

Vivere

egk.ch

Das EGK-Gesundheitsmagazin
03/2023

Dankbarkeit

Ein Gefühl, das
glücklich macht.

Umfrage
beantworten und
an Verlosung
teilnehmen:
Seite 4

Inhalt

09

Die Kraft
des Dankens



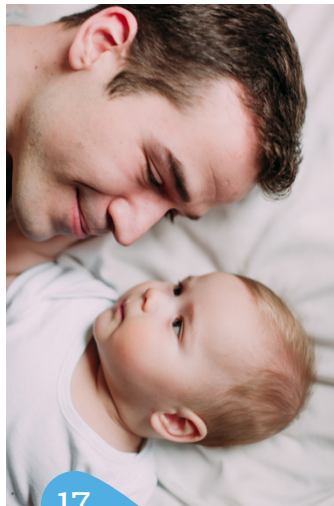
16

Gesundheit aus dem
Kräutergarten



06

Zwischen
Versicherungspolice
und Feuerwehrhelm



17

Schul- und Komplementärmedizin:
Neue komplementärmedizinische
Therapien



19

SNE-Förderpreis:
Jodeln als Gesundheitsprävention

myclimate
neutral
Drucksache

myclimate.org/01-23-112535



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, Birsparck 1, 4242 Laufen, vivere@egk.ch.

Impressum: Vivere 03/2023. **Herausgeberin:** EGK-Gesundheitskasse, Hauptsitz, Birsparck 1, 4242 Laufen, www.egk.ch. **Verantwortlich:** Roger Müller, Leiter Marketing und Silvia Fürst, Projektleitung. Gesamt-
auflage: 65'000. **Redaktion:** Manuel Reisinger – CRK, Zürich, Philipp Grünenfelder. **Gestaltung:** Stephan
Ingold. **Foto Titelseite:** Shutterstock. **Fotos Inhalt:** Shutterstock, Unsplash, Bowtech Schweiz Verein.
Illustrationen: Laura Maurer. Für unverlangt eingesandte Manuskripte, Fotos oder Illustrationen über-
nimmt die Herausgeberin keine Haftung. Die EGK-Gesundheitskasse umfasst die Stiftung EGK-Gesund-
heitskasse mit den ihr angegliederten Aktiengesellschaften: EGK Grundversicherungen AG (Versiche-
rungsträger der obligatorischen Krankenpflegeversicherung nach KVG), EGK Privatversicherungen AG
(Versicherungsträger der Zusatzversicherungen nach VVG) sowie EGK Services AG.

E-Paper

Schon gewusst? Vivere ist auch als
E-Paper erhältlich.
www.egk.ch/e-paper

- 04 Ihre Meinung ist uns wichtig!
- 05 Versicherungsschutz für Luna und Rocky
- 06 Zwischen Versicherungspolicen und Feuerwehrhelm
- 08 Zwei Neue an der Spitze der SAEKK
- 09 Die Kraft des Dankens
- 12 Partner und Produkte: Naturnahe Apotheken gehen digital
- 13 EGK-TelCare und Medgate: Medizinischer Rat noch vor der nächsten Busstation
- 14 Die Kunst der Pausen
- 15 Kolumne von Marlène Galletti
- 16 Gesundheit aus dem Kräutergarten
- 17 Schul- und Komplementärmedizin: Neue komplementärmedizinische Therapien
- 19 SNE-Förderpreis: Jodeln als Gesundheitsprävention

Eine ganzheitliche Betrachtung

Liebe Leserin, lieber Leser

Die Gesundheitsfürsorge für den Menschen beinhaltet nicht nur den Zugang zu modernen medizinischen Einrichtungen, sondern auch die Wertschätzung einer gesunden Lebensweise. Dabei spielt auch die Natur eine wichtige Rolle. Der Schutz der Umwelt und die Erhaltung der Biodiversität sind von entscheidender Bedeutung, um unsere eigene Gesundheit und die Gesundheit der Tiere zu erhalten.

Die Vorteile der Naturheilkunde und einer ganzheitlichen Gesundheitskultur werden zunehmend anerkannt. Indem wir uns um unser eigenes Wohlbefinden kümmern und gleichzeitig auf die Gesundheit der Tiere und der Umwelt achten, schaffen wir eine harmonische Balance, die langfristig von unschätzbarem Wert ist.

Viel Freude bei der Lektüre!

Sandra Speich
Geschäftsleitung der SNE,
eine Initiative der EGK



Besuchen Sie uns in den sozialen Medien:



Ihre Meinung ist uns wichtig!

Was ist Ihre Meinung zum Vivere-Magazin? In Zukunft möchten wir Ihnen passende Inhalte bieten und kein gedrucktes Blatt mehr verwenden als sinnvoll. **Nehmen Sie an unserer Umfrage teil und gewinnen Sie mit etwas Glück eine von zehn Wickelapotheken im Wert von CHF 69.–.** Beantworten Sie für die Teilnahme die folgenden drei Fragen und schicken Sie die Antworten mit Ihren Kontaktdaten per E-Mail mit Betreff «Vivere 2024» an vivere@egk.ch.

Teilnehmen
und gewinnen

1. Was gefällt Ihnen am Vivere?
2. Welche Inhalte und Themen würden Sie in Zukunft interessieren?
3. Was würden Sie am Vivere ändern, wenn Sie könnten?

Empfehlen Sie Gesundheit

und gönnen Sie sich was Schönes!

Profitieren Sie
von bis zu
150 Franken pro
Empfehlung



Versicherungsschutz für Luna und Rocky

Auch Mitbewohnerinnen und Mitbewohner auf vier Pfoten sollen bei Krankheit und Unfall die bestmögliche und passendste Behandlung erhalten. Unsere neue Haustierversicherung für Hunde und Katzen schliesst deshalb auch komplementärmedizinische Methoden mit ein.

Text: Philipp Grünenfelder

Hunde und Katzen erwärmen immer mehr Schweizer Herzen. Mittlerweile leben fast zweieinhalb Million dieser Vierbeiner in hiesigen Haushalten. Nicht ohne Grund – auch aus gesundheitlicher Sicht für Frauchen und Herrchen. **Hundebesitzende haben tendenziell ein tieferes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankung und werden generell weniger krank.** Auch verfügen Haustierbesitzende über mehr Glückshormone, die zum Beispiel Depressionen entgegenwirken, und Kinder, die mit Tieren aufwachsen, plagen weniger Allergien im späteren Lebensverlauf.

Komplementärmedizin für Haustiere

Doch wie sieht es umgekehrt aus? Als Krankenkasse für die ganze Familie interessieren wir uns auch für die Gesundheit der bellenden und miauenden Mitbewohner. Neu bietet die EGK ihren Versicherten in Zusammenarbeit mit der Calingo Insurance AG eine Unfall- und Krankenversicherung für Hunde und Katzen an. Sie schliesst bewusst auch komplementärmedizinische Behandlungen mit ein. Das macht aus mehreren Gründen Sinn gemäss Dr. med. vet. Susanne Stocker, Präsidentin der Schweizerischen Tierärztlichen Vereinigung für Komplementär- und Alternativmedizin camvet.ch: «Die Wirksamkeit von Behandlungsmethoden wie Akupunktur, europäische Phytotherapie oder manuelle Therapien wie Chiropraktik, Osteopa-



In Zusammenarbeit mit der Calingo Insurance AG bietet die EGK neu eine Unfall- und Krankenversicherung für Hunde und Katzen an.

thie oder Physiotherapie ist auch bei Tieren wissenschaftlich gut untermauert. Tierärztinnen und Tierärzte nehmen diese Behandlungsformen deshalb zunehmend ebenfalls in ihr Repertoire auf.» Das Abwägen zwischen schul- oder komplementärmedizinischen Ansätzen gehöre für sie heute zur Alltagskompetenz und camvet.ch setze sich diesbezüglich für eine hohe Qualität in der Weiter- und Fortbildung ein. «Es ist u. a. zum Wohle von uns allen,

wenn auch im Tierbereich nicht vorschnell zu Antibiotika gegriffen und, je nach Fall, der Einsatz von alternativen Methoden in Erwägung gezogen wird. Damit kann ein Beitrag zur Verminderung der Antibiotikaresistenzen geleistet werden», schlägt Stocker den Bogen zurück zu Frauchen und Herrchen.

Jetzt kennenlernen

Entdecken Sie die Vorzüge unserer neuen Haustierversicherung für Hunde und Katzen. Stellen Sie sich Ihren individuellen Versicherungsschutz ganz nach Ihren und den Bedürfnissen Ihres geliebten Vierbeiners zusammen. Über den QR-Code können Sie unkompliziert eine unverbindliche Offerte anfordern.



egk.pet.calingo.ch/magazin



Zwischen Versicherungspolicen und Feuerwehrhelm

Der EGK-Mitarbeiter Mathias De Taddeo behält auch in hektischen Situationen einen kühlen Kopf – sei es als Agenturleiter der EGK-Filiale Bellinzona oder in seiner Freizeittätigkeit als Feuerwehrmann. Im Interview erzählt er uns, was es braucht, um bei der Feuerwehr mitzuwirken.

Interview: Janine Häfliger

Foto: Sandro G. Photography

Herr De Taddeo, wie lange sind Sie bereits bei der Feuerwehr tätig?

Ich habe im Juni 2008 als Bergfeuerwehrmann bei der Bergfeuerwehr Melezza angefangen und bin dann als Stadtfeuerwehrmann zu der Stadtfeuerwehr in Bellinzona gewechselt. Somit bin ich seit gut 15 Jahren ehrenamtlich im Feuerwehrdienst.

Wie häufig haben Sie in dieser Tätigkeit Einsätze?

Ich habe zwei Wochen pro Monat Pikettendienst und zwei Wochen frei. Für Schulungen nehme ich mir alle drei Monate einen Samstag Zeit und ich besuche ein- bis zweimal pro Monat kleinere Schulungen unter der Woche.

Das klingt nach einem zeitintensiven Hobby. Wie sind die Einsätze mit Arbeit und Familie vereinbar?

Natürlich beginnt die Vereinbarkeit von allem damit, dass ich einen Arbeitgeber und eine Familie habe, die an die Sache glauben und mich unterstützen. Aber auch die persönliche Organisation spielt eine wichtige Rolle.

Die Tätigkeit als Feuerwehrmann ist körperlich anspruchsvoll. Wie trainieren Sie, um für die Feuerwehr fit zu sein?

Die körperliche Fitness ist Sache jedes einzelnen. Jedes Mitglied organisiert sich selbst, indem sportliche Aktivitäten durchgeführt werden. Darüber hinaus werden regelmässig Abendveranstaltungen oder Simulationstrainingstage organisiert, bei denen wir die Möglichkeit haben, in einem kontrollierten und sicheren Umfeld zu trainieren.

Was gefällt Ihnen daran, bei der Feuerwehr zu sein?

Mir macht es Spass, im Dienst der Bevölkerung zu stehen und Menschen in Not zu helfen. Ausserdem geniesse ich die Zusammenarbeit im Team. Da es sich um eine ehrenamtliche Tätigkeit handelt, sind alle sehr motiviert und im Laufe der Zeit entsteht ein familiäres Band.

Wie erholen Sie sich nach schwierigen Einsätzen?

Wenn der Alarm auf unserem Pager ertönt, können wir bereits erahnen, worum es beim Einsatz geht. Die Beamten der Feuerwehr Bellinzona sind in diesem Bereich sehr gut ausgebildet. Und nach jedem Ein-

satz gibt es eine Nachbesprechung, in der uns psychologische Unterstützung oder Hilfe angeboten wird.

Welches Ziel möchten Sie in der Feuerwehr erreichen?

Im Moment besuche ich die Gruppenführer-Unteroffiziersschule, was meine technische und intellektuelle Erfahrung stark erweitert. In Zukunft möchte ich mich auf die technische Interventionseinheit spezialisieren: eine Gruppe von Feuerwehrleuten, die in der Anwendung von Arbeitstechniken aus dem Bergsteigen und der Höhlenforschung ausgebildet ist. Dabei handelt es sich um Manöver, um Menschen an schwer zugänglichen Orten zu helfen.

«Da es sich um eine ehrenamtliche Tätigkeit handelt, sind alle sehr motiviert und im Laufe der Zeit entsteht ein familiäres Band.»

Mathias De Taddeo, Agenturleiter
EGK Bellinzona (Foto rechts)

Spezialangebot für Mitglieder des Feuerwehrverbands

Als Mitglied des Schweizerischen Feuerwehrverbands SFV profitieren Sie und alle im gleichen Haushalt wohnhaften Familienmitglieder von einem Rabatt von 5 Prozent auf alle Zusatzversicherungsvarianten von EGK-SUN. Melden Sie sich jetzt für eine kompetente Beratung an:



www.egk.ch/swissfire

Wir sind für Sie da

Mathias De Taddeo und alle anderen Mitarbeitenden der EGK stehen Ihnen in der «Wechselsaison» gerne für all Ihre Fragen rund um die Krankenkasse zur Verfügung. Anpassungen sind bis 30. November 2023 möglich.

Zwei Neue an der Spitze der SAEKK

Die Schweizerische Ärzte-Krankenkasse (SAEKK), die ihren Mitgliedern dank der Partnerschaft mit der EGK Spezialprodukte anbieten kann, hat ein neues Führungsduo: Daniel N. Kaufmann als Geschäftsführer und Salvatore Russo als Leiter Krankenversicherung.

Interview: Manuel Reisinger

Fotos: Karin Goldinger



Daniel N. Kaufmann, Geschäftsführer



Salvatore Russo, Leiter Krankenversicherung

wie wir, welche sich ganz dem Credo «von Ärzten für Ärzte» widmet, ist sehr nahe an den Kundinnen und Kunden und kennt ihre Bedürfnisse im Detail.

Herr Kaufmann, Sie sind neu zur SAEKK gestossen. Welchen Bezug haben Sie zum Gesundheitswesen?

DK: Ich war beruflich immer mit dem Gesundheitswesen verbunden – sei es bei der Zurich Versicherung im UVG- und Krankentaggeldbereich oder im Case Management, bei der CSS Versicherung im Leistungseinkauf oder bei Swiss Medical Network als Direktor einer Privatklinik.

Was haben Sie seit Ihrem Amtsantritt bei der SAEKK erlebt?

DK: Ich bin auf ein kerngesundes Unternehmen gestossen, welches sich in einer Nische sehr gut behauptet hat. Beeindruckt haben mich die kurzen Wege und die Schnelligkeit in den internen Entscheidungen wie auch die sehr hohe Identifikation der Mitarbeitenden mit der SAEKK.

Woraus besteht die Kooperation zwischen der EGK und der SAEKK?

SR: Dank einem Partnervertrag mit der EGK sind wir in der Lage, speziell auf die Bedürfnisse unserer Mitglieder abgestimmte Produkte anzubieten, die ausschliesslich unseren Mitgliedern und deren Familien zustehen.

Inwiefern wird diese Kooperation künftig ausgebaut?

SR: Der Versicherungsmarkt wird sich in den kommenden Jahren stark ändern. Für uns als kleine Organisation ohne eigenen Vertrieb könnte es sich als interessant erweisen, wenn die EGK uns im Vertrieb von unseren Produkten unterstützen könnte.

DK: Ich kann mir gut vorstellen, dass wir zusammen mit der EGK nach innovativen Ansätzen im Bereich der obligatorischen und überobligatorischen Krankenversicherung suchen. Unser Kundensegment bietet sich für die Durchführung von Pilotprojekten sehr gut an.

Weshalb benötigen Ärzte und Ärztinnen eine eigene Versicherung?

Daniel N. Kaufmann (DK): Die Tatsache, dass wir bereits seit 125 Jahren existieren, ist Beweis genug, dass Angebote ausschliesslich für Ärztinnen und Ärzte einem Bedürfnis entsprechen.

Salvatore Russo (SR): Eine Organisation

SAEKK

Die SAEKK ist eine Genossenschaft mit rund 14'000 Mitgliedern. Die Mitglieder – Ärztinnen und Ärzte der Human-, Zahn- und Tiermedizin sowie der Chiropraktik – werden von der SAEKK bei kurz- oder langfristiger Erwerbsunfähigkeit unterstützt und im Krankenversicherungsbereich betreut.



www.saekk.ch



Die Kraft des Dankens

Nach dem römischen Philosophen Cicero ist Dankbarkeit «die Mutter aller Tugenden». Heute weiss auch die Wissenschaft: In ihr steckt sehr viel Power – sogar die Kraft, uns gesund zu erhalten und glücklicher zu machen.

Text und Fotos: Heinz Staffelbach

Wünschen Sie sich auch manchmal ein Mittel in der Hand zu haben, das Sie möglichst schnell und auf einfache Art und Weise glücklicher macht? Und dass dieses Glück auch etwas anhält und nicht nur ein Strohfeuer ist? Und das alles natürlich ohne Pillen und Tropfen, und gerne auch ohne Therapien und Sitzungen?

Die gute Nachricht ist: Das gibt es. Doch damit nicht der falsche Eindruck von Scharlatanerie entsteht, muss ich hier etwas ausholen. Die psychologische Forschung befasste sich viele Jahrzehnte vor allem mit dem Negativen: mit Ängsten, Depressionen und allen Arten von Störungen. Das war nicht per se falsch. Vor einiger Zeit aber begannen immer mehr Therapeutinnen und Psychologen, sich auch mit dem «Gegenteil» zu beschäftigen. Sie fragten sich: «Was macht gesund und was macht glücklich und zufrieden?» Der Grundstein für die «Positive Psychologie» war gelegt.

Eine neue Psychologie

Die Suche nach den Quellen des Glücks ist natürlich nicht neu. Seit jeher möchten Menschen glücklich sein. Und viele Philosophien und Religionen haben ihnen Wegweiser dazu gegeben. Auch heute versuchen wir alle, glücklich zu sein. Manche sehen in Geld die Lösung, andere in Macht, wieder andere erhoffen sich Glück und Wohlbefinden von einem teuren Auto, schi-



«Dankbarkeit ist einer der besten und erprobtesten Wege zu Glück und Wohlbefinden.»

Heinz Staffelbach, Autor und Coach

cken Kleidern oder einem grossen Haus. Viele stellen für sich allerdings fest, dass Glück und Wohlbefinden aufgrund dieser Mittel und Wege nicht anhalten, oder doch nicht wirklich befriedigen, und finden diese in inneren Werten – etwa in Freundschaften, in Freiwilligenarbeit oder auf einem spirituellen Weg.

Die Siegerin: Dankbarkeit

Zurück aber zur Positiven Psychologie. Einer der Pioniere hier war der US-Amerikaner Martin Seligman. In einer Studie haben der damalige Präsident der American Psychological Association und sein Team untersucht, welche von sechs ausgewählten therapeutischen «Hausaufgaben» die Lebensqualität der Probandinnen und Probanden am meisten verbesserte. Von den sechs untersuchten Hausaufgaben war der Dankbarkeits-Besuch am wirksamsten. Dabei machten die Probandinnen und Probanden etwas ganz Einfaches: Sie schrieben jemandem in ihrem Umfeld ei-

nen Dankesbrief und überbrachten diesen persönlich. Punkt. Diese Aufgabe verbesserte ihr Glück – und half auch im Umgang mit Depressionen. Das Schöne daran: Der Effekt verpuffte nicht über Nacht, sondern hielt einen ganzen Monat an.

Papier und Stift reichen

Dieser Dankbarkeits-Besuch wirkte sofort. In einer weiteren Studie untersuchte Seligmans Team, welche Hausaufgaben langfristig am besten wirkten. Das Überraschende: Wieder lag die Dankbarkeit zuvorderst. Dieses Mal allerdings in Form eines Tagebuches. In diesem schrieben die Probandinnen und Probanden jeden Tag drei Sachen auf, für die sie dankbar waren. Diese Aufgabe schlug zwar nicht sofort ein wie der Dankbarkeits-Besuch, aber die langfristige Wirkung auf die Zufriedenheit war enorm. Sie stieg und stieg und erreichte nach sechs Monaten ein Maximum. Und: Die Probandinnen und Probanden liebten diese Aufgabe dermassen, dass viele das Tagebuch auch nach Abschluss der Studie noch lange fortführten.

Quelle des Wohlbefindens

Dankbarkeit ist einer der besten und erprobtesten Wege zu Glück und Wohlbefinden. Dankbarkeit ist ein tiefes, von Herzen empfundenes Gefühl, ein Gefühl der Wertschätzung und Anerkennung für das, was wir von anderen Menschen, vom heutigen Tag, von dieser Welt oder von Gott oder sonst einer «höheren Macht» erhalten.

Mehr als Glück

Das Erstaunliche an der Dankbarkeit ist: Sie macht nicht nur glücklich, sie kann auch helfen, rundum gesünder zu werden. Viele Psychologinnen und Psychologen nehmen mittlerweile an, dass sie bei der Prävention von Angst- und Panikerkrankungen, Depressionen und gar Suchterkrankungen hilft. Man könnte sagen: Man



Jeder Mensch sucht im Leben nach Glück und Wohlbefinden. Dankbarkeit ist eine grosse Quelle dafür.

kann nicht gleichzeitig dankbar und frustriert sein. Dankbarkeit ist also ein wahres Multitool, das uns zu mehr Glück und Gesundheit verhelfen kann.

Das Tagebuch zum Glück

Versuchen Sie es doch auch mal mit einem Dankbarkeits-Tagebuch im Sinne des Psychologen Martin Seligman (vgl. Beitrag). Hier ein paar Tipps:

Wie lange?

Probieren Sie das Tagebuch für eine gewisse Zeit aus, vielleicht eine Woche zu Beginn. Alles, was es braucht, ist ein kleines Büchlein und einen Schreibstift. Und ein offenes Auge und ein offenes Herz dafür, was uns jeden Tag geschenkt wird und wofür wir dankbar sein können.

Der Fokus

Wir können für alles dankbar sein, Materielles wie Immaterielles. Wir können dankbar sein für unser Haus, das uns warmhält und vor Wind und Wetter schützt. Für das Essen, das nah und fern wächst und gedeiht, gepflückt und geerntet wird, zu uns gebracht wird und uns am Leben erhält. Für unsere Beine, die uns durch das Leben tragen. Für den Kassier, der stundenlang am Band sitzt, und für die Busfahrerin, die tagelang ihre Linien fährt. Oder für den Unbekannten, der zu Ihnen freundlich war.

Eine Sache des Herzens

Ganz wichtig dabei ist unsere innere Haltung. Dankbarkeit sollte ein tief empfundenes Gefühl in unserem Inneren sein. Es reicht nicht, ein unreflektiertes «Ach ja, sagen wir wieder mal Danke» abzuleiern. Es geht darum, wirklich, von innen her, von Herzen, dankbar zu sein. Vielleicht halten Sie dann einen Moment inne und schliessen die Augen und spüren ein warmes, weiches und angenehmes Strömen um Ihr Herz.



Gehen Sie mit offenen Augen durch den Alltag und halten Sie in einem Dankbarkeits-Tagebuch fest, wofür Sie dankbar sind.



Naturnahe Apotheken gehen digital

Seit bald 90 Jahren gibt es das Traditionsunternehmen Saner Apotheke AG. Für die Online-Plattform saner.health haben die Geschäftsführer Dominik Saner und sein Sohn Florian Staub das Erfolgsrezept ihrer Apotheken auf das Internet übertragen.

Text: Manuel Reisinger

Saner Apotheken sind keine gewöhnlichen Apotheken: Seit der Gründung des Familienunternehmens im Jahr 1935 gehören Naturheilprodukte selbstverständlich zum Sortiment dazu. «Für uns befinden sich schul- und komplementärmedizinische Produkte auf Augenhöhe», sagt Dominik Saner, Apotheker und leidenschaftlicher Naturheilpraktiker seit über 25 Jahren. Er leitet das Unternehmen zusammen mit seinem Sohn Florian Staub.

Tipps und Expertenwissen

Mit dem Schritt zur eigenen Online-Plattform saner.health wird das Konzept jetzt auch im Internet gelebt. «Wir wollen den Menschen unser Erlebnis sowohl physisch wie auch online anbieten», sagt Florian Staub. Denn saner.health ist nicht nur ein Online-Shop. Zwar gibt es hier die gleichen Produkte wie in der Apotheke, aber auch Tipps, einen praktischen Ratgeber und wertvolle Empfehlungen von den hauseigenen Expertinnen und Experten. «Bei uns kann die Kundschaft darauf vertrauen, dass die Tipps fundiert und wirksam sind», erklärt Dominik Saner.

Webinare zu aktuellen Themen

Für weitere Inputs zu Gesundheitsthemen führen die Expertinnen und Experten von Saner regelmässig Webinare durch. Dabei

erhalten die Teilnehmenden spannende Infos zu Themen wie Ernährung, Immunsystem oder zu verschiedenen Therapieformen. Darüber hinaus führt das Unternehmen in Kooperation mit der EGK-Gesundheitskasse Heilkräuterspaziergänge durch, bei denen Heilpflanzen in unseren heimischen Wäldern und deren Wirkung im Fokus stehen. Heimische Pflanzen sind auch das Herzstück der neu entwickelten Marke SanerNatur. Das vielseitige Sortiment mit Kapseln und Tees nach eigens entwickelten Rezepturen unterstützt die Menschen bei einem natürlich gesunden Leben.

Gleiche Philosophie wie die EGK

Die Kooperation mit der EGK, die seit 2017 besteht, beschränkt sich nicht nur auf die Heilkräuterspaziergänge. «Die EGK und wir haben das gleiche Verständnis von Gesundheit und Naturverbundenheit», sagt Florian Staub. Da die Unternehmen bei vielen Themen Berührungspunkte haben, wird gemeinsam Wissen erarbeitet, das der EGK-Kundschaft zu einem gesünderen Leben verhilft. Weitere Informationen, Gesundheitstipps und den Online-Shop finden Sie auf der Website saner.health.

Verlosung

Wir verlosen 10 Kraftpakete von SanerNatur, bestehend aus drei Produkten mit lokal-europäischen Pflanzen und wertvollen Mikronährstoffen. Geniessen Sie Herbst und Winter, natürlich gesund und ganz entspannt.

Gewinnen Sie 1 von 10 Kraftpaketen: Senden Sie eine E-Mail oder Postkarte mit dem Betreff «Kraftpaket» an: vivere@egk.ch respektive EGK-Gesundheitskasse, Vivere-Wettbewerb, Birspark 1, 4242 Laufen. Einsendeschluss ist der 13. November 2023. Viel Glück!

Über den Wettbewerb wird keine Korrespondenz geführt; die Gewinnerinnen und Gewinner werden direkt benachrichtigt.



Medizinischer Rat noch vor der nächsten Busstation

Nicht immer reicht die Zeit für einen Termin bei der Ärztin oder das Leiden ist schlicht zu intim für einen Anruf auf dem Arbeitsweg. Im Versicherungsmodell EGK-TelCare liegt die Lösung: per Chat in der Medgate App direkt, schriftlich und rund um die Uhr ärztlichen Rat einholen.

Text: Philipp Grünenfelder



Diese Situation dürften viele kennen: Kaum aus dem warmen Bett geschloffen und die Augen gerieben, stellt Petra Schmid einen Hautausschlag an ihren Händen fest. Der Anblick besorgt sie etwas, auch weil sie sich gleich auf den Weg zur Arbeit machen muss. Am Nachmittag steht ein wichtiges Meeting an und an einen Termin in einer ärztlichen Praxis ist nicht zu denken. Und doch lässt ihr die Sache keine Ruhe. Die junge Frau ist EGK-versichert und hat sich vor einiger Zeit für das Grundversicherungsmodell EGK-TelCare entschieden. Nicht nur, weil sie damit Prämien sparen kann, sondern auch weil sie damit an 365 Tagen, während 24 Stunden kostenlosen Zugang zu medizinischer Beratung und Behandlung von Medgate hat.

Chat ergänzt Telefonanruf

Hinter EGK-TelCare steht die Medgate Tele Clinic. Man erreicht sie telefonisch, über Video oder per Chat in der Medgate App. Im Chat können sich Patientinnen und Patienten rund um die Uhr mit Ärztinnen und Ärzten austauschen. Genau diese Funktion kommt Petra Schmid im Bus zur Arbeit wieder in den Sinn. Sie fotografiert den Hautausschlag und kontaktiert noch vor der nächsten Haltestelle Medgate. Sie lädt die Fotos der betroffenen Hautstellen hoch, tauscht sich mit einer Medgate Ärztin darüber aus und – besonders beruhigend – keine neugierige Sitznachbarin und kein tratsch-suchender Fahrgast kann mithören.

Lösung noch vor der Endstation

Aufgrund der Fotos und der zusätzlichen Informationen verschreibt die Medgate Ärztin Petra Schmid eine rezeptpflichtige Salbe. Sie sendet das benötigte Rezept gleich an die gewünschte Apotheke in der Nähe von Petra Schmid's Arbeitsplatz. Noch so ein wunderbarer Vorteil: Gleich nach Feierabend und einem erfolgreichen Meeting kann sie die Linderung versprechende Salbe dort abholen. Und sie weiss: Wären weitere Abklärungen angezeigt gewesen, wäre sie von der Medgate Ärztin an die geeignete, gemeinsam gewählte Spezialistin überwiesen worden.

App jetzt installieren

Sie können die Medgate App jederzeit kostenlos im Apple Store oder im Google Play Store herunterladen.



90 Sekunden Kundeninterview zu TelCare – jetzt neues Video anschauen:



EGK-TelCare testen

Möchten Sie EGK-TelCare unverbindlich testen? Nutzen Sie unsere kostenlose Test-Hotline: 058 387 77 14
Die Test-Hotline ist täglich von 8–12 Uhr und 14–17 Uhr erreichbar.

Die Kunst der Pausen

Zwischen Meetings, Sportkursen und privaten Verpflichtungen scheint es keine Sekunde mehr zum Durchatmen zu geben. Dabei können bereits wenige Minuten Pause die Produktivität steigern, das Wohlbefinden fördern und Stress reduzieren. Richtig Pause zu machen ist eine Kunst, die gemeistert werden will. Die Kunst liegt darin, unsere Pausen bewusst zu gestalten.

Text: Jeanine Häfliger

Illustrationen: Laura Maurer

Wussten Sie, dass ...

... bereits im Jahr **1922** festgestellt wurde, dass sich Pausen lohnen? Der Arbeitspsychologe Otto Graf stellte damals fest, dass man durch Pausen trotz kürzeren Arbeitszeiten mehr schafft.



... ab einer Arbeitszeit von sechs Stunden eine Pause von mindestens **30 Minuten** obligatorisch ist?

... ein «Power Nap» zwischen **15 und 20 Minuten** dauert? Am Anfang einer Pause ist der Erholungseffekt am stärksten.



... wir uns täglich etwa **3 Stunden** Freizeit einplanen sollten? So können wir laut Gesundheitspsychologe Gerhard Blasche die Arbeit gedanklich abhaken, auftanken und in einen guten Schlaf gleiten.



... sich bereits ein **40 Sekunden** langer Blick in die Natur positiv auf die Konzentration auswirkt? Zudem kann es den Blutdruck, die Herzfrequenz und den Stresshormonpegel senken und die Stimmung verbessern.



Die Walliser Aromatherapeutin Marlène Galletti erzählt, was der Mensch aus der Natur gewinnen kann.

Näher an uns selbst

Ich genieße es, in der Natur zu sein. Die Natur gibt uns viel. Und sie ermöglicht uns eine Reise in unsere Seele. Wir müssen es nur zulassen. Bäume, Berge, Tiere, Flüsse, Pflanzen – sie alle verleihen uns viel Kraft. Rund um den Globus wird diese Kraft seit Jahrtausenden von Schamanen zu Heilzwecken genutzt.

Und mit einem unserer Sinne nehmen wir diese Kraft ganz besonders gut wahr: mit dem Geruchssinn. Mit ihm erkennen wir Bedürfnisse und Wünsche, die unbewusst sind und die wir sonst vernachlässigen. Denn Aromamoleküle gelangen direkt in den Teil unseres Gehirns, der für die Emotionen zuständig ist, ohne den Umweg über den rationalen Teil des Gehirns zu machen. Damit haben Düfte und Gerüche eine Macht, die von keiner anderen Substanz erreicht wird. Es überrascht daher nicht, dass Parfüm lange Zeit als Manifestation des Göttlichen auf Erden galt. Die Duftstoffe dienen dazu, die Sinne der Menschen zu schärfen und ihre Wahrnehmungen zu verändern.

Doch die Natur bietet noch viel mehr. Wer genau hinschaut, entdeckt auf den Wiesen und in den Wäldern zahlreiche Früchte, Pflanzen, Wurzeln und Knospen, die mit der richtigen Zubereitung zu einer nahrhaften Mahlzeit werden können. Darüber hinaus finden sich in der Natur unzählige Heilkräuter, mit denen unsere Vorfahren schon lange vor der Entwicklung der heutigen Schulmedizin Wunden und Krankheiten behandelt haben.

Die Natur ist somit nicht einfach nur schön, sondern eine Quelle der Wunder und der Spiritualität. Und genau das möchte ich den Menschen vermitteln, die mit mir in die Natur kommen. Ich nehme sie mit auf eine innere Reise, bei der sie experimentieren und eine Verbindung mit der Natur eingehen können.

Kommen auch Sie mit!

Marlène Galletti

Gesundheit aus dem Kräutergarten

Sabine Hagg baut in den Walliser Bergen Kräuter an und weiss auch jene im Unterland zu schätzen. Davon zeugen ihre fein abgestimmten EGK-Rezepte genauso wie ihre Sinnesschulungen mit Rosmarin, Thymian und Co.

Text: Philipp Grünenfelder

«Ein Leben ohne Peterli kann ich mir nicht vorstellen», sagt Sabine Hagg, wenn man sie auf den bisweilen biedereren Ruf dieses Küchenkrauts anspricht. Die Köchin leitet u. a. die Gastronomie in der Klinik Arlesheim und kreiert mehrmals jährlich saisonale Rezepte für den EGK-Kräuter-Newsletter. Es erstaunt nicht, dass er jüngst der italienischen bzw. glatten Petersilie gewidmet war (vgl. Kasten). «Peterli hat neben den geschmacklichen Feinessen etwas Verbindendes», begründet Hagg und verweist auf seine Blätter, die wie Hände aussehen und ineinandergreifen. «Es gibt Gerichte, die sind wunderbar, aber erst etwas fein geschnittene Petersilie macht sie vollkommen», meint sie schmunzelnd. Den Bezug zu Kräutern und allem Wohltuenden aus der Natur hat sie seit Kindsbeinen. Aufgewachsen ist Hagg nicht nur mit dem Kräuter-, Gemüse- und Blumengarten ihrer Grossmutter, sondern auch in der Nähe des Kurorts Bad Wörishofen, der einstigen Wirkungsstätte von Sebastian Kneipp.

Die Sinne schärfen

Heute kultiviert Hagg in den Walliser Bergen einen eigenen Kräutergarten. Auch an ihrem Wohnort im Laufental dürfen Kräuter nicht fehlen. «Ebenso kaufe ich gerne mal auf einem Demeter-Hof ein oder greife auf Wildkräuter wie Taubnesseln, Dost und Bärlauch zurück», unterstreicht sie ihre Neugierde an der Einzigartigkeit und Vielfalt in der Kräuterwelt. «Meist reicht schon ein einziges Zweiglein oder Blättchen, um



«Kräuter sind nicht nur geschmacklich eine Bereicherung.»

Sabine Hagg
Leiterin Gastronomie
Klinik Arlesheim

unsere Sinne zu nähren», gibt sie zu bedenken und nennt gleich ein Beispiel: «Riechen wir an einem Pfefferminzblatt, so können wir uns beim Einatmen darauf konzentrieren, wie diese Pflanze riecht und wo sich der Duft verbreitet. Dadurch fühlen wir uns augenblicklich frischer.» Solche As-

pekte nutzt sie neben der Küche auch bei Sinnesschulungen im klinischen Bereich. Es geht um Themen wie Achtsamkeit, Balance, Nahrung für die Sinne und natürlich auch um ein abwechslungsreiches und gesundes Essverhalten. «Kräuter sind schliesslich nicht nur geschmacklich eine Bereicherung, sondern unterstützen auch die Verdauung», so unsere Rezeptautorin. www.sabine-hagg.ch

Leckere Heilkräuter und -pflanzen

Abonnieren Sie unseren monatlichen Kräuter-Newsletter mit frisch für Sie kreierten Rezepten und werfen Sie einen Blick in unser Onlinearchiv mit noch mehr Heilpflanzenwissen.



www.egk.ch/newsletter
www.egk.ch/kraeuterwissen

Zum Peterlirezept-Video



Neue komplementärmedizinische Therapien

Seit Mitte Jahr profitieren EGK-SUN-Versicherte von zusätzlich vergüteten komplementärmedizinischen Therapiemethoden im ambulanten Bereich. Damit hat die Gesundheitskasse ihren Leistungskatalog mit etablierten und gleichzeitig innovativen Heilbehandlungsformen ergänzt.

Text: Philipp Grünenfelder

«Die vielfältigen Entwicklungen im Gesundheitsbereich schliessen selbstverständlich auch die therapeutische Komplementärmedizin mit ein», sagt Stefan Borer, zuständig für die Produktentwicklung bei der EGK. «Als innovative Gesundheitskasse fühlen wir regelmässig den Puls und tauschen uns mit Verbänden und dem ErfahrungsMedizinisches Register (EMR) über die Angebotsveränderungen und neusten wissenschaftlichen Erkenntnisse aus», erklärt er. Dabei würden die etablierten Methoden genauso berücksichtigt wie frische, innovative Ansätze – schliesslich habe die EGK die Komplementärmedizin in ihrer DNA. «So stellen wir sicher, dass wir einen möglichst breiten und somit auf die individuellen Bedürfnisse unserer Versicherten ausgerichteten Leistungskatalog mit wirksamen Methoden anbieten können», so Borer.

Berücksichtigt werden nur Therapien, die den strengen Anforderungen für die Aufnahme in die EMR-Methodenliste entsprechen. «Die EGK unterstützt die Berufsver-

bände im langen Etablierungs- und Aufnahmeprozess. Beispielsweise beim Setzen von Ausbildungsstandards. Nur so kann die Vielfalt bei gleichzeitig hoher Qualität kontinuierlich gefördert werden. Mit Erfolg, wie die neu vergüteten Therapien per 1. Juni 2023 beweisen. Drei der spannenden Ansätze stellen wir hier als Abschluss einer Serie von Beiträgen in vergangenen Vivere-Ausgaben vor (vgl. auch Kasten):

Bowtech® – die originale Bowen Technik

Die Bowen Technik geht davon aus, dass der Körper die angeborene Fähigkeit besitzt, sich selbst zu regulieren. Sie wurde ab den 1950er-Jahren vom Australier Tom Bowen (1916–1982) entwickelt und erlaubt dem Körper, sich wieder an seinem ursprünglichen gesunden Zustand zu orientieren. «Mit sanften, rollenden Griffen, sogenannte Bowen Moves, werden dafür bestimmte Rezeptoren u. a. im Muskel- und Fasziensystem stimuliert und die Ressourcen des Körpers aktiviert», erklärt Esther Giger, Vorstandsmitglied des Fördervereins BOWTECH® Schweiz Suisse Svizzera. Die Muskeln würden sich entspannen und das Nervensystem werde ausbalanciert. «Bedeutend sind die zwei-



Bei der Bowen Technik können Gelenke in ihre natürliche Position zurückgelangen.

bis dreiminütigen Pausen, in denen die Körpersysteme Zeit bekommen, die Impulse zu integrieren», so Giger weiter. In dieser Entspannung könnten z. B. Wirbel, Knochen oder Gelenke in ihre natürliche Position zurückgelangen. Das Lösen von Spannungen und Verklebungen fördere die Durchblutung und somit die Aufnahme von Nährstoffen in die Zellen. Die Technik wirkt allgemein auf den Bewegungsapparat, Stoffwechsel, Lymphfluss, die Organe, das Nervensystem. «Die Bowen Technik unterstützt die Gesundheit und trägt zum Wohlbefinden bei», so die Körpertherapeutin.



Die EEH fördert die Bindung zwischen Eltern und Kind, wenn sie Belastendes erlebt haben.

Emotionelle Erste Hilfe (EEH)

Die EEH fördert die Bindung zwischen Eltern und Kind. Sie unterstützt sie dort, wo sie rund um Schwangerschaft, Geburt und die erste Lebenszeit Belastendes erlebt haben oder sich Eltern täglich in einer belasteten Situation mit ihrem Kind wiederfinden. «Dabei werden die psychischen und körperlichen Selbstregulations- sowie Beziehungsressourcen von Erwachsenen und Kindern gleichermaßen gestärkt», erklärt Cornelia Reichlin, Leiterin des EEH-Ausbildungsinstituts Schweiz. Die EEH begleitet körper- und prozessorientiert in Eltern-Kind-Krisen rund um belastende Themen wie Weinen, Schlafen, Anspannung oder Bindung. «Ein weiterer Arbeitsschwerpunkt der EEH liegt auf der Begleitung nach prä-, peri- und postpartalen sowie nachgeburtlichen Traumatisierungen», präzisiert Reichlin, die selbst als EEH-Therapeutin praktiziert. Die EEH wurde vom Psychologen Thomas Harms entwickelt und wurzelt auf Ansätzen der Körpertherapie, der Körperpsychotherapie, der Neurophysiologie und der Bindungsforschung.

Entwicklungs- und Lerntherapie nach PÄPKi®

Die Entwicklungs- und Lerntherapie nach PÄPKi® ist eine sowohl pädagogisch als auch medizinisch orientierte Fördermethode für Kinder mit funktionellen Entwick-



Die Entwicklungs- und Lerntherapie nach PÄPKi® richtet sich an Kinder mit funktionellen Entwicklungseinschränkungen oder -verzögerungen.

lungseinschränkungen oder -verzögerungen, die eng mit der biologischen Reifung des Zentralnervensystems verknüpft sind. «Das betrifft häufig die Bewegungskoordination, die Sprache und visuellräumliche Fertigkeiten» erklärt Prof. Dr. Wibke Bein-Wierzbinski. Die Pädagogin und Bewegungstherapeutin hat die Methode, welche die Eltern aktiv miteinbindet, Ende der 1990er-Jahre in Deutschland entwickelt. «Der Fokus liegt auf Handlungsanweisungen, gymnastischen Übungen und psychomotorischen Spielanregungen zum Nachtrainieren und Unterstützen von Haltung- und Bewegungsmustern», nennt Bein-Wierzbinski die wichtigsten Aspekte. Aber eben auch die Stärkung der Elternkompetenz und die Wissensvermittlung sind zentrale Elemente.

Zum Thema

In den Vivere-Ausgaben dieses Jahres haben wir die ambulanten Therapieformen der Komplementärmedizin (EVB, Liste 03) vorgestellt, die seit dem 1. Juni 2023 neu über die Zusatzversicherung EGK-SUN vergütet werden. Es sind dies:

- Bowtech
- Boeger-Therapie
- Emotionelle Erste Hilfe (EEH)/ Bindungsorientierte Eltern-Kind-Therapie
- Entwicklungs- und Lerntherapie nach PÄPKi
- Funktionelle Orthonomie und Integration (FOI)
- Lomilomi-Therapie
- Myofunktionelle Therapie

Haben Sie eine Vivere-Ausgabe verpasst? Sie finden alle auch auf unserer Webseite in der Rubrik «Aktuell».

Unsere Partnerinnen und Partner



aava GmbH, Zentrum für Eltern-Kind-Begleitung und EEH-Ausbildungsinstitut Schweiz
www.aavabasel.ch

Internationale PÄPKi®
 Gesellschaft e.V.
www.paepki-international.org

BOWTECH® Schweiz Suisse Svizzera
www.bowtech.ch

Jodeln als Gesundheitsprävention

Jeden Herbst ermöglicht die Stiftung SNE an ihrem Symposium den Austausch mit Persönlichkeiten aus der Erfahrungsmedizin und der Wissenschaft. Mit anregenden Inputs und Workshops kann Gesundheit ganzheitlich erlebt werden. Zudem hat der Stiftungsrat auch dieses Jahr die Gewinnerinnen und Gewinner des Förderpreises erkoren, der im Rahmen der Veranstaltung übergeben wurde. Wir gratulieren Natalie Huber und Bernhard Betschart nochmals herzlich zu ihrem Projekt «Alpine Sprache des Herzens».

Text: Jeanine Häfliger



Beim Projekt von Natalie Huber und Bernhard Betschart handelt es sich um das Potenzial des Jodelns in der Behandlung von Hirnverletzungen. Mit Gesang, insbesondere mit dem Jodeln, wird die Biochemie des Körpers messbar verbessert. Beim Jodeln setzen wir unseren Kehlkopf etwas anders ein, als wenn wir sprechen oder ein Lied singen. Die Fähigkeit des Kehlkopfes, unseren Körper zu regulieren und zu regenerieren, gewinnt immer mehr an Bedeutung.

fen für jede mögliche Emotion, Stimmung und jeden nur erdenklichen Bewusstseinszustand. Betroffene haben den Mut sich zu zeigen, wie sie sind und erleben das Gefühl der Zugehörigkeit ohne Leistungs- oder Wettbewerbsdruck.



Vor allem bei Menschen mit Hirnverletzungen bietet das Jodeln und Jauchzen viel Potenzial für ihre individuelle Genesung. Fragile Suisse leistet mit ihren Kursen und entsprechender Organisation einen wertvollen Beitrag. Mit traditionellen Melodien werden das Gemüt, die Psyche und der physische Körper gleichermaßen angesprochen. Die Stimmbildung, die verbesserte Körperwahrnehmung und die Atemschulung lassen körperliche Stressmuster deutlicher sichtbar werden, die so neu reguliert werden können.

Förderpreis 2024

Möchten Sie sich mit einem abgeschlossenen Projekt aus dem Bereich der Naturheilkunde und Erfahrungsmedizin für den Förderpreis 2024 bewerben? Weitere Informationen und das Anmeldeformular finden Sie auf unserer Webseite.



www.fondation-sne.ch

Natalie Huber und Bernhard Betschart haben dieses Jahr den Förderpreis der Stiftung SNE gewonnen.

Gemeinsam wird mit einfachen, lang gehaltenen Tönen ein sicheres Gefäss geschaf-



Dank EGK-TelCare
24/7 für dich da

Wenn du gerne auf offene Ohren triffst.

Komplementärmedizin ist Teil unserer DNA.