

Das EGK-Gesundheitsmagazin

Vivere

01
2020



Schön sein um jeden Preis

Folgeschäden nach
kosmetischen Operationen 13

Neubau

EGK investiert in neuen Hauptsitz 07

Künstliche Intelligenz

Symptomabklärung
bei Dr. App 11

Inhalt

07

Meine Versicherung
EGK baut ökologischen
Hauptsitz



20

Ausflug
Setzlingsmarkt der
seltenen Sorten



08

Vituro
Engagement
mit Bewegung
und Herz



13

Mitten im Leben
Der Preis der
Schönheit



22

**Schul- und
Komplementärmedizin**
Umweltgifte beeinflus-
sen Gesundheit



25

Und das meint ...
Dr. Peter Wick, Zell-
und Molekularbiologe

Editorial Liebe Leserin, lieber Leser 03

Meine Versicherung Was wird übernommen bei Skiunfällen? 04

Meine Versicherung News aus der EGK 06

Meine Versicherung Kolumne 09

Meine Versicherung Künstliche Intelligenz 11

Meine Versicherung Themenspaziergänge 12

Mitten im Leben Porträt 18

Schul- und Komplementärmedizin SNE-Programmübersicht 24

Kehrseite Superfoods – der Bärlauch 28

LIEBE LESERIN



LIEBER LESER

Manchmal bezahlen wir alle für Schönheit



Welchen Preis bezahlen wir für die Schönheit? Glaubt man jüngsten Zeitungsberichten, einen hohen. In den vergangenen

Jahren haben kosmetische Eingriffe stark zugenommen. Und das betrifft je länger, je mehr auch uns Krankenversicherer. Schönheitsoperationen werden von der Grundversicherung zwar nicht übernommen. Es gibt jedoch Einzelfälle, in denen kosmetische Eingriffe zu einer Pflichtleistung werden können – allerdings sind diese sehr eingeschränkt. Was, wenn ein kosmetischer Eingriff schiefgeht? Bei Komplikationen nach freiwilligen Schönheitsoperationen kann es durchaus vorkommen, dass die Folgen auf Kosten der Krankenversicherung behandelt werden müssen – also auf Kosten der Allgemeinheit. In dieser Ausgabe des EGK-Gesundheitsmagazins Vivere gehen wir ab Seite 13 der Frage nach, wie dieser unerwünschte Nebeneffekt der Schönheitsindustrie vermieden werden kann.

Für die meisten von uns kommt kosmetische Chirurgie hingegen nicht in Frage – dafür machen wir uns jetzt, im Februar, viele Gedanken darüber, wie wir unsere

Freizeit im Schnee verbringen können. Wir hoffen natürlich, dass Sie auch in dieser Skisaison unfallfrei die alpinen Steilhänge hinunterfahren können. Sollte es doch zu einem Sturz mit Folgen kommen, gibt es zum Glück die Unfallversicherung. Was viele Sportler nicht wissen: Es gibt Unterschiede, wenn Unfalleistungen von der Krankenversicherung übernommen werden und nicht von einer Unfallversicherung gemäss Bundesgesetz über die Unfallversicherung. Ab Seite 4 erklären wir Ihnen, worin diese Unterschiede bestehen und was Sie beachten müssen, damit Sie gut versichert sind.

Viel Spass beim Lesen dieser Ausgabe!

Amanda Brotschi
Leiterin Leistungen/Vertragsverwaltung
EGK-Gesundheitskasse



Was wird übernommen bei Skiunfällen?

Unfälle können in der Schweiz und im Ausland Kosten verursachen. In der Eis- und Schneesportsaison ist die Frage nach den Leistungen Ihrer Unfallversicherung aktueller denn je!



Bei einem Missgeschick auf der Skipiste können die Rettungs- und Transportkosten rasch ins Gewicht fallen. Wenn Sie durch den Arbeitgebenden oder privat gegen Unfall versichert sind, ist der Fall klar: Diese Kosten sind vollständig gedeckt. Sind Unfälle jedoch in der Grundversicherung eingeschlossen, wie dies bei Selbstständigen oder Personen ohne Erwerbstätigkeit meist der Fall ist, ist die Situation wesentlich komplexer.

Transportkosten, Rettungskosten

Um die Kostenbeteiligung richtig zu beurteilen, muss zuerst zwischen den Transport- und Rettungskosten unterschieden werden. Beim Transport steht die Überführung an den Behandlungsort im Zentrum. Wenn eine solche aus medizinischen

Gründen erforderlich ist, weil der Transport im Privatauto oder mit öffentlichen Verkehrsmitteln nicht zumutbar ist, übernimmt die Grundversicherung die Hälfte der anfallenden Kosten bis zu einem Höchstbetrag von 500 Franken pro Jahr. Je nach Art der Intervention kann eine Überführung in der Ambulanz bis gegen 1500 Franken kosten. Dieser Betrag ist der Kostenbeteiligung unterworfen, d. h., bis zum Erreichen der Franchise müssen Sie ihn aus der eigenen Tasche bezahlen.

Die Rettungskosten betreffen Situationen, in denen eine Person aus einer lebensbedrohlichen Lage befreit werden muss. Zum Beispiel nach einem Sturz in eine Gletscherspalte. Solche Ereignisse führen meist zu besonders hohen Kosten. Bei der Rückerstattung gelten die gleichen eingeschränkten Bedingungen: Die Hälfte der Kosten wird übernommen. Allerdings begleicht die Grundversicherung in diesen Fällen bis zu 5000 Franken pro Jahr.

In bestimmten Fällen können Gönner der Rega ganz oder teilweise von den Rettungskosten entlastet werden, welche nicht von ihrer Versicherung übernommen werden. Dies liegt jedoch im freien Ermessen der Rega. Beachten Sie deshalb, dass eine Gönnerschaft Sie nicht automatisch zu einer vollständigen Kostenrückerstattung berechtigt.

Um die Kostenbeteiligung richtig beurteilen zu können, muss zuerst zwischen Transport- und Rettungskosten unterschieden werden.

Unfälle im Ausland und Rückführung

Wenn ein Unfall bei einem Auslandsaufenthalt erfolgt, gelten die gleichen Regeln für die Rückerstattung der Transportkosten. Dagegen werden die Rettungskosten im Ausland nicht von der Grundversicherung übernommen. Für viele Versicherte ist das ein Problem: Diese können Tausende von Franken betragen. Ausserdem übernimmt die Grundversicherung in den meisten Fällen auch keine Rückführungskosten.

Bei Ferien im Ausland ist der Abschluss einer Versicherung mit ausgedehnteren Leistungen deshalb oft die klügste Lösung. Mit den Versicherungen aus der Produktpalette von EGK-SUN sind Sie hier umfassend abgesichert. Seit dem 1. Januar 2020 übernimmt die EGK im Rahmen die-



Die meisten Unfälle auf der Piste sind selbst verschuldet.

ser Zusatzversicherung Nottransportkosten bis 100 000 Franken und auch eine Assistance ist enthalten. Zudem bietet die EGK Reiseversicherungen an, die Not- und Rettungssituationen sowie eine eventuelle Rückführung in die Schweiz abdecken.

Vorsicht ist die Mutter der Porzellankeule
Sein Versicherungsmodell und dessen Grenzen zu kennen und eine passende Deckung zu wählen, ist wesentlich, um unbesorgt in die Winterferien zu reisen. Zudem ist es immer gut, sich daran zu erinnern, dass die meisten Unfälle auf den Pisten Selbstunfälle sind. Die Vorsicht kann deshalb mehr für Sie tun als jede noch so gute Versicherung. Passen Sie Ihre Geschwindigkeit den Verhältnissen an, achten Sie auf die anderen Pistenbenützer und tragen

Mit den Versicherungen aus der Produktpalette von EGK-SUN sind Sie bei Ferien im Ausland umfassend abgesichert.

Sein Versicherungsmodell und dessen Grenzen zu kennen und eine passende Deckung zu wählen, ist wesentlich, um unbesorgt in die Winterferien zu reisen.

Sie einen Helm! Es ist auch empfehlenswert, sein Material und die Bindungen zu Beginn jeder Saison überprüfen zu lassen. Wenn Sie ein Snowboard vorziehen, denken Sie daran, einen Handgelenkschutz zu tragen, der Sie vor zahlreichen Verletzungen bewahren kann. Der Internationale Skiverband (FIS) hat zudem zehn goldene Regeln formuliert, die Sie und die anderen Pistenbenützer optimal schützen.

Ein Nullrisiko gibt es im Leben nicht – auch die besten Skifahrerinnen und -fahrer sind vor Unfällen nicht gefeit. Umso wichtiger ist eine gute Versicherung! Die erste Frage, die Sie sich bei der Beurteilung Ihrer Deckung stellen sollten, betrifft die Art Ihrer bestehenden Unfallversicherung. Beachten Sie die eingeschränkten Leistungen der Grundversicherung, die längst nicht die Gesamtheit der durch einen Unfall verursachten Kosten abdeckt. Dies trifft besonders bei einem Auslandsaufent-

halt zu. Kurz, wenn wir Ihnen vor Ihren Winterferien oder Ausflügen einen Rat geben dürfen, dann vermutlich jenen: Schützen Sie sich gut, nicht nur gegen die Kälte!

- www.egk.ch/sun2020
- www.egk.ch/reisen
- www.swiss-ski-kwo.ch/docs/FIS-Regeln.pdf

Unser Engagement

Die EGK engagiert sich gemeinsam mit santésuisse, um Patientinnen und Patienten transparent zu informieren. Spartipps, Ratschläge zum verantwortungsvollen Umgang mit Gesundheitsfragen, News, eine Fragenbörse und viele weitere Tipps finden Sie auf unserer Plattform:

www.thema-krankenversicherung.ch

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.

Kunden persönlich online beraten

Die EGK-Gesundheitskasse bietet neben der sehr persönlichen Beratung auf der Agentur oder über das Telefon noch eine weitere Möglichkeit an. Seit letztem Sommer hat sie ihren Kundenberatungsservice ausgebaut. So können Sie Ihre Fragen und Wünsche auch auf egk.ch direkt an die fachkundigen Beraterinnen und Berater richten. Diese stehen Ihnen dabei nicht nur im Live-Chat zur Verfügung, sondern begleiten Sie über den Browser auch in Echtzeit durch die Inhalte der Website. Damit finden Sie alle relevanten Dienstleistungen und Produkte ohne langes Herumklicken. Zum Schluss beurteilen Sie das Gespräch live auf dem Bildschirm und entscheiden, ob Sie das Chatprotokoll per E-Mail zugestellt erhalten möchten. Damit nicht genug: Das neue Tool ermöglicht es auch, Dokumente schnell und unkompliziert auszutauschen – dies mit modernsten Sicherheitsvorkehrungen und unter sorgfältiger Einhaltung des Datenschutzes. Entsprechend können Sie sogar anonym chatten. Bei komplexeren Fragestellungen rufen Kundenberater Sie telefonisch zurück.

«Das Angebot kommt gut an. Bis anhin haben wir rund 300 kürzere und längere Online-Beratungen durchgeführt», freut sich Patrick Tanner, Leiter ICT. Auch bezüglich Wartezeit kann das Co-Browsing punkten. In der Regel erfolgt die Reaktion innert zehn Sekunden.

Text: Güvengül Köz Brown

Höchster Komfort für Sie

Die EGK-Gesundheitskasse möchte ihren Versicherten so viel Komfort bieten wie nur möglich. Mit der App «myEGK» und dem EGK-Versichertenportal können Sie alle Geschäfte im Zusammenhang mit Ihrer Krankenversicherung bei der EGK-Gesundheitskasse digital und papierlos abwickeln – rund um die Uhr und ohne bürokratischen Aufwand. Dabei behalten Sie immer die Übersicht über Ihre Versicherungsdeckungen, Ihre eingereichten Rechnungen und Kostenbeteiligungen und Ihre persönlichen Daten. Sie haben die wichtigsten Informationen zu Ihrer Versicherung immer bei sich und erst noch die Möglichkeit, Fragen unkompliziert und schnell via App mit einem Kundenberater zu besprechen. Dabei können Sie sich dank der strengen Datenschutzvorschriften bei

der EGK-Gesundheitskasse jederzeit darauf verlassen, dass Ihre persönlichen Daten vor dem Zugriff durch Unbefugte geschützt sind.

Jetzt herunterladen, registrieren und von allen Online-Services profitieren:
www.egk.ch/myEGK



EGK baut ökologischen Hauptsitz

Letzten Herbst haben auf dem Nau-Areal in Laufen die Bauarbeiten für die neuen Verwaltungsräumlichkeiten begonnen. Warum diese Investition in die Zukunft nötig ist, erklärt Reto Flury, Geschäftsleiter der EGK.

Herr Flury, im Frühling 2021 soll der neue Hauptsitz bezugsbereit sein. Was waren die Beweggründe für das Projekt?

Die EGK-Gesundheitskasse ist in Laufen gegenwärtig noch auf vier verschiedene Standorte verteilt. Es ist jedoch wichtig, dass die Mitarbeitenden einer kleineren Versicherung möglichst kurze Wege haben und sich regelmässig persönlich begegnen können. Überdies ist das eigentliche Betriebsgebäude mehr als 50 Jahre alt und bietet keine zeitgemässen Arbeitsbedingungen mehr. Mit dem Neubau lösen wir alle diese Probleme.

Welche architektonischen Kriterien lagen Ihnen besonders am Herzen?

Neben der Funktionalität war es uns wichtig, dass der Neubau hohen ökologischen Standards entspricht und unsere Werte widerspiegelt. Deshalb haben wir fünf Architekturbüros eingeladen, uns ihre Ideen zu präsentieren. Wir haben uns schliesslich für das Architekturbüro Flubacher Nyfeler Partner aus Basel entschieden, weil uns ihr Ansatz am meisten überzeugt hat.

Was ist denn das Besondere an ihrem Vorschlag?

Sicherlich der naturnahe und ökologische Bau mit Holzfassade und -gerippe sowie die geplante Umgebungsgestaltung mit Heilkräutern und anderen Pflanzen.

Nachhaltigkeit ist grundsätzlich ein wichtiges Thema für die EGK. Spiegelt sich das auch in Bezug auf die Energieeffizienz und weitere ökologische Aspekte wider?

Ja, wir berücksichtigen diese Aspekte beim Neubau speziell, beispielsweise im Bereich Heizung und Kühlung oder bei der Energiegewinnung.

Welche Vorteile erhofft sich die EGK vom Neubau für die tägliche Arbeit?

Effizientere Abläufe, was sich mittelfristig unter anderem auch auf die Verwaltungskosten auswirken wird. Ausserdem wird die interne Kommunikation wesentlich vereinfacht und der Zusammenhalt gefördert.

Müssen die Versicherten die Kosten mittragen?

Nein, es ist unsere Stiftung, die den Neubau finanziert.



Grüner Hauptsitz

Mit dem Spatenstich begann im September 2019 die rund anderthalbjährige Bauzeit des neuen Hauptsitzes der EGK-Gesundheitskasse. Dereinst werden darin etwa 160 Mitarbeitende tätig sein. Das energieeffiziente Gebäude umfasst fünf Stockwerke mit einer Nutzfläche von insgesamt 4550 Quadratmetern.



«Die Funktionalität und die hohen ökologischen Standards widerspiegeln die Werte der EGK-Gesundheitskasse.»

Dr. Reto Flury, Geschäftsleiter EGK-Gesundheitskasse

Ein Engagement mit viel Bewegung und Herz

Seit drei Jahren ist Ariella Kaeslin Botschafterin von Vituro. Gemeinsam blicken wir auf viele sportliche und bewegende Momente zurück. Ein besonderes Highlight für die ehemalige Spitzensportlerin: die Begegnung mit einem dreijährigen Mädchen am Turnpläusch in Aarau.

Ihre sportliche Karriere als Kunstturnerin startete Ariella Kaeslin mit zarten vier Jahren. Bis zum Ende ihrer Karriere durfte sie einige grosse Erfolge feiern: 2009 wurde sie Europameisterin sowie Vize-Weltmeisterin und Olympiafünfte im Pferdesprung. Dreimal hintereinander durfte sie sich auch über den Titel «Sportlerin des Jahres» freuen. Auch nach dem Karriereende ist Sport ein wichtiger Programmpunkt

auf ihrer Agenda. Ob Wandern, Langlaufen, Surfen oder Joggen – es gibt kaum eine Sportart, die ihr fremd ist.

Seit drei Jahren studiert Kaeslin Physiotherapie an der Fachhochschule in Landquart. «Besonders gefällt mir an diesem Studium, dass ich meine Erfahrungen aus dem Spitzensport wie auch diejenigen aus meinem Studium der Sportwissenschaft

und der Psychologie anwenden und erweitern kann. Mich interessieren die Anatomie und die Komplexität des Menschen», sagt sie.

Trotz ihrer vollen Agenda engagiert sich Kaeslin mit viel Herzblut für Vituro und die EGK. Ein Engagement, das ihr viel Freude macht, denn sie ist selber EGK-Kundin. In ihren Blogs auf vituro.ch berichtete sie in den letzten Jahren über ihre Erfahrungen im Spitzensport und gewährte persönliche Einblicke in ihr Leben. Sie dürfen sich freuen: Auch dieses Jahr schreibt sie für Vituro – und ganz neu auch im Vivere. Wir freuen uns, dass sie uns als Kolumnistin in jeder Ausgabe an ihren Gedanken zu Sport- und Gesundheitsthemen teilhaben lässt.

Berührende Momente

Sport ist Emotion. Das durften wir im Jahr 2019 mit Kaeslin mehrmals erfahren. So zum Beispiel an den Vituro-Turnpläuschen mit Kindern und Jugendlichen. «Es ist schön zu sehen, wie viel Freude die Kids an der Bewegung haben und wie schnell sie die Bewegungsabläufe lernen. Besonders ein kleines Mädchen war ein Highlight.» Mit ihren drei Jahren konnte die Kleine zwar noch nicht wirklich mitturnen, sie genoss es jedoch umso mehr, in den Ringen – natürlich unter Aufsicht ihres Vaters – zu schaukeln. Beim Schlusswort



An den Vituro-Turnpläuschen wurde Ariella Kaeslin von Kindern umringt.

Kolumne



Von Ariella Kaeslin

Wo bleibt die Freude?

Wenn ich mit Kolleginnen und Kollegen biken gehe und einer die Sportuhr vergisst, sagen wir: «Scheisse, du hast nicht trainiert.»

Es ist ein Scherz, aber wie jeder Witz hat auch dieser einen wahren Kern: den Tracking-Wahn. Heute ist man unter Hobbysportlerinnen und Hobbysportlern beinahe eine Ausnahme, wenn man nicht jedes Training aufzeichnet, auswertet und ins Netz stellt. Ganz nach dem Motto: Was die Uhr nicht festgehalten hat, ist nicht passiert. Ich gestehe, dass auch ich jederzeit eine Sportuhr bei mir habe – beim Joggen, Langlaufen, Velofahren. Ich will wissen, wie lange ich unterwegs bin, wie viele Kilometer ich bodige und wie viele Kalorien ich verbrenne.

Auch als angehende Physiotherapeutin kann ich sagen: Es ist unter Umständen extrem wertvoll, sich zu kontrollieren, gerade wenn man weniger Sportlerfahrung hat. Oft trainieren Hobbysportlerinnen und Hobbysportler zu intensiv; dann kann es sinnvoll sein, an einer Uhr beispielsweise den Puls abzulesen – und das Tempo allenfalls etwas zurückzufahren.

Für mich aber gilt: Ich würde meine Velokilometer nie bei Strava hochladen, wo alle sie einsehen können. Ich würde mich dadurch bloss beobachtet fühlen; im blödesten Fall würde ich mich von den Kommentaren anderer Nutzerinnen und Nutzer beeinflussen lassen. Auch würde ich meine Trainings nie am Computer auswerten. Sport bedeutet für mich in erster Linie Spass.

Ich will Ihnen die Freude an Ihrer Sportuhr nicht verderben. Aber haben Sie schon einmal darauf geachtet, wie neuerdings die Finisherfotos bei Volksläufen aussehen? Niemand jubelt, weil alle erst mal an ihrer Uhr rumfummeln, kaum dass sie im Ziel sind. Der Moment der Freude? Schon vorbei.

Ariella Kaeslin



von Kaeslin setzte sich das kleine Mädchen vertrauensvoll auf deren Schoss und machte es sich ganz gemütlich. Ein berührender Moment – für die Sportlerin und für uns. Mit ihrer authentischen, herzlichen und bodenständigen Art schafft es Kaeslin immer wieder, die Kinder in ihren Bann zu ziehen. Wir freuen uns schon jetzt auf weitere besondere Momente!

Bleiben Sie informiert

Haben wir den Sportgeist in Ihnen geweckt? Folgen Sie uns auf Facebook (@VituroOfficial) und besuchen Sie unsere Webseite, um auf dem aktuellen Stand zu bleiben. Wir freuen uns, wenn wir auch Sie und/oder Ihre Kinder an einem der Anlässe begrüßen dürfen.

Rea Bannier

Ihnen und Ihrer Familie zuliebe.

Das Leben nimmt manchmal unerwartete Wendungen. Vor den finanziellen Folgen von Unfall oder Krankheit sollten Sie sich deshalb frühzeitig absichern. Die EGK-Gesundheitskasse hilft Ihnen dabei mit einfachen und kostengünstigen Produkten.

Fragen Sie nach EGK-KTI und EGK-UTI. Abgesichert bei Invalidität und Tod.

**Verlangen Sie
die Infobroschüre
oder ein Angebot:**

Tel. 061 765 51 11 oder www.egk.ch/de/agenturen


EGK
Gesund versichert

Künstliche Intelligenz vereinfacht EGK-TelCare

EGK-TelCare-Versicherte kennen die Vorzüge ihres Grundversicherungsmodells: ärztliche Beratung und Behandlung rund um die Uhr und unkomplizierte Rezept- und Arztzeugnisausstellung. Nun kommt eine neue Errungenschaft dazu: die Symptomabklärung mittels künstlicher Intelligenz.

Bisher bestand das Vorgehen für Versicherte mit dem Modell EGK-TelCare darin, sich im Krankheitsfall immer zuerst an die Medgate Tele Clinic zu wenden. Dort klärt ein Arzt am Telefon die Symptome ab, gibt Empfehlungen, verschreibt allenfalls Medikamente und legt gemeinsam mit dem Patienten den Behandlungspfad fest. Auf diese Weise können die Ärzte von Medgate ihre Patienten in rund der Hälfte aller Fälle abschliessend am Telefon oder per Video behandeln, sodass kein weiterer Arztbesuch notwendig ist. In den Fällen, in denen dies jedoch nicht möglich ist, werden die Patienten an einen Arzt vor Ort weiterverwiesen. Oft müssen sie dort nochmals dieselben Fragen beantworten, die bereits der Arzt von Medgate gestellt hat. Solche Doppelspurigkeiten beanspruchen Ressourcen und verursachen Kosten.

Symptomabklärung via App

Medgate hat dafür eine Lösung gefunden, von der seit dem 1. Januar 2020 auch EGK-TelCare-Versicherte profitieren können. Für die erste Triage müssen sie nicht mehr

zwingend in der Tele Clinic anrufen, wie sie es bisher getan haben. Wenn sie dies wünschen, kann die erste Symptomabklärung stattdessen nämlich bequem per Handy gemacht werden. Möglich macht es die künstliche Intelligenz, die in die Medgate App integriert wurde. Dort kann der Patient seine Symptome eingeben. Das System vergleicht diese anschliessend mit ähnlichen Fällen von Medgate.

Auf Basis dieses Vergleichs empfiehlt die künstliche Intelligenz anschliessend, ob direkt der Hausarzt aufgesucht werden soll oder ob eine Telekonsultation bei einem Arzt von Medgate sinnvoller ist. So können die Ärzte der Tele Clinic sich mehr Zeit für jene Patienten nehmen, denen sie direkt am Telefon helfen können – das spart EGK-TelCare-Kunden Zeit und Geld, denn diese Behandlung ist für sie kostenlos. Empfiehlt die künstliche Intelligenz einen Arztbesuch, kann dieser unkompliziert via Medgate App erfasst werden. Danach kann der Hausarzt direkt aufgesucht und der Anruf in der Tele Clinic gespart werden. Ausser der Patient möchte etwaige Unklarheiten lieber mit einem Arzt von Medgate klären. Denn selbstverständlich entscheiden weiterhin immer Sie, ob Sie die künstliche Intelligenz oder die herkömmliche Vorgehensweise nutzen möchten.



Ihr digitaler Arztbesuch

Die Medgate App steht Versicherten im Modell EGK-TelCare kostenlos im App Store von Apple und Google zur Verfügung. Sie profitieren damit nicht nur von der Symptomabklärung mittels künstlicher Intelligenz, sondern können auch Ihren Behandlungsplan einsehen, Ihren Medgate Lieblingsarzt oder Ihr Ärztenetz festlegen und weitere Services in Anspruch nehmen.

Jetzt herunterladen:
www.medgate.ch/app

Teller statt Tonne

Rund 120 kg Lebensmittel landen hierzulande pro Person und Jahr völlig unnötig im Abfall. Auf Themenspaziergängen in Olten, St. Gallen und Zürich führen Sie unsere Expertinnen mit prominenter Begleitung zu Projekten, die Food Waste den Kampf angesagt haben.



An den Food-Waste-Themenspaziergängen besuchen Sie die Orte des Geschehens.

Das Thema Food Waste beschäftigt immer mehr Menschen. Nicht nur, weil weniger Lebensmittelverschwendung das Portemonnaie kräftig schonen würde, sondern vor allem, weil sie erhebliche Auswirkungen auf die Natur hätte. Allein in der Produktion sind Lebensmittel für rund 30 Prozent aller Umweltbelastungen verantwortlich. Doch wie können wir selber mit einer klugen Einkaufsplanung und der Unterstützung von cleveren Projekten die immer knapper werdenden Ressourcen wie Wasser, Energieträger oder Böden effizient schonen? Auf spannenden Themenspaziergängen und unter der Gesprächsleitung von prominenten Persönlichkeiten

vermitteln Ihnen unsere Expertinnen und Experten nicht nur das notwendige Hintergrundwissen, sie führen Sie auch gleich an die Orte des Geschehens. So lernen Sie in Zürich und St. Gallen beispielsweise die Äss-Bar kennen. Eine Initiative in Zusammenarbeit mit mehreren Betrieben, die in speziellen Verkaufsstellen Backwaren und Patisserie vom Vortag zu einem stark vergünstigten Preis anbietet. Lassen Sie sich überraschen, welche weiteren lustvollen Möglichkeiten sich an den unterschiedlichen Ecken entdecken lassen.

Text: Philipp Grünenfelder

Sinnieren und Flanieren

Themen und Orte

Im Rahmen unserer Veranstaltungsreihe «Sinnieren und Flanieren» widmen wir uns an den diesjährigen Themenspaziergängen neben dem Food Waste als gesellschaftlicher Herausforderung auch den Schwerpunktthemen Superfood und Wasser. Durchführungsorte befinden sich im Raum Olten, Aarau, Solothurn sowie in Zürich und St. Gallen.

Ablauf

Die Themenspaziergänge finden bei jeder Witterung statt und dauern eineinhalb Stunden. Das Gespräch mit den Fachpersonen leiten bekannte Persönlichkeiten. Dank einem kabellosen Kopfhörerset können Sie dem Gespräch selbst in grösseren Gruppen problemlos folgen. Für eine kleine Verpflegung ist gesorgt.

Kosten und Anmeldung

EGK-Kundinnen und -Kunden bezahlen einen Unkostenbeitrag von 15 Franken (Nichtversicherte: 20 Franken). Aus organisatorischen Gründen ist eine Anmeldung notwendig. Mit der Bezahlung wird Ihre Reservation verbindlich.

Weitere Informationen und Anmeldung:
www.sinnierenundflanieren.ch

Der Preis der Schönheit

Wenn es nach Schönheitsoperationen zu Komplikationen kommt, wird deren Behandlung aus der Grundversicherung bezahlt. Das macht Sinn – und könnte in Zukunft dabei helfen, die Komplikationsraten tief zu halten.

Zoe Aegerter war 16 Jahre alt, als sie sich zum ersten Mal mit der Spritze verschönern liess. Sie wünschte sich vollere Lippen und bekam dank Hyaluronsäure, wie sie sagt, auch ziemlich viel Selbstbewusstsein injiziert. Seither steht der Termin beim plastischen Chirurgen zweimal jährlich in ihrem Kalender – immer vor einem Wochenende, damit niemand die kleinen blauen Flecken um die Einstichstellen sieht, die erst zwei, drei Tage nach dem Eingriff verschwinden.

Zoe Aegerter (Name geändert) ist eine von vielen Frauen, die sich Jahr für Jahr von einem Arzt kosmetisch verschönern lassen. Weltweit hat die Anzahl der Schönheitsoperationen allein zwischen 2017 und 2018 um fünf Prozent zugenommen, wie die International Society of Aesthetic Plastic Surgery vermeldet. Schätzungen zufolge werden hierzulande jährlich um die 25 000 rein kosmetische Eingriffe durchgeführt. Die meisten davon finanziert von den Patientinnen und Patienten – denn Schönheitsoperationen werden nur in sehr wenigen Fällen von den Krankenkassen bezahlt. Dafür muss ein anerkannter Krankheitswert vorliegen, der nur sehr schwer nachzuweisen ist.

Anders sieht es aus, wenn es während oder nach kosmetischen Eingriffen zu unerwarteten Komplikationen kommt. Denn bildet sich zum Beispiel um ein Brustimplantat eine Kapselbildung oder kommt es zu Nachblutungen, wird die medizinisch notwendige Nachbehandlung in manchen Fällen aus der Grundversicherung bezahlt – also auf Kosten der Allgemeinheit. Das stösst bei vielen Prämienzahlerinnen und -zahlern erst einmal auf wenig Verständnis. Bereits 2013 forderte deshalb CVP-Na-



«Mir fallen auf Anhieb verschiedene Spielregeln ein, durch die die Qualität in unserer Branche gesteigert und Komplikationen vermieden werden könnten.»

Dr. med. Urs Bösch, MEON Clinic für plastische Chirurgie, Luzern

tionalrätin Ruth Humbel, dass die komplikationsbedingten Folgekosten bei nicht medizinisch begründeten kosmetischen Eingriffen nicht mehr von den Krankenkassen bezahlt werden müssen – damals wurde ein Betrag von jährlich etwa zwei Millionen Franken genannt.

Der Vorstoss von Ruth Humbel wurde letztlich abgelehnt; das Parlament hielt das sogenannte Verschuldensprinzip bei Schönheitsoperationen nicht für sinnvoll. Eine Entscheidung, die bei genauerer Betrachtung vernünftig ist. Denn fällt dieses Tabu erst einmal bei den Schönheitsoperationen, könnte dies für das gesamte Gesundheitswesen unerwünschte Folgen haben. «Wenn man damit anfängt, in einem Bereich das Verschuldensprinzip einzuführen, dann folgen immer weitere. Als

Nächstes werden dann Behandlungen von Adipositas nicht mehr aus der Krankenversicherung bezahlt, dann vielleicht Krebstherapien bei Rauchern», sagt Urs Bösch, Facharzt für plastisch-rekonstruktive und ästhetische Chirurgie. Sinnvoller sei es, den Krankheitswert einer Komplikation zu bestimmen. «Hat eine Patientin mit Brustimplantaten Schmerzen, weil sich eine Kapselbildung gebildet hat, dann ist dieser gegeben», so Bösch. Dann sei es auch sinnvoll, dass Patienten eine allfällige Nachbehandlung nicht selber berappen müssten.

Chirurgischer Blindflug

Welche Kosten heute durch die Zunahme von kosmetischen Eingriffen von den Krankenkassen bezahlt werden, ist nicht bekannt. Sie werden nicht systematisch

erfasst. Ein Register gibt es bisher lediglich für Brustimplantate. Ob ein Chirurg diese jedoch einträgt, ist ihm selber überlassen – das Register beruht auf Selbstdeklaration. Das ist in der Medizin nicht ungewöhnlich. Auch andere Eingriffe ausserhalb der kosmetischen Chirurgie werden kaum zentral erfasst. Dabei beweist die SIRIS-Datenbank, in der sämtliche Knie- und Hüftimplantate in der Schweiz dokumentiert werden, wie wichtig solche zentralen Register wären. «Dank der SIRIS-Datenbank wissen wir, dass bei jedem 50. Patienten mit einem solchen Implantat nachoperiert werden muss», sagt Matthias Müller, Abteilungsleiter Politik und Kommunikation beim Verband der Schweizer Krankenversicherer santésuisse.

Dieser chirurgische Blindflug soll sich nun endlich ändern. Im Sommer 2019 haben National- und Ständerat die Teilrevision des KVG gutgeheissen, um Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen zu stärken. Sie sieht vor, dass die Verbände der Leistungserbringer mit den Krankenversicherern Qualitätsverträge abschliessen, in denen die Qualitätsmessung und -entwicklung geregelt werden soll. Felix Roth, der Qualitätsbeauftragte von santésuisse, verhandelt für die Schweizer Krankenversicherer genau diese Verträge. Mit den Schönheitschirurgen haben allerdings noch keine Gespräche stattgefunden. Roth stellt dabei die entscheidende Frage: «Wie kann man wissen, dass eine Schönheitsoperation schiefgegangen ist?» Aus seiner Sicht sei dies enorm schwierig zu erfassen. «Hier müsste man gemeinsam Qualitätsindikatoren entwickeln.»

Felix Roth hält solche Qualitätsverträge auch mit plastischen Chirurgen für sehr wünschenswert. Und rennt damit bei ebendiesen offenen Türen ein. «Bisher gibt es vor allem Qualitätsvorschriften für unsere Infrastruktur», sagt Urs Bösch, der die MEON Clinic für plastische Chirurgie in Luzern und das Meon Center in Meggen betreibt. Ihm würden auf Anhieb verschiedene Spielregeln einfallen, durch die die Qualität in seiner Branche gesteigert und Komplikationen vermieden werden könnten. Untere Alterslimiten bei Patienten könnten eine Möglichkeit sein. Oder eine Volumenbe-



«Schönheitsoperationen müssten in einer Datenbank zentral erfasst werden.»

Matthias Müller, Abteilungsleiter Politik und Kommunikation, santésuisse

schränkung bei Fillern. «Am meisten Komplikationen passieren bei Aufspritzungen während Live-Demonstrationen und unmittelbar danach, wenn ungeübte Kollegen versuchen, das Gezeigte anzuwenden. Die Schulungen sollten entsprechend angepasst werden», so der Chirurg. In der EU seien mehr Qualitätsvorschriften erfolgreich umgesetzt worden – diese könnten ohne grosse Anpassungen für die Schweiz übernommen werden. Deren Kontrolle stehe jedoch auf einem ganz anderen Blatt. «Der Gesetzgeber macht ja bereits jetzt Vorschriften. Er kontrolliert aber die Umsetzung kaum.» Zudem würden Verstösse in seiner Branche bisher nicht sanktioniert,

Das übernimmt die Grundversicherung

Die Grundversicherung übernimmt grundsätzlich keine Schönheitsoperationen. Eine solche Operation kann jedoch in Ausnahmefällen unter bestimmten Voraussetzungen von der Grundversicherung übernommen werden, wenn ihr ein schwerwiegender Krankheitswert zugrunde liegt. Dies ist in erster Linie bei Folgen von Krankheiten oder Unfällen der Fall. In sehr seltenen Fällen können auch Funktionseinbussen oder Schmerzen eine Indikation sein. Wenn nach kosmetisch motivierten Eingriffen Komplikationen mit Krankheitswert eintreten, mit denen kaum gerechnet werden musste, sind die notwendigen Behandlungsmassnahmen unter Umständen ebenfalls Pflichtleistungen.

Generell gilt: Eingriffe, die den Charakter einer kosmetischen Operation haben, bedürfen immer einer Beurteilung durch den Vertrauensarzt sowie einer vorgängigen Kostengutsprache durch den Krankenversicherer. Sie werden nur in Ausnahmefällen von der Grundversicherung übernommen.



«Wie kann man wissen, dass eine Schönheitsoperation schiefgegangen ist? Deshalb ist es wichtig, dass wir gemeinsam Qualitätsindikatoren entwickeln.»

Felix Roth, Qualitätsbeauftragter santésuisse

wie die folgenlose Umgehung des ärztlichen Werbeverbots mancher Berufskollegen zeige.

Auch ohne Skalpell bleibt ein Risiko

Dank Qualitätsverträgen mit den Krankenversicherern könnten also Komplikationen auch bei kosmetischen Eingriffen reduziert werden, so die Hoffnung der verschiedenen Akteure. Wären da nicht die Kosmetikstudios. Weil nicht chirurgische Eingriffe wie Faltenglättung mit Botox oder Lippenaufspritzen aktuell grosse Beliebtheit insbesondere bei einer jungen Klientel erfahren, bieten längst nicht nur qualifizierte Ärzte diese Behandlungen an. Zu Schnäppchenpreisen und vor allem unerlaubt. Kosmetikerinnen ohne Ausbildung als diplomierte Pflegefachperson und entsprechender Weiterbildung dürfen nämlich nur Produkte injizieren, die nicht länger als 30 Tage im Körper verbleiben.

Dass ein kosmetischer Eingriff auch mal schiefgehen kann, scheinen viele Patientinnen und Patienten zu verdrängen. Auch Zoe Aegerter hat sich darüber keine grossen Gedanken gemacht, trotz der halbjährlichen Aufklärungsgespräche mit ihrem behandelnden Arzt. Auch nicht, als vor etwa einem Jahr in den Schweizer Medien vermehrt über misslungene Lippenaufspritzungen berichtet wurde. «Das ist ja bei Kosmetikerinnen passiert», meint die 23-Jährige. «Deshalb gehe ich ja zu einem Arzt, damit genau das nicht passiert.»

Leidensdruck ist nicht gleich Krankheitswert

«Eigentlich liesse sich das Problem ganz einfach lösen», sagt der Plastische Chirurg Urs Bösch, spricht man ihn auf unqualifizierte Anbieter von Spritzenbehandlungen

an. «Wenn ein Patient nicht sicher ist, sollte er nach der Haftpflichtversicherung der behandelnden Person fragen.» Ist diese für die entsprechende Behandlung nicht vorhanden, sollte man besser so schnell wie möglich aus dem Behandlungsstuhl aufstehen. Noch einfacher wäre es, wenn Kosmetikerinnen die Spritze gar nicht mehr zur Hand nehmen dürften, wie dies die Schweizerische Gesellschaft für Ästhetische Chirurgie fordert – denn auch bei Produkten, die nach einem Monat wieder abgebaut sind, kann es durch fehlerhaftes Injizieren zu langwierigen Schäden der Haut, Erblindung oder Gesichtslähmungen kommen.

So oder so – ein gewisses Risiko bringen kosmetische Eingriffe immer mit sich. Warum nehmen Patienten dieses auf sich, wenn die Behandlungen eigentlich gar keine medizinische Notwendigkeit haben? Der Leidensdruck sei schwer messbar, meint Urs Bösch. Der Plastische Chirurg erzählt von der Begegnung mit einem ehemaligen Patienten. «Er sagte zu mir, jetzt könne er endlich wie jeder andere Mensch über einen Fussgängerstreifen gehen. Vorher habe er sich jedes Mal seitwärts hinstellen müssen. Damit niemand seine Nase im Profil sah, für die er sich so sehr schämte.»

Text: Tina Widmer

Fotos: Marcel A. Mayer



Immer dort zu Hause, wo man etwas bewegen kann

Einem bürgerlichen Haushalt im Glarnerland entsprungen, suchte Ruedi Blumer früh den Kontakt zu urbanen Räumen. Der Zentralpräsident des Verkehrs-Clubs der Schweiz (VCS) lernte dabei, lustvoll mit Gegensätzen zu jonglieren und an den unterschiedlichsten Lebensstationen sozialökologische Anliegen einzubringen. Immer mit dem Ziel, das Land im Kleinen und Grossen nachhaltiger zu gestalten.

Der Kontrast könnte kaum grösser sein: hier die Faszination für das grossstädtische Treiben, dort der Einsatz für die Natur. Beides gehört zu Ruedi Blumer und von beidem berichtet er bei einem Zwischenhalt im Zürcher Hauptbahnhof voller Leidenschaft. Denn vermeintliche Gegensätze sind das Lebenselixier des Zentralpräsidenten des VCS. Seine frühen Wurzeln liegen im ländlich-beschaulichen Glarus, heute lebt er mit seiner Frau im urbanen Grossraum St. Gallen. So könnte man den biografischen Bogen des 62-Jährigen knapp zusammenfassen. Etwas gar knapp, denn zwischen diesen zwei Polen liegen Jahrzehnte mit noch mehr kontrastreichen Arbeits- und Lebensstationen: begonnen mit dem Lehrerseminar in Schaffhausen über Schultätigkeiten in Glarus und Gossau SG bis hin zum Sprung in die Privatwirtschaft mit verantwortungsvollen Aufgaben bei einem grossen Versicherungskonzern in Winterthur und einem Grossverteiler in der Ostschweiz. «Ich rate allen, solche Switches zu wagen und mindestens einmal im Leben in einen ganz anderen Bereich einzutauchen», meint Blumer. Lehrpersonen in ein



Ruedi Blumer

«Bereits an der Kantonsschule engagierte ich mich über die Schülerorganisation für gesellschaftliche Anliegen. So lautstark wie die Klimajugend heute agierten wir nicht.»

Grossunternehmen und Manager in eine Schulklasse etwa. «Nur so erkennt man, dass man die Weisheit nicht mit Löffeln gegessen hat», sagt er augenzwinkernd und meint es gleichzeitig ernst.

Auch der Sport sei für ihn eine willkommene Tür in andere Welten. «Im Beruf kehrt man zu oft in den immer gleichen Kreisen. Ganz anders etwa beim Fussball oder bei Parlamentarierkirennen: Dort kommt man in Kontakt mit Andersdenkenden.» Dieser Sinn für unterschiedlichste Lebensrealitäten spielt auch in seinem aktuellen Job, den er seit eineinhalb Jahren ausfüllt, eine grosse Rolle. «Der VCS hat zwar in den Städten seine grösste Mitgliederbasis und unser Engagement viel Rück-

halt, aber wir verfolgen unsere Ziele natürlich in der ganzen Schweiz», sagt er. Dazu gehöre auch, den eher kritischeren Menschen auf dem Land auf Augenhöhe zu begegnen, sie für klimagerechte Mobilität zu gewinnen. «Selbst wenn wir hie und da in der Stadt oder auf dem Land vor Gericht ziehen müssen, damit der Rechtsstaat nicht aus den Fugen gerät», fügt er an.

Lustvoll zur Nachhaltigkeit

Das verbindende Element sowohl in seiner aktuellen Aufgabe als auch über alle anderen Stationen ist die Lust, Neues anzupacken und das Bewusstsein für soziale sowie ökologische Verantwortung voranzubringen. Sei es für Lohngleichheit von Frauen und Männern in Grosskonzern-



Im Alltag ist Ruedi Blumer entweder mit der Bahn oder dem Velo unterwegs.

nen, sei es für Integration, Chancengerechtigkeit, Sach- und Sozialkompetenz als langjähriger Schulleiter in Wil SG oder wie jetzt für eine nachhaltige Verkehrspolitik im ganzen Land. «Bereits an der Kantonsschule engagierte ich mich über die Schülerorganisation für gesellschaftliche Anliegen», blickt Blumer zurück. Auch unter dem Eindruck der Umweltbewegungen der 1970er-Jahre. «Doch so lautstark und hartnäckig wie die Klimajugend heute agierten wir nicht. Dafür war das Glarnerland dann doch etwas zu beschaulich», sagt er verschmitzt. Ob er die Klimastreiks der Schülerinnen und Schüler als ehemaliger Schulleiter nicht mit Zwiespalt betrachte? «Gar nicht, ich unterstützte sie von Anfang an, denn sie streiken aus Betroffenheit, Weitsicht und völlig berechtigten Gründen», antwortet er dezidiert.

Politiker mit Verliererqualitäten

Zu Hause ist der Vater von drei erwachsenen Töchtern also dort, wo er etwas bewegen kann. Auch in der Politik. Seit 1996 sitzt er – zuerst für den Landesring der Unabhängigen und heute für die SP – im St. Galler Kantonsrat. Sowohl als Politiker wie auch als Vertreter einer Organisation, die sich eindringlich für eine menschen- und umweltgerechte Mobilität einsetzt, macht sich Blumer aber nicht nur Freunde. Aber er könne Kritik seit jeher gut einstecken. «Ich nehme es sachlich und weiss mittlerweile, dass es für entscheidende Schritte meistens Geduld und mehrere Anläufe braucht.»

Bei sich selber beginnen

Neben den Verliererqualitäten zeigt er erfrischend viel Selbstkritik. Etwa, wenn er auf sein eigenes Mobilitätsverhalten angesprochen wird. «Ich konsumiere tatsächlich viel Mobilität, reise mit dem Zug zweimal wöchentlich quer durch das halbe Land», gibt er zu bedenken. Auch wenn die Eisenbahn das wesentlich ökologischere Fortbewegungsmittel sei als das Auto, verursache sie auch

mehr Emissionen, als ihm lieb sei. «Deshalb ist es ja so wichtig, dass wir möglichst wieder dort wohnen, wo wir arbeiten, und uns grundsätzlich Gedanken über unsere Mobilitätsgewohnheiten machen», sagt er. Im Alltag fahre er ausser mit der Bahn so oft wie möglich mit dem Velo oder gehe zu Fuss. «Für 80 Kilogramm Mensch rund zwei Tonnen Auto zu bewegen, ist schlicht Unsinn. Damit wir die Bevölkerung allerdings etwa zu mehr Velofahren motivieren können, müssen wir dafür sorgen, dass es genügend schnelle und sichere Velowege gibt – das ist leider noch zu oft weder in der Stadt noch auf dem Land der Fall.» Damit unterstreicht Blumer, dass neben Beiträgen, die jede und jeder Einzelne leisten kann, auch Behörden und Politik gefordert sind. Beim Elan und der Arbeitsfreude, die Blumer ausstrahlt, kann man sicher sein, dass er auch dafür den einen oder anderen Hebel in Bewegung setzen wird – ganz egal, wer sein Gegenüber ist.

Text: Philipp Grünenfelder

Fotos: Pino Covino

Sie stehen im Mittelpunkt

Dieses Jahr porträtieren wir in dieser Rubrik EGK-Versicherte, die sich in unterschiedlichsten Lebensbereichen für Nachhaltigkeit engagieren. Sei es im Beruf, mit einem Hobby oder im Einsatz für eine gemeinnützige Organisation im sozialen oder ökologischen Bereich. Wenn Sie an einem solchen Porträt interessiert sind, melden Sie sich unverbindlich telefonisch oder per E-Mail bei der Vivere-Redaktion: 061 765 52 13 / vivere@egk.ch.

Ein Streifzug durch den Garten der seltenen Sorten

Bald locken die längeren Tage und wärmeren Sonnenstrahlen die Natur aus dem Winterschlaf. Höchste Zeit, sich Gedanken darüber zu machen, was im eigenen Garten spriessen soll. ProSpecieRara bietet mit ihrem Engagement für die Sortenvielfalt eine prima Hilfestellung – zum Beispiel im Rahmen von Setzlingsmärkten. Ein Besuch lohnt sich.

Jahrhunderte, wenn nicht gar Jahrtausende sind vergangen, bis aus Wildpflanzen jene Gewächse wurden, die wir heute genussvoll essen. Ganz von alleine ging das selbstverständlich nicht. Erst die Menschenhand hat Tomaten, Pastinaken oder Birnen zu Kulturpflanzen geformt. Der Homo sapiens kultivierte und pflegte sie, entwickelte neue Sorten und ist bis heute darum besorgt, dass sie sich an neue Gegebenheiten anpassen. Die so entstandene

Vielfalt ist allerdings bedroht, ein Grossteil sogar schon verschwunden aus unseren Gärten, Feldern, Obsthainen – und vom Teller. Denn einige wenige Konzerne züchten heute das Saatgut für den weltweiten Markt und konzentrieren sich dabei auf die lukrativsten Sorten. In der Schweiz wirkt dem an vorderster Front die Stiftung ProSpecieRara entgegen. Sie versucht sicherzustellen, dass die genetische und kulturhistorische Vielfalt der Kulturpflanzen – und auch von Nutztieren – möglichst erhalten bleibt.

Wettbewerb

Für Ihren Besuch an einem der zwölf Setzlingsmärkte in der ganzen Schweiz (vgl. Daten auf der rechte Seite) stellt ProSpecieRara 4 Einkaufsgutscheine im Wert von jeweils 50 Franken zur Verfügung.

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

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



Vivere 01/2020

Mitten im Leben Ausflug

In der ganzen Schweiz

Die Setzlingsmärkte von ProSpecieRara finden in allen Landesteilen statt. Alle relevanten Angaben finden Sie auf www.prospecierara.ch.

Deutschschweiz

24./25. April: Tomatensetzlingsmarkt Zürich
2./3. Mai: Setzlingsmarkt Wildeggen
9. Mai: Setzlingsmarkt Wil
10. Mai: Setzlingsmarkt Weggis
16. Mai: Setzlingsmarkt Chur
17. Mai: Zierpflanzenmarkt Bern

Romandie

26. April: Marché de plantons à Tolochenaz/VD
3. Mai: Marché de plantons à Vevey
9. Mai: Marché de printemps à Vernier

Tessin

25. April: Mercato di piantine a San Pietro di Stabio
26. April: Mercato di piantine a Cadenazzo
2. Mai: Mercato di piantine a Lugano

Engagement im Netzwerk

«Selbstverständlich können wir das nicht alleine bewerkstelligen und arbeiten in einem Netzwerk mit Hunderten ehrenamtlichen Sortenbetreuerinnen und Züchtern zusammen», erklärt die Medienverantwortliche Nicole Egloff am Hauptsitz in den Basler Merian Gärten. Was all die Menschen verbinde, sei die Liebe zu den rund 1600 Garten-, Acker- und Zierpflanzensorten von ProSpecieRara. Und vor allem das Ziel, deren Platz gegen die Macht von Agrarkonzernen genauso zu behaupten wie gegen die zum Teil einseitigen Gewohnheiten von Konsumentinnen und Konsumenten. «Dabei sind wir kein «Sorten-Museum», sondern pflegen die sogenannten In-Situ-Erhaltung. Das heisst, indem wir die Sorten regelmässig anbauen und vermehren, sorgen wir dafür, dass sich die Pflanzen an die Umweltveränderungen wie steigende Ozonbelastungen oder höhere Temperaturen anpassen können – und auch im Alltag der Menschen kontinuierlich eine Rolle spielen», so Egloff.

Sortenvielfalt leben

Jeden Frühling lassen sich Zehntausende Pflanzen- und Gartenliebhabende von diesem lebendigen Engagement begeistern und besuchen einen der mittlerweile zwölf Setzlingsmärkte von ProSpecieRara. Sei



Jeden Frühling besuchen Pflanzen- und Gartenliebhabende einen der zwölf Setzlingsmärkte von ProSpecieRara. Fotos: www.prospecierara.ch

es in der romantischen Churer Altstadt, idyllisch gelegen am Seeufer in Weggis oder an einem der anderen lauschigen Standorte: «Hier kommen zu Lehmofenpizza, Crêpes oder Bauernhofglace die unterschiedlichsten Menschen zusammen – von der grünen Politikerin über den jungen Stadt-Hipster bis hin zur Managerin. Sie sorgen vor allem dafür, dass die Pflänzchen bald wieder auf den unterschiedlichsten Flecken Erde gedeihen», freut sich Egloff. Einige lassen sich darüber hinaus begeistern und wollen künftig selber mit-helfen, unseren Speiseplan auch in Zukunft so bunt wie möglich zu gestalten. Dafür gibt es mehrere Möglichkeiten. Etwa der Einsatz als Sortenbetreuerin oder -betreuer.

Eigenverantwortung stärken

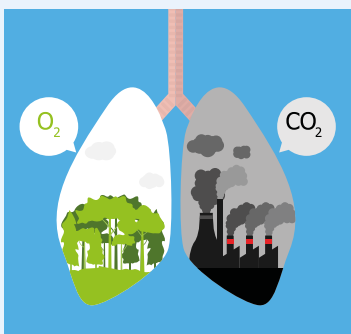
ProSpecieRara stellt interessierten Gönnerinnen und Gönnern dafür ein Probierset

zur Verfügung. Damit können sie ohne Erfolgsdruck erste Erfahrungen im Samenbau sammeln und später verschiedene Kurse rund um die Aspekte der Samenvermehrung besuchen. «Dort lernt man etwa, wie man Sorten rein vermehrt oder wie eine Handbestäubung funktioniert. Dinge, die in der klassischen Gärtnerlehre gar nicht mehr vermittelt werden», weiss Egloff. Die Frucht dieser Arbeit findet nicht nur Eingang in das Herzstück der Stiftung, die Samenbibliothek, sondern der Überschuss landet über den Online-Sortenfinder in den Händen anderer und von Gönnern. Wer weiss, vielleicht lassen auch Sie sich für den Erhalt der Sortenvielfalt begeistern. Der Anfang könnte der Besuch eines Setzlingsmarktes sein.

Philipp Grünenfelder

Umwelttoxikologische Einflüsse auf den Stoffwechsel

Eine intakte Umwelt ist kurz- und langfristig unverzichtbar für ein gesundes Leben. An ihrem diesjährigen Kongress in Baden richtet die SNE deshalb ihren Fokus auf umwelttoxikologische Einflüsse, die ihre Spuren im Stoffwechsel hinterlassen können. Wir gewähren bereits jetzt einen Einblick in ausgewählte Vorträge.



Die Mehrheit der Todesfälle, die durch Umweltverschmutzung verursacht werden, sind auf nicht übertragbare Krankheiten wie Lungenkrebs zurückzuführen.

Am 31. März 2020 veranstaltet die Stiftung für Naturheilkunde und Erfahrungsmedizin (SNE) in den Trafohallen in Baden einen auf ganzheitliche Medizin ausgerichteten Kongress exklusiv für Fachpersonen aus Apotheken und Drogerien. Das Thema ist hochaktuell, weiss Sandra Speich, Geschäftsleiterin der SNE und selbst Naturheilpraktikerin: «Schadstoffe sind überall: im Wasser, in der Luft, in der Erde und in den Wäldern. Und sie lösen in Menschen, Tieren und der Umwelt etwas aus – darauf legen wir am diesjährigen Kongress den Fokus.» Renommierete Referierende führen Fachpersonen in diese Thematik ein und liefern wertvolle Praxistipps sowie ein Behandlungskonzept für die tägliche Beratung.

Fokus auf das Darmimmunsystem

Auf den spannenden Vortrag von Prof. Dr. Claus Muss, ebenfalls Referent der SNE-Akademie, dürfen Sie sich besonders freuen. Er geht der Frage nach, wie unser Darmimmunsystem und unser Stoffwechsel auf chronische Schadstoffbelastungen reagieren, denn der Mensch steht mit der Umwelt über die Körperoberflächen ständig in Wechselbeziehung. Relevant werden

Schadstoffe, wenn sie körperliche Schutzbarrieren überwinden und in unseren Körper eindringen können. Dabei sind besonders unsere Körperschleimhäute prädisponiert. Während unsere Schleimhäute der oberen Atemwege mit einer schnellen Abwehrfunktion verbunden sind, reagiert die Darmschleimhaut mit ihrer grossen Oberfläche von ca. 400 Quadratmetern häufig wesentlich langsamer auf Schadstoffe.

Natürlich können im Magen-Darm-System auch heftige Reaktionen wie Erbrechen und Durchfall bei akuter Schadstoff- oder Erregerbelastung auftreten. Häufig treten allerdings auch subchronische oder verzögerte Reaktionen infolge einer immunologisch geprägten Toleranzreaktion im Darmimmunsystem auf und werden daher in ihrer Bedeutung unterschätzt. Klinisch imponieren diese Reaktionen dann als charakteristisches Reizdarm-Syndrom. Chronische Umweltbelastungen im Darm – ausgelöst zum Beispiel durch belastete Nahrungsmittel, Arzneimittel (Schmerzmittel) oder Antibiotika – können aber nachweislich erhebliche Auswirkungen



Schadstoffe in der Luft oder im Wasser haben Auswirkungen auf unsere Gesundheit.



«Schadstoffe sind überall. Sie lösen in Menschen, Tieren und der Umwelt etwas aus – darauf legen wir am diesjährigen Kongress den Fokus.»

Sandra Speich, Geschäftsführerin SNE

auf die Integrität des Darmschleimhautimmunsystems und damit sogar das allgemeine Nervensystem haben.

Erfahren Sie von Prof. Dr. Muss am Kongress alles Wissenswerte rund um die Diagnose, Prävention und die Therapieoptionen.

Erkennen, beraten, diagnostizieren und behandeln

Laut WHO ist die Mehrheit der Todesfälle, die durch Umweltverschmutzung verursacht werden, auf nicht übertragbare Krankheiten wie Herzerkrankungen, Schlaganfall, Lungenkrebs und chronisch obstruktive Lungenerkrankungen zurückzuführen. Diese bevölkerungsorientierten Daten aus dem Public-Health-Bereich erschüttern.

In diesem Vortrag von Dr. med. Peter Ohnsorge wird der Wechsel des Wissenschaftsansatzes vom bisherigen Reduktionismus zum Holismus (komplexes Systemdenken) eingefordert. In der hier offerierten Einführung zur klinischen Umweltmedizin werden strukturierte Anamne-

se, komplexe Diagnose und Therapie chronischer umweltassoziierter Erkrankungen dargestellt und an Praxisfällen demonstriert. Der moderne wissenschaftliche Ansatz eröffnet gleichzeitig auch neue Perspektiven für die Behandlung chronischer Volkskrankheiten.

Tagungsleitung und Referent

Obwohl Prof. Dr. med. Reinhard Saller am SNE-Kongress die Tagungsleitung übernimmt, lässt er es sich nicht nehmen, ebenfalls ein Referat zu halten. Der emeritierte Professor für Naturheilkunde berichtet über ausgewählte Arznei- und Heilpflanzen bei toxischen Einflüssen aus der Umwelt. Neben den bereits erwähnten Referenten dürfen Sie sich auf weitere spannende Persönlichkeiten aus der Naturheilkunde und Erfahrungsmedizin und anregende Diskussionen freuen. In den Pausen haben Sie zudem die Möglichkeit, an der Ausstellung spannende Partner kennenzulernen.

Rea Bannier

SNE-Kongress

Sie möchten am SNE-Kongress vom 31. März 2020 teilnehmen?

Alle Detailinformationen zur Veranstaltung finden Sie auf unserer Webseite: www.fondation-sne.ch/kongress.

Preis

CHF 140 pro Teilnehmer/-in inkl. Verpflegung

Weiterbildung

Der SNE-Kongress wird vom Schweizerischen Drogistenverband als Weiterbildung anerkannt. Drogistinnen/Drogisten erhalten 4 Weiterbildungspunkte.

Der SNE-Kongress ist von der FPH als Weiterbildung anerkannt. Apothekerinnen/Apotheker erhalten 50 Punkte.

Die Stiftung SNE freut sich auf Ihre Teilnahme!

Übertragung und Gegenübertragung

bei traumatisierten Klienten und ihr Nutzen für die Behandlungsplanung

Was löst der Patient in mir aus? Was passiert hier? Ist das Gefühl aus mir entstanden oder wurde hier etwas übertragen? Der Umgang mit der «Gegenübertragung» (Gefühle, die ein/-e Klient/-in bei uns auslöst) stellt grosse Anforderungen an den/die Behandler/-in, wenn wir mit traumatisierten Menschen arbeiten. Dieses zu verstehen ist eine wichtige Grundlage im Hinblick auf unsere therapeutische Kompetenz.

Durchführung gemäss unten stehendem Programm.



Prof. Dr. phil. habil. Rosmarie Barwinski
Psychoanalytikerin, Psychotherapeutin SPV/
FSP; Professur an der Universität Köln; 2005 habilitiert an der Universität Köln; Leiterin des Schweizer Instituts für Psychotraumatologie (SIPT) in Winterthur.

SNE-Akademie: Programmübersicht 2020

17.03.2020 / Solothurn

Ursula Wenk
Menopause in Sicht?
Altes Spital, Solothurn

19.03.2020 / St. Gallen

Dr. med. Ralf Oettmeier
Die Mikrobe ist nichts, das Terrain ist alles
Hotel Einstein, St. Gallen

27.03.2020 / Solothurn

Assoc. Prof. Dr. med. Dr. habil. Claus Muss Ph. D.
Umwelt-Toxikologie
Altes Spital, Solothurn

30.03.2020 / Thalwil ZH

Marlen Schröder und
Prof. Dr. Hartmut Schröder
Ausleitende Verfahren in der Naturheilkunde
Hotel Sedartis, Thalwil

31.03.2020 / Thalwil

Marlen Schröder und
Prof. Dr. Hartmut Schröder
Tod, Sterben und Trauer aus interkultureller Sicht
Hotel Sedartis, Thalwil

01.04.2020 / Thalwil

Marlen Schröder und
Prof. Dr. Hartmut Schröder
Resonanz als Schlüsselbegriff in der Therapie
Hotel Sedartis, Thalwil

03.04.2020 / Zürich

Gary Bruno Schmid Ph. D.
Psychosen, Neurosen und Persönlichkeitsstörungen
EGK-Agentur, Zürich Oerlikon

23.04.2020 / Thalwil

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

27.04.2020 / Zürich

Prof. Dr. phil. habil. Rosmarie Barwinski
Übertragung und Gegenübertragung
EGK-Agentur, Zürich Oerlikon

07.05.2020 / Zürich

Dr. med. Christian Larsen
Körperbewusstsein: Von den Anfängen bis zur Meisterschaft
EPI Park, Zürich

08.05.2020 / Solothurn

Florian Schimmitat
Grundregulation der Gesundheit in der Komplementärmedizin
Altes Spital, Solothurn

Anmeldungsbedingungen, Preise, ausführliche Informationen und weitere Seminare finden Sie im Programm «Seminare und Workshops 2020»: www.fondation-sne.ch/de/sne-akademie.

Nanotechnologie – die Kraft der Winzlinge

Die Nanomedizin wird als Schlüsseltechnologie des 21. Jahrhunderts gepriesen. Besonders in der Krebstherapie gilt sie als grosse Hoffnungsträgerin. Bis solche neuartigen Behandlungsmethoden allerdings zum Einsatz kommen, kann es noch bis zu 20 Jahre dauern. Dr. Peter Wick, Leiter des Particles-Biology Interactions Labors an der Eidgenössischen Materialprüfungs- und Forschungsanstalt Empa, kennt die Gründe dafür.

Herr Wick, der Begriff «Nano» kommt aus dem Altgriechischen und bedeutet so viel wie «Zwerg». Entsprechend geht es bei der Nanotechnologie um winzige Teilchen. Wie klein sind sie tatsächlich?

Mit blossen Auge kann man Nanopartikel nicht sehen – auch nicht mit einem gewöhnlichen Mikroskop. Veranschaulichen lässt sich die Grösse vielleicht mit einem Fussball, den man 1000-mal verkleinert. Dann haben wir die Grösse einer Ameise. Wenn wir diesen Millimeter nochmals 1000-mal verkleinern, sprechen wir von einem Mikrometer. Das wiederum entspricht der Grösse von Bakterien. In der Nanotechnologie verkleinern wir nun diesen Mikrometer nochmals 1000-mal. Somit entspricht der Grössenunterschied zwischen einem Nanofussball und einem normalen etwa dem zwischen einer Orange und der Erde.

Wie kann die Medizin konkret von dieser Technologie profitieren?

Nano ermöglicht es uns, Materialien herzustellen, die gleich gross sind wie Stoffwechsenzyme. Enzyme treiben in unserem Körper wichtige biochemische Reaktionen an – von der Verdauung zu

Stoffwechselforgängen bis hin zur Vielfältigung der DNA, also unseres Erbgutes. Nun ist es so, dass viele Krankheiten ihren Ursprung auf diesem Nanometerlevel haben. Entsprechend hilft uns die Technologie, den Krankheiten wortwörtlich auf Augenhöhe zu begegnen, was das Grössenverhältnis anbelangt. In der aktuellen Krebsbehandlung geht es aber beispielsweise oft noch darum, makroskalisch zu arbeiten, sprich wir entfernen oder reparieren operativ den Schaden am Gewebe.

Welchen Lösungsansatz verfolgt dagegen die Nanomedizin in der Krebsbehandlung?

Das Ziel ist es, die hoch konzentrierten Wirkstoffe verkapselt und sicher in den Körper zu transportieren, damit sie nur dort wirken, wo sich tatsächlich der Tumor auch befindet, statt wie bis anhin den ganzen Körper mit Medikamenten zu überfluten. Grosses Potenzial sehen wir auch in Verabreichungssystemen von Medikamenten. Man spricht hier von Drug-Delivery-Systemen. Gerade bei chronischen Krankheiten bieten sie Vorteile für die Patientinnen und Patienten.

Wie meinen Sie das?

Nehmen wir als Beispiel eine Person, die täglich zum Arzt gehen muss, um sich ein Medikament injizieren zu lassen. Wenn wir



Dr. Peter Wick

Der Zell- und Molekularbiologe Peter Wick (geb. 1971) hat an der Uni Fribourg studiert und leitet seit 2014 das Particles-Biology Interactions Labor an der Empa in St. Gallen. In dieser Funktion forscht er mit einem interdisziplinären 35-köpfigen Team im Bereich Nanosicherheit und Nanomedizin. Er ist verheiratet und hat zwei Söhne im Alter von neun und zwölf Jahren.



«Die Nanomedizin wird in den nächsten 20 Jahren einige medizinische Probleme entschärfen.»

Dr. Peter Wick, Zell- und Molekularbiologe

Bestehen solche Risiken auch in der Nano-Krebsforschung?

Ja, auch dort müssen wir sicherstellen, dass die vorhin erwähnten Kapseln kein gesundes Gewebe schädigen.

Sie arbeiten in der Grundlagenforschung. Das heisst, es kann noch lange dauern, bis solche Methoden erfolgreich eingesetzt werden können.

Dem ist so. Die Nanomedizin ist eine neue Forschungsdisziplin und wir brauchen Zeit, um Behandlungsstrategien zu entwickeln und deren Risiken genau abschätzen zu können. Es gibt bereits heute im Labor Hinweise dafür, dass Nanopartikel u. a. Krebs bekämpfen könnten. Das heisst aber noch lange nicht, dass sie in einem komplexen dreidimensionalen Organ, wo andere Zellkomponenten mitspielen, die gleiche Wirkung haben. Deshalb müssen wir in der Laborforschung handfeste Daten sammeln, damit es sich danach lohnt, klinische Studien durchzuführen. Auch die verschiedenen Phasen der klinischen Studien benötigen Zeit und finanzielle Mittel. Entsprechend kann es noch 20 Jahre dauern, bis neue Nanopartikelsysteme in der Medizin erfolgreich eingesetzt werden können.

jetzt aber den Wirkstoff verkapselt in den Körper dieser Patientin einbringen, wo er ausschliesslich und präzise dann freigesetzt wird, wenn es nötig ist, kann der tägliche Arztbesuch umgangen werden. Das kann die Lebensqualität der betroffenen Menschen immens steigern.

Auch zur Behandlung von neurodegenerativen Erkrankungen wie Parkinson oder Alzheimer bietet die Nanomedizin Therapiemöglichkeiten. Galt das Gehirn für gewisse Behandlungen bis anhin nicht als unüberwindbar?

Das Gehirn ist vom Rest des Körpers tatsächlich sehr stark geschützt. So verhin-

dert die sogenannte Blut-Hirn-Schranke, dass im Blut zirkulierende Krankheitserreger, Gifte und Botenstoffe in das Organ gelangen. Um Menschen therapieren zu können, müssen wir aber in der Lage sein, diese Barriere zu überwinden, damit die Wirkstoffe, die oral eingenommen oder in den Blutstrom initiiert werden, die kranken Nervenzellen heilen können. Das Problem derzeit ist jedoch, dass gewisse Nanopartikel teilweise diese lebensnotwendige Barriere schädigen könnten. Dadurch können auch Schadstoffe ins Gehirn eindringen. Die Idee wäre nun, dass wir eine Art Shuttle entwickeln, das lediglich die Wirkstoffe hereinlässt und keinen Schaden anrichtet.

Und das meint ... Dr. Peter Wick, Zell- und Molekularbiologe

Gibt es heute bereits zugelassene Medikamente oder Therapien, die auf Nanopartikeln basieren?

Nano ist kein neues Phänomen. Schon im Mittelalter haben Glashersteller durch das Mischen von Metallstaub (z. B. Goldstaub), Wasser und Gerbsäure farbige Kirchenfenster hergestellt. Solche Metallpartikel sind heute u. a. in Schwangerschaftstests enthalten. Ein weiteres gutes Nano-Beispiel aus der Vergangenheit sind die Präparate des St. Galler Apothekers Caspar Friedrich Hausmann, die er bereits im 19. Jahrhundert gegen Eisenmangel entwickelt hat. Der aktuelle Hype ist erst losgegangen, nachdem die Physiker Gerd Binnig und Heinrich Rohrer 1986 den Nobelpreis für die Rasterkraftmikroskopie erhalten haben, die nanoskalige Strukturen und Partikel sichtbar machen konnte. Diese Erfindung hat der Forschung ganz neue Anwendungsmöglichkeiten eröffnet. Heute sehen wir die Nanopartikel nicht nur, sondern wir verstehen sogar den atomaren Aufbau und können dadurch Materialien neu designen.

«Nicht einmal mit einem gewöhnlichen Mikroskop kann man Nanopartikel sehen.»

Dr. Peter Wick, Zell- und Molekularbiologe

Welche Rolle spielt die Schweiz in der Nanomedizin im globalen Vergleich?

Die Schweiz zählt sicherlich zu den innovativsten Ländern. Es gibt zwar keine etablierten Rankings zur Nanomedizin, aber die USA wie auch Israel pushen die Nanomedizin mit vielen grossen Forschungsprogrammen.

Nanopartikel stellen auch eine Gefahr für Menschen dar, die täglich damit arbeiten. Welche Rolle spielt der Schutz am Arbeitsplatz?

Gerade für Firmen, die grosse Mengen Nanopulver etwa für die Elektronik-, Kosmetik- oder Lebensmittelbranche herstellen, gelten in Europa strenge Sicherheitsstandards. Wie Feinstaub können sie in den Lungen Schädigungen auslösen. Wenn aber die Sicherheitsvorschriften eingehalten werden, die auch in der Chemiebranche gelten, besteht keine Gefahr für Menschen.

Empa-Forschende haben innerhalb eines internationalen Konsortiums Guidelines erarbeitet, damit künftig sichere Nanopartikel entwickelt werden können. Warum war das notwendig und wie verbindlich sind diese Guidelines?

Verbindlich sind sie schon aus dem Grund nicht, weil wir nicht die «Regulationspolizei» sind; dafür sind die Behörden zuständig. Deshalb sind diese Richtlinien lediglich als Hilfestellung für KMU zu verstehen, die mit Polymeren arbeiten und damit liebäugeln, in die Medizin einzusteigen. Oft verfügen diese Firmen zwar über fachliches Know-how, kennen aber die regulato-



Dr. Peter Wick lebt und arbeitet in St. Gallen.

rischen Anforderungen zu wenig, damit ein Produkt erfolgreich auf den Markt gebracht werden kann. Unsere Checkliste zeigt ihnen den Prozess sowie mögliche Risiken auf, die sie beachten müssen, damit ihr Produkt überhaupt in die klinische Phase übergehen kann.

Wagen wir einen Blick in die Zukunft. Wie weit wird die Nanomedizin 2050 sein?

Ich glaube, dass sie in den nächsten Dekaden einige medizinische Probleme entschärfen und gewisse Eingriffe einfacher machen wird. Gerade in der Krebstherapie sehe ich viel Potenzial.

*Interview: Güvengül Köz Brown
Fotos: Pino Covino*

Hinweis

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

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



Der Bärlauch

Der Bruder von der Zwiebel und vom Knoblauch ist aus der zeitgemässen Frühjahrsküche nicht mehr wegzudenken. Aber schon die Germanen und Kelten wussten das sattgrüne Wildkraut mit seiner heilenden Wirkung zu schätzen.



Der seit Jahrhunderten bekannte Bärlauch geriet wie viele andere alte Heilkräuter für lange Zeit in Vergessenheit. Umso fulminanter feierte der sich unverkennbar duftend ankündigende Frühlingsbote indes sein Comeback. Ob in

Suppen, Spätzli oder als Pesto – in der heimischen Küche ist das wilde Lauchgewächs heute wieder allgegenwärtig und vielseitig einsetzbar. Dass in seinem Namen das Wort Bär enthalten ist, kommt nicht von ungefähr. Da dieses Raubtier in vielen Kulturen ein Symbol für Kraft und Stärke ist, sind der Überlieferung nach viele heilsame Pflanzen wie etwa auch das Bärenkraut nach ihm benannt. Diese Power nutzten schon die Kelten und Germanen für sich. Vor Schlachten assen sie den Bärlauch, um gestärkt in das Gefecht zu ziehen. Der Genuss soll ihnen auch geholfen haben, von Kampfverletzungen ausgehende Blutvergiftungen zu verhindern.



Der kalorienarme Bärlauch hat nicht nur eine entschlackende und blutdrucksenkende Wirkung, sondern ist auch reich an Vitamin C, das u. a. das Immunsystem stärkt. Die enthaltenen ätherischen Öle lindern zudem Blähungen und fördern die Verdauung.

Nährwert-Tabelle

Nährstoffgehalt
pro 100 g

Energiewert

19 kcal
80 kJ

Hauptnährstoffe

Protein	0.9 g
Fett	0.3 g
Wasser	92.6 g
Kohlenhydrate	2.9 g

Mineralstoffe

Natrium	16 mg
Kalium	336 mg
Kalzium	76 mg
Phosphor	50 mg
Magnesium	22 mg

Vitamine

A	200 µg
Betacarotin	1200 µg
C	150 000 µg
E	250 µg
Eisen	2870,0 µg

Quelle:

www.naehrwertrechner.de

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

Impressum: Vivere 01/2020. **Herausgeberin:** EGK-Gesundheitskasse, Hauptsitz, Brislachstrasse 2, 4242 Laufen, www.egk.ch. **Verantwortlich:** Ursula Vogt, Bereich Kommunikation. **Gesamtauflage:** 66 000. **Redaktion:** Umlaut – Büro für Kommunikation, Basel. **Gestaltung:** Ingold Design, Stephan & Ines Ingold. **Foto Titelseite:** Marcel A. Mayer (Location: Lichtforum Dornbirn). **Fotos Inhalt:** Marcel A. Mayer, Pino Covino, Philipp Rohner, ProSpecieRara, 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.