

Das EGK-Gesundheitsmagazin

# Vivere

04  
2019

## Teure Gentherapien

Was ist ein Menschenleben wert? 13 ▶

## Mobilfunk

5G erhitzt die Gemüter 22 ▶

## 100 Jahre EGK

Ein buntes Jubiläumsjahr geht zu Ende 04 ▶

# Inhalt

06

**Meine Versicherung**  
Die EGK gehört zu den Besten der Schweiz



20

**Ausflug**  
FoodTrail – Berner Spezialitäten aufspüren



12

**Vituro**  
Die Welt auf dem Fahrrad entdecken



13

**Mitten im Leben**  
Heilung – um jeden Preis?



22

**Schul- und Komplementärmedizin**  
Das Netz der Zukunft: 5G



25

**Und das meint ...**  
Edith Graf-Litscher,  
Präsidentin Dakomed

LIEBE LESERIN  LIEBER LESER

## Digital bedeutet unkompliziert und schnell



Dank moderner Forschung können wir heute Krankheiten behandeln, die noch bis vor einigen Jahren ein sicheres Todesurteil

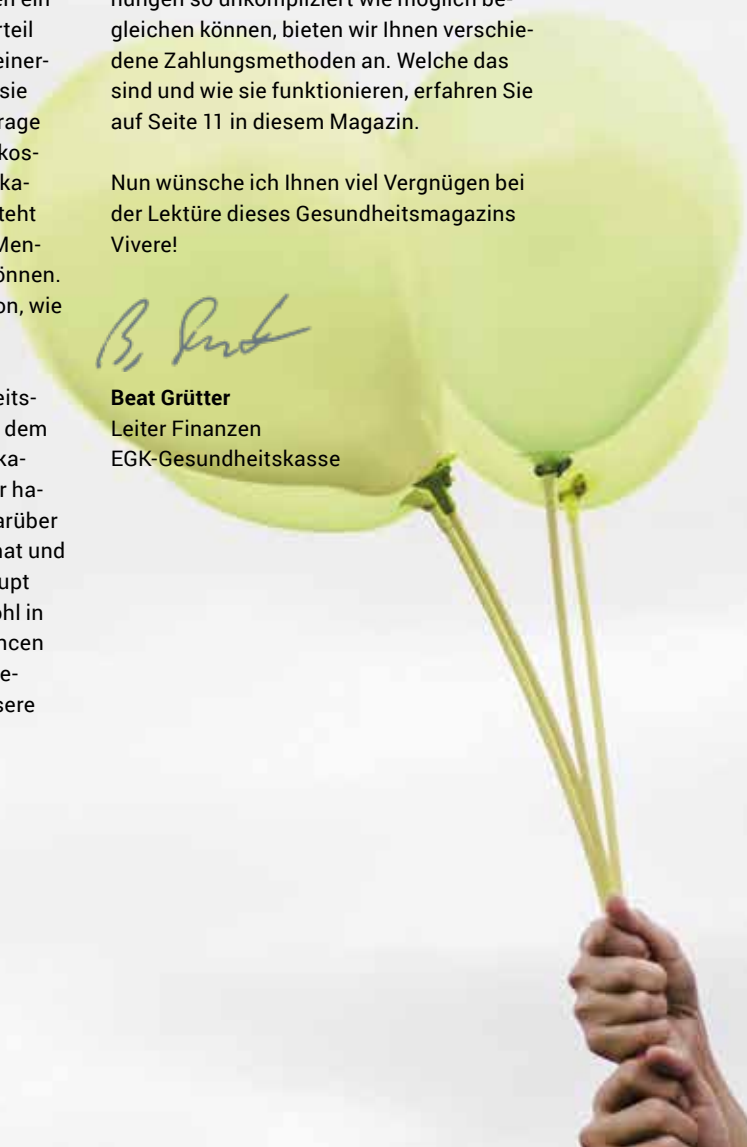
bedeuteten. Diese Fortschritte sind einerseits erfreulich, andererseits stellen sie uns aber vor die wohl schwierigste Frage überhaupt: Wie viel darf Gesundheit kosten? Auf dem Preisschild neuer Medikamente und Behandlungsmethoden steht oft ein Betrag, den sich die meisten Menschen gar nicht wirklich vorstellen können. Oder haben Sie eine Vorstellung davon, wie viel 2.1 Millionen Franken sind?

In dieser Ausgabe unseres Gesundheitsmagazins haben wir uns deshalb mit dem Thema beschäftigt, wie solche Medikamentenpreise zustande kommen. Wir haben mit Expertinnen und Experten darüber gesprochen, welchen Preis Heilung hat und welche Alternativen sich uns überhaupt anbieten. Klar ist: Wir werden uns wohl in Zukunft immer häufiger mit den Chancen und Risiken solcher Behandlungen beschäftigen müssen, deren Preise unsere Vorstellungskraft sprengen.

Das Versicherungsjahr neigt sich seinem Ende zu. Vor einigen Wochen haben Sie Ihre Police für das kommende Jahr erhalten. Damit Sie Ihre Prämien- und Leistungsrechnungen so unkompliziert wie möglich begleichen können, bieten wir Ihnen verschiedene Zahlungsmethoden an. Welche das sind und wie sie funktionieren, erfahren Sie auf Seite 11 in diesem Magazin.

Nun wünsche ich Ihnen viel Vergnügen bei der Lektüre dieses Gesundheitsmagazins Vivere!

**Beat Grütter**  
Leiter Finanzen  
EGK-Gesundheitskasse



# Ein buntes Jubiläumsjahr geht zu Ende

Drei Feste der Gesundheit, ein OL-Weltcup in Laufen und unzählige zufriedene Versicherte: Die EGK-Gesundheitskasse schaut auf ein buntes und erfolgreiches Jubiläumsjahr zurück. Tauchen Sie mit diesen Impressionen noch einmal in die verschiedenen Veranstaltungen ein.

In Bern, Luzern und Zürich feierte die EGK-Gesundheitskasse jeweils ein zweitägiges Fest der Gesundheit. In ihrer Zeltstadt konnten die Besucherinnen und Besucher die ganz besondere Gesundheitswelt der EGK, der Stiftung SNE und der Gesundheitsplattform Vituro kennenlernen.





Dieser Spielplatz ist nicht nur für Kinder. Auch im Jubiläumsjahr engagiert sich die EGK für ein bewegtes Leben in jedem Alter. Deshalb wurde im Mai der Drei-Generationen-Spielplatz auf den Reben in Laufen mit mehreren Hundert Kindern, Eltern und Grosseltern eröffnet – und das trotz strömendem Regen!

Zum sportlichen Höhepunkt des Jubiläumsjahres machte sich die OL-Weltelite am EGK-OL-Weltcup vom 27. bis 29. September im Laufental auf Postensuche. Zahlreiche Besucherinnen und Besucher feierten die Siegerinnen und Sieger mit einem rauschenden Volksfest.



# 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.

## Die EGK gehört zu den Besten der Schweiz

Auch in diesem Jahr hat comparis.ch die Schweizer Bevölkerung zu ihrer Zufriedenheit mit ihren Versicherungsanbietern befragt. Dafür wurden im Juni 2019 die Einschätzungen von insgesamt mehr als 3500 Personen durch das Marktforschungsinstitut intervista innerhalb einer repräsentativen Studie erhoben. Nachdem sich die EGK-Gesundheitskasse bereits in den vergangenen Jahren stets verbessert hatte, wurde das Engagement für die EGK-Versicherten in diesem Jahr mit der Gesamtnote von 5.4 bewertet, wodurch sich die EGK zu den besten Krankenversicherern der Schweiz zählen darf.

In der Kategorie «Kompetenz und Einsatzbereitschaft der Mitarbeiter» wurde die hervorragende Note 5.5 verliehen. Aber auch die Übersichtlichkeit der Abrechnungen, die Schnelligkeit der Auszahlung und die Kulanz (Note 5.4) sowie die Verständlichkeit und Übersichtlichkeit der Kundeninformationen (Note 5.4) wird geschätzt. Im Namen der gesamten EGK möchten wir uns an dieser Stelle bei Ihnen bedanken, dass Sie uns Tag für Tag Ihr Vertrauen schenken und uns als verlässliche Gesundheitspartnerin schätzen.



## Sie erhalten 77.40 Franken zurück

Seit 2008 erhebt der Bund auf fossilen Brennstoffen wie Heizöl oder Erdgas eine CO<sub>2</sub>-Abgabe. Die Abgabe ist keine neue Steuer, sondern eine Lenkungsabgabe, die den sparsamen Umgang mit fossilen Brennstoffen fördern soll. Die Einnahmen bleiben nicht in der Staatskasse, sondern werden nach Abzug der Finanzhilfen für das Gebäudeprogramm und den Technologiefonds an die Bevölkerung und die Wirtschaft zurückverteilt.

Insgesamt verteilt der Bund damit im kommenden Jahr 665 Millionen Franken aus Umweltabgaben an die Bevölkerung zurück. Pro Person sind dies 77.40 Franken. Diese Rückverteilung wird wie jedes Jahr über die Krankenversicherer abgewickelt. Daher werden Ihnen auf Ihrer Prämienrechnung jeden Monat 6.45 Franken gutgeschrieben.

Der Grundgedanke hinter dieser Umverteilung ist einfach: Die Umweltbelastung soll unserer Gesundheit und Umwelt zuliebe gesenkt werden. Umweltabgaben verteuern umweltschädigende Stoffe und schaffen damit einen Anreiz, sparsamer damit umzugehen. Zugleich sind sie verursachergerecht, wie es das Umweltgesetz verlangt: Wer wenig solche Stoffe verbraucht, erhält unter dem Strich mehr zurück, als er oder sie an Abgaben bezahlt hat.

Mehr Informationen unter:  
[www.bafu.admin.ch/co2-abgabe](http://www.bafu.admin.ch/co2-abgabe)  
[www.bafu.admin.ch/voc](http://www.bafu.admin.ch/voc)



Unsere Kundenberaterinnen und -berater stehen Ihnen in ausgewählten Filialen der Saner Apotheke in Basel und Olten zur Verfügung.



## Sanktionen EGK-Care und EGK-TelCare

Wenn wir krank sind, wollen wir so schnell wie möglich behandelt werden. Dass wir je nach Versicherungsmodell gewisse Vorgaben einhalten müssen, geht dabei schnell einmal vergessen. Bei der EGK-Gesundheitskasse sind das die Grundversicherungsmodelle EGK-Care und EGK-TelCare.

Im Grundversicherungsmodell EGK-Care haben Sie beim Versicherungsabschluss einen Hausarzt oder eine Hausärztin bestimmt und sich verpflichtet, im Krankheitsfall immer als Erstes diese Praxis aufzusuchen. Von dort aus wird der Behandlungsablauf koordiniert und Sie werden falls notwendig an einen Spezialisten oder eine Spezialistin überwiesen. Ausgenommen von dieser Regelung sind Notfälle sowie Konsultationen bei Gynäkologinnen, Augenärzten, Kinderärztinnen und Zahnärzten.

Im Grundversicherungsmodell EGK-TelCare wiederum ist vorgesehen, dass Sie vor jedem allfälligen Arztbesuch das telemedizinische Beratungszentrum Medgate (0800 800 735) anrufen, wo Sie bei medizinischen Fragen beraten werden und

wo Sie gemeinsam mit dem dortigen Arzt den optimalen Behandlungspfad festlegen. In Notfällen können Sie sich natürlich direkt an einen Arzt oder ein Spital wenden und den Notfall bei Medgate telefonisch nachträglich melden. Frauenärzten, Augenärztinnen und Zahnärzten können Sie ebenfalls ohne vorherige Absprache mit Medgate aufsuchen, wenn Sie dies möchten.

Durch die Wahl eines solchen Versicherungsmodells können Sie nicht nur Prämien sparen, auch bei der Behandlung können so oft die Kosten tiefer gehalten werden. Deshalb ist es wichtig, dass Sie dem Behandlungspfad folgen, den Ihr Versicherungsmodell vorsieht. Sollte dies doch einmal vergessen gehen, ist das nicht so schlimm: Wir machen Sie gerne per Brief auf Ihr Versäumnis aufmerksam. Bei wiederholten Regelverstössen sehen die Versicherungsbedingungen allerdings vor, dass Sie in die ordentliche Krankenpflegeversicherung nach KVG umgeteilt werden, wodurch Ihnen zwar höhere Prämienkosten entstehen, Sie aber die Möglichkeit haben, in Zukunft auch direkt zum Arzt oder zur Ärztin Ihrer Wahl zu gehen.

## Beratungsinsel Saner Apotheke Basel und Olten

Sie haben Fragen zu Ihrer Krankenversicherung? Seit diesem Jahr können Sie sich dank unserer Kooperation mit den Saner Apotheken nicht nur in der Filiale in der Markthalle in Basel, sondern auch in der Saner Apotheke an der Aarauerstrasse 55 in Olten von unseren fachkundigen Kundenberatern weiterhelfen lassen! Wir sind jeden Dienstagnachmittag von 14 bis 18 Uhr mit unserer Beratungsinsel in der Saner Apotheke in Olten zu Gast. In der Saner Apotheke an der Viaduktstrasse 12 in Basel treffen Sie uns jeden Mittwoch von 9 bis 14 Uhr und von 14.30 bis 17.30 Uhr an. Wir freuen uns, auch Sie einmal begrüßen zu dürfen!

# Vorbeugende Massnahmen

Jedes Jahr im November macht die Bewegung Movember von sich reden. Sie stammt aus Australien und fordert die Männer dazu auf, sich einen Schnurrbart wachsen zu lassen, um auf Männerkrankheiten und ihre Früherkennung aufmerksam zu machen. Auch wenn sie in der Schweiz noch wenig bekannt ist, bietet sie eine ausgezeichnete Gelegenheit, um einmal über vorbeugende Untersuchungen und ihre Vergütung zu sprechen.

Vorbeugen ist besser als heilen: Das Sprichwort ist bekannt und es fehlt ihm nicht an Weisheit. Massnahmen zur Vorbeugung und Früherkennung helfen dabei, gewisse Krankheiten zu vermeiden oder sie rechtzeitig festzustellen, bevor sie zu stark fortgeschritten sind. Allerdings sind nicht alle Tests für jedermann gleich gut geeignet und die Übernahme ihrer Kosten durch die Grundversicherung hängt oft vom Profil des Patienten ab. Hier ein kleiner Überblick.

## Bei Kindern

Bei Kleinkindern werden die Kosten für viele präventive Untersuchungen übernommen. So werden acht Gesundheits- und Entwicklungstests bei Kindern im Vorschulalter vollständig vergütet. Dazu kommen zudem die im schweizerischen Impfplan empfohlenen Impfungen.

## Bei Frauen

Jedes dritte Jahr wird die gynäkologische Vorsorgeuntersuchung vergütet. Im Fall einer Schwangerschaft sind diverse Untersuchungen ab der zwölften Schwangerschaftswoche bis zehn Wochen nach der Geburt vollständig gedeckt: Sie brauchen nicht einmal den Selbstbehalt zu bezahlen. Das gleiche gilt für zusätzliche Tests bei Komplikationen. Die Mammografie zur Früherkennung von Brustkrebs wird ab 50 Jahren übernommen.

## Und bei den Männern

Bei den Männern werden die Kosten für die Früherkennungsuntersuchung von Prostatakrebs nicht übernommen. Ihr Nutzen ist in der Tat umstritten: In vielen Fällen ist diese Krebsart nicht aggressiv und führt zu keinerlei Symptomen. Wird sie jedoch entdeckt, hat ihre Behandlung sehr reelle Auswirkungen auf die Gesundheit.

## Familiäre Vorgeschichte

Die Kostenübernahme für gewisse Früherkennungsuntersuchungen hängt vom familiären Hintergrund ab, namentlich im Fall von vererbtem Krebs. Zum Beispiel werden die Kosten für eine Darmspiegelung in jedem Alter übernommen, wenn Sie drei Verwandte haben, die an Darmkrebs leiden. Falls nicht, werden sie ab dem 50. Geburtstag alle zehn Jahre vergütet.

In gleicher Weise ist eine Grippeimpfung nur bei Personen gedeckt, die hohe Komplikationsrisiken aufweisen. Spezielle Impfungen für Reisen in exotische Länder wiederum gehen in jedem Fall zu Ihren Lasten.





## Kolumne



Von EGK-  
Botschafterin  
Simone Niggli-Luder

Welche Vorsorgeuntersuchungskosten übernommen werden, ist komplex und oft von Ihrem individuellen Risiko abhängig. Welche Kosten in Ihrem Fall übernommen werden, kann Ihnen Ihr Arzt/Ihre Ärztin oder auch Ihr Kundenberater/Ihre Kundenberaterin der EGK sagen. In vielen Fällen findet sich das beste Vorbeugemittel aber sowieso nicht in einer Arztpraxis, sondern in einer gesunden und ausgeglichenen Lebensweise!

### 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](http://www.thema-krankenversicherung.ch)

## Mal mehr und mal weniger denken

An was man nicht alles tagein, tagaus denken muss. Von den kleinen Dingen im Alltag wie WC-Papier kaufen bis hin zu den kniffligeren Aufgaben wie grosse Reise mit der Familie planen. Es fasziniert mich immer wieder, wie selbstverständlich unser Hirn in der Regel funktioniert, an was es sich gleichzeitig erinnern kann. Bei dieser Gesamtleistung schaut man dann auch mal wohlwollend darüber hinweg, wenn man eine Kleinigkeit vergisst, etwas durcheinanderbringt – natürlich erst mit etwas Abstand, wenn der erste Ärger darüber verflogen ist ...

Kommen wir auf das Ferienbeispiel zurück: Wenn man nicht das bewährte Reisebüro aufsucht und es unbedingt auf eigene Faust anpacken will, beginnt es schon bei der Wahl der Reisemittel: Flug oder Zug? Oder der Wahl der Unterkunft: Hotel oder doch besser eine Wohnung? Hat man richtig abenteuerliches Reisen vor, werden die Fragen und Entscheidungen nicht weniger. Da können auch die beständigsten Seelen mal an den Rand der Verzweiflung kommen. Aber sind wir ehrlich: Allein schon die Wahlfreiheit zu haben, ist ein grosses Privileg, das ich keinesfalls hergeben möchte. Weder beim Reisen noch bei den kleinen Alltagsdingen und schon gar nicht bei der Gesundheit.

Es ist ja kein Geheimnis, dass ich bei der EGK versichert bin – und das aus Überzeugung. Nicht zuletzt deshalb, weil sie mir in der Zusatzversicherung EGK-SUN die Wahlfreiheit zwischen der Schul- und Komplementärmedizin lässt. Das macht ihr so schnell keine nach und ab kommendem Jahr werden die Leistungen sogar noch besser. Übrigens auch mit einer ausgezeichneten Absicherung für Weltenbummler – eine Sorge weniger beim Planen.

*Simone Niggli-Luder*

Simone Niggli-Luder

# Mehr Leistungen – gleicher Preis

Zum Abschluss ihres Jubiläumsjahres macht die EGK das schönste Geschenk den Versicherten: Sie erhalten in der Zusatzversicherung EGK-SUN einiges mehr bei gleicher Prämie. Nochmals gestärkt wird die Gleichwertigkeit von Schul- und Komplementärmedizin.

Was für ein Schlussbouquet zu den 100-Jahr-Feierlichkeiten: Sämtliche Pakete der Zusatzversicherung EGK-SUN erfahren per Januar 2020 eine Auffrischung mit massiv besseren Leistungen. Das Geschenk orientiert sich an den immer vielfältigeren Bedürfnissen der Versicherten. «Insbesondere die Wahlfreiheit zwischen der Schul- und der Komplementärmedizin stärken wir mit diesem Schritt und unterstreichen unsere Vorreiterrolle», freut sich Erwin Schröter aus dem Bereich Corporate Governance der EGK.

Tatsächlich werden neu sämtliche von der EGK anerkannten Therapien und auch nicht kassenpflichtige Arzneimittel bis zu einem gewissen Betrag zu 80 Prozent erstattet. Sogar betraglich unbegrenzt sind Leistungen durch EGK-erkannte Naturheilpraktiker, «das heisst, wir übernehmen 80 Prozent der Behandlungskosten», so Schröter.

## Unbegrenzte Deckung

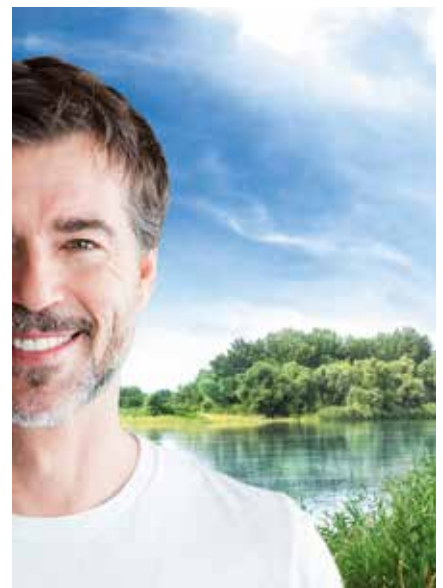
Weil EGK-SUN als All-in-one-Paket konzipiert sei, soll es aber auch in anderen Lebensbereichen möglichst keine Deckungslücken offenlassen, ergänzt er. Etwa beim Reisen. «Neben den Kosten für weltweite Nottransporte bis zu 100 000 Franken garantieren wir bei vorübergehenden Auslandsaufenthalten nun in allen Versiche-

rungsstufen während zwölf Monaten eine betraglich unbegrenzte Deckung, falls ein gesundheitlicher Notfall auftritt», unterstreicht Schröter.

Willkommene «Zückerli» gibt es auch für Schwangere und Kinder. So werden etwa Leistungen für zusätzliche Untersuchungen und Ultraschallkontrollen bei Mutterschaft erhöht. Beim Nachwuchs wiederum sind neu Kosten für eine kieferorthopädische Behandlung zu 80 Prozent und bis 10 000 Franken pro Kalenderjahr gedeckt. Und für dessen Sehhilfen gibt es alle zwei Kalenderjahre 200 Franken. Den gleichen Betrag erhalten Erwachsene alle drei Jahre für Brillen, Kontaktlinsen oder Laserbehandlungen.

In Kraft treten diese und viele weitere Verbesserungen am 1. Januar 2020 automatisch. Lediglich für die EGK-SUN-versicherten Kinder müssen die Erziehungsberechtigten einem Wechsel schriftlich zustimmen, weil es für sie zu geringfügigen Prämienanpassungen kommt. Wird dies nicht gewünscht, bleibt der Nachwuchs wie bislang versichert. Alles in allem beste Voraussetzungen für das neue Jahr.

**Philipp Grünenfelder**



## Was wird neu bei EGK-SUN?

Die Zusatzversicherung EGK-SUN bietet umfassende All-in-one-Pakete. Lassen Sie sich über die zusätzlichen Leistungen in Ihrer EGK-Agentur beraten oder informieren Sie sich unter: [www.egk.ch/sun2020](http://www.egk.ch/sun2020).

# Sorgenlos Rechnungen bezahlen

Wer seine Rechnungen nicht längst elektronisch begleicht, findet immer attraktivere Lösungen, um es doch zu tun. Auch EGK-Versicherte profitieren von unkomplizierten Bezahlmöglichkeiten und diese wurden nun ausgebaut.

Längst flattern nicht mehr in sämtliche Briefkästen Kuverts mit Prämien- und Leistungsrechnungen. Der dadurch sinkende Papierverschleiss freut die Umwelt gleichermassen wie die EGK-Versicherten, denn für sie reduziert sich auch der unliebsame Stapel an heimischer Büroarbeit.

## Neu auch Leistungsrechnungen

Beliebt ist etwa das Lastschriftverfahren, mit dem die EGK die Prämien dank einer Belastungsermächtigung monatlich direkt vom Bank- oder Postkonto abzieht. «So muss die Rechnung nur noch einmal jährlich im Januar verschickt werden und auch die Sorgen um Mahnungen, etwa bei längeren Reisen, gehören der Vergangenheit an», erklärt Beat Grütter, Leiter Finanzen bei der EGK. Sei jemand mit einer fehlerhaften Buchung nicht einverstanden, könne das Geld einfach innerhalb von 30 Tagen zurückgefordert werden. Seit eini-

ger Zeit können neben den Prämien auch die weniger regelmässig anfallenden Beiträge an die Leistungskosten per Lastschriftverfahren beglichen werden. «Unsere Versicherten erhalten hier zur Kontrolle zwar nach wie vor eine Übersicht per Post, den Leistungsbeitrag ziehen wir aber ebenfalls direkt vom Konto ab – selbstverständlich mit demselben Widerrufsrecht», erklärt Grütter.

## Papierlos per Mausclick

Wer ganz auf Papier verzichten möchte, wählt eine andere beliebte Variante: Bei der E-Rechnung (eBill) erhalten die Versicherten ihre Prämien- und Leistungsrechnungen digital via E-Banking- oder E-Finance-Account. «Sie müssen die Rechnung nur noch per Mausclick freigeben und haben so die volle Kontrolle über die Bezahlung», so der Finanzspezialist.

## Dauerauftrag anpassen

Wer für die Prämie selbstständig einen Dauerauftrag eingerichtet hat, kann sich ebenfalls für die Umwelt einsetzen und auf die monatliche Rechnungsstellung verzichten. «Auf Wunsch verschicken wir auch in diesem Fall nur noch jeweils die Prämienrechnung für den Januar per

Post», so Grütter. Allerdings macht er darauf aufmerksam, dass man gerade gegen Ende Jahr daran denken müsse, den Betrag und die Referenznummer den Angaben auf der neuen Prämienrechnung anzupassen. «Dann funktioniert der Geldfluss auch weiterhin ganz bequem und ohne unnötige Mahnungen und damit verbundene Mehrkosten.»

*Philipp Grünenfelder*

## Papierlos bezahlen

Die Möglichkeiten auf einen Blick:

- ◆ Lastschriftverfahren
- ◆ E-Rechnung
- ◆ Dauerauftrag

Weitere Informationen:  
[www.egk.ch/zahlen](http://www.egk.ch/zahlen)

# Die Welt auf dem Fahrrad entdecken

13 Tage, 10 Stunden und 22 Minuten nach dem ersten Tritt in die Pedale in Turin ist Paul Wüst am Ziel angekommen: Sichtlich erleichtert und überglücklich liess er sich als Drittplatzierter vor dem «Globe Monument» am Nordkap fotografieren. Ein Blick zurück auf die sportliche Reise von Paul Wüst.

Fahrradfahren ist gesund – das lernt man schon in frühen Kinderjahren. Es schont die Gelenke, kräftigt Muskeln und Lunge und stärkt die Pumpfunktion des Herzens. Für Paul Wüst ist Fahrradfahren aber viel mehr. Es ist nicht nur sein liebster Sport, es ist seine Leidenschaft und das Rad ist Transportmittel, mit dem er die Welt umweltschonend und mit eigener Körperkraft entdeckt.

## Durch und durch sportlich

Der 35-jährige Paul Wüst wohnt und arbeitet in Zürich. In seinem Beruf als Sonderpädagoge begleitet und unterstützt er Kin-

der, die in bestimmter Weise besonders gefördert werden müssen. Eine anspruchsvolle Aufgabe, die ihm viel Empathie und Geduld abverlangt. Sein Ausgleich zum Arbeitsalltag: der Sport. Ob wandern, schwimmen, joggen, Kajak fahren, bergsteigen, klettern, rudern, Ski fahren – Paul hat alles ausprobiert und liebt es, sich in der Natur zu bewegen.

Die letzten sieben Jahre widmete er sich dem Triathlon, am liebsten auf der Langdistanz. Was für viele extrem herausfordernd klingt – und in der Tat auch ist –, wurde für Paul in den letzten Jahren zu langweilig, zu wenig fordernd. Er wollte mehr, wollte seine körperlichen und mentalen Grenzen neu entdecken. Und das tat er!

## 4500 km auf dem Fahrradsattel

Es klingt verrückt: Mit dem Fahrrad in maximal 14 Tagen 4500 km von Italien bis nach Norwegen zu fahren – das sind durchschnittlich 345 km pro Tag. Um sich das bildlich vorstellen zu können: 345 km entsprechen ungefähr der Fahrstrecke von Laufen (BL) nach Como in Italien! Nach monatelangem Training und mentaler Vorbereitung startete Paul Wüst am 29. Juli 2019 gemeinsam mit vielen weiteren ambitionierten Sportlern in das wohl grösste Abenteuer seines Lebens! Das Rennen führte ihn von Italien nach Frankreich, weiter nach Luxemburg, Belgien, Deutschland

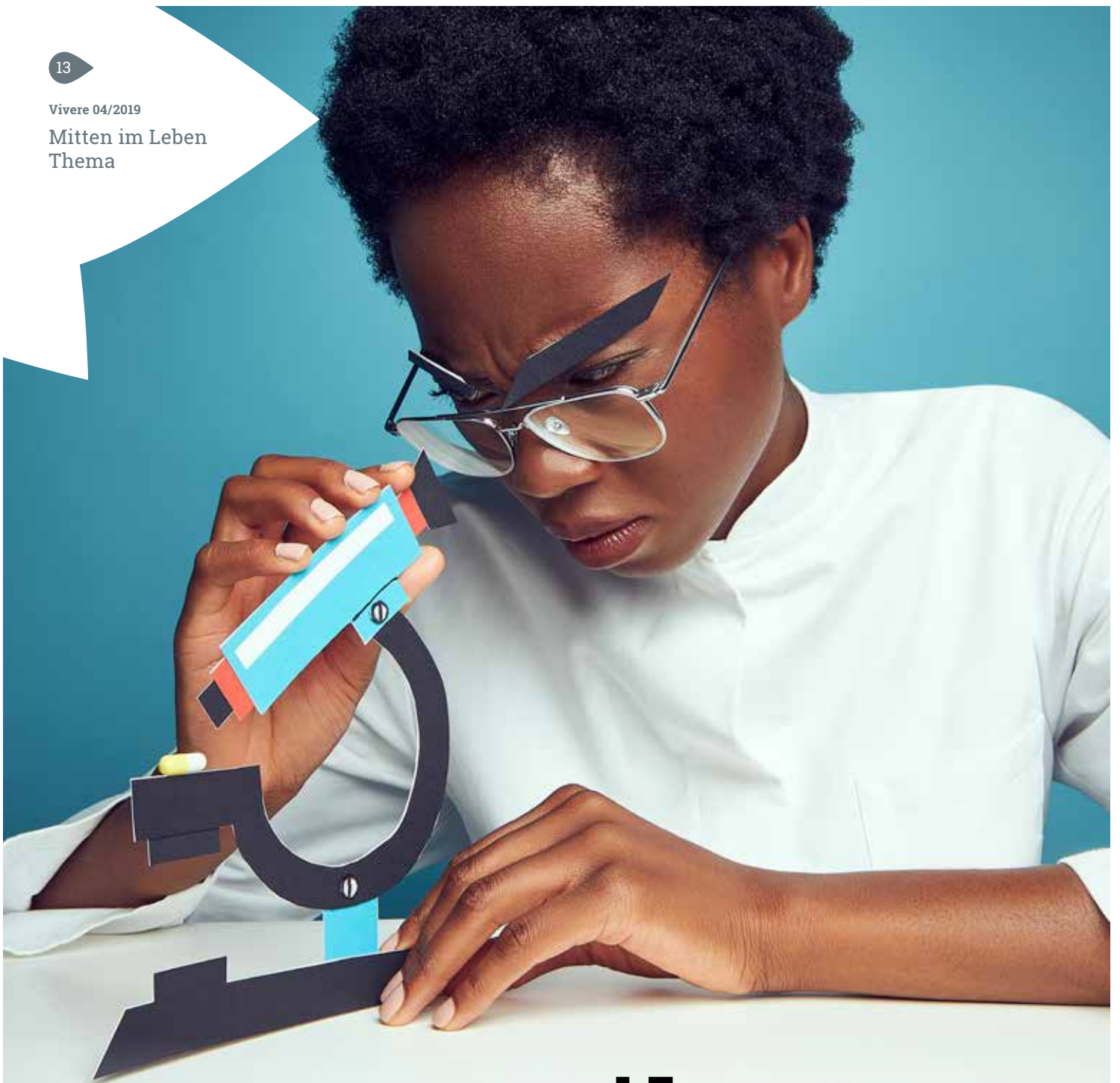
und Dänemark. Von der dänischen Küste ging es mit dem Schiff über die raue Nordsee nach Norwegen und von hier aus galt es, weitere 2500 km mit einem Abstecher über Schweden bis zum Ziel zu fahren. Und er hat es geschafft! Nach unzähligen Stunden auf dem Fahrradsattel, Höhen und Tiefen, Regen und Sonne, einsamen Strecken und bereichernden Bekanntschaften erreichte er nach 13 Tagen, 10 Stunden und 22 Minuten das Nordkap in Norwegen. «Es ist auch für mich selber unglaublich, wozu ich fähig bin. Ich bin stolz, dass ich immer das Beste aus den verschiedenen Situationen gemacht habe und jeweils eine gute Antwort auf die Herausforderungen gefunden habe. Ich bin überzeugt, dass mich diese Erfahrung als ganzer Mensch geprägt hat und auch ausserhalb des Sportes weiterbringen wird», so Wüst nach der Ankunft im hohen Norden.

Die EGK-Gesundheitskasse und Vituro gratulieren Paul Wüst zu dem dritten Platz und zu dieser hervorragenden Leistung!

**Rea Bannier**



Ab zum Nordpol: Paul Wüst legte mit seinem Fahrrad 4500 km zurück.



# Heilung – um jeden Preis?

Neue Zell- und Gentherapien versprechen bei gewissen Krebsarten und seltenen Erbkrankheiten Heilung. So beeindruckend diese medizinischen Errungenschaften für Betroffene sind, so imposant sind auch die Kosten dafür. Das teuerste Medikament kostet derzeit über zwei Millionen Franken.

Innovation hat ihren Preis und wird es immer haben. Wie weit er auch im Gesundheitswesen gerechtfertigt ist, wird derzeit heftig diskutiert. Nicht zuletzt deshalb, weil die Entwicklung hin zu exorbitant teuren Behandlungsmethoden das Solidaritätsprinzip unseres Versicherungssystems vor grosse Herausforderungen stellt. Wie lange können sich unter diesen Voraussetzungen noch alle Gesundheit leisten?

Die US-Amerikanerin Emily Whitehead ist auf den ersten Blick eine ganz normale Teenagerin. Dennoch sorgt die 14-Jährige immer wieder für Schlagzeilen. 2017 wird sie vom Fachmagazin «Nature» sogar zu einem der zehn einflussreichsten Menschen gekürt, die eine entscheidende Rolle in der Wissenschaft gespielt haben. Doch zurück zum Anfang: Akute lymphatische Leukämie lautet die niederschmetternde Diagnose, als Emily noch ein kleines Kind ist. Nach zwei fehlgeschlagenen Chemotherapien gibt es für sie keine Hoffnung mehr. Emily wird sterben, das steht fest. Für die Eltern bricht eine Welt zusammen – nicht zum ersten Mal, seit ihr einziges Kind krank ist. Anstatt Emily in ein Hospiz einzuweisen, stimmen sie 2012 einer ebenso experimentellen wie riskanten Behandlungsmethode zu, die vom Immunologen Carl June an der Universität von Pennsylvania entwickelt worden ist. Sie sieht vor, die weissen Blutkörperchen aus dem Blut des Krebspatienten zu filtern und im Labor gentechnisch zu modifizieren und zu vermehren. Zurück im Körper, können die neu programmierten Zellen den Krebs erkennen, angreifen und im Idealfall abtöten. Emily hatte Glück – trotz anfänglichen Komplikationen spricht sie auf die



«Die Frage, was ein Menschenleben wert ist, ist der falsche Ansatz. Wichtiger ist, dass wir die Wirksamkeit und die Kosten einer Behandlung in ein Verhältnis setzen.»

Ruth Baumann-Hölzle, Leiterin Dialog Ethik

neue Therapie an. Heute, sieben Jahre später, ist sie immer noch krebsfrei. «Ich bin weltweit das erste Kind, das Krebs durch das Umprogrammieren der eigenen Immunzellen besiegt hat», schreibt sie stolz auf ihrer Website.

#### Fehlende Transparenz

Emilys Genesung hat eine neue Ära im Kampf gegen Krebs eingeläutet – auch wenn Therapien mit sogenannten CAR-T-Zellen massive Nebenwirkungen verursachen, die lebensbedrohlich oder tödlich sein können.

Mittlerweile ist das erste Produkt auf dem Markt: Die Schweizerische Zulassungs- und Aufsichtsbehörde für Arzneimittel und Medizinprodukte Swissmedic hat die Immunzelltherapie Kymriah von Novartis vor

knapp einem Jahr für zwei Blutkrebsarten zugelassen, bei denen die etablierten Therapien nicht greifen. Eine erfreuliche Nachricht – für Betroffene genauso wie für ihre Angehörigen. Allerdings wird die Freude merklich getrübt durch die öffentliche Debatte um den hohen Preis. Denn Novartis verlangt für eine Kymriah-Therapie rund 370 000 Franken.

«Inwieweit der Preis gerechtfertigt ist, lässt sich unter den derzeitigen Umständen nicht entscheiden», findet die Theologin und Ethikerin Ruth Baumann-Hölzle, «vor allem angesichts der Tatsache, dass der Basler Pharmakonzern seine Preisfestsetzungspolitik nicht transparent macht.» Baumann ist Mitbegründerin und Leiterin von Dialog Ethik, dem unabhängigen und interdisziplinär tätigen Institut für Ethik im

Gesundheitswesen. «Sobald es um exorbitant teure Behandlungsmethoden geht, werde ich immer wieder gefragt, was ein Menschenleben wert sei. Das ist der falsche Ansatz, denn es lässt sich nicht mit Geld aufwiegen. Zudem ist es unangemessen in einer demokratisch verbrieften Gesellschaft, in der die Menschenwürde und die Menschenrechte als Grundwerte gelten, einen Diskurs über den Wert des Individuums zu führen.»

Viel wichtiger sei es, sagt Baumann dezidiert, «dass wir die Wirksamkeit und die Kosten einer Behandlung in ein Verhältnis setzen. Nur so können wir klare Kriterien als Schwellenwerte für Leistungen festlegen, die über die Grundversicherung finanziert werden sollen.» Gerade weil die finanziellen Ressourcen im Gesundheitsbereich begrenzt seien, müsse der Staat die Pharmaindustrie endlich in die Pflicht nehmen, um einen Kollaps zu verhindern. «Es kann nicht angehen, dass diese Unternehmen verhältnislose Gewinne auf Kosten des öffentlichen Gesundheitswesens machen können. Hier dürften nicht allein die Mechanismen der freien Marktwirtschaft gelten, denn wir kommen als Gesellschaft solidarisch für die Leistungen auf. Zudem stehen die Patienten in einem starken Abhängigkeitsverhältnis.» Aus diesem Grund sei die Kostentransparenz eine essenzielle Voraussetzung für ein bezahlbares und für alle zugängliches Gesundheitssystem, ist Baumann überzeugt.

Mehr Transparenz wünscht sich auch Verena Nold, Direktorin des Branchenverbands der schweizerischen Krankenversicherer *santésuisse*: «Es ist derzeit nicht nachvollziehbar, wie die Entwicklungs- und Herstellungskosten für eine solche Therapie kalkuliert werden und ob sie einen derart hohen Preis rechtfertigen. Auch aus diesem Grund fehlt uns bis anhin eine verbindliche Vergütungslösung.» Damit verweist Nold auf die Fallpauschalen, über die stationäre Behandlungen abgerechnet werden. Zu deren Berechnung wird in der Regel auf die tatsächlichen Kosten der Spitäler aus den Vorjahren zurückgegriffen. Weil aber solche Daten u. a. für Kymriah nicht vorliegen und das Bundesamt für Gesundheit diese neuen Verfahren auch nicht als Arzneimittel im üblichen

**«Die Pharmaindustrie kann nicht verhältnislose Gewinne auf Kosten des öffentlichen Gesundheitswesens machen.»**

Ruth Baumann-Hölzle, Leiterin Dialog Ethik



Sinn einstuft, braucht es eine neue Form der Entschädigung. Bis es so weit ist, hat santésuisse eine Sonderlösung erarbeitet. «Uns war es wichtig, den Betroffenen den Zugang zu dieser lebenswichtigen Therapie schnell und unkompliziert zu ermöglichen. Deshalb empfehlen wir unseren Mitgliedern, sich über die ordentlichen Fallpauschalen hinaus an einer Abgeltung in der Höhe von 200 000 Franken zu beteiligen.» Mittelfristig sollen aber auch diese Therapien über das reguläre System der Fallpauschalen bezahlt werden. Derweil haben Anfang Juli 2019 zwei NGO beim



«Wir brauchen mutige Reformen, wenn wir uns auch künftig ein qualitativ hochstehendes Gesundheitssystem leisten wollen.»

**Jakob Passweg**, Chefarzt Hämatologie Universitätsspital Basel



«Es ist derzeit nicht nachvollziehbar, wie die Entwicklungs- und Herstellungskosten für teure Therapien kalkuliert werden und ob sie den derart hohen Preis rechtfertigen.»

**Verena Nold**, Direktorin Santésuisse

Europäischen Patentamt in München Einspruch gegen das Kymriah-Patent erhoben. Einerseits weil es sich dabei um keine Neuerung handle, sondern um das Forschungsergebnis einer öffentlichen Institution. Und andererseits weil die verantwortungslose Preispolitik zunehmend zu einer Zweiklassenmedizin führe. Kymriah ist aber längst nicht das teuerste Medikament auf der Welt. Die US-Behörden haben im Mai die Gentherapie Zolgensma freigegeben, die zur Behandlung einer tödlichen Muskelkrankheit bei Kindern eingesetzt wird. Kostenpunkt: 2.1 Millionen Franken.

#### Adäquate Preise

Innovation hat ihren Preis. Darüber sind sich Expertinnen und Experten durchaus einig und finden, dass sie bei der Preisgestaltung mitberücksichtigt werden muss. Diesen Wert in Franken zu definieren, sei nur deshalb so schwierig, weil sich die Herstellungskosten einfacher messen lassen würden als der Wert einer bahnbrechenden Erfindung, konstatiert Jakob Passweg, Chefarzt Hämatologie am Universitätsspital Basel. Ob 370 000 Franken tatsächlich ein adäquater Preis für eine einmalige Behandlung sei, hänge entsprechend von verschiedenen Faktoren ab: «Unter anderem davon, ob es sich um eine hochwirksame Therapie handelt, die bereits nach einer einmaligen Anwendung ohne Nebenwirkungen Leben rettet oder dieses zumindest um einige Jahre verlängert. Gleichzeitig müssen wir den Preis mit anderen, ähnlich wirksamen Medikamenten vergleichen – gerade auch mit jenen, die über einen längeren Zeitraum

genommen werden. Die finanzielle Dimension sieht dann nicht mehr so gravierend aus», sagt Passweg und gibt ein Rechenbeispiel: «Wenn etwa eine Patientin aufgrund einer Krebserkrankung jährlich Behandlungskosten von über 80 000 Franken verursacht, und das über zehn Jahre hinweg, dann kommen wir auch auf 800 000 Franken.»

Mit dieser Relativierung warnt Passweg vor vorschnellen Schlussfolgerungen, ohne die Kostenexplosion im Gesundheitswesen verharmlosen zu wollen. «Wir brauchen mutige Reformen, wenn wir uns auch künftig ein qualitativ hochstehendes Gesundheitssystem leisten wollen.» Sparpotenzial gebe es vielerorts: «Nehmen wir beispielsweise die Überkapazität im ambulanten und stationären Bereich. In manchen Regionen gibt es drei Spitäler, wo eins vollkommen ausreichen würde. Kommt hinzu, dass wir über die Grundversicherung Behandlungen oder Therapien bezahlen, die erwiesenermassen unnötig sind.» Sparpotenzial bietet auch eine neue Allianz, zu der sich vor Kurzem mehrere Universitätsspitäler zusammengeschlossen haben. «Gemeinsam wollen wir unsere Kompetenzen so bündeln und künftig in der Lage sein, selbst individuelle Zelltherapien anbieten zu können – und das zu einem tieferen Preis», so Passweg.

**Text: Güvengül Köz Brown**

**Fotos: Marcel A. Mayer**





# «Glück, das ist für mich Familie»

Henri Trummer wurde im November 1919 geboren, nur wenige Monate nachdem die Laufener Industriellen mit der Gründung der Krankenkasse des Birstals den Grundstein zur EGK gelegt hatten. Seit fast 70 Jahren ist der geistig noch immer fitte Mann nun schon bei uns versichert. Jetzt erzählt er uns die Geschichte seines Lebens, das wie die Geschichte der EGK vor hundert Jahren begann.

An diesem Nachmittag im Juli herrscht im Vallée de Tavannes strahlendes Wetter. Wir fahren mit dem Zug entlang der Birs durch Berge und Wälder bis nach Reconvilier im Herzen des Berner Jura. Dort sind wir mit einem Mann verabredet, der beinahe hundert Jahre alt ist: Henri Trummer. Bei unserer Ankunft steht unser Gastgeber, der sein bestes schwarzes Hemd trägt, von seinem Sofa auf und kommt uns zur Begrüssung entgegen. Im Beisein seiner beiden Töchter erzählt er uns von seinem Leben, das zu Beginn des 20. Jahrhunderts, sieben Monate nach der Gründung der Krankenkasse des Birstals, heute die EGK, seinen Anfang genommen hatte.

## Kindheit auf dem Bauernhof

Henri Trummer, dessen Familie aus Adelsboden stammt, erblickt am 3. November 1919 in Mont-Soleil, oberhalb von Saint-Imier, im Berner Jura das Licht der Welt. Er ist das vierte von vierzehn Geschwistern. Seine Eltern sind Bauern, sodass Henri viel auf dem Bauernhof helfen muss und nur wenig Freizeit hat. Französisch lernt er in der Schule, da zu Hause mit den Eltern, die einige Jahre zuvor aus dem Berner Oberland hergezogen sind, Schweizerdeutsch gesprochen wird. Nach der Schule schliesst Henri Trummer erfolgreich eine Ausbildung zum Bäcker und Konditor ab.



«Für mich fing das Leben mit 50 Jahren an. Das war das Jahr, in dem ich zum ersten Mal in den Urlaub fahren konnte.»

Henri Trummer

Schnell findet er eine Anstellung in der Deutschschweiz, wo er einige Jahre verbringt.

## Über drei Jahre bei der Armee

1939 bricht der Zweite Weltkrieg aus. Henri ist 20 Jahre alt und wird, wie viele andere Männer auch, im Zuge der Mobilmachung in den darauffolgenden Monaten eingezogen. «Im ersten Winter war es sehr kalt, das war hart», erinnert sich Henri Trummer. «Ich war entlang des Doubs stationiert und musste an der französischen Grenze patrouillieren. Ich habe in der Armee auch gekocht, das hat mir Freude bereitet und kam meinem erlernten Beruf näher.» Zählt man seine Zeit beim Wehrdienst und im Aktivdienst zusammen, hat Henri Trummer bis zu seiner Entlassung aus dem aktiven Wehrdienst im Jahre 1944 genau 1100 Tage, also etwas mehr als drei Jahre, bei der Armee verbracht.

## Ein feinfühlig und grossherziger Mann

Nach dem Tod seines Vaters kehrt Henri auf den Hof der Familie zurück, um seine Mutter bei der Bewirtschaftung zu unterstützen. Auch hilft er auf dem Bauernhof nebenan aus, denn die Nachbarin Jeanne ist verwitwet und muss ihre drei Kinder allein grossziehen. Mit der Zeit kommen sich Henri und Jeanne näher und beschliessen, 1947 zu heiraten. Henri adoptiert die drei Kinder seiner Frau, bevor sieben Jahre später seine eigene Tochter geboren wird. Aber sprechen Sie ihm nicht von Stiefkindern: «Er hat nie einen Unterschied zwischen uns Vieren gemacht und uns alle immer als seine Kinder betrachtet», erklären die beiden Halbschwestern. «Er ist ein wunderbarer Vater; er hat uns viel gegeben und ist sehr feinfühlig.» Und tatsächlich wird Henri Trummer von Emotionen überwältigt, als er seine Töchter über ihn und seine Frau, die kurz vor ihrem 50. Hochzeitstag gestorben



Am 3. November 2019 wäre Henri Trummer 100 Jahre alt geworden.

ist, sprechen hört. Diese Emotionen werden noch verständlicher, als der Mann auf die Frage, was Glück sei, ohne zu zögern antwortet: «Glück, das ist für mich Familie.» Und seine Familie ist gross: Er hat vier Kinder, sechs Enkel und vierzehn Urenkel!

#### Von der Bäckerei in die Fabrik

Das Leben hat es Henri Trummer aber nicht immer leicht gemacht. Schon nach kurzer Zeit muss er die Bäckerei, die er nach dem Krieg in Moudon im Kanton Waadt eröffnet hat, wieder aufgeben – ein Mehlekzem macht es ihm unmöglich, den erlernten Beruf weiter auszuüben. In der Schokoladenfabrik Suchard in Neuenburg findet Henri eine neue Arbeit, die ihm sehr gefällt. Doch nach einigen Jahren muss die Familie in den Berner Jura zurückkehren, um Henris Mutter auf dem Hof zu unterstützen. Wieder muss er ganz von vorn beginnen und sich neben dem kleinen Familienbesitz eine weitere Beschäftigung suchen, um seinen Lebensunterhalt zu sichern. Henri Trummer arbeitet daher viele Jahre bei verschiedenen Fabriken im Vallée de Tavannes. «Schwierige Jahre», erinnert er sich. «Für mich fing das Leben mit 50 Jahren an. Das war das Jahr, in dem ich zum ersten Mal in den Urlaub fahren konnte. Es ging nach Adelboden.»

#### Seit fast 70 Jahren bei der EGK

Und doch geht von diesem Mann keine Verbitterung aus. Er sagt, er nehme das Leben und die Welt von heute so, wie es kommt, und er erinnere sich gerne an die Ausflüge zum Forellenfischen am Fluss. «Das Angeln war seine Leidenschaft», erzählt eine seiner Töchter. «Jedes Jahr war mein Vater am Tag vor Saisonöffnung so aufgeregt, dass er nachts nicht schlafen konnte. Und am nächsten Tag fand man ihn schlafend am Ufer!» Bei der Erinnerung muss Henri Trummer schmunzeln. Obwohl er seine Angelrute inzwischen endgültig weggelegt hat, bleibt der bald Hundertjährige nicht untätig: Er lebt allein, kümmert sich selbst um seine Verwaltungsangelegenheiten, kocht zweimal pro Woche und besucht jeden Tag seine Töchter, die nur wenige Hundert Meter von seinem Haus entfernt wohnen. Liegt hierin das Geheimnis seines langen

Lebens? Henri Trummer hat eine viel einfachere Erklärung: «Es ist meine Bestimmung.» Und zweifellos hat er recht. Dennoch ist auch er von gesundheitlichen Problemen nicht verschont geblieben. Deshalb bleibt er seiner Krankenversicherung, der EGK, bei der er seit 68 Jahren Kunde ist, treu. «Mein Arbeitgeber hat mich 1951 bei der EGK versichert und dort bin ich heute immer noch! Sie hat mich stets unterstützt und nie im Stich gelassen, obwohl ich einige Unfälle hatte und mehrfach krank war.» Auf die Frage, ob er Angst vor dem Tod habe, schüttelt Henri Trummer den Kopf: «Alles, was ich mir wünsche, ist, umgeben von den Meinen einfach friedlich einzuschlafen.»

*Henri Trummer ist leider am frühen Morgen des 3. September 2019 im Kreise seiner Liebsten verschieden. Die EGK dankt der Familie von Henri Trummer herzlich dafür, dass sie der Veröffentlichung dieses Porträts zugestimmt hat und spricht ihr aufrichtiges Beileid aus.*

**Christine Theumann-Monnier**

#### Sie stehen im Mittelpunkt

Liebe EGK-Versicherte, an dieser Stelle geben wir Ihnen die Gelegenheit, über Ihren Beruf, Ihr Hobby oder Ihr Engagement für eine gemeinnützige Organisation im sozialen oder ökologischen Bereich zu berichten. Wenn wir in einer der nächsten Ausgaben ein Porträt über Sie schreiben dürfen, dann melden Sie sich unverbindlich telefonisch oder per E-Mail bei der **Vivere-Redaktion**:  
**061 765 51 11 / vivere@egk.ch**

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

# FoodTrail – Berner Spezialitäten aufspüren

Der Zibelemärit lockt jeden November Tausende Besuchende in die Berner Altstadt. Doch das politische Herz der Schweiz bietet für die Sinnes- und Gaumenfreuden noch manch andere Spezialität als die kunstvoll geflochtenen Zöpfe. Auf einem FoodTrail lässt sich diese kulinarische Vielfalt auf ebenso rätselhafte wie leckere Weise erkunden.

Ob bei klirrender Kälte oder einem kühlen Lüftchen – bereits in den frühen Morgenstunden zieht der Zibelemärit die ersten Neugierigen und Kauflustigen in die Berner Altstadtgassen. Dann, wenn am vierten Montag im November die Bäuerinnen und Bauern aus der Umgebung jeweils über 50 Tonnen Zwiebeln und Knoblauch

feilbieten. Nicht irgendwie, sondern als kunstvoll geflochtene Zöpfe, Kränze und Figuren jeglicher Art. Der bekannte Brauch ist für die Besuchenden nicht nur ein Markt mit über 200 Ständen, sondern ein regelrechtes Volksfest, eine gelebte Tradition, die die Stadt den ganzen Tag in Beschlag nimmt. Besonders viel Aufmerk-



## Wettbewerb

Für die Teilnahme am FoodTrail, der genussvollen Schnitzeljagd nach vielen köstlichen Leckereien, stellt die Organisatorin 2 x 2 Tickets im Gesamtwert von 196 Franken zur Verfügung. Sie sind ein Jahr gültig.

Zur Teilnahme an der Verlosung schicken Sie eine E-Mail oder Postkarte mit dem Vermerk «FoodTrail» an:

vivere@egk.ch oder EGK-Gesundheitskasse, Wettbewerb, Brislachstrasse 2, 4242 Laufen. Auch bei E-Mails gilt: Absender nicht vergessen! Einsendeschluss ist der 6. Dezember 2019. Viel Glück! Einsendeschluss ist der 31. Dezember 2019. **Viel Glück!**

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

Vivere 04/2019

## Mitten im Leben Ausflug

### Zibelemärit

Das Volksfest mit den traditionellen geflochtenen Zwiebelzöpfen lockt jeden November Tausende Schaulustige in die Berner Altstadt. Neben den über 200 Marktständen bietet das Spektakel auch viele kulturelle Highlights.

Fotos: © Bern Welcome  
www.bern.com

### FoodTrail (Fotos links)

Wer sich neben der Zwiebel für das noch viel weitreichendere kulinarische Angebot der Stadt Bern interessiert, folgt am besten der Schnitzeljagd FoodTrail – übrigens auch in anderen Städten und Naturparks der Schweiz erlebbar.

Fotos: © FoodTrail / © Bern Welcome  
www.foodtrail.ch

samkeit bekommen neben den Marktauslagen die «Zibelegringe», eine Gruppe von Maskierten, die in diversen Lokalen auftritt und die Ereignisse des vergangenen Berner Jahres in einer Art Schnitzelbank auf die Schippe nimmt. Den besonders ausgelassenen Abschluss bringt die legendäre Konfettischlacht am späten Nachmittag. Dazwischen locken hier und dort Köstlichkeiten, die selbstverständlich mit der vitaminreichen Knolle zubereitet werden: Zwiebelkuchen und Zwiebelsuppe genauso wie Zwiebelpizza oder Bratwurst mit Zwiebeln. Ein Besuch am 25. November lohnt sich also aus vielerlei Gründen.

### Bern kulinarisch entdecken

Wer das noch viel weitreichendere Angebot an lokalen Spezialitäten in der Bundesstadt auch nach dem Zibelemärit und über das ganze Jahr entdecken möchte, dem bietet sich mit dem FoodTrail eine abwechslungsreiche Gelegenheit. Die genussvolle Schnitzeljagd für Gross und Klein startet bei der Tourist Information am Bahnhofplatz, wo man für das kleine Stadtabenteuer eine leuchtend grüne Stofftasche mit einem Stadtplan und einem ersten Rätsel erhält. Die bewusst in Papierform und ohne jeglichen digitalen Schnickschnack gestalteten Unterlagen sollen die Neugierigen zur ersten von sechs Genussstationen führen – sofern man das Rätsel richtig löst oder «zur Not» das Bilderblatt mit Fotoausschnitten von zielführenderen Wegmarken zur Hand nimmt. Die Absicht ist klar: Der Fokus soll ganz auf den Eigenheiten und kleinen Ge-



heimnissen der Stadt sowie den Gaumenfreuden liegen. Denn so viel sei verraten: Die Rätsel lassen sich nicht mit dem Smartphone und Google lösen.

### Überraschende Genussstationen

Wie es der Name schon sagt, warten bei gelungener Rätsellösung an sechs verschiedenen Orten wie Restaurants oder Spezialitäten- und Bioläden köstliche Leckereien, die die Bäuche während des mehrstündigen Erlebnisses satt machen. Weil es zu jedem Produkt und zu jeder Station so manche Geschichte zu erzählen gibt, kommen die Besuchenden neben den Leckereien jeweils auch in den Genuss witziger Anekdoten und erhalten spannende Informationen. Und weshalb nicht auch einmal ein Rezept selber ausprobieren? So kann man sich bei den Spezialistinnen und Spezialisten gleich persönlich einen Tipp holen und findet einen individuellen Zugang zu den Produkten.

Besonders praktisch: Für Gruppen bis neun Personen muss man nicht reservieren und kann fast jederzeit starten – ab zehn Personen benötigt man eine Online-Buchung. Zudem funktioniert der FoodTrail völlig wetterunabhängig und macht zu zweit oder in kleinen Gruppen auch in dicken Wintermänteln viel Spass – schliesslich wartet bei jeder Station eine Aufwärmung für Körper und Geist. Ein kleiner Tipp: Unter der Woche ist es bei den einzelnen Stationen etwas ruhiger. Und weil nicht nur Bern, sondern die ganze Schweiz ein Eldorado für lokale Spezialitäten und ihre Eigenheiten ist, bietet FoodTrail die genussvolle Schnitzeljagd auch noch in zwölf anderen Städten und sieben Naturparks an. Wetten, Sie kommen nach dem Erlebnis in Bern auch dort auf den Geschmack?

**Philipp Grünenfelder**

# Das Netz der Zukunft

5G, die neue Generation im Mobilfunk, erhitzt die Gemüter – zumindest jene der Gegner. Der neue Standard sei gesundheitsschädlich für den Menschen, so ihr Credo. Die Debatte um die gesundheitliche Gefahr durch Mobilfunkstrahlung ist damit wieder eröffnet.



«Es gibt keine wissenschaftlich plausiblen Argumente, weshalb 5G ein anderes oder grösseres Gesundheitsrisiko sein sollte als 4G.»

**Dr. Gregor Dürrenberger**, Forschungsstiftung Strom und Mobilkommunikation, ETH Zürich

Noch telefonieren, chatten und surfen wir in der Schweiz in der Regel auf einem 4G-Netz. Gemäss dem Bundesamt für Umwelt (BAFU) verdoppelt sich die Datenmenge, die mit Mobilfunk übertragen wird, jedes Jahr. Die Tendenz: steigend. Diese Dynamik wird weiter anhalten und 4G an seine Grenzen bringen. Mit 5G wird die Problematik gelöst, denn die enorme Datenmenge kann noch schneller übertragen werden. Die «fünfte Generation» des Mobilfunkstandards kann aber noch mehr: Sie ist deutlich störungsresistenter als ihre Vorgänger und auch die kurze Latenzzeit ist bemerkenswert.

Dr. Gregor Dürrenberger von der Forschungsstiftung Strom und Mobilkommunikation der ETH Zürich betont, dass wie bei jeder neuen Technologie auch bei 5G nicht im Voraus klar ist, was sie alles bewirken wird. «Neue, heute unbekannte Angebote werden entstehen und bald nicht mehr wegzudenken sein. Aber ganz grundsätzlich wird die neue Technologie dank sehr kurzen Reaktionszeiten die drahtlose Steuerung von Maschinen und Fahrzeugen in Echtzeit ermöglichen, dank grossen Bandbreiten datenintensive Cloud-Services zulassen und dank sehr hoher Konnektivität das Internet der Dinge voranbringen», erklärt er.

So wünschenswert technischer Fortschritt auch sein mag, der Preis, den die Bevölkerung für die neue 5G-Technologie am Ende zahlen wird, ist den Gegnern zufolge zu hoch. Mittlerweile haben weltweit 135 000 Personen eine Petition unterschrieben, die fordert, dass die gesundheitlichen Konsequenzen der mit dem Einsatz von 5G einhergehenden Mikrowellenstrahlung durch weitere Studien untersucht werden, bevor die Technologie allgemein eingeführt werden darf.

## Surfen Sie schon auf 5G?

Obschon sich die 5G-Antennen auf den Dächern der Schweizer Wohnhäuser häufen, können bis zur Inbetriebnahme einer neuen Antenne Jahre verstreichen, denn die Schweiz hat eine anspruchsvolle Topografie, kennt strenge Grenzwerte beim Strahlenschutz und komplizierte Bauvorschriften. Swisscom hat dennoch verkündet, 90 Prozent der Schweizer Bevölkerung bis Ende 2019 mit dem neuen Mobilfunkstandard versorgen zu wollen. Einige Antennen wurden bereits in der ersten Jahreshälfte 2019 in Betrieb genommen. Und auch die Mitbewerber Sunrise oder Salt schlafen nicht und bauen ihre Netze aus. Denn der Bundesrat verkündete, er wolle die Digitalisierung der Gesellschaft und Wirtschaft vorantreiben und erachte dafür leistungsfähige Mobilfunknetze nach dem 5G-Standard als unverzichtbar.



Mit der 5G-Technologie können enorme Datenmengen noch schneller übertragen werden.

Die Haltung der 5G-Gegner hingegen ist klar: Sie sind der Überzeugung, 5G schade in vielerlei Hinsicht. Sobald die Pläne der Telekommunikationsbranche umgesetzt seien, so der Tenor aus dem gegnerischen Lager, werde keine Person, kein Tier, kein Vogel, kein Insekt oder keine Pflanze auf der Erde mehr in der Lage sein, eine Exposition von 24 Stunden am Tag, 365 Tage im Jahr zu vermeiden. Viele von ihnen besitzen in der Konsequenz kein Handy – genauso wie der von uns befragte Experte aus dem Gegnerlager, der seine Zitate jedoch nicht zur Veröffentlichung freigegeben hat.

#### **Gefährdet 5G die Gesundheit?**

Während die Mobilfunkfirmen dem technischen Fortschritt und dem Aufschwung in der Mobiltelefonie positiv entgegenschauen, werden die Stimmen der Gegner immer lauter. Sie rufen zu Demonstrationen auf und fordern ein landesweites Verbot der 5G-Technologie. «Es gibt keine wissenschaftlich plausiblen Argumente, weshalb 5G ein anderes oder grösseres Gesundheitsrisiko sein sollte als 4G, wenn es denn überhaupt eines ist. Bis heute konnte die Wissenschaft – trotz intensiver Forschung – keine negativen gesundheitlichen Auswirkungen von Mobilfunkstrahlung nach-

weisen. Wenn man trotzdem besorgt ist, sollte man 5G begrüßen, denn der neue Standard ist funktechnisch effizienter; er kann eine gegebene Datenmenge mit weniger Strahlungsenergie verschicken, ist also strahlungsärmer», so Dürrenberger. Den grössten Teil der Strahlung «empfangen» man nicht von den Sendeantennen – egal wie dicht diese aufgestellt seien –, sondern von den mobilen Endgeräten, den Smartphones.

#### **Mobilfunk von übermorgen**

Dass sich diese Frage stellt, überrascht wohl niemanden: Wie geht es nach 5G weiter? «Denkt man die Entwicklung gemäss der bisherigen Dynamik weiter, so wird die Zukunft zunehmend hohe Frequenzen im zweistelligen Gigahertzbereich bringen», so Dürrenberger. Manche 5G-Gegner sind jedoch der Meinung, dass wir mit dieser Technologie einen Bereich der Technik erreicht hätten, der in seiner letzten Ausbauphase das Potenzial haben könnte, die Tür zum Transhumanismus zu öffnen und Lebewesen mit Technologien zu verschmelzen. Deshalb sind sie der Meinung, dass sich der wünschenswerte Teil des technischen Fortschritts genauso mit anderen, optischen Übertragungstechnologien erreichen liesse.

Welche Möglichkeiten hat man als Individuum eigentlich, um auf 5G zu reagieren? Kann man 5G ausweichen? Dürrenberger bringt es auf den Punkt: «Die allermeisten werden wohl ein 5G-fähiges Endgerät kaufen, um die Möglichkeiten der neuen Technologie zu nutzen. Wer nicht so recht weiss, was er oder sie denken soll, der sollte sich das nötige Grundlagenwissen aneignen, das er bei anerkannten Institutionen wie Behörden, Bildungs- oder wissenschaftlichen Organisationen findet.» Auch Wissenschaftler aus dem Gegnerlager empfehlen, sich eingehender über die möglichen Nebenwirkungen zu informieren und die Ansichten gegeneinander abzuwägen. Und sie empfehlen, sich für eine Zukunft ohne Handy zu entscheiden. Ihnen gegenüber steht eine grosse Mehrheit an Smartphone-Nutzern, die 5G und seine Vorteile begrüßen. Ein Interessenkonflikt, für den es wohl keine einfache Lösung gibt.

#### **Rea Banner**

#### Geben Sie der SNE Ihr «Gefällt mir»

Die SNE informiert Sie auch auf Facebook wissenschaftlich fundiert über aktuelle Themen aus der Naturheilkunde und Erfahrungsmedizin sowie über alle unsere Veranstaltungen und Seminare.  
[www.facebook.ch/FondationSNE](http://www.facebook.ch/FondationSNE)

«Der neue 5G-Standard ist funktechnisch effizienter. Er kann eine gegebene Datenmenge mit weniger Strahlungsenergie verschicken.»

# Umwelt-Toxikologie

## Wie bestimmen Umweltgifte unsere Gesundheit?

Wir leben in einer Gesellschaft, in der die Umwelt zunehmend Einfluss auf Gesundheit und Krankheit nimmt. Besondere Belastungen bestehen in der Exposition mit toxischen Metallen (z. B. Aluminium), aber auch Fremdstoffen wie Glyphosat etc. Weiterhin machen der Elektromog und die hier zunehmende Verbreitung von elektromagnetischen Wechselfeldern Sorge. Die neue 5G-Technologie im Bereich der Handy-Netze gehört auch zu den Entwicklungen, die sehr genau betrachtet werden müssen. In diesem Seminar lernen Sie grundlegende Facts zum Thema Umwelt-Toxikologie, inwiefern Körperfunktionen durch diese Einflüsse verändert werden können, welche diagnostischen Methoden bestehen und vor allem wie man therapeutisch und präventiv damit umgehen kann.



**Assoc. Prof. Dr. med. Dr. habil. Claus Muss, Ph. D.**  
in Naturheilverfahren, Präventionsmedizin, Umweltmedizin, Ernährungsmedizin inkl. Mikronährstoffe und Initiator verschiedener internationaler karitativer Hilfsprojekte

Durchführung gemäss unten stehendem Programm.

## 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](http://www.fondation-sne.ch/de/sne-akademie).



# «Komplementärmedizin geniesst grossen Rückhalt»

Vor zehn Jahren votierte die Schweizer Stimmbevölkerung mit einem wuchtigen Ja für die Verankerung der Komplementärmedizin in der Grundversicherung. Edith Graf-Litscher, Präsidentin des Dachverbands Komplementärmedizin (Dakomed), beurteilt das seither Erreichte und veranschaulicht, welche Herausforderungen noch anstehen.

**Frau Graf-Litscher, würde das Abstimmungsresultat von 2009 heute genauso erfreulich ausfallen?**

Davon bin ich absolut überzeugt. Ich erfahre an unterschiedlichster Stelle immer wieder, wie gross der Rückhalt für komplementärmedizinische resp. pflanzliche Behandlungsmethoden und Heilmittel ist.

**Sie glauben also nicht, dass Signale wie aus Frankreich, wo etwa die Homöopathie aus dem Leistungskatalog gestrichen werden soll, Einfluss auf unsere Haltung haben?**

Nein, denn im Unterschied zu unserem Nachbarland haben wir – gerade wegen des deutlichen Votums – einen Verfassungsauftrag zu erfüllen. Unabhängig von der politischen Stimmungslage kann dieser Volkswille nicht einfach rückgängig gemacht werden.

**Wie zufrieden sind Sie mit der Umsetzung dieses Volkswillens?**

Es hat zwar einige Jahre gedauert und ich wurde auch immer wieder darauf angesprochen, weshalb es nicht schneller gehe, aber diese Prozesse brauchen hierzulande eben ihre Zeit. Wir haben unsere zentralen Anliegen erfolgreich einbringen können: Seit 2017 sind vier ärztliche Fachrichtungen der Komplementärmedizin definitiv in die Grundversicherung aufgenommen worden. Auch stehen die Verantwortlichen für die Ausbildung von Ärztinnen, Zahnärzten, Apothekerinnen oder Tierärzten jetzt in der Pflicht, Grundwissen der Komplementärmedizin zu vermitteln. Und es sind zwei eidgenössisch anerkannte Berufsabschlüsse geschaffen worden: für nicht ärztliche Alternativmedizin und für Komplementärtherapeutinnen und -therapeuten. Last, but not least ermöglicht das Heilmittelgesetz heute zudem eine vereinfachte Zulassung neuer pflanzlicher und komplementärmedizinischer Arzneimittel.

**Gleichwohl moniert Ihr Verband weiteren Handlungsbedarf. Was sind die drängendsten Aufgaben?**

Einerseits in der Forschung und Lehre, andererseits bei der Medikamentenzulassung. Im ersten Bereich mangelt es noch oft an Akzeptanz. Jüngst wurde etwa in



Edith Graf-Litscher

Die Präsidentin des Dachverbands Komplementärmedizin ist gelernte Bahnbetriebsdisponentin und arbeitete lange Jahre für verschiedene Krankenversicherer in leitenden Positionen. Seit 2008 ist Edith Graf-Litscher (\* 1964) Gewerkschaftssekretärin bei der Gewerkschaft des Verkehrspersonals und bereits seit 2005 Nationalrätin der SP Thurgau.



Basel die Schaffung eines universitären Teilzeitlehrstuhls für Komplementärmedizin auch medial sehr kontrovers diskutiert. Dabei gibt es in Bern und Zürich Beispiele, wie es gut funktioniert, und wir dürfen den internationalen Anschluss nicht verpassen. Um das nötige Vertrauen aufzubauen, – beispielsweise für das neu geschaffene Medizinstudium in St. Gallen –, pflegen wir bewusst den Kontakt zu den Universitäten und vernetzen die Verantwortlichen. Ausserdem versuchen wir im Dialog mit den zuständigen Bundesbehörden zu erreichen, dass Fördergelder auch angemessen in diesen Bereich fliessen.

**Und wo liegen die Herausforderungen bei der Zulassung von Arzneimitteln?**

Hier geht es uns in der Praxis vor allem um die Sicherstellung der Heilmittelvielfalt. Es ist ja gerade die Stärke der Komplementärmedizin, dass sie für jede Person individu-

elle Lösungen und Medikamente bietet. Eine grosse Zahl an Arzneimitteln zu produzieren, die in sehr kleinen Mengen verwendet werden, ist sehr anspruchsvoll. Ausserdem ist es teurer, natürliche Rohstoffe zu verarbeiten, die Schwankungen unterliegen, als standardisierbare chemische Wirkstoffe herzustellen. Problematisch ist: Die Preise der Spezialitätenliste decken im Vergleich zur Schulmedizin oft die Herstellungskosten nicht. Das muss geändert werden.

**Sie nennen das Stichwort Schulmedizin. Wie ist Ihr Verhältnis dazu?**

Ich antworte gleich mit einem anderen Stichwort: Integrative Medizin, also die aktive Zusammenarbeit von beiden. Auch die Bevölkerung wünscht sich ein konstruktives Miteinander und ist sich der Stärken der einzelnen Akteure bewusst. Nehmen wir das Beispiel Krebs. Es ist für viele heu-

te ganz selbstverständlich, dass eine Operation notwendig werden kann, eine Chemotherapie oder eine Bestrahlung. Aber ergänzend, etwa um die Nebenwirkungen zu reduzieren, sehen sie auch Lösungen in der Komplementärmedizin. Gerade bei komplexen Krankheitsbildern, wo auch noch psychologische Faktoren hinzukommen, lohnt es sich, die verschiedenen Möglichkeiten zusammenzubringen und zum Wohle der Patienten über den eigenen Tellerrand hinaus zu denken.

**Funktioniert diese Zusammenarbeit?**

Hier gibt es sicher viel Luft nach oben, denn es ist momentan zu sehr von der Haltung einzelner Personen abhängig, ob etwa eine schulmedizinische Institution eine andere Methode überhaupt in Betracht zieht. Eine unserer Aufgaben ist es, hier Know-how zu vermitteln und Vertrauen zu schaffen. Das funktioniert am bes-

## Und das meint ... Edith Graf-Litscher, Präsidentin Dakomed



Edith Graf-Litscher ist seit 2005 Nationalrätin der SP Thurgau.

«Die Komplementärmedizin kann nicht für die steigenden Gesundheitskosten verantwortlich gemacht werden.»

Edith Graf-Litscher, Präsidentin Dakomed

ten über Vernetzungsanlässe. Eine Drogistin sagte mir jüngst, sie vermittele nur ungern Klientinnen oder Klienten an einen Therapeuten, den sie nicht kenne. Eine Haltung, die viele teilen. An Veranstaltungen zu einzelnen Krankheitsbildern, etwa einem Blasenleiden, kann man bewusst Vertrauen aufbauen, indem man vom Apotheker bis zum Urologen alle persönlich zusammenbringt und Best-Practice-Beispiele aufzeigt.

**Im Gegensatz zum Individuellen und Persönlichen steht auch in der Medizin die zunehmende Digitalisierung. Eine Gefahr?**

Im Gegenteil, ich sehe sie als grosse Chance, sofern wir die Entwicklung aktiv mitgestalten. Im besten Fall führt sie zu einer administrativen Entlastung der Fachpersonen und verhilft ihnen zu einer schnelleren oder präziseren Entscheidungssuche. Beides ist

letztendlich ein Zeitgewinn zugunsten der persönlichen Betreuung der Patientinnen und Patienten. Viele Homöopathen setzen seit Langem bei der Suche nach den geeigneten Globuli Software ein.

**Eine weitere gesellschaftliche Herausforderung sind zunehmende Antibiotika-Resistenzen. Welchen Beitrag kann die Komplementärmedizin hier leisten?**

Wir müssen alles daransetzen, dass Antibiotika auch künftig nützen, wenn wir sie brauchen. Der beste Weg, um Resistenzen vorzubeugen, ist der vernünftige und gezielte Umgang damit. Das heisst: Wir müssen den oft unnötigen Einsatz reduzieren – auch bei Tieren, wegen der Ernährungskette. Es ist belegt, dass Ärztinnen und Ärzte, die auf Komplementärmedizin setzen, nur etwa halb so viel Antibiotika verschreiben. Nämlich dann, wenn es wirklich notwendig ist und andere Methoden nicht helfen.

**Fast noch drängender erscheinen vielen die steigenden Gesundheitskosten.**

Zu Recht, aber die Komplementärmedizin kann hierfür sicher nicht verantwortlich gemacht werden. santésuisse quantifiziert die Kosten für ärztliche Leistungen in diesem Bereich auf jährlich 8 Millionen Franken. Das entspricht rund einem Promille der Gesamtkosten im Gesundheitswesen oder einem Franken pro Person und Jahr

an Versicherungsprämie. Würde die Komplementärmedizin durch konventionelle ersetzt, würde es sicher nicht günstiger.

**Das heisst, auch von dieser Seite her sehen Sie keine Bedrohung für die hohe Akzeptanz der Komplementärmedizin in der Grundversicherung?**

So gesehen nein. Heisst aber nicht, dass wir die Hände in den Schoss legen. Die bereits geschilderten Herausforderungen werden uns noch länger beschäftigen und auch die breite Bevölkerung wollen wir vermehrt informieren. Jüngstes Kind dafür ist unsere Onlineplattform Millefolia, die ich natürlich allen wärmstens empfehle (schmunzelt).

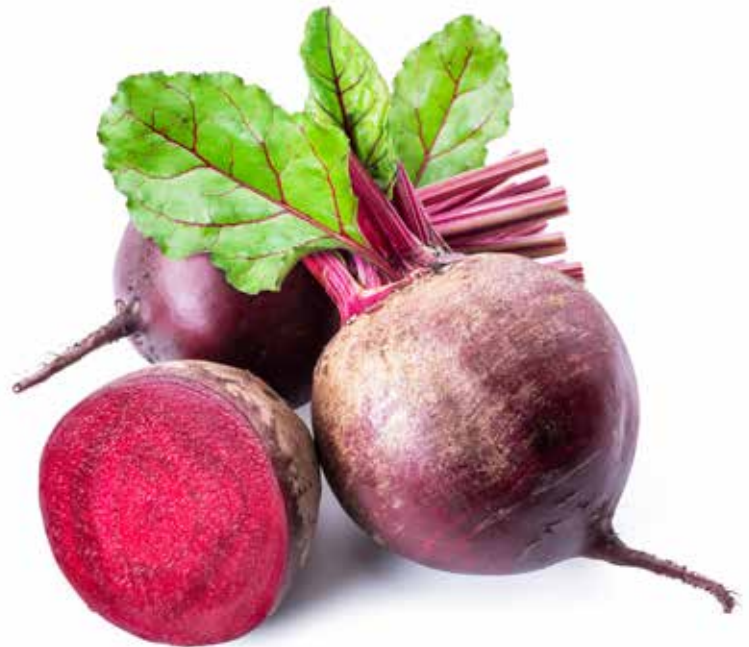
**Interview: Philipp Grünenfelder**

**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.**



# Die Rande

Bei Randen scheiden sich die Geschmäcker: Entweder man liebt die purpurne Knolle oder verschmät sie. Einig ist man sich hingegen über ihre Superkräfte. Kann sie doch u. a. den Blutdruck senken.



Rote Beete, Rahner, Rauna – die Rande hat viele Namen und genauso viele gesunde Inhaltsstoffe. Schon in der Antike wussten griechische Mediziner wie Hippokrates, dass das mit dem Mangold verwandte Wurzelgemüse heilsame Kräfte in sich bündelt.

Belegt ist auch, dass der berühmte Schweizer Arzt Paracelsus im Mittelalter Randen bei Blutkrankheiten sowie zum Steigern der Abwehrkräfte verordnete. Doch so sehr sich ihre inneren Werte auch sehen lassen können, die Rande musste über Jahrzehnte um mehr Popularität auf dem Teller kämpfen. Für manche war sie zu erdig im Geschmack und für andere mühsam in der Zubereitung. Inzwischen feiert sie aber ein spektakuläres Comeback, auch weil sie heute mehr ist als das vorgekochte und in Plastik gehüllte Gemüse im Supermarkt. Ob als Eintopf, Auflauf oder als Mousse: Heute lässt die Rande Gourmetherten höherschlagen.



Ein Glas Randensaft am Tag kann Studien zufolge die Belastungsfähigkeit von Patientinnen und Patienten mit einer Herzinsuffizienz verbessern. Zugleich soll die Wunderknolle die Durchblutung des Gehirns erhöhen und so einer Altersdemenz vorbeugen respektive ihr Fortschreiten verlangsamen.

## Nährwert-Tabelle

Nährstoffgehalt pro 100 g (gedämpft, ohne Zugabe von Salz)

### Energiewert

57 kcal  
241 kJ

### Hauptnährstoffe

Protein	1.9 g
Fett	0.1 g
Wasser	84.3 g
Kohlenhydrate	10.5 g
Nahrungsfasern	3.2 g

### Mineralstoffe

Natrium	58 mg
Kalium	430 mg
Kalzium	20 mg
Phosphor	53 mg
Magnesium	22 mg

### Vitamine

A	1 µg
Betacarotin	8 µg
C	10 mg
E	0.06 mg
Folat	62.3 mg

Quelle: Bundesbehörden der schweizerischen Eidgenossenschaft, 2007