

Das EGK-Gesundheitsmagazin

Vivere

04
2015

Gesundheitsvorsprung

Simone Niggli-Luder ist die Botschafterin der EGK

05

24-Stunden-Gesellschaft

Warum wir immer weniger schlafen

13

Modernisierung

Die Pharmazie zwischen Signaturenlehre und Industrialisierung

22

Inhalt

04

Simone Niggli-Luder
Die OL-Weltmeisterin ist die
Botschafterin der EGK



20

**Mit dem Morphin
kam die Wende**
Pharmazie im Laufe
der Jahrhunderte



22

Ausflug
Wo Paracelsus die Medizin
revolutionierte

11

News aus der EGK
Gewinner, Prämien und mehr



13

Guter Schlaf ist Gold wert
Warum wir immer weniger
schlafen



25

Und das meint ...
Im Gespräch mit Felix
Schneuwly, Krankenversi-
cherungsexperte

Editorial Liebe Leserin, lieber Leser 03

Meine Versicherung Beim Mittagessen sind nicht bezahlte Prämien kein Thema 06

Meine Versicherung Das EGK-Jahr 2015 in Bildern 08

Meine Versicherung Umweltafgaben fliessen an die Bevölkerung zurück 10

Mitten im Leben «Es gibt nichts Besseres als mitdenkende Patienten» 18

Schul- und Komplementärmedizin Veranstaltungen 24

Kehrseite Karottensuppe mit Engelwurz 28

LIEBE LESERIN  LIEBER LESER

In der Finanzabteilung ist nicht nur Mathematik, sondern auch Fingerspitzengefühl gefragt.



Finanzfragen sind immer heikel. Schweizer sprechen bekanntlich nicht gerne über Geld. Das führt leider oft dazu, dass Personen,

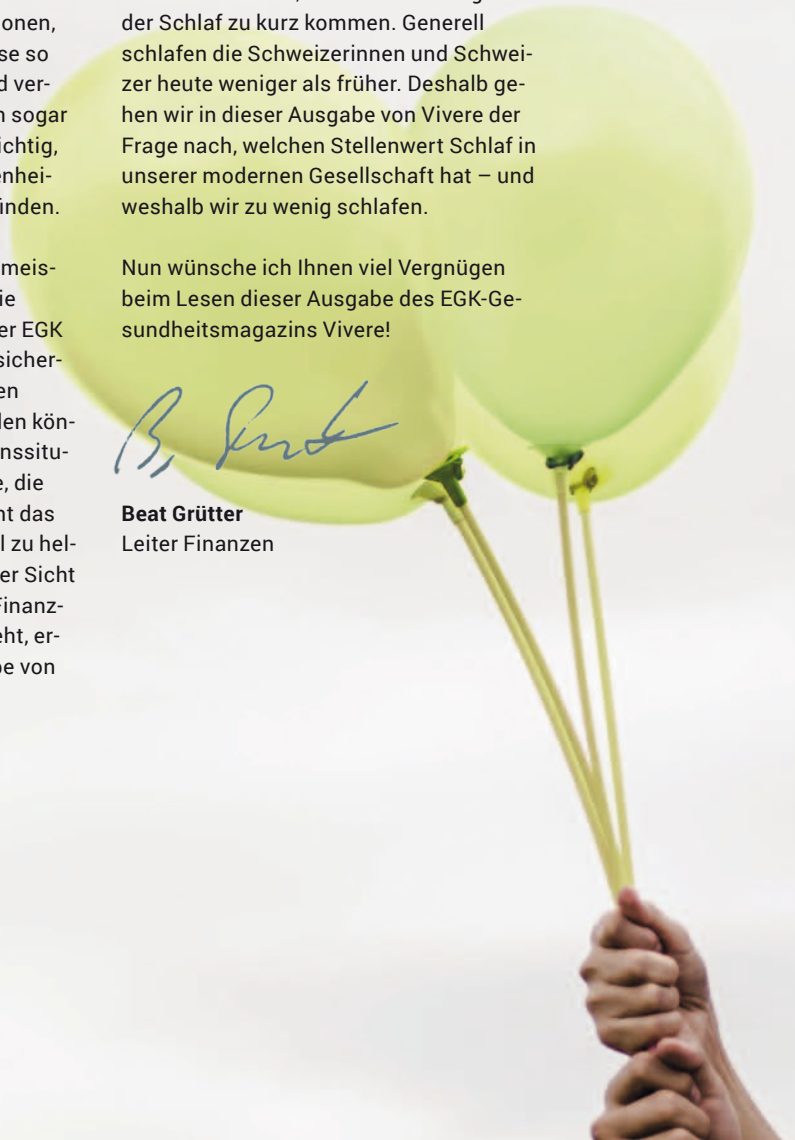
die finanzielle Probleme haben, diese so lange wie möglich zu verbergen und verdrängen versuchen; wahrscheinlich sogar vor sich selbst. Dabei wäre es so wichtig, sich frühzeitig um solche Angelegenheiten zu kümmern und Lösungen zu finden.

Zum guten Glück bezahlen die allermeisten unserer Versicherten ihre Prämie pünktlich. In der Finanzabteilung der EGK haben wir trotzdem täglich mit Versicherten zu tun, die den Überblick verloren haben und ihre Prämie nicht bezahlen können. Meist sind es schwierige Lebenssituationen und berührende Schicksale, die dahinter stecken. Natürlich versucht das Inkasso-Team in einem solchen Fall zu helfen. Aber oft sind uns aus rechtlicher Sicht die Hände gebunden. Was auf der Finanzabteilung sonst noch so vor sich geht, erfahren Sie ab Seite 6 dieser Ausgabe von Vivere.

Im Herbst, wenn die neuen Prämien bekannt gegeben werden, hat nicht nur die Finanzabteilung, sondern die gesamte Belegschaft der EGK alle Hände voll zu tun. Manchmal so viel, dass die Erholung und der Schlaf zu kurz kommen. Generell schlafen die Schweizerinnen und Schweizer heute weniger als früher. Deshalb gehen wir in dieser Ausgabe von Vivere der Frage nach, welchen Stellenwert Schlaf in unserer modernen Gesellschaft hat – und weshalb wir zu wenig schlafen.

Nun wünsche ich Ihnen viel Vergnügen beim Lesen dieser Ausgabe des EGK-Gesundheitsmagazins Vivere!

Beat Grütter
Leiter Finanzen



«Als OL-Läuferin nehme ich den direkten Weg»

Die Kameradrohne hört sich ein bisschen an wie ein Hornissenschwarm: bedrohlich. Das Filmteam beneidet Simone Niggli-Luder auf jeden Fall nicht, als sie – begleitet vom aggressiven Summen – immer wieder eine Wiese bei Münsingen auf- und abrennen muss.



«Unsere Werte und unsere Philosophie sind sich sehr ähnlich.»

Reto Flury
Geschäftsleiter EGK-Gesundheitskasse

Bereits den ganzen Morgen ist das Filmteam von Santémedia im Auftrag der EGK-Gesundheitskasse mit Simone Niggli-Luder unterwegs über Felder, durch den Wald und über Wiesen. Dabei ist gutes Schuhwerk gefragt, denn Wege sind nicht gerade das Lieblingsterrain der 23-fachen OL-Weltmeisterin. «Als OL-Läuferin nehme ich den direkten Weg», sagt Simone Niggli-Luder lachend und scheucht deshalb auch den Kameramann Urs Gruenig zwischen den Bäumen herum.

Simone Niggli-Luder ist die Hauptperson im aktualisierten Image-Film der EGK – und dies nicht grundlos: Am 10. September 2015 wurde sie vor geladenen Gästen und Medienvertretern als Botschafterin der EGK-Gesundheitskasse vorgestellt. «Ich freue mich wirklich sehr, dass wir Simone Niggli-Luder als unser Aushängeschild gewinnen konnten», sagt Reto Flury, der Geschäftsleiter der EGK-Gesundheitskasse. «Unsere Werte und unsere Philosophie sind sich sehr ähnlich.»

Gemeinsam zum Gesundheitsvorsprung
Natürlichkeit, ein gesunder Lebensstil, in Balance sein mit Natur, Umwelt und sich selbst – mit diesen Werten schafft die EGK einen Gesundheitsvorsprung, von dem Simone Niggli-Luder auch nach der

Beendigung ihrer aktiven Karriere im Herbst vor zwei Jahren profitiert. Schliesslich muss sie – auch wenn sie keine professionellen OL-Meisterschaften mehr bestreitet – nach wie vor Beruf und Familie unter einen Hut bringen. Und so hat auch das Filmteam ständig im Hinterkopf, dass die Dreharbeiten ja nicht länger dauern dürfen als abgesprochen. Denn Simone Niggli-Luder muss zu Hause ihren Mann bei der Kinderbetreuung ablösen, er hat nämlich nachmittags noch Termine.

Ungeduldig wird die beste OL-Läuferin der Welt trotzdem nicht, als sie die gleichen 50 Meter unzählige Male laufen muss – während die Kamera sie einmal von Nahem und einmal von Weitem einfängt, einmal nur die Füsse und dann das Ganze noch einmal in Slow-Motion. Und dann muss noch einmal wiederholt werden, weil Urs Gruenig die Bildschärfe gar nicht so schnell nachstellen konnte, wie Simone Niggli-Luder an ihm vorbeizog. Das macht ihn wohl aus, den Gesundheitsvorsprung.

Den neuen Image-Film der EGK-Gesundheitskasse mit Simone Niggli-Luder finden Sie unter folgendem Link:

<http://www.egk.ch/unternehmensfilm>



Kurze Renndistanzen führen bei Simone Niggli-Luder nicht zu Schweißausbrüchen. Deshalb musste Wasser-Spray helfen.

Kolumne

Von EGK-Botschafterin
Simone Niggli-Luder

Die EGK gibt mir einen Gesundheitsvorsprung

Seit ich denken kann, machen mich Wettkämpfe nervös. Ich bin sicher: Wenn diese Nervosität vor einem OL ausbleiben würde, dann würde irgendetwas nicht mehr stimmen. Denn diese Nervosität gibt mir genau die Konzentration, die ich brauche, um mir jenen Vorsprung vor den anderen Athletinnen zu sichern, der mich als Erste ins Ziel bringt.

Doch nicht nur die Konzentration muss stimmen, ich muss mich auch fit und bereit fühlen für die Herausforderung. Als Sportlerin ist die Gesundheit besonders wichtig. Einen Wettkampf mit einer starken Erkältung, mit Husten oder mit Fieber zu bestreiten? Unvorstellbar. Hier hilft einzig und allein, auf sich aufzupassen und vorzubeugen. Und weil ich beim Sport hauptsächlich in der Natur bin, setze ich auch bei der Prävention meiner Gesundheit und jener meiner Familie am liebsten auf Natürlichkeit.

Wahrscheinlich haben die EGK-Gesundheitskasse und ich uns deshalb gefunden: Auch die EGK setzt als Pionierin bei der Chancengleichheit von Schul- und Komplementärmedizin darauf, die Gesundheit so natürlich wie möglich und so schulmedizinisch wie nötig zu fördern, zu pflegen und zu bewahren. Deshalb verschafft mir die EGK auch jetzt, nachdem ich mich vom Spitzensport verabschiedet habe, einen Gesundheitsvorsprung und ist eine verlässliche Partnerin. Auch wenn ich einmal nicht gewinne.

Nutzen auch Sie Ihren Vorsprung!

Simone Niggli-Luder

Simone Niggli-Luder

Beim Mittagessen sind nicht bezahlte Prämien kein Thema

Wenn Versicherte ihre Prämie nicht bezahlen, dann kommt viel Arbeit und manch ein unangenehmes Telefonat auf die Finanzabteilung der EGK-Gesundheitskasse zu. Und so muss das 15-köpfige Team um Beat Grütter nicht nur mit Zahlen jonglieren können, sondern benötigt immer wieder auch psychologisches Fingerspitzengefühl.



«Im Krankenversicherungsgesetz ist vorgeschrieben, wann wir eine Betreibung einleiten müssen.»

Beat Grütter
Leiter Finanzen

Wenn man sich mittags an den langen Tisch in der Kaffeeküche der Finanzabteilung der EGK setzt, merkt man kaum, dass die tägliche Arbeit manchmal einiges an Nerven kosten muss. Beim gemeinsamen Mittagessen wird über alles gesprochen – über die Lieblings Speisen der Grosskinder, über die Schwierigkeiten beim Hausbau, über den geplanten Ausflug am Wochenende –, über die Arbeit jedoch höchst selten. «Manchmal habe ich das Gefühl, wir sind wie eine Familie», sagt Debora Conte, Teamleiterin Buchhaltung und Inkasso.

Zumindest während des Mittagessens über ganz andere Themen zu sprechen, ist

wahrscheinlich auch wichtig. Denn wenn Versicherte ihre Krankenkassenprämie nicht bezahlen, dann stecken nicht selten Schicksalsschläge dahinter, die auch für die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der EGK nicht einfach zu verdauen sind. Es komme oft zu langen, sehr emotionalen und offenen Gesprächen, bei denen es viel Fingerspitzengefühl und manchmal auch eine dicke Haut benötige. «Dabei ist es unglaublich wichtig, auf einer menschlichen Ebene mit den Versicherten zu sprechen. Ihnen einerseits Möglichkeiten und Stellen darzulegen, wo sie Hilfe erhalten können, und andererseits auch Verständnis für unsere Seite zu schaffen», so Beat Grütter, Leiter Finanzen der EGK-Gesundheitskas-

se. Denn wenn es um nicht bezahlte Prämien in der Grundversicherung geht, dann hat das Inkasso-Team wenig Spielraum. «Im Krankenversicherungsgesetz ist vorgeschrieben, wann wir mahnen müssen – und nach welchen Fristen wir eine Betreibung einleiten müssen.»

Prämienstreitigkeiten aus Langeweile

Es gebe aber durchaus auch Versicherte, die nicht wegen einer Notlage ihre Prämien nicht begleichen. Manche wollten nicht einsehen, weshalb sie jeden Monat viel Geld bezahlen sollen, wenn sie doch keine Leistungen bezögen. «Und dann gibt es jene Handvoll Fälle, denen einfach langweilig ist», sagt Debora Conte. Manchmal habe sie den Eindruck, dass der Briefverkehr, die aufsässigen Telefonate und die nervenaufreibenden Gerichtsfälle diesen «Spezialfällen», wie sie sie nennt, als Zeitvertrieb diene.

Ein Zeitvertrieb auf die Kosten der pünktlich zahlenden Versicherten – und der Steuerzahler. Denn die geschuldeten Prämien werden nach einer erfolglosen Betreibung zu 85 Prozent vom Wohnkanton des Schuldners übernommen, die restli-

Meine Versicherung Hinter den Kulissen



Ordnung muss sein: In der Finanzabteilung der EGK-Gesundheitskasse haben alle Unterlagen ihren festen Platz.

chen 15 Prozent finanziert die EGK über die Prämiegelder anderer Versicherter. Ausgeschlossen werden dürfen die säumigen Zahler im Gegensatz zu den Versicherten in den Zusatzversicherungen nicht: Die Grundversicherung ist eine Pflichtversicherung.

Eine Null zu viel getippt

Auch wenn nicht bezahlte Prämien für viel Arbeit sorgen – die meisten Versicherten, so Beat Grütter, würden pünktlich bezahlen. Und manchmal komme es sogar vor, dass versehentlich zu viel Geld überwiesen werde. «Vor einiger Zeit hat eine Kundin ganz aufgelöst angerufen, weil sie in der Zahlungsmaske im E-Banking eine Null zu viel getippt hatte.» Es habe sich erst noch um eine Halbjahresrechnung gehandelt – weshalb die Frau rund 20 000 Franken an die EGK überwiesen hatte. «Zu viel bezahlte Beträge überweisen wir natürlich so schnell wie möglich zurück», so der Leiter der Finanzen. Schliesslich solle niemand in eine finanzielle Notsituation geraten, nur weil er sich vertippt habe.

Bei der EGK jedoch sollten solche Fehler nicht passieren. Wenn da eine Null zu viel

eingetippt wird, und plötzlich statt 100 000 Franken eine Million weg ist, dann könne das schon zu Problemen führen. «Solche Überweisungen kann man aber zum Glück nicht auf eigene Faust machen. Es braucht immer zwei Personen, die sie freigeben.» Trotz Vier-Augen-Prinzip sei es schon nicht ganz ohne, hohe Geldbeträge zu überweisen. «Am Anfang ist das sehr komisch. Aber mit der Zeit gewöhnt man sich tatsächlich daran.»

Reportings im Quartalsrhythmus

Die Aufgaben der Finanzabteilung umfassen jedoch bei Weitem nicht nur das Prämieninkasso. Das Team um Beat Grütter ist es, das die Übersicht behält über Wertchriften, Abschlüsse und Revisionen und über die Konten. Um zu beweisen, dass all dies mit rechten Dingen zugeht, müssen vierteljährlich Reports beim Bundesamt für Gesundheit BAG und der Finanzmarktaufsicht FINMA abgeliefert werden. «Mein grösstes Horrorszenario wäre, einen solchen Termin zu verpassen», sagt Beat Grütter. Deshalb führt er detaillierte To-do-Listen, welche Daten und Angaben wann und wo verarbeitet sein müssen, damit sie rechtzeitig beim richtigen Amt eintreffen.

Bislang dauert das Zusammenstellen eines einzelnen Reports etwa eine Woche. Er rechnet aber damit, dass dies ab 2016, wenn das neue Krankenversicherungsaufsichtsgesetz in Kraft tritt, noch etwas mehr Zeit in Anspruch nehmen wird.

Tina Hutzli

E-Rechnung ab April 2016

Ab April 2016 bietet die EGK-Gesundheitskasse die Bezahlung der Prämien auch per E-Rechnung an. So kann nicht nur Papier gespart werden, sondern auch Zeit, vor allem bei der Finanzabteilung der EGK. Beat Grütter hofft, dass vor allem Versicherte, welche ihre Prämie jetzt per Dauerauftrag bezahlen, im nächsten Frühling auf die E-Rechnung umstellen. Denn da die Referenznummer mit jeder Rechnung ändert, müssen Zahlungen per Dauerauftrag von Hand verarbeitet werden.

Das EGK-Jahr 2015 in Bildern

Die EGK-Mitarbeiterinnen und -Mitarbeiter haben auch 2015 hin und wieder das Büro verlassen und sich an Messen, Sportanlässen und anderen Events mit Versicherten und Interessierten ausgetauscht. Ein Jahresrückblick in Bildern.

Partneranlass, 5. Mai 2015

Unter der Leitung von Dr. Willy Oggier diskutierten Robert Rhiner, Direktor Kantonsspital Aarau, Judith Meier, CEO der RehaClinic AG, Gebhard Heuberger von der tarifsuisse ag und Stefan Kaufmann, der stellvertretende Geschäftsleiter der EGK vor voll besetztem Saal über die Spitalplanung in der Nordwestschweiz.



Zürcher Seeüberquerung, 1. Juli 2015

8964 Schwimmerinnen und Schwimmer überquerten bei herrlichem Sonnenwetter den Zürichsee – um sich anschliessend am EGK-Stand mit Sonnencreme einzudecken.



5-Tage-Berglauf-Cup, 10.–14. August 2015

Die Leiterin der Agentur Zürich, Felicitas Bolt, belegte nach einer sportlichen Woche den 4. Schlussrang ihrer Alterskategorie – und wurde am letzten Lauftag tatkräftig vom stellvertretenden Geschäftsleiter Stefan Kaufmann unterstützt.

Kinderkochkurse der Agentur Chur

Keiner zu klein, ein Kochkünstler zu sein – und so schwangen auch dieses Jahr zahlreiche Kinder den Kochlöffel bei den EGK-Kinderkochkursen der Agentur Chur.

Duft-Tool für Messe-Auftritte

Den richtigen Riecher mussten Messebesucherinnen und -besucher am EGK-Stand beweisen. Als Hauptpreis für die beste Spürnase winkte eine Reka-Card mit 1000 Franken Guthaben. Die Gewinnerin finden Sie auf Seite 11 in diesem Magazin.

Espo Ticino, 13.–22. März 2015

Als eine der ersten EGK-Agenturen durfte Bellinzona den neuen Messestand an der Espo Ticino ausprobieren. Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter waren begeistert von den vielen Möglichkeiten – vom Riech-Wettbewerb bis zur Körperanalyse-Waage.

Grümpelturnier Breitenbach, 26. und 27. Juni 2015

Sportlich ging es auch am Hauptsitz in Laufen zu und her. Das hauseigene Sportteam, das sich jeweils Dienstagmittag zum Fussball und Unihockey trifft, kickte sich am Grümpeli in Breitenbach auf den 5. Rang.

SBK-Kongress Montreux, 6.–8. Mai 2015

Am SBK-Kongress in Montreux interessierten sich die Pflegefachfrauen und -männer nicht nur für den Austausch unter sich, sondern auch für die EGK. Die Agentur Lausanne konnte an ihrem Stand auf jeden Fall viele Besuche verzeichnen.

Säulirennen AMA, 25.–29. März 2015

An der Aargauer Messe Aarau liess die EGK-Gesundheitskasse das Rennsäuli EGeKi für sich starten. Offensichtlich hat sich das homöopathische Doping gelohnt: Unser EGeKi erreichte den Futtertrog im Ziel als Erstes.



Umweltabgaben fliessen an die Bevölkerung zurück

Der Bund erhebt Lenkungsabgaben auf umweltbelastende Stoffe. Diese Gelder fliessen über die Krankenversicherungen an die Bevölkerung zurück. 2016 werden es über 520 Millionen Franken sein.

Seit 2008 erhebt der Bund auf fossile Brennstoffe wie Heizöl oder Erdgas eine CO₂-Abgabe. Die CO₂-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 Gebäudeprogramm und Technologiefonds an die Bevölkerung und die Wirtschaft zurückverteilt. Aus der CO₂-Abgabe steht 2016 ein Betrag von 410 Millionen Franken für die Bevölkerung bereit. Damit profitieren jene Haushalte, die weniger klimabelastende Brennstoffe verbrauchen als der Durchschnitt. Hinzu kommen 110 Millionen Franken aus der VOC-Abgabe (flüchtige organische Verbindungen). Diese Gase entstehen bei der Verwendung von Lösungsmitteln. Sie sind mitverantwortlich für die hohen Ozonwerte im Sommer. Insgesamt verteilt der Bund damit im kom-

menden Jahr 520 Millionen Franken aus Umweltabgaben an die Bevölkerung zurück. Pro Person sind dies 62.40 Franken. Das Bundesamt für Umwelt (BAFU) sorgt für die Verteilung der Umweltabgaben an alle Versicherten, und zwar über die Krankenversicherer. Der Betrag wird von den Prämienrechnungen 2016 abgezogen.

Wer die Umwelt schont, wird belohnt

Der Grundgedanke hinter dieser Umverteilung ist einfach: Die Umweltbelastung soll unserer Gesundheit und der 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. Die Vergütung der Umweltabgaben über die obligatorische Krankenpflegeversicherung hat sich bewährt. Sie hat sich als transparent und kostengünstig erwiesen. Grundlage für das Vergütungssystem ist eine Vereinbarung zwischen dem Krankenkassenverband santésuisse und dem Bundesamt für Umwelt (BAFU).



Weitere Informationen

Weitere Informationen zum Thema finden Sie im Internet unter www.bafu.admin.ch/co2-abgabe sowie www.bafu.admin.ch/voc.

Neuigkeiten aus der EGK-Gesundheitskasse

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



Gewinner der EGK-Wettbewerbe 2015

Im Februar dieses Jahres war es so weit: Die EGK-Gesundheitskasse zeigte sich zum ersten Mal im neuen Kleid. Die Rückmeldungen waren überwältigend: Wir haben sehr viele positive Feedbacks erhalten.

Im Laufe des Jahres wurden sämtliche Agenturen ebenfalls in den neuen EGK-Farben gestaltet. Diese Umgestaltung ist nun abgeschlossen und wurde an jedem einzelnen Standort mit einem Tag der offenen Tür gefeiert, zu dem die Versicherten und die lokale Bevölkerung eingeladen wurden. Neben schmackhaften Snacks und erfrischenden Getränken wurden die Besucher mit einem Riech-Wettbewerb herausgefordert. Rund 3000 Besucherinnen und Besucher bewiesen dabei, dass sie einen besonders guten Geruchssinn haben.

Nun wurde die Gewinnerin ausgelost. Laura Joluet aus Lausanne hat sich eine Reka-Card mit einem Guthaben von 1000 Franken erschnuppert. Die EGK-Gesund-

heitskasse gratuliert ihr herzlich und hofft, dass mit dem Reka-Geld ein Traumurlaub oder ein Ausflugswunsch in Erfüllung geht.

Auch an Sportveranstaltungen war die EGK wieder präsent und durfte bei Prachtwetter viele Athleten und Besucher mit kleinen Sonnencreme-Tuben von Daylong versorgen. Ein Highlight war das Gewinnspiel, bei dem als Hauptpreis ein E-Bike von Flyer im Wert von 4000 Franken winkte. Auch hier durfte eine glückliche Gewinnerin gekürt werden: Andrea Müller aus Stallikon darf sich über ein neues Fahrrad mit elektrischem Rückenwind freuen! Herzlichen Glückwunsch!

Optimieren Sie Ihre Prämie

Die Prämien, welche Kunden der EGK-Gesundheitskasse in der Grundversicherung bezahlen, sind ein Abbild der Gesundheitskosten. In der Grundversicherung müssen Einnahmen und Ausgaben im Gleichgewicht sein. Solange die Gesundheitskosten steigen, sind deshalb auch Prämien erhöhungen nicht ganz zu umgehen. Über Ihre Prämie 2016 haben wir Sie bereits per Post informiert. Sie haben trotzdem die Möglichkeit, Ihre Prämie so zu optimieren, dass sie zu Ihren individuellen Bedürfnissen passt.

Sparmöglichkeiten

- Wählen Sie eine höhere Franchise.
- Wechseln Sie in eines der besonderen Versicherungsmodelle EGK-TelCare oder EGK-Care. Damit profitieren Sie im Krankheitsfall nicht nur von zuverlässigen Ansprechpartnern, die Ihnen sofort helfen, sondern zusätzlich von einem Prämienrabatt von bis zu 20 Prozent.
- Falls Sie mehr als acht Stunden pro Woche bei einem Arbeitgeber angestellt sind, sind Sie bereits gegen Berufs- und Nichtberufsunfälle versichert. Sie können Ihre Unfalldeckung also ausschliessen und Ihre Prämie um fünf Prozent senken.
- Bezahlen Sie Ihre Prämie mit einer Jahres- oder Halbjahresrechnung. Sie erhalten dadurch bis zu ein Prozent Skonto.

Ihre Agentur hilft Ihnen gerne dabei, Ihre Prämie Ihrer persönlichen Lebenssituation anzupassen. Die Adresse finden Sie auf unserer Website unter:
www.egk.ch/egk/unsere-agenturen

Bitte beachten Sie, dass Ihre Änderungsanträge oder im Falle eines Versichererwechsels das Kündigungsschreiben bis spätestens 30. November 2015 bei der EGK eingetroffen sein müssen, damit sie gültig sind.

Prämienkorrektur 2016

Im März 2014 hat sich die Bundesversammlung darauf geeinigt, die zwischen dem 1. Januar 1996 und dem 31. Dezember 2013 in gewissen Kantonen zu viel oder zu wenig bezahlten Prämien zu korrigieren. Bereits 2015 mussten die Versicherten bestimmter Kantone monatlich einen Prämienzuschlag bezahlen, während andere im Juni einen ersten Betrag zurückerhalten haben. 2016 werden die vom Prämienzuschlag betroffenen Kantone BE, UR, OW, NW, GL, SO, BL, SH, AR und JU erneut monatlich einen zusätzlichen Betrag zwischen 18 und 48 Franken entrichten müssen, während die von der Rückerstattung betroffenen Kantone ZH, ZG, FR, AI, GR, TG, TI, VD und GE im Juni einen Betrag zurückerhalten, dessen Höhe erst im Frühling 2016 bekannt gegeben werden kann.

Im Jahr 2016 müssen alle Krankenversicherer im Rahmen der Prämienkorrektur zusätzlich einen Betrag von gesamthaft 266 Millionen finanzieren. Jeder Versicherer hat einen Betrag von 33 Franken pro versicherte Person zu bezahlen. Dieser Betrag wird ebenfalls in zwölf Tranchen mit der Prämie erhoben.

Die zusätzlich erhobenen Beträge sind auch auf Ihrer Police ausgewiesen. Falls Sie Ihre Prämienrechnungen per Dauerauftrag bezahlen, bitten wir Sie, diesen rechtzeitig der Rückerstattung im Juni anzupassen.



EGK erhält
comparis.ch-Label
«Saubere Kundenwerbung»

Die EGK-Gesundheitskasse spricht sich seit Jahren gegen lästige Kundenwerbung per Telefon und die vertraglich nicht geregelte Zusammenarbeit mit Maklern aus. Nun hat sie sich vertraglich verpflichtet, einen Verhaltenskodex einzuhalten, der beinhaltet, auch weiterhin auf lästige Telefonwerbung zu verzichten und keine Daten von dubiosen Dritten zu kaufen. Dafür erhält die EGK-Gesundheitskasse vom Internet-Vergleichsdienst comparis.ch das Label «Saubere Kundenwerbung».

«Der Respekt vor der Privatsphäre unserer Versicherten spielt in unserer Unternehmensphilosophie eine wichtige Rolle», sagt Reto Flury, der Geschäftsleiter der EGK-Gesundheitskasse. «Wir freuen uns, dass dank dem comparis.ch-Label «Saubere Kundenwerbung» nun auch nach aussen sichtbar ist, dass die EGK und hoffentlich auch viele andere Krankenversicherer auf diese für alle Beteiligten ärgerliche und volkswirtschaftlich sinnlose Form der Kundenakquise verzichten.»



Guter Schlaf ist Gold wert

Schweizerinnen und Schweizer schlafen immer weniger. Was sind die Gründe, die uns nachts länger wach halten? Welche Folgen hat Schlafmangel für die Gesundheit? Noch fehlt die Wertschätzung für den Schlaf als wichtiger Pfeiler der Gesundheitsvorsorge. Eine Studie des Gottlieb Duttweiler Institutes entwirft Thesen zur Zukunft des Schlafens.

Wir schlafen immer weniger. Eine 2011 durchgeführte repräsentative Umfrage bei der Schweizer Bevölkerung ergab, dass die Schlafdauer werktags 7,5 Stunden und an freien Tagen 8,5 Stunden beträgt. Das sind 38 Minuten weniger, als in einer vergleichbaren Studie 28 Jahre zuvor ermittelt worden war.

«Zwar handelt es sich bei solchen Befragungen immer um Selbsteinschätzungen», erklärt Dr. Carolin Reichert vom Zentrum für Chronobiologie der Uniklinik Basel, das zusammen mit der Universität Zürich die Studie durchgeführt hat, «die Daten sind aber im Einklang mit internationalen Studien, die ebenfalls eine immer kürzere Schlafdauer ausweisen.»

Leidet unsere Gesellschaft unter Schlaflosigkeit? Die regelmässig vom Bundesamt für Statistik durchgeführte Gesundheitsbefragung lässt diesen Rückschluss nicht zu. Auf die Frage «Haben Sie in den letzten vier Wochen Einschlaf- oder Durchschlafstörungen gehabt?» antworteten 2012 wie schon 1992 rund zwei Drittel der Befragten mit «überhaupt nicht». Auch die Zahl der Menschen mit «ein bisschen» (ca. 25 Prozent) und mit «starken» Schlafstörungen (ca. 7,5 Prozent) blieb über die letzten zwanzig Jahre konstant.

Immer später zu Bett

Was ist es also dann, was unseren Schlaf über die letzten Jahre so merklich hat kürzer werden lassen? «Dreissig Jahre sind ein zu kurzer Zeitraum, als dass biologische Einflüsse das Schlafbedürfnis verändern könnten», sagt die Schlafpsychologin Carolin Reichert, «die Gründe für kürzeren

Schlaf sind eher in der Umwelt zu suchen.» Die Auswertung der eingangs erwähnten Studie zeigt: Schweizerinnen und Schweizer gehen immer später zu Bett. So lag gemäss der Befragung von 2011 die durchschnittliche Schlafzeit werktags zwischen 22:41 und 06:37 Uhr und an freien Tagen zwischen 23:29 und 08:27 Uhr. Damit ist die Bettgehzeit sowohl an Werktagen wie auch an freien Tagen 47 Minuten später als noch vor 28 Jahren.

Fakt ist: Die Lebensweise der Menschen hat sich in den letzten drei Jahrzehnten stark verändert. Mit der Digitalisierung haben sich Arbeitswelt und Freizeit miteinander vermischt. Was vor ein paar Jahren noch die Ausnahme war, gilt heute als «courant normal»: Nachts um zehn Uhr wird noch eine geschäftliche E-Mail beantwortet, bei Bedarf wird auch schon mal bis Mitternacht zu Hause an einem Konzept gefeilt. Immer mehr Menschen arbeiten im Schichtbetrieb, in Callcentern, an Tankstellen-Shops. Auch die privaten Aktivitäten dehnen sich zeitlich aus: Aufgrund der globalen Infrastrukturen kann in der Nacht übers Internet eingekauft werden, über die sozialen Netzwerke kommuniziert werden. Wir leben in einer 24-Stunden-Gesellschaft; alles ist möglich, jederzeit. Wer will da noch seine Zeit mit Schlaf vergeuden?

Zu viel blaues Licht verhindert Schläfrigkeit

Im Zuge der Digitalisierung haben sich unsere Aktivitäten in hohem Masse an Bildschirme verlagert. Tablets, Smartphones und E-Book-Reader sind zu ständigen Begleitern geworden. Auch der Fernsehkonsum gehört nach wie vor zu den beliebtesten Abendbeschäftigungen. Neuere Studien beweisen: Diese Geräte sind eigentliche Muntermacher – doch zur falschen Tageszeit.

Das Auge ist nicht nur ein Sinnesorgan für visuelle Eindrücke. Es dient auch dazu, den Schlaf-Wach-Rhythmus zu steuern. Carolin Reichert erklärt: «Verschiedene Forschungen auch an unserem Zentrum haben gezeigt: Der Blauanteil im Licht ist sehr wichtig für die Synchronisation der inneren Uhr.» LED-Lichtquellen wie elektronische Bildschirme verfügen meist über einen hohen Blauanteil. Die Schlafexpertin präzisiert: «Wer also am Abend vor einem Gerät mit hohem Anteil an Blaulicht sitzt, gaukelt seiner inneren Uhr vor, es sei noch immer Tag. Das blockiert die Ausschüttung des Dunkelhormons Melatonin und verhindert Schläfrigkeit.» Die Konsequenz: Wir gehen später zu Bett und auch der Schlaf selbst kann unruhiger werden.

Abhilfe gegen diese ungewollten Muntermacher versprechen etwa Spezialbrillen, die das blaue Licht blockieren. Erhältlich ist auch Software für Computer und mobile Geräte, die den Bildschirm in Gelb- oder Orangetönen einfärbt und so den Blauanteil unterdrückt.

Von Eulen und Lerchen

Ob wir früher oder später müde werden, wird zwar durch äussere Einflüsse mitbestimmt. Es ist aber die individuelle Grundeinstellung der inneren Uhr, die hauptsächlich festlegt, ob wir schon frühmorgens munter sind und dafür am Abend Mühe haben, lange wach zu bleiben. Oder ob wir erst später am Tag auf Touren kommen, dafür bis spät in die Nacht hinein voller Energie sind. Man spricht bei Frühaufstehern von Lerchen; Langschläfer sind Eulen.

Unsere Gesellschaft gibt uns hinsichtlich Arbeits- und Schulzeiten ein enges Korsett vor. Carolin Reichert sieht für Jugendliche, die aufgrund ihres Alters vor allem Spättypen – also Eulen – sind, im frühen Schulbeginn grosse Nachteile: «Wenn die Schülerinnen und Schüler morgens um sechs Uhr aufstehen müssen, fördern körperliche Prozesse – gesteuert durch die innere Uhr – nicht Wachheit und Aufmerksamkeit, sondern Schlaf. Das kann von Nachteil sein für die schulische Leistungsfähigkeit am frühen Morgen.» Die Schlafpsychologin plädiert daher für einen späteren Schulbeginn, idealerweise nach acht Uhr.

Auch Erwachsene, die eher dem Abendtyp der Eule entsprechen, stehen in ständigem Widerstreit zwischen ihrer inneren Uhr und der äusseren Zeitplanung. Da auch die Arbeitswelt auf die frühen Chronotypen ausgerichtet ist, kämpfen sich die Abendtypen oftmals mit grossem Schlafmanko durch die Woche. Die Folge ist chronische Übermüdung. Experten nennen das Social Jetlag.

«Wer am Abend vor einem Gerät mit hohem Anteil an Blaulicht wie einem Computerbildschirm oder Tablet sitzt, verhindert Schläfrigkeit.»

Carolin Reichert

Schlafexpertin am Zentrum für Chronobiologie der Uniklinik Basel



7 Tipps für guten Schlaf

- ◆ Bewegen Sie sich während des Tages regelmässig, treiben Sie Sport.
- ◆ Essen Sie am Abend nicht zu viel und nicht zu schwer.
- ◆ Vermeiden Sie Stimulanzien wie Kaffee, Schwarztee, Nikotin, Alkohol.
- ◆ Stellen Sie sich Ihr eigenes Einschlafritual zusammen.
- ◆ Gehen Sie wann immer möglich zur selben Zeit ins Bett.
- ◆ Benutzen Sie Ihr Bett nur zum Schlafen, nicht als Büro.
- ◆ Wenn Sie nachts aufwachen, stehen Sie lieber auf, als sich lange im Bett zu wälzen.

Schlafmangel macht mehr als müde

Auch wenn sich in Zukunft die durchschnittliche Schlafdauer nochmals verkürzen könnte – Carolin Reichert ist sich sicher: «Aufgrund biologischer Gegebenheiten werden wir früher oder später eine Grenze erreicht haben, die wir nicht unterschreiten können.» In der Schlafwissenschaft spricht man von Schlafdruck, der sich bei Schlafmangel aufbaut. Dieser Schlafdruck macht nicht nur müde, sondern raubt uns auch die Leistungsfähigkeit. Das Gedächtnis lässt nach, wir sind nicht mehr so aufmerksam und reaktionsfähig. «Nach einer durchwachten Nacht, das heisst nach 24 Stunden andauernder Wachheit, ist die psychomotorische Leistung so schlecht wie bei 0,9 Promille Alkohol im Blut», erklärt die Schlafexpertin.

Verschiedene Studien zu Schlafrestriktionen haben zudem gezeigt, dass die Immunfunktionen und der Stoffwechsel gestört werden. Fehlt der erholsame Schlaf, kann dies zu einem Risikofaktor werden für Diabetes oder Übergewicht. Mit höherer Wahrscheinlichkeit können sich zudem Herz-Kreislauf-Erkrankungen entwickeln, aber auch das psychische Gleichgewicht und mentale Wohlbefinden werden gestört.

Schweizer Bevölkerung findet Schlaf immer wichtiger

Aus medizinischer Sicht ist der Schlaf ein viel erforschtes Gebiet. Nicht so in der Trendforschung. Das GDI Gottlieb Duttweiler Institut hat beobachtet, dass in den letzten Jahren viele neue Produkte für den Bereich Schlaf auf den Markt gekommen sind. Ein Indiz dafür, dass der Schlaf vermehrt in den Fokus unserer Gesellschaft gerückt ist. Dies veranlasste die Forschungsabteilung des GDI, sich mit Recherchen und einer Bevölkerungsumfrage dem Thema Schlaf zu nähern.

Ein Resultat der repräsentativen Befragung lässt besonders aufhorchen: Fast die Hälfte der Schweizer Bevölkerung misst dem Schlaf mehr Bedeutung bei als noch vor zehn Jahren. Daniela Tenger, Leiterin der GDI-Studie «Die Zukunft des Schlafens» sieht den Hauptgrund darin, dass sich die Schweizerinnen und Schweizer gestresster fühlen als noch vor zehn Jahren: «Unsere rastlose Gesellschaft ist in einem viel höheren Tempo unterwegs, als dies je der Fall war. Die Schnellebigkeit der neuen Medien verstärkt dieses Gefühl des Gestresstseins zusätzlich.»

«Die Schnellebigkeit der neuen Medien verstärkt das Gefühl des Gestresstseins in unserer rastlosen Gesellschaft.»**Daniela Tenger**

Leiterin der GDI-Studie «Die Zukunft des Schlafens»

Ähnliche Entwicklung wie beim Essen

Wie lässt sich zukünftig das Verlangen nach Schlaf in Einklang bringen mit dem Alltag der 24-Stunden-Gesellschaft? In seiner Studie entwirft das GDI verschiedene Thesen zum Schlaf, insbesondere dazu, welche Faktoren in Zukunft an Bedeutung gewinnen werden.

Daniela Tenger sieht für den Schlaf eine ähnliche Entwicklung wie beim Essen: «Früher war Food auch kein Thema, das grosse Beachtung fand. Man hatte seine drei Mahlzeiten pro Tag, die man zu Hause einnahm.» Das Essverhalten habe sich jedoch an die veränderte, flexiblere Gestaltung des Alltags angepasst: Neue Angebote sind entstanden, die neue Bedürfnisse bedienen. «Im Bereich Schlaf wird früher oder später dasselbe passieren», sagt die Trendforscherin.

Powernaps werden die neuen Powersnacks, lautet daher eine der Thesen. Das Nickerchen zwischendurch, ein kurzer Mittagsschlaf werde sich künftig etablieren. Wieder etablieren, ist man geneigt zu sagen. Denn der Schlaf während des Tages ist bekanntlich keine neue Erfindung. Neu sind die flexiblen Schlafmöglichkeiten, die Menschen angeboten werden, die auch unterwegs nicht auf Nickerchen verzichten wollen: Ruhezonen an Bahnhöfen oder Flughäfen sind immer häufiger anzutreffen und machen den Schlaf auch hierzulande zunehmend öffentlich.

Zum zentralen Pfeiler der Gesundheitsvorsorge

«Je mehr wir über Schlaf wissen, desto grösser wird die Bedeutung, die wir ihm zumessen», ist Daniela Tenger überzeugt. Schlaf werde sich vom Grundbedürfnis zum Lifestyle wandeln, hält denn auch eine weitere GDI-These fest. Galten Vielschläfer lange Zeit als Faulpelze – so die Studie –, werde in Zukunft Anerkennung und Verständnis wachsen, dass Schlaf Leistung und Kreativität fördere und zum Erfolg führe. Im Spitzensport hat man diesen Grundsatz schon lange erkannt: Erfolgreiche Sportler wie Roger Federer oder Usain Bolt gelten als Vielschläfer. Die Trendforscherin erwartet, dass der Schlaf vermehrt in den Kontext dieses Idealbildes des gesunden, leistungsfähigen Menschen gerückt werden wird: «Als Treiber werden neben bekannten Persönlichkeiten aber bestimmt auch die wissenschaftlichen Erkenntnisse wirken.»

Dem Schlafmangel zu begegnen und das Schlafverhalten zu flexibilisieren ist auch im Interesse der Volksgesundheit. Zu gross ist der Einfluss von Schlafmangel auf die Gesundheit des Menschen. Schlaf muss neben Bewegung und Ernährung zur dritten Säule in der Gesundheitsvorsorge werden, lautet die Forderung der Abteilung für Schlafmedizin an der Harvard Medical School. Gemäss Harvard-Professor Charles Czeisler braucht es eine öffentliche Kampagne, welche die Bevölkerung über die Gefahren von Schlafmangel aufklärt. Daniela Tenger wünscht sich eine solche Debatte resp. Kampagne auch in der Schweiz: «Eine solche Schlaf-Kampagne müsste attraktiv besetzt werden. Mahnfinger sind da kein Rezept.» Wichtig sei zudem das Zusammenspiel der verschiedenen Branchen, vom Bettenhersteller bis zur Krankenkasse. Doch wie die GDI-Studie treffend festhält: Schlafen muss auch in Zukunft noch jeder selbst.

Ursi Sydler



«Es gibt nichts Besseres als mitdenkende Patienten»

Brigitte Kurath ist eine Frau der Überzeugungen. Und eine, die ihre Ideen mit viel Leidenschaft nach aussen trägt. Daraus ist ein Buch entstanden, das allen Menschen das Werkzeug in die Hand geben soll, mit dem sie sich bei Krankheit erst einmal selbst helfen können.

Dass Brigitte Kurath heute in der Komplementärmedizin tätig ist, hat mit ihren Händen zu tun. «Wäre ich nicht Linkshänderin, dann wäre ich wahrscheinlich Handarbeitslehrerin geworden», sagt die 56-Jährige und lacht herzlich. Heute wäre ihre Schreibhand sicherlich kein Hindernis mehr bei der Berufswahl. Doch nachträglich gesehen war dieser Umstand ein Glücksfall.

Die Freude am Menschen, das Interesse für die Medizin und der Wunsch, helfend tätig zu sein, waren entscheidend für die Berufswahl. Also wurde Brigitte Kurath Krankenschwester. Schon während ihrer Lehre erlebte sie die unterschiedlichsten Bereiche und Behandlungsmethoden im Gesundheitswesen. Es war eine schulmedizinische Welt, in der sie sich bewegte. Ein älterer Chefarzt jedoch habe noch traditionelle Heilmittel wie Senfpflaster und Leinsamenwickel verordnet und diese anzulegen war während ihrer Lehrzeit die Aufgabe von Brigitte Kurath. Das habe sie geliebt, es habe sich angefühlt, als würde sie selbst Heilmittel zusammenbrauen.



«Es passiert viel zu oft, dass Patienten die Verantwortung für das Gesundwerden an den Arzt oder Therapeuten abgeben.»

Brigitte Kurath

Ein Buch, das viele Hausmittel vereint

Während der ersten Jahre ihrer Berufstätigkeit habe sie auch bald zu bemerken begonnen, dass die Schulmedizin vollkommen isoliert betrachtet nicht alles sein könne. «Bei Patienten mit unglaublich dicken Behandlungsdossiers habe ich mich je länger je mehr gefragt, ob die herkömmlichen Behandlungswege wirklich das einzig Richtige sind.» Dazu kamen verschiedene Erlebnisse mit natürlichen Heilmitteln im Berufsalltag und bei sich selbst. Sie erinnert sich an einen Patienten mit einer schweren Wundinfektion, die mit allen Mitteln der ärztlichen Kunst nicht zu heilen war. Wegen dieser Ausweglosig-

keit waren die Ärzte bereit, auf den Patienten selbst zu hören. «Er hat sich dann gewünscht, dass die Wunde in einem letzten Versuch mit Maggi-Kraut behandelt wird», sagt Brigitte Kurath und schüttelt dabei unmerklich den Kopf. «Auf diese Idee käme ich ja bis heute nicht.» Aber es habe geholfen; vielleicht über das Vertrauen, über die Selbstheilungskraft oder den Placebo-Effekt.

«Solche Erlebnisse haben in mir ein großes Interesse geweckt. Ich wollte mehr wissen. Was gibt es denn alles in der Naturheilkunde? Was kann diese? Und wie wendet man sie richtig an?» Der erste

Eigentlich wollte Brigitte Kurath Handarbeitslehrerin werden. Weil sie Linkshänderin ist, war ihr dieser Beruf damals aber verschlossen.



Schritt, sich in eine andere Richtung zu orientieren, war eine Weiterbildung nach der Diplomierung als Krankenschwester bei der Wickel-Expertin Maya Thüler. Bald schon unterrichtete Brigitte Kurath selbst. Nach ihrer Heirat und dem Umzug aus dem Appenzell nach Winterthur machte sie eine mehrjährige Ausbildung zur diplomierten Homöopathin und eröffnete 2000 ihre eigene Praxis für klassische Homöopathie. Und vor rund acht Jahren begann sie endlich, den Traum zu verwirklichen, den sie schon so lange mit sich herumtrug: Das in über 35 Jahren gesammelte Wissen über natürliche Haus- und Heilmittel niederzuschreiben und weiterzugeben. So erschien 2014 das Buch «Natürliche Heilmittel – mit natürlichen Mitteln vorbeugen, pflegen und heilen».

«Es gibt viele gute Bücher über einzelne Heilmethoden», sagt Brigitte Kurath. Aber wenn das eigene Kind um zwei Uhr nachts mit hohem Fieber erwache oder man selbst krank im Bett liege, dann habe man nicht die Musse, sich durch unzählige Ratgeber zu blättern und als Laie anschliessend doch nicht zu wissen, was nun nützen könnte und wie man das Mittel anwende. «Für diese Menschen habe ich das Buch gemacht. Damit sie Erkrankungen auf einfache Weise nachschlagen können und erprobte Behandlungsmöglichkeiten finden, die Linderung bringen und die Heilung fördern können.»

Mündige Patienten

2000 Bücher umfasst die erste Auflage. Eine Zahl, die Brigitte Kurath zuerst ein bisschen Angst machte. Da sie das Buch im Selbstverlag veröffentlicht hat, trug sie das volle finanzielle Risiko. Sie bezahlte Grafikerin, Fotografin und Lektorin aus eigener Tasche und auch der Druck lief komplett auf ihre Kosten. Dass bereits die Hälfte dieser ersten Auflage verkauft ist, freut sie unheimlich. Denn es bedeutet, dass nicht nur ihre Freunde, Bekannten und Patienten Gefallen am Buch finden. Trotz des Erfolgs hat sie keine

Angst, deswegen plötzlich niemanden mehr in der Praxis zu haben. «Ärzte und Therapeuten haben immer noch viel zu tun – besonders mit der Behandlung chronischer und schwerer Krankheiten. Es passiert meiner Meinung nach viel zu oft, dass Patienten die Verantwortung für das Gesundwerden abgeben oder die Behandelnden alle Entscheidungen für ihre Patienten treffen und diese nicht mehr mitdenken müssen», sagt Brigitte Kurath.

Natürliche Heilmittel, überhaupt das ganze Wissen aus der Volksmedizin, seien nach ihrer Auffassung eine gute Möglichkeit, Selbstverantwortung wahrzunehmen und sich selbst helfen zu können. «Es gibt nichts Besseres als mitdenkende Patienten zu behandeln. Die Chance auf nachhaltige Besserung oder gar Heilung ist dann am grössten ...»

Tina Hutzli

Sie stehen im Mittelpunkt

Liebe EGK-Versicherte, an dieser Stelle geben wir Ihnen Gelegenheit, über Ihren Beruf, Ihr Hobby oder Ihr Engagement für eine gemeinnützige Organisation im sozialen oder naturschützerischen Bereich zu berichten. Wenn wir in einer der nächsten Ausgaben ein Porträt über Sie schreiben dürfen, dann melden Sie sich unverbindlich unter:

Redaktion «Vivere» 061 765 51 11 oder schreiben Sie uns eine E-Mail: vivere@egk.ch

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

Mit dem Morphin kam die Wende

Könnten Sie sich vorstellen, geriebene Regenwürmer gegen Bauchschmerzen einzunehmen? Oder gegen Rheuma regelmässig kleine Stückchen einer Mumie zu schlucken? Vor 250 Jahren hätte ein Arzt vielleicht genau dies gegen Altersbeschwerden verschrieben.

Die Signaturenlehre war verantwortlich dafür, dass bis ins 18. Jahrhundert aus heutiger Sicht sehr absurde Heilmittel gegen eine Vielzahl von Leiden eingesetzt wurden. Die potenzielle Wirkung eines Heilmittels wurde aus dessen Form abgeleitet. Eine Mumie ist alt, also wird sie wohl gegen Krankheiten wirken, die typisch sind für das Alter. Durcheinanderkriechende Regenwürmer sehen aus wie Gedärme. Und warum nicht rote Korallen gegen Blutarmut einnehmen? «Leiden wurden mehr oder weniger zufällig mit pflanzlichen oder tierischen Produkten behandelt und jeder Arzt hat das gemacht, was er für richtig hielt. Es gab keine Standardisierung», sagt Michael Kessler, Leiter des Pharmazie-Historischen Museums in Basel.

Die Wende kam im 19. Jahrhundert: Vorher ging man von der Humoralpathologie aus, der Vier-Säfte-Lehre, die auf der Vorstellung basiert, dass Krankheit durch ein Ungleichgewicht von gelber und schwarzer Galle, Blut und Schleim im Körper aufgelöst wird. Um 1850 wurde diese Lehre durch die Zellularpathologie abgelöst, die Krankheiten auf Störungen der Körperzellen und deren Funktion zurückführt. Laut Michael Kessler hat sich die Medizin und mit ihr die Pharmazie dadurch grundsätzlich verändert: «Es kamen die ersten Medi-

kamente auf, die tatsächlich eine rationale Wirkung haben, zum Beispiel Heroin oder Aspirin.» Das, was wir heute Schulmedizin nennen.

Vom Herstellungs- zum Dienstleistungsbetrieb

Parallel zur modernen Medizin wurde auch die Produktion von Heilmitteln industrialisiert. Während Apotheken im 18. Jahrhundert der Ort waren, wo Heilmittel von Hand hergestellt wurden, sind sie heute fast ausschliesslich Dienstleistungsbetriebe, die vor allem fixfertige Medikamente abgeben. Es gibt jedoch Ausnahmen, wenn auch hauptsächlich im Bereich der Komplementärmedizin. Andreas Lenherr führt in Zürich eine dieser wenigen Apotheken, deren Hauptgeschäft die Herstellung phytotherapeutischer Arzneimittel ist.

In der Berg-Apotheke sieht es fast so aus wie in der Innsbrucker Hofapotheke von 1749, die im Pharmazie-Historischen Museum in Basel bewundert werden kann: In raumhohen Regalen reihen sich Büchsen, fein säuberlich angeschrieben mit den Pflanzenteilen, die sich darin befinden. Dort und im dahinter gelegenen Laboratorium entstehen Tees und Tinkturen, Salben, Kapseln und Suppositorien auf Kräuterbasis. Auch wenn sich Andreas Lenherr und sein



Heilmittel, deren potenzielle Wirkung aus ihrer Form abgeleitet wurde, waren bis tief ins 18. Jahrhundert die übliche Behandlungsform – und deshalb auch in Apotheken erhältlich.

Im Herbarium des Pharmazie-Historischen Museums in Basel und in der Berg-Apotheke in Zürich sieht es noch heute aus wie in einer Apotheke vor 150 Jahren – und man erhält dort bis heute natürliche Heilkräuterzubereitungen.



Team auf traditionelle Heilmittel und Kräuterheilkunde spezialisiert haben, sucht man nach gewissen Zubereitungen auch in der Berg-Apotheke vergebens. «Heute noch Bärenfett oder Adlersalbe einzusetzen, welche von Hildegard von Bingen häufig benutzt wurden, wäre unverantwortlich. Hier geht der Tierschutz vor», sagt Andreas Lenherr. «Und es gibt auch eindeutig bessere Mittel gegen Impotenz als Knabenkraut, eine bedrohte Orchideenart, die benutzt wurde, weil ihre Knollen Hoden gleichen.»

Gefährliche Heilpflanzen

Besonders beliebt – und meist unbedenklich – sind in der Berg-Apotheke hingegen traditionelle Heilmittel wie Arnika gegen Prellungen oder Verstauchungen, Wermut bei Magen-Darm-Beschwerden oder Teufelskrallen bei rheumatischen Erkrankungen. «Wenn eine Erkrankung keine ärztliche Behandlung erfordert, kann man auf pflanzlicher Basis viel ausprobieren», sagt Andreas Lenherr. Dabei sei ihm wichtig, auf die Wünsche der Kunden einzugehen. Mit einer Einschränkung: «Es sei denn, ein pflanzlicher Wirkstoff ist zu gefährlich oder gar giftig.»

Hier sieht auch Michael Kessler vom Pharmazie-Historischen Museum Basel eine Grenze der traditionellen Pharmazie und den grossen Vorteil der modernen Medizin: Man kann sie genau dosieren. «Natürliche Heilmittel mit hochwirksamen Inhaltsstoffen wie dem Atropin der Tollkirsche sind sehr gefährlich», sagt er. Man könne nie genau wissen, wie hoch der Wirkstoffgehalt in der Pflanze sei.

Wirkstoffe zu isolieren war deshalb ein Wendepunkt in der Pharmaziegeschichte. Das erste Mal ist dies 1804 dem deutschen Apotheker Friedrich Sertüner gelungen, als er das Morphin aus dem Opium isolierte. Als Schmerzmittel wurde dieses zwar schon im

dritten Jahrtausend vor Christus eingesetzt: «Der Morphin-Gehalt im Opium schwankt jedoch zwischen fünf und 30 Prozent», sagt Michael Kessler. «Bei einem solch starken Schmerzmittel ist das schon ein ziemlicher Unterschied.»

Die Menge macht das Gift

Denn: Die Menge spielt eine entscheidende Rolle. Obwohl dies bereits Paracelsus im 16. Jahrhundert feststellte, schwärmten die Mediziner laut Michael Kessler trotzdem noch weitere 250 Jahre für den Grundsatz «viel hilft viel», vor allem bei sehr stark wirksamen Stoffen wie Quecksilber oder Arsen. Diese halfen zwar – wie zum Beispiel Quecksilber gegen Syphilis – gegen die Erkrankung, der Patient starb dann aber mit grosser Wahrscheinlichkeit an einer Vergiftung durch den Wirkstoff.

Aus diesem Grund wird in der Berg-Apotheke in Zürich, obwohl sie sich als Kräuterapotheke bezeichnet, auch Schulmedizin abgegeben. Denn bei allen Vorteilen traditioneller Arzneimittel betont Andreas Lenherr, dass gerade bei schweren Erkrankungen kein Weg an schulmedizinischen Medikamenten vorbeiführte und es ein Segen sei, dass man diese heute habe. «Zuckerkrankte mit Diabetes Typ I müssen Insulin spritzen, HIV-Patienten ihre Triple-Therapie einnehmen und Krebs-Patienten ihre Medikamente schlucken», sagt Lenherr. «Aber wir können Behandlungen anbieten, die die Schulmedizin unterstützen und begleiten», sagt der Apotheker. Und hier nehmen traditionelle Heilmittel zu Recht einen wichtigen Platz ein.

Tina Hutzli

Wo Paracelsus die Medizin revolutionierte

Als Paracelsus 1527 nach seiner Berufung zu Basels Stadtarzt seine zweite Vorlesung an der Universität hielt, sorgte er für einen Skandal: Er hielt diese nicht, wie im 16. Jahrhundert üblich, auf Latein, sondern auf Deutsch.

Als einzige europäische Stadt bot Basel diesem grossen Arzt der Renaissance die Möglichkeit, seine damals revolutionären Lehren zu verbreiten. Spuren, die man noch heute sieht.

Wettbewerb

Wir verlosen sechs Mal zwei Plätze für den Stadtrundgang «Medicus, Bader und Quacksalber» durch Basel am Samstag, 5. März 2016 von 11 Uhr bis 12.30 Uhr, sowie je zwei Eintritte für das Pharmazie-Historische Museum Basel.

Der Stadtrundgang wird speziell für die Gewinner dieses Wettbewerbs durchgeführt und findet ausschliesslich am genannten Datum und nur auf Deutsch statt. Bitte schicken Sie Ihre E-Mail oder Ihre Postkarte mit dem Vermerk «Quacksalber» an:

vivere@egk.ch oder EGK-Gesundheitskasse, Wettbewerb, Brislachstrasse 2, 4242 Laufen. Auch bei E-Mails gilt: Absender nicht vergessen! Einsendeschluss ist der 31. Dezember 2015.

Viel Glück!

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

Wo man in Basel auch hinget, überall trifft man die chemische Industrie und die grossen Pharmafirmen an. Doch die Stadt am Rheinknie hat in dieser Hinsicht viel mehr zu bieten. Denn die Medizin und die Pharmazie profitierten schon vor Hunderten von Jahren vom liberalen Denken, das in Basel vorherrschte – und bereits seit der Gründung der Universität Basel 1460 wurden bestimmte Vorlesungen in Botanik und Medizin nicht nur angehenden Ärzten, sondern auch den Apothekern zugänglich gemacht.

Einen vielfältigen und zuweilen befremdlichen Einblick in die Entwicklung der Pharmazie vom Mittelalter bis zur Industrialisierung gewährt das Pharmazie-Historische Museum in Basel. Untergebracht in jenem bedeutenden Haus «Zum Vorderen Sessel», in dem Paracelsus während seiner Basler Zeit wirkte, zeigt das Museum nicht nur pflanzliche, tierische und sogar menschliche Arzneidrogen aus längst vergangener Zeit und den entlegensten Winkeln der Welt. Auch eine Alchemistenküche, eine Empire-Apotheke aus dem frühen 19. Jahrhundert und die Innsbrucker Hofapotheke von 1749 gibt es in den Räumlichkeiten zu bestaunen.

Die Medizin war auch in Basel theoretisch

Im Museum erfährt man zum Beispiel, dass trotz des Neuerungs-schubs, der im 16. Jahrhundert in der Medizin – auch dank den skandalösen Vorlesungen Paracelsus' – Einzug hielt, der medizinische Alltag nach wie vor weniger von Ärzten dominiert war. Diese arbeiteten vorzugsweise theoretisch – auch im Medizinstudium spielte Praxiserfahrung keine Rolle – und so vermieden es diese gelehrten Männer, sich die Hände schmutzig zu machen. Also überliessen sie die Behandlungen nicht selten Badern, Alchemisten und Quacksalbern.

Man orientierte sich bei der Behandlung kleinerer und grosser Leiden auch weiterhin gerne an alten Vorstellungen der Körperfunktionen und suchte metaphysische Erklärungen. Krankheiten wur-

Pharmazie und Medizin erleben in Basel

Pharmazie-Historisches Museum Basel

Totengässlein 3
CH-4051 Basel
Tel. 061 264 91 11
info@pharmaziemuseum.ch

Öffnungszeiten:

Di bis Fr 10.00–18.00 Uhr
Sa: 10.00–17.00 Uhr
Sonntags, montags und an Feiertagen geschlossen
Eintritt: CHF 8/5 (ermässigt)

An jedem ersten Samstag im Monat findet um 14 Uhr eine öffentliche Führung durch die Sammlung statt. Kosten: CHF 4 plus Eintritt.

Stadtrundgänge von Basel Tourismus:

«Medicus, Bader und Quacksalber»: aktuell nur für Gruppen, auf Anfrage.

Weitere Stadtrundgänge und Informationen:

www.basel.com
guidedtours@basel.com

den durch Harninspektionen oder astrologische Deutungen diagnostiziert und mit herkömmlichen Methoden wie dem Theriak – einer schmierigen Substanz aus bis zu 300 Zutaten, die oft Vipern-Fleisch enthielt – oder mit Aderlass behandelt, obwohl man längst wusste, wie der Blutkreislauf funktioniert.

Öffentliche Sektionen im anatomischen Theater

Eine Reise durch die Jahrhunderte macht auch der Stadtrundgang «Medicus, Bader und Quacksalber», der von Basel Tourismus für Gruppen angeboten wird. Während eineinhalb Stunden erfahren die Besucher, welche anatomischen Kenntnisse der Henker besitzen musste oder wie ein Medizinstudium im Mittelalter aussah und wie im anatomischen Theater öffentlich Leichen zerlegt wurden. Das Skelett einer der meistbeachteten dieser Sektionen, die 1542 vom berühmten Arzt Vesalius durchgeführt wurde, kann bis heute im anatomischen Museum in Basel betrachtet werden.

Tina Hutzli



Bild oben: Das Pharmazie-Historische Museum Basel befindet sich heute im Haus «Zum Vorderen Sessel» am Totengässlein 3, in dem Paracelsus eine Zeit lang lebte und wirkte.

Bild unten: Die Innsbrucker Hofapotheke von 1749, die im Pharmazie-Historischen Museum Basel besichtigt werden kann.

Veranstaltungen

EGK-Begegnungen 2016 Menschen, die etwas zu sagen haben

18.04.2016

René Borbonus
Die Kraft der Rhetorik
Mit Worten fesseln und begeistern
Winterthur ZH, Casinotheater,
Stadthausstrasse 119

19.04.2016

René Borbonus
Die Kraft der Rhetorik
Mit Worten fesseln und begeistern
Cham ZG, Lorzensaal, Dorfplatz 3

20.04.2016

René Borbonus
Die Kraft der Rhetorik
Mit Worten fesseln und begeistern
Laufen BL, Kulturzentrum Alts Schlachthaus,
Seidenweg 55

27.04.2016

Dr. Sibylle Tobler
Neuanfänge – Veränderungen wagen
Wie Veränderungen gelingen
Brugg Windisch AG, Campussaal,
Bahnhofstrasse 6

03.05.2016

Dr. Sibylle Tobler
Neuanfänge – Veränderungen wagen
Wie Veränderungen gelingen
Bern BE, Kursaal Bern, Hotel Allegro,
Kornhausstrasse 3

10.05.2016

Dr. Sibylle Tobler
Neuanfänge – Veränderungen wagen
Wie Veränderungen gelingen
St. Gallen SG, Congress Hotel Einstein,
Berneggstrasse 2

07.06.2016

Hans-Uwe L. Köhler
Hau eine Delle ins Universum
Wie alles gelingt, was Ihnen wichtig ist!
Zürich ZH, Kongresshaus/Gartensaal,
Gotthardstrasse 5

08.06.2016

Hans-Uwe L. Köhler
Hau eine Delle ins Universum
Wie alles gelingt, was Ihnen wichtig ist!
Solothurn SO, Landhaus/Landhaussaal,
Landhausquai 4

09.06.2016

Hans-Uwe L. Köhler
Hau eine Delle ins Universum
Wie alles gelingt, was Ihnen wichtig ist!
Düdingen FR, PODIUM, Kultur- & Konferenz-
saal, Bahnhofstrasse

Informationstelefon: 032 623 36 31

Anmeldung: keine

Eintritt: frei

Beginn: 20.00 Uhr

SNE-Akademie 2016

SNE
Stiftung für Naturheilkunde
und Ernährungsmedizin

21.04.2016

Jacqueline Steffen
**Erfahren Sie mehr über Ihr Verhalten anhand
des Persönlichkeitsprofils DiSG**
Bern BE, Sorell Hotel Ador, Laupenstr. 15

28.04.2016

Ursula Zeindler-Ziegelmüller
In den besten Wechseljahren
Thalwil ZH, Hotel Sedartis, Bahnhofstr. 16

03.05.2016

Johanna Ochsner-Läuppi
Die 7 hermetischen Gesetze
Thalwil ZH, Hotel Sedartis, Bahnhofstr. 16

11.05.2016

Ute Blapp
Erholsam schlafen
Winterthur ZH, Hotel Banana City,
Schaffhauserstr. 8

12.05.2016

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

18.05.2016

Tatjana Strobel
Menschen und Gesichter lesen
Thalwil ZH, Hotel Sedartis, Bahnhofstr. 16

20.05.2016

Heidy Helfenstein
**Progressive Muskelentspannung nach
Jacobson PMR**
Solothurn SO, Altes Spital, Oberer Winkel 2

24.05.2016

Julia Onken
Sich selbst erkennen
Winterthur ZH, Hotel Banana City,
Schaffhauserstr. 8

28.05.2016

Peter Richard
**Kleine Gärten und Terrassen harmonisch
gestalten**
Wängi TG, Naturgartencenter,
Frauenfelderstr. 27

Anmeldung: erforderlich, beschränkte Teilneh-
merzahl. Preise, ausführliche Informationen
und weitere Seminare gemäss vollständigem
Programm «Seminare & Workshops 2016»:
SNE, Solothurn – Telefon 032 626 31 13 oder
www.stiftung-sne.ch

«Die Krankenversicherer müssen kreativer werden»

Wenn die Medien über Krankenkassen schreiben, dann wird einer besonders oft nach seiner Meinung gefragt: Felix Schneuwly. Der Krankenversicherungsexperte der Internetvergleichsplattform Comparis scheut sich nicht, auch unpopuläre Verbesserungsideen für das Gesundheitswesen in die Diskussion einzubringen.

Herr Schneuwly, worüber haben Sie sich als Letztes bei Ihrer eigenen Krankenkasse geärgert?

Zuletzt habe ich mich geärgert, als ein Arzt meiner Tochter gegenüber behauptet hat, sie müsse einen Teil einer Untersuchung selbst bezahlen. Ich wusste natürlich: Aufgrund des Tarifschutzes ist das gar nicht möglich. Meine Frau hat sich anschliessend quasi inkognito via Hotline bei der Versicherung erkundigt und hat eine unbrauchbare Auskunft erhalten. Als ich anrief, hörte sich das gleich ganz anders an. Meine Frau fand das natürlich nicht so toll und hatte den Eindruck, man bräuhete Beziehungen, um zu seinem Recht zu kommen.

Haben Sie das auch zurückgemeldet?

Selbstverständlich. Und die Versicherung hat da auch gut reagiert.

Sie waren lange Jahre bei santésuisse, jetzt sind Sie Krankenversicherungsexperte bei Comparis – wie hat sich Ihre Rolle dadurch verändert?

Nicht gross. Bei santésuisse vertrat ich die Interessen der Krankenversicherer, bei Comparis stärken wir die Marktmacht der Versicherten. Märkte funktionieren dann gut, wenn ein Kräftegleichgewicht zwischen Anbietern und Konsumenten herrscht. Wenn man die Kundenrechte zu sehr stärkt, dann ist das zum Nachteil der Anbieter, wenn man die Anbieterrechte zu sehr stärkt, dann steigt die Gefahr, dass die Kunden ausgenommen werden.

Stichwort Marktmacht der Konsumenten stärken: Comparis animiert ja auch ein bisschen dazu, jedes Jahr zur günstigsten Krankenkasse zu wechseln. Sollen sich die Kunden also nur noch am Preis orientieren?

Überhaupt nicht! Die Kunden sollen den Anbieter suchen, der am besten zu ihnen passt. Es gibt Kunden, die sind sehr preissensitiv, andere sind eher qualitätssensitiv. Ich funktioniere auch so. Bei Sportartikeln zum Beispiel spielt der Preis für mich eine weniger grosse Rolle als in anderen Bereichen des Lebens. Deshalb zeigt Comparis beim Kassenvergleich nicht nur die



Felix Schneuwly

Felix Schneuwly ist Head of Public Affairs beim Internetvergleichsdienst Comparis. Nach einer Berufslehre als Sanitär-Installateur studierte er Psychologie, Berufsberatung und Journalistik und war ab 1991 in verschiedenen Verbänden des Sozial- und Gesundheitswesens tätig, zuletzt bei santésuisse. Felix Schneuwly lebt mit seiner Familie im Kanton Freiburg.



Felix Schneuwly ist der Meinung, dass sich ein gesunder Markt selbst reguliert. Deshalb soll die Krankenversicherung weniger stark beaufsichtigt werden.

Prämie an, sondern auch die Kundenzufriedenheit. Und es gibt immer mehr Comparis-Nutzer, die nach Kundenzufriedenheit sortieren. Das zeigt, dass es trotz identischer Versicherungsdeckung in der Grundversicherung Unterschiede gibt. Das neue Krankenversicherungsaufsichtsgesetz ist deshalb schlecht, weil es die Versicherer gleichschaltet, ihren unternehmerischen Spielraum einschränkt, sich unterschiedlich zu positionieren. Wenn sich 60 Marken genau gleich verhalten müssen, haben wir den Pseudo-Wettbewerb und faktisch eine Einheitskasse.

Sie halten also wenig vom neuen Krankenversicherungsaufsichtsgesetz.

Das ist richtig. Die Aufsicht bekommt mehr Entscheidungskompetenz, das Risiko für diese Entscheide liegt aber bei den Versicherern. Auch wenn es immer heisst, es könne nicht sein, dass die Grundversicherung weniger stark beaufsichtigt wird als die Zusatzversicherungen. In der Grundversicherung haben die Versicherten nämlich viel mehr Rechte. Ich kann 100-jährig sein, zu Weihnachten todkrank

im Spital liegen und trotzdem die Kasse wechseln. Die neue Kasse muss mich ohne Vorbehalte annehmen. In der Zusatzversicherung ist das nicht so, ab einem gewissen Alter kann diese nicht mehr gewechselt werden. In diesem Fall ist es gut, wenn der Kunde von der Aufsicht vor zu hohen Prämien geschützt wird. In der Grundversicherung muss mich die Aufsicht nicht vor zu hohen Prämien schützen. Das kann ich selbst machen.

Würde auch die Arbeit von Comparis durch die neue Verordnung erschwert?

Im Gegenteil; wenn die Verordnung so umgesetzt würde, wie sie in die Vernehmlassung geschickt wurde, würden die Prämien Schwankungen massiv zunehmen. Je mehr Unruhe an der Prämienfront, desto besser läuft das Geschäft von Comparis. Aber wir sind nicht an kurzfristigem Umsatz interessiert, sondern im Interesse der Versicherten daran, dass das System langfristig funktioniert.

«Mit dem neuen Krankenversicherungsaufsichtsgesetz würden die Prämien stärker schwanken.»

Felix Schneuwly

Die Versicherten würden unter Umständen von tieferen Prämien profitieren. Wo würden sie eben gerade nicht profitieren?

Ich glaube, dass es für die Versicherten weniger ein Profit wäre als eine Verunsicherung, weil nur die Prämien Schwankungen zunehmen, ohne das Kostenwachstum zu bremsen. Im Moment ist das Gesamtsystem stabil. Bei einer Steigerung der Gesundheitskosten von jährlich drei bis vier Prozent in den letzten Jahren müssen die Prämien im selben Rahmen steigen. Deshalb bringt es auch nichts, Prämien zurückzuzahlen, denn unter dem Strich steigen diese ja dauernd. Die ganze Übung mit den angeblich zu viel oder zu wenig

Und das meint ... Felix Schneuwly, Krankenversicherungsexperte



bezahlten Prämien, die im Moment läuft, hat mit Gerechtigkeit gar nichts zu tun. Das ist ein politischer Murks. Und die Versicherer haben sich aus Angst vor der Einheitskasse nicht dagegen gewehrt.

Die hohen Prämien sind trotzdem immer wieder ein Thema. Haben Sie das Gefühl, dass die Versicherten unser Krankenversicherungssystem nicht verstehen?

Ja, zum Teil schon. Die Krankenversicherung soll gegen hohe finanzielle Risiken absichern. Viele Versicherte haben aber das Gefühl, es sei ein Vorauszahlungssystem. Wenn ich jedes Jahr vorauszahle, will ich ja lieber früher als später etwas zurückbekommen. Man müsste wahrscheinlich subtilere Systeme entwickeln. Wegkommen von den sehr grosszügigen Ansprüchen, hin zu gezielterer Unterstützung. Das gilt auch für die Prämienverbilligung, die zu sehr mit dem Giesskannenprinzip verteilt wird. Heute wird belohnt, wer gut Steuern optimieren kann.

Was würden Sie an unserem Krankenversicherungssystem ändern?

Man muss gar nicht so viel ändern. Gute Systeme haben die Fähigkeit, sich selbst zu heilen. Der bessere Risikoausgleich war dringend nötig. Dann müsste man die Minimalfranchise von 300 auf 3000 Franken erhöhen, das würde die Prämien senken und die Selbstverantwortung stärken. Das Geld, das die Kantone dadurch bei der Prämienverbilligung sparen würden, könnten sie gezielter einsetzen für die Leute, die die 3000 Franken nicht haben, wenn sie mal zum Arzt oder ins Spital müssen. Eine Möglichkeit wäre auch, dass die Versicherten selbst bestimmte Leistungen ausschliessen dürfen und dadurch von tiefe-

ren Prämien profitieren. Dass sie zum Beispiel keine Therapie möchten, wenn sie mit 80 Krebs bekommen. Aber auch die Versicherer müssen kreativer werden.

Wie zum Beispiel?

Heute verlaufen Tarifverhandlungen so, als ob jeder Leistungserbringer die gleiche Qualität liefern würde. Deshalb haben auch alle den gleichen Preis. Die Versicherer müssen beginnen, die Qualität der Leistungen zu bezahlen, denn schlechte Qualität führt zu Folgekosten. Das Problem ist nicht, dass wir ein teures Gesundheitswesen haben. Aber dass wir die Kosten auf den Rappen genau kennen, die Qualität jedoch nicht, das ist für mich der Skandal. Statt Leistungen zu verweigern wünsche ich mir von den Versicherern Schlagzeilen, weil sie sich für ihre Kunden gegen schlechte Qualität wehren.

Die Grundversicherung ist eine obligatorische Sozialversicherung. Ist es legitim, dass Comparis damit Geld verdient?

Es ist eine beliebte Diskussion, wer an einem Sozialversicherungssystem verdienen darf. Bei den Versicherern ist es klar: Sie dürfen keinen Gewinn machen. Ein Ertragsüberschuss muss in die Reserven überführt werden. Wenn der Wettbewerb funktioniert, kann es sich auch kein Krankenversicherer leisten, zu hohe Löhne zu bezahlen oder bei Comparis Geld zu verschwenden. Comparis ist ein Dienstleister für die Versicherer. Ein Versicherer muss nicht mit Comparis zusammenarbeiten, wenn er meint, mit Telefonwerbung günstiger zu Kunden zu kommen. Fakt ist: Der Versicherungswechsel ist auf dem Onlinekanal am günstigsten. Die Kassen bezahlen Comparis also, weil sie durch die Pro-

zessoptimierung Geld sparen. Wenn wir keinen Mehrwert bieten könnten, würde auch kein Versicherer mit uns zusammenarbeiten.

Comparis lanciert aktuell ein Gütesiegel für saubere Kundenwerbung. Warum ist das überhaupt nötig?

Bei uns hat das Fass zum Überlaufen gebracht, als Callcenter anfangen, in unserem Namen zu telefonieren. Dabei läuft bei uns alles über das Internet. Wir schwatzen den Konsumenten weder am Telefon noch bei ihnen zu Hause etwas auf. Es ist einfacher, auf Comparis einen Abschlussprozess abzubrechen, als Nein zu sagen, wenn man einen cleveren Makler im Wohnzimmer hat. Das Label verlangt einen sauberen Prozess der Neukundengewinnung vom Erstkontakt bis zum Vertragsabschluss. Das Problem ist nicht dort, wo die Krankenversicherer mit Maklern Verträge haben, sondern bei den freien Dritten, die den Leuten Beratungstermine aufschwätzen und sie dann Maklern oder Versicherern verkaufen. An dem Tag, an dem kein einziger Krankenversicherer mehr über ein solches Netz Termine kauft, ist der Telefonerrortersumpf trockengelegt.

Interview: Tina Hutzli

Hinweis

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

Es Rüebli für ds Buebli

Karotten machen gute Augen! So oder so ähnlich versuchen Mütter aller Generationen ihrem Jungvolk das orange Gemüse schmackhaft zu machen. Und es stimmt sogar – rein theoretisch. Denn der Mensch braucht Vitamin A, damit die Augen funktionieren, und Vitamin A gewinnt der Körper aus dem Beta-Karotin. Besteht ein Mangel, kann dies zu Nachtblindheit führen. Nur: Ein Überschuss an Vitamin A verbessert die Sehfähigkeit nicht. Und in den westlichen Staaten sind sowieso meist Gendefekte für Nachtblindheit verantwortlich.

Quelle: www.spiegel.de

Was für ein Teint!

Karotten sind gesund, da besteht kein Zweifel. Zu viel davon ist aber auch nicht das Gelbe vom Ei. Oder besser das Orange, denn Beta-Karotin ist nicht wasserlöslich und die überschüssigen Mengen werden deshalb nicht über den Urin ausgeschieden. Vergiftungsgefahr besteht aber trotzdem kaum: Das in Vitamin A umgewandelte Beta-Karotin wird einfach in der Haut eingelagert. Das hat einen Vorteil: Die Haut kann dadurch etwas besser vor Sonnenbrand geschützt sein. Dafür verfärbt sie sich orange.

Quelle: www.spiegel.de

Vorsicht, Eisbär!

Um eine Überdosis Vitamin A zu sich zu nehmen, müsste man schon sehr viele Rüebli essen: 50 g Rüebli decken den Tagesbedarf eines Erwachsenen an Beta-Karotin – und dieser müsste über längere Zeit um das mehr als 30-fache überschritten werden, damit tatsächlich Vergiftungserscheinungen wie Kopfschmerzen, Übelkeit und Erbrechen auftreten. Da aber kaum jemand über 1.5 Kilogramm Rüebli pro Tag isst, hält sich diese Gefahr in Grenzen. Aufpassen sollte man hingegen bei Eisbären-Leber: Diese enthält so viel Vitamin A, dass schon ein paar Gramm für den Menschen tödlich sein können.

Quelle: www.spiegel.de



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

Karottensuppe mit Engelwurz



Für 4 Personen

Zutaten

- 1 EL Olivenöl
- 1 mittelgrosse Zwiebel, klein gewürfelt
- ½ TL milder Curry
- 500 g Karotten, in Scheiben
- 6–8 dl Wasser
- 1–1½ TL Salz
- 2 EL saurer Halbrahm
- 2 EL junge Engelwurzblätter, in Streifen
- Wenig Schlagrahm

Zwiebeln, Curry und Karotten im Olivenöl andünsten, Wasser und Salz begeben. Die Suppe bei schwacher Hitze köcheln lassen, bis die Karotten weich sind. Anschliessend die Suppe mit einem Pürierstab pürieren. Den Sauerrahm und die fein geschnittenen Engelwurzblätter unterrühren.

Die Karottencremesuppe in Tellern oder Schalen anrichten und mit einem Klecks Schlagrahm garnieren.

Än Guete!

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

Impressum: «Vivere» 4/2015. **Herausgeberin:** EGK-Gesundheitskasse, Hauptsitz, Brislachstrasse 2, 4242 Laufen, www.egk.ch. **Verantwortlich:** Ursula Vogt, Bereich Kommunikation. **Gesamtauflage:** 82 000. **Verantwortliche Redaktorin:** Tina Hutzli, Bereich Kommunikation. **Gestaltung:** Ingold Design, Stephan Ingold. **Foto Titelseite:** Marcel A. Mayer. **Fotos Inhalt:** Klaus Andorfer, Marcel A. Mayer, Dominik Labhardt, Shutterstock, iStockphoto, Pharmazie-Historisches Museum Basel, Biketec AG Huttwil. Für unverlangt eingesandte Manuskripte, Fotos oder Illustrationen übernimmt die Herausgeberin keine Haftung. Die EGK-Gesundheitskasse umfasst die Partnerstiftungen EGK Grundversicherungen (Versicherungsträger der obligatorischen Krankenpflegeversicherung nach KVG) sowie EGK-Gesundheitskasse mit ihren Tochtergesellschaften EGK Privatversicherungen AG (Versicherungsträger der Zusatzversicherungen nach VVG) und EGK Services AG.