicht nur den erotischen Appetit insbesondere von Frauen steigern, sondern sogar zur Wollust reizen! Kein Wunder, dass jungen, unverheirateten Mädchen im Orient der Genuss der Kaper versagt blieb ...

Quelle: Sneyd, J. (2009): Kapern



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

## Zander mit Tomaten-Kapern-Sauce



### Zutaten für 4 Personen

- 1–2 EL Olivenöl
- 1 mittelgrosse Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 350–400 g Zanderfilets
- ½ dl Weisswein
- 400 g gehackte Pelati
- 1 TL Tomatenpüree
- 3–4 EL Kapern
- 1 Prise Zucker
- wenig Salz

Zwiebeln und Knoblauch klein würfeln und in Olivenöl andünsten. Zanderfilets in breite Streifen schneiden und kurz mitdünsten. Weisswein, Tomaten, Tomatenpüree und Kapern zugeben, mit einer Prise Zucker und wenig Salz abschmecken. 3 bis 5 Minuten köcheln lassen. Anschliessend mit Nudeln oder Reis servieren.

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](mailto:vivere@egk.ch).

**Impressum:** Vivere 01/2018. **Herausgeberin:** EGK-Gesundheitskasse, Hauptsitz, Brislachstrasse 2, 4242 Laufen, [www.egk.ch](http://www.egk.ch). **Verantwortlich:** Ursula Vogt, Bereich Kommunikation. **Gesamtauflage:** 65 000. **Verantwortliche Redaktorin:** Tina Widmer, Bereich Kommunikation. **Gestaltung:** Ingold Design, Stephan & Ines Ingold. **Foto Titelseite:** Marcel A. Mayer. **Fotos Inhalt:** Marcel A. Mayer, Tina Widmer, Tim Loosli, Andreas Thumm, BlurryMe/Shutterstock, Monkey Business Images/Shutterstock, ESB Professional/Shutterstock, thanatphoto/Shutterstock. Für unverlangt eingesandte Manuskripte, Fotos oder Illustrationen übernimmt die Herausgeberin keine Haftung. Die EGK-Gesundheitskasse umfasst die Stiftung EGK-Gesundheitskasse mit den ihr angegliederten Aktiengesellschaften: EGK Grundversicherungen AG (Versicherungsträger der obligatorischen Krankenpflegeversicherung nach KVG), EGK Privatversicherungen AG (Versicherungsträger der Zusatzversicherungen nach VVG) sowie EGK Services AG.