

Das EGK-Gesundheitsmagazin

Vivere

03
2020

Unverpackt

Konsum mit gutem Gewissen 13

CO₂-Kompensation

Die EGK investiert in Umweltprojekte 04

EGK-SUN

In jeder Lebenslage
richtig versichert 06

www.egk.ch

 **EGK**
Gesund versichert

Inhalt

04

Meine Versicherung
Co₂-Emissionen
kompensieren



20

Ausflug
Genussvoll unterwegs
im Thurgau

12



Vituro
Wir bringen Sie
in Bewegung

13



Unverpackt
Konsum für eine
bessere Welt

22

**Schul- und
Komplementärmedizin**
Heilt man im Appenzel-
lerland anders?



25

Und das meint ...
Gitti Kuhn, Leiterin
der Helikopter-Einsatz-
zentrale bei der Rega

LIEBE LESERIN  LIEBER LESER

Weniger Abfall, mehr Lebensqualität



Nachhaltigkeit spielte für die EGK schon immer eine grosse Rolle. Schon seit der Gründungszeit bietet sie ihren Versicherten und deren Familien Schutz vor den finanziellen Folgen von gesundheitlichen Notlagen.

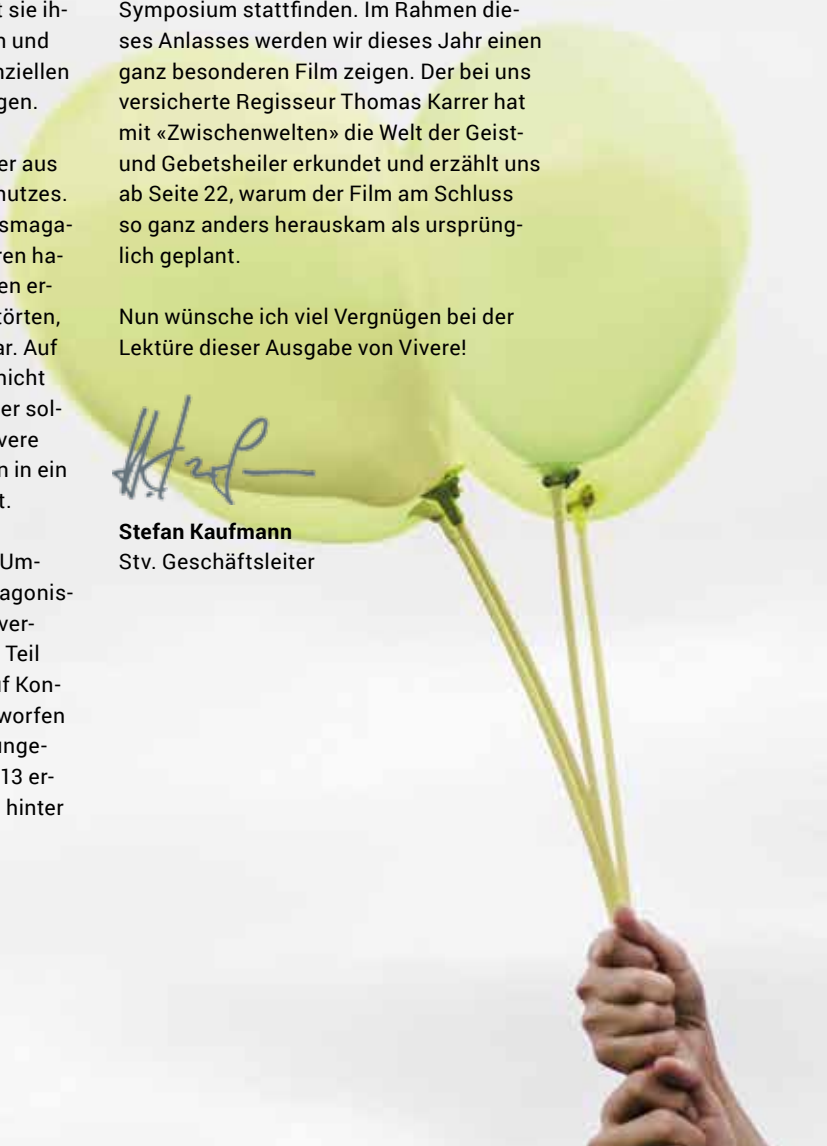
Wir bauen dieses Engagement weiter aus – gerade im Bereich des Umweltschutzes. Das betrifft auch unser Gesundheitsmagazin Vivere. In den vergangenen Jahren haben uns immer mehr Rückmeldungen erreicht, die sich an der Plastikfolie störten, in die das Vivere eingeschweisst war. Auf eine Verpackung können wir leider nicht ganz verzichten, da die Post auf einer solchen besteht. Ab sofort wird das Vivere aber nicht mehr in PE-Folie, sondern in ein dünnes Recyclingpapier eingepackt.

Mit diesem Schritt belasten wir die Umwelt weniger. Genau wie es die Protagonisten unserer Titelgeschichte tun. Unverpackt-Läden tragen jeden Tag ihren Teil dazu bei, dass trotz unserer Lust auf Konsum weniger Verpackungen weggeworfen werden und weniger Lebensmittel ungenutzt in der Tonne landen. Ab Seite 13 erfahren Sie mehr über die Menschen hinter diesen und ähnlichen Projekten.

Wie jedes Jahr steht aber die Herbst-Ausgabe unseres Gesundheitsmagazins auch im Zeichen der Komplementärmedizin. Im Oktober wird in Solothurn das 11. SNE-Symposium stattfinden. Im Rahmen dieses Anlasses werden wir dieses Jahr einen ganz besonderen Film zeigen. Der bei uns versicherte Regisseur Thomas Karrer hat mit «Zwischenwelten» die Welt der Geist- und Gebetsheiler erkundet und erzählt uns ab Seite 22, warum der Film am Schluss so ganz anders herauskam als ursprünglich geplant.

Nun wünsche ich viel Vergnügen bei der Lektüre dieser Ausgabe von Vivere!

Stefan Kaufmann
Stv. Geschäftsleiter



Verantwortungsvoll drucken

Dem Klimaschutz zuliebe kompensiert die EGK beim Drucken von Flyern oder Wettbewerbskarten die nicht vermeidbaren CO₂-Emissionen, indem sie freiwillig in zertifizierte Klimaprojekte investiert. Umweltbewusste Unternehmen wie die Druckerei Herzog AG in Langendorf bieten solche Ausgleichsmodelle an.

Auf die Frage, warum er sich für die Umwelt engagiere, kommt Christian Herzogs Antwort wie aus der Kanone geschossen: «Man muss politisch nicht zu den Grünen gehören, um Nachhaltigkeit ernst zu nehmen.» Sorge zur Natur zu tragen, sei ein universelles Thema, das uns alle etwas angehe, fügt er mit entschiedenem Nachdruck hinzu. Er wolle nicht zu jenen gehören, über die die nächste Generation schimpft, «weil wir ihnen alles verpestet haben». Damit das nicht geschieht, unternimmt der Inhaber der in Langendorf ansässigen Druckerei Herzog einiges. Vor zwei Jahren hat er beispielsweise eine Fotovoltaik-Anlage auf dem Firmendach installieren lassen, mit der er heute gut 30 Prozent des jährlichen Betriebsstrombedarfs generiert. Überdies recycelt er die während des Drucks entstandenen Restabfälle – wenn möglich – vollumfänglich.

Zusammenarbeit mit myclimate

Herzogs Beispiel können seit November 2019 auch seine Kundinnen und Kunden folgen. «Selbstverständlich auf freiwilliger Basis – so wie es auch die EGK seither tut», betont der 52-Jährige. Dank der Zusammenarbeit mit der renommierten



«Die EGK zahlt einen Aufschlag auf den regulären Druckpreis. Mit diesem Geld werden dann von myclimate zertifizierte Umweltprojekte unterstützt.»

Christian Herzog, Geschäftsführer Druckerei Herzog AG, Langendorf



Gemeinsam mit der EGK unterstützt die Druckerei Herzog ein Waldgebiet im Kanton Solothurn.



Durch reduzierte Holznutzung wird das Waldgebiet in Solothurn klimaaoptimiert.

Stiftung myclimate können Kunden beispielsweise die beim Druck eines Flyers verursachten CO₂-Emissionen mit einem monetären Beitrag ganz oder teilweise kompensieren. Das Handling sei ganz einfach, versichert Herzog. «Für die EGK gibt es keinen zeitlichen oder personellen Mehraufwand. Sie zahlt lediglich einen Aufschlag von zwei Prozent auf den regulären Druckpreis. Mit diesem Geld werden dann von myclimate zertifizierte Umweltprojekte unterstützt, die helfen, den CO₂-Ausstoss zu reduzieren.»

Global Ausgleich schaffen

Auch wenn es besser wäre, CO₂-Emissionen ganz zu verhindern, sind solche Kompensationsprojekte, die myclimate übrigens auch Privatpersonen anbietet, mehr als ein symbolischer Akt zur Beruhigung des eigenen schlechten Gewissens. Hauptsächlich, weil es beim Kohlenstoffdioxid keine Rolle spielt, wie und wo es in die Atmosphäre gelangt. Das bedeutet, dass ein Aufforstungsprojekt in Brasilien die genau gleiche positive Wirkung auf das globale Klima hat wie eines in der Schweiz. Für Christian Herzog und die EGK-Gesundheitskasse ist es aber wichtig, dass sie der Umwelt in unmittelbarer Nähe etwas Gutes tun können. «Ich bin der Meinung, dass wir den Ausgleich dort schaffen müssen, wo wir die Emissionen auch verursachen. Davon habe ich persönlich

mehr, gerade weil ich mich in meiner Gegend viel und gerne in der Natur aufhalte», gesteht Christian Herzog mit einem verlegenen Lächeln. Daher überrascht es nicht, dass es sich beim aktuellen Projekt, welches die Druckerei respektive die EGK unterstützt, um eine Waldbewirtschaftung im Kanton Solothurn handelt. Konkret wird in diesem Gebiet durch reduzierte Holznutzung der Atmosphäre langfristig Kohlenstoffdioxid entzogen und der Wald widerstandsfähiger gemacht. Zudem werden gezielte Biodiversitätsmassnahmen im Rahmen des Projekts den Lebensraum von Wieseln, Amphibien, Reptilien und Libellen auf.

Bei all diesen positiven ökologischen Effekten stellt sich die Frage, ob sich der Aufwand für die Druckerei auch wirtschaftlich lohnt. «Ich habe 16 Mitarbeitende, selbstverständlich ist es mir wichtig, dass am Ende des Jahres die Finanzen stimmen. Trotzdem gebe ich gerne einen Franken mehr für die Umwelt aus und schaue dann lieber, ob sich diese Ausgaben woanders einsparen lassen. Meistens ist es auch möglich.»

Text: Güvengül Köz Brown

Fotos: zvg und myclimate

- www.herzogdruck.ch
- www.myclimate.org

Gezielte Biodiversitätsmassnahmen werten den Lebensraum von Wieseln, Amphibien, Reptilien und Libellen auf.

EGK druckt klimaneutral

Ob Geschäftsberichte, Flyer oder Briefschaften: Die EGK kompensiert – wenn möglich – die Menge an CO₂-Emissionen, die bei der Produktion von Druckerzeugnissen entsteht. Zu ihren wichtigsten Partnerinnen zählt auch die myclimate-zertifizierte Druckerei Uebelhart in Rüttenen SO. Auch bei Give-aways und Werbegeschenken achtet sie darauf, dass das Material aus nachhaltiger Quelle stammt und die Emissionen ausgeglichen werden.

Komplementärmedizin, wann Sie wollen

Stellen Sie sich vor, Sie wären krank: Möchten Sie einen Arzt aufsuchen oder doch lieber zur Komplementärmedizin greifen? Oder vielleicht beides zusammen?

Eine Frage, die die meisten von uns im Voraus wahrscheinlich gar nicht beantworten können oder wollen. Schliesslich wissen wir nicht, wie wir uns im Krankheitsfall tatsächlich fühlen, welche Beschwerden wir haben und was uns das Bauchgefühl im Moment sagt. Deshalb müssen Sie sich bei der EGK gar nicht im Voraus entscheiden. Mit EGK-SUN haben Sie nämlich immer die freie Wahl. Und diese Wahl geht seit Beginn dieses Jahres sogar noch etwas weiter.

Neu sind ambulante komplementärmedizinische Therapien bei anerkannten Therapeutinnen und Therapeuten zu 80 Prozent

bis zu 2600 Franken pro Jahr versichert. Behandlungen bei einem anerkannten Naturheilpraktiker oder einer Naturheilpraktikerin werden ebenfalls zu 80 Prozent übernommen – ohne jährlichen Maximalbetrag.

Welche Therapieformen für Sie dabei am besten geeignet sind, entscheiden Sie allein. Entweder anhand der Liste 3 der anerkannten ambulanten komplementärmedizinischen Therapien (vgl. Kasten rechts). Oder – wenn Sie sich in der Auswahl der Therapeuten nicht zurechtfinden – mithilfe unserer Therapeutenstelle. Diese vermittelt Ihnen nämlich die passenden Adressen der von uns anerkannten Therapeutinnen und Therapeuten.

Mit EGK-SUN haben Sie also immer die Wahlfreiheit. Weil es sich um ein All-in-One-Produkt handelt, ist nämlich nicht nur die Komplementärmedizin umfassend abgedeckt, sondern Sie sind in jeder Lebenslage richtig versichert. Entdecken Sie EGK-SUN und lassen Sie sich von Ihrem Kundenberater oder Ihrer Kundenberaterin alle Details in einem persönlichen Gespräch erläutern. Damit Sie sich jederzeit sicher fühlen.



EGK-SUN

Erfahren Sie jetzt mehr über unser beliebtestes Versicherungsprodukt EGK-SUN. Alle Unterlagen und Informationen finden Sie unter: www.egk.ch/sun. Dort können Sie auch die verschiedenen Spitaldeckungs-Varianten vergleichen.

Sie sind sich nicht sicher, welche Versicherungslösung für Sie die richtige ist? Kein Problem: Unsere Kundenberaterinnen und Kundenberater helfen Ihnen gerne weiter. Entweder in einer Live-Beratung direkt auf unserer Website oder mit einer persönlichen Beratung über die für Sie zuständige Agentur: www.egk.ch/agentur.

Tina Widmer

Die Natur ist meine beste Medizin.

EGK-SUN ist die Zusatzversicherung für Menschen, die auch bei Ihrer Gesundheit auf Natürlichkeit und Nachhaltigkeit setzen. In diesem Modell haben Sie die freie Wahl zwischen den unterschiedlichen Behandlungsmethoden der Schul- und Komplementärmedizin und sind dank der All-in-One-Lösung mit zahlreichen Zusatzleistungen umfassend abgesichert. Sie müssen sich nur noch entscheiden, auf welcher Spitalabteilung Sie im Ernstfall behandelt werden möchten.

**Jetzt
vergleichen und
beraten lassen.**

Tel. 061 765 51 11 oder www.egk.ch/sun



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.

Eine Reiseversicherung macht auch in der Schweiz Sinn



Auslandreisen sind zwar mittlerweile wieder möglich, vielen Schweizerinnen und Schweizern ist es aber im eigenen Land immer noch wohler. Viele von uns haben diesen Sommer entdeckt, welche schöne Ecken die Schweiz zu bieten hat und dass Strandferien auch bei uns problemlos möglich sind. Über etwas brauchen Sie sich bei Reisen in der Schweiz ebenfalls keine Sorgen zu machen: Werden Sie krank, sind im Notfall die Heilungskosten in der ganzen Schweiz gemäss dem ortsüblichen Tarif gedeckt.

Eine Reiseversicherung macht aber auch bei Ferien in der Schweiz Sinn. Die Jahres-Reiseversicherung Secure Trip Premium ist nämlich mit wenigen Einschränkungen weltweit gültig. Können Sie also zum Beispiel Ihre Ferienreise in der Schweiz aufgrund von Krankheit oder eines anderen anerkannten Verhinderungsgrunds nicht antreten, trägt die Reiseversicherung auch hierzulande die Annullierungskosten.

Informieren Sie sich jetzt, welche Reiseversicherung für Sie Sinn macht: www.egk.ch/reisen.

Coronavirus: Das zahlt die EGK-Gesundheitskasse

Die EGK-Gesundheitskasse unterstützt ihre Versicherten selbstverständlich auch während der Corona-Pandemie. Viele unserer Kunden sind jedoch unsicher, welche Leistungen von der Krankenkasse bezahlt werden und wohin sie sich bei einem Infektionsverdacht wenden können.

Wir haben auf unserer Website eine FAQ-Liste zusammengestellt, mit der Sie immer auf dem neusten Stand sind, was die Versicherungsleistungen im Zusammenhang mit dem Coronavirus betrifft: www.egk.ch/corona.



Damit sich das Coronavirus nicht erneut ausbreitet, ist es wichtig, weiterhin die Hygiene- und Verhaltensregeln zu befolgen.

Einzahlungen haben einen hohen Preis

Die PostFinance hat die Gebühren für Einzahlungen am Schalter massiv erhöht. Seit dem 1. Juli 2020 müssen Rechnungssteller für die Transaktion über 30 Prozent mehr bezahlen. Die finanzielle Belastung spürt auch die EGK – aber es gibt Alternativen.

Da immer mehr Menschen ihre Rechnungen online bezahlen, sind gemäss PostFinance in den vergangenen zwölf Jahren Transaktionen am Postschalter um mehr als ein Drittel zurückgegangen. Um dieses defizitäre Geschäft zumindest teilweise decken zu können, hat sie die sogenannte Schalterzahlungstaxe per 1. Juli 2020 um über 30 Prozent erhöht. «Auf eine Prämienrechnung in der Höhe von etwa 500 Franken müssen wir neu 2.35 Franken bezahlen anstatt wie bis anhin 1.75 Franken», konkretisiert Beat Grütter, Leiter Finanzen der EGK, die Situation.

Schon vor der Erhöhung der Preise habe die EGK jedes Jahr durchschnittlich 200 000 Franken Schalterzahlungstaxen bezahlt. «Die Erhöhung um ein Drittel bedeutet für uns eine zusätzliche finanzielle Belastung», so Grütter weiter. Grundsätzlich könnten Unternehmen diese Gebühren auf die Kundinnen und Kunden überwälzen; einige Versicherungsunternehmen hätten entsprechende Abklärungen beim Bundesamt für Gesundheit bereits getätigt. Das käme aber für die EGK derzeit nicht in Frage, betont Grütter. «Viel wichtiger ist es, dass wir jetzt so viele Versicherte wie möglich motivieren, ihre Prämien- und Leistungsrechnungen künftig bargeldlos zu begleichen.» Damit verweist er auf die unterschiedlichen Zahlungsmöglichkeiten, die die EGK anbietet – wie etwa das Lastschriftverfahren, den Dauerauftrag oder die E-Rechnung (siehe Kasten). «Es ist uns bewusst, dass es immer Menschen geben wird, die ihre Einzahlungen lieber am Postschalter machen. Wenn es uns aber gelingt, diese Zahl zu reduzieren, dann können wir sicherstellen, dass auch in Zukunft unsere Verwaltungskosten tief bleiben. Zudem sparen wir mit papierlosen Rechnungen nicht nur Zeit und Nerven, sondern schonen zugleich die Umwelt.»

Güvengül Köz Brown

Zahlungen bargeldlos erledigen

Ob einmalige oder wiederkehrende Rechnungen – profitieren Sie von unseren unkomplizierten Bezahlmöglichkeiten:

Lastschriftverfahren (LSV)

Mit einer Belastungsermächtigung erlauben Sie es der EGK, Ihre Prämien- und Leistungsrechnungen jeweils termingerecht direkt von Ihrem Konto abzubuchen.

Dauerauftrag

Sobald Sie selber bei Ihrer Bank einen Dauerauftrag eingerichtet haben, werden wiederkehrende Zahlungen mit fixen Beträgen automatisch ausgelöst. Wichtig ist, dass Sie den Betrag bei einer Prämienänderung anpassen.

eBill (E-Rechnung)

Bei der E-Rechnung erhalten Sie Ihre Prämien- und Leistungsrechnungen digital direkt via Ihren E-Banking- oder E-Finance-Account. Sie müssen die Rechnung nur noch per Mausclick freigeben.

www.egk.ch/zahlen



«Die Erhöhung der Gebühr bedeutet für uns eine zusätzliche finanzielle Belastung.»

Beat Grütter, Leiter Finanzen EGK-Gesundheitskasse

Ein gesundes Arbeitsumfeld

In rund einem Jahr kann die EGK-Gesundheitskasse in Laufen ihren neuen Hauptsitz beziehen. Der Bau widerspiegelt, wie sich die EGK als Unternehmen und als Arbeitgeberin versteht.



«Eine gesunde und anregende Arbeitsumgebung kommt auch ganz direkt unseren Kundinnen und Kunden zugute.»

Andrea Grolimund,
EGK-Personalverantwortliche

«Der neue Hauptsitz in Laufen ist eine inhaltliche und visuelle Umsetzung des Gedankenguts der EGK-Gesundheitskasse.» Mit Stolz und Überzeugung weist die EGK-Personalverantwortliche Andrea Grolimund auf die verschiedenen (baubiologischen) Komponenten hin, welche im Neubau verarbeitet werden. Denn: Natur und Natürlichkeit sind der EGK seit Jahrzehnten ein zentrales Anliegen und spielen auch in ihrem Versicherungsangebot eine wichtige Rolle. Nur konsequent also, dass auch die eigenen Mitarbeitenden davon profitieren!

Umwelt- und gesundheitsschonend

Um für die Mitarbeitenden in Laufen im neuen Gebäude ein gutes Raum- und Arbeitsklima schaffen zu können, legt die EGK viel Wert auf natürliche Elemente. Das alles beherrschende Material ist Holz. Dieses bindet nicht nur CO₂, sondern erzeugt auch wenig graue Energie. Die Betonkerne mit den Treppenhäusern werden innen und aussen mit einem natürlichen Lehm dickputz verschalt, der für ausgeglichene Raumfeuchte sorgt, ein hohes Wärmespeichervermögen besitzt, Schall dämpft und Schadstoffe bindet. Die Unterlagsböden in allen Räumlichkeiten werden zudem mit Carbometum verfeinert. Ein solcher Fussboden ist nicht nur angenehm zu begehen, sondern schützt auch vor Wasseradern.

«Arbeiten im Park»

Auch die Umgebung des Neubaus ist naturnah. Dafür hat die EGK bereits das Vorzertifikat der Stiftung Natur & Wirtschaft, Luzern, erhalten. Mit diesem Zertifikat werden Umgebungsplanungen ausgezeichnet, die mehr Natur in den Siedlungsraum bringen. Rund um den Neubau des Hauptsitzes in Laufen ist ein Park mit Wiesen, Bäumen und Heilpflanzen geplant, später folgt die Renaturierung der Birs. Dadurch schafft die EGK nicht nur eine Erholungszone für die Mitarbeitenden und Besucher, sondern ebenso einen Lebensraum für einheimische Insekten und Vögel.

Auch die Versicherten profitieren

«Eine gesunde und anregende Arbeitsumgebung kommt auch ganz direkt unseren Kundinnen und Kunden zugute», davon ist Andrea Grolimund überzeugt, denn «je motivierter eine Mitarbeiterin oder ein Mitarbeiter ist, desto besser ist das Arbeitsergebnis». Das sei für ein Unternehmen entscheidend. «Und da unser Kerngeschäft praktisch ausnahmslos digital erledigt wird, bilden alle natürlichen Komponenten einen willkommenen gesundheitsförderlichen Ausgleich.»

Ursula Vogt

Kolumne



Von Ariella Kaeslin

Attraktive Arbeitgeberin

Die EGK-Gesundheitskasse ist eine der grössten Arbeitgeberinnen in Laufen und eine der traditionsreichsten: Sie steht bereits in ihrem **102. Geschäftsjahr**. In den vergangenen Jahren hat sie innerlich und äusserlich einen umfassenden Modernisierungsprozess vollzogen und sich damit bestens für die Zukunft aufgestellt. Schweizweit verfügt die EGK über acht Agenturen, verteilt auf alle Landesteile. Insgesamt zählt sie rund 200 Mitarbeitende, die durch ihre Persönlichkeit, ihr Wissen und ihr Engagement die EGK zur Pionierin der Krankenkassen im Bereich der Komplementärmedizin gemacht haben. Alle offenen Stellen sind ausgeschrieben auf: www.egk.ch/jobs.



Beim Neubau steht Holz als Material im Zentrum. Dieses bindet nicht nur CO₂, sondern erzeugt auch wenig graue Energie.

Mach mal langsam!

Es ist altes Wissen und trotzdem erlebe ich häufig, dass es nicht beherzigt wird. Und ich weiss, wovon ich rede ... Denn ich falle auch immer wieder drauf rein.

Viele Hobbysportlerinnen und Hobbysportler denken, dass sie wie verrückt Gas geben müssen, wenn sie schon mal Sport treiben, dass sie schneller rennen, mehr Gewichte heben, strenger zu sich selbst sein müssen. Aber das ist falsch. Ein Trainingsprogramm, bei dem man sich nicht nur bewegt, sondern das auf lange Sicht die Leistungsfähigkeit oder wenigstens den Fitnessstand verbessert, besteht aus einigen wenigen beschwerlichen und sehr vielen lockeren Einheiten.

Idealerweise ist das Verhältnis eins zu vier: Auf ein Training im sogenannten High-Intensity-Bereich kommen vier Trainings im Bereich der Grundlagenausdauer. Das Zusammenspiel dieser beiden Extreme macht den Sportlerkörper besser. Trainiert man aber irgendwo dazwischen, macht man nicht gross Fortschritte.

Aber wie definiert man Grundlagenausdauer? Das ist individuell und wer es genau wissen will, muss einen Laktat- und einen VO₂max-Test machen. Doch fürs Erste geht es auch einfacher, mit einer simplen Regel (die allerdings gar nicht so leicht zu beherzigen ist, wie ich nur allzu gut weiss): Wenn dir das Training so mühelos gelingt, dass du eigentlich dauernd eine Stufe höher schalten möchtest – dann, genau dann befindest du dich im Grundlagenausdauerbereich. Oder andersrum gesagt: Wenn du glaubst, du befindest dich im Grundlagenausdauerbereich – dann musst du ziemlich sicher noch eine Stufe runterschalten.

Ariella Kaeslin

Vivere 03/2020

Meine Versicherung
Vituro

Wir bringen Sie in Bewegung

Die einen mögen es eher entspannt, andere testen lieber regelmässig ihre Grenzen aus. Das macht den Sport so interessant: Es gibt für jede und jeden die passende Disziplin, man muss sie nur zuerst in der Fülle des Angebots finden.

Weil dies gar nicht so einfach ist, bieten viele Fitness-, Yoga-, Pilates-, Tanzstudios und andere Sportveranstalter Schnupperstunden oder -kurse an. Vituro kann bei der Wahl der passenden Sportart auch unterstützen: Mit unserem Sportfinder finden Sie garantiert die Sportart, die wirklich zu Ihnen passt. Übrigens: Auch unsere Vituro-Botschafterin Ariella Kaeslin hat den Sportfinder vor einiger Zeit aus Interesse ausgefüllt – auch wenn sie bereits Sportarten gefunden hat, die ihr Freude machen. Das Ergebnis könnte passender nicht sein: Triathlon. Die Sportart, die sie am häufigsten und am liebsten ausübt.

Testen Sie es doch gleich mal – mithilfe von 21 Fragen finden Sie die perfekt zu Ihnen passende Sportart:

www.vituro.ch/sportfinder.



Egal wie alt man ist: Regelmässige Bewegung hält fit und stärkt Körper und Geist. Zudem dient sie der Prävention.



Zahlenjongleure aufgepasst!

Dem körperlichen Training steht nun ja nichts mehr im Weg. Doch wie steht es um Ihre geistige Fitness? Wir stellen Ihnen jeden Tag ein neues Sudoku zur Verfügung. Nehmen Sie sich die wenigen Minuten Zeit, um die Zahlen in logischer Reihenfolge zu kombinieren und Ihre Erinnerungsfähigkeit zu testen.

Ein Shop, so vielfältig wie der Sport

Gerade weil Sport so vielfältig ist und damit auch die Bedürfnisse der gesundheitsbewussten Menschen abzudecken ver-

sucht, hat Vituro einen Shop, der im Angebot nicht vielseitiger sein könnte. Die hochwertigen Produkte haben wir in verschiedene Kategorien eingeteilt, damit Sie schneller das Produkt finden, welches Sie benötigen. Sie finden unter den Kategorien «Bewegung», «Essen und Trinken», «Wohlbefinden», «Schutz und Sicherheit» zahlreiche Produkte – vom Gymnastikball bis zu Protein-Shakes ist alles dabei.

Rea Banner



Konsum für eine bessere Welt

In jedem Schweizer Haushalt landen jährlich Lebensmittel im Wert von 600 Franken im Abfall. Das ist moralisch bedenklich, aber genauso eine verantwortungslose Vergeudung knapper Ressourcen. Dabei ist ein massvolleres Konsumverhalten für alle umsetzbar – wie nachhaltige Projekte im ganzen Land zeigen.

Ob Smartphones, Kosmetikprodukte oder Lebensmittel: Alles, was wir im Alltag kaufen, belastet die Umwelt – von der Rohstoffgewinnung über die Herstellung und den Transport bis hin zur Entsorgung. Klimaschutz beginnt damit in den eigenen vier Wänden. Ein klares Zeichen für ein nachhaltiges Konsumverhalten setzen derzeit verschiedenste Initiativen wie etwa Unverpackt-Läden. Sie spriessen in allen grossen Städten aus dem Boden und ermöglichen einen Einkauf ohne unnötige Verpackung und in individuell gewählten Mengen.

Freudig greift das Mädchen nach dem sauren Würmli, das ihr Roger in einer Mehlschaufel aus Edelstahl anbietet. Nachdem sie die Süssigkeit genussvoll heruntergeschluckt hat, pustet sie sich die blonden Haarsträhnen aus dem Gesicht und lächelt. Mehr zu naschen gibt es heute nicht; die Mutter ist in Eile. Sie packt ihre mit Lebensmitteln gefüllten Vorratsgläser und Stoffbeutel in die Tasche und verabschiedet sich freundlich. Auch der nächste Kunde spaziert mit einem Lächeln in den Laden und grüsst Roger, Aeneas und Julia freundschaftlich. Es ist offensichtlich, dass das Trio den jungen Mann persönlich kennt. Für ihn ist heute Grosseinkauf angesagt: Er braucht Baumnüsse, Cornflakes, Dinkelmehl, Pasta, Olivenöl und ein paar Sachen mehr. Wie in einem normalen Supermarkt funktioniert der Einkauf hier aber nicht. Der Basler Unverpackt-Laden mit dem treffenden Namen Foodyblutt ist eine nahezu plastikfreie Zone. Wer hier etwas haben will, muss die entsprechenden Tupperwarebehälter, Auffüllgläser und -flaschen selber von zu Hause mitbringen. An der Kasse wird dann das Nettogewicht der Nahrungsmittel errechnet, indem das Eigengewicht der Gefässe abgezogen wird. Alle Lebensmittel sind weitgehend



«Wir bieten hier eine Alternative an, damit jeder für sich selber entscheiden kann, wie viel Mitverantwortung er beim Konsumieren übernehmen will.»

Aeneas, Foodyblutt

regional produziert und in Spender gefüllt, aus denen man die gewünschte Menge in die mitgebrachten Behälter abfüllen kann. Wer noch keine solchen Vorratsgefässe besitzt, kann sie vor Ort kaufen und sie beim nächsten Einkauf einfach nachfüllen.

Neun Menschen, eine Vision

Aufgrund der Sicherheitsmassnahmen gegen Corona ist derzeit die sonst übliche Selbstbedienung nicht möglich, weshalb heute neben Roger auch die Geschwister Julia und Aeneas das Abfüllen übernehmen. Die drei sind Teil eines neunköpfigen Teams, das letzten Dezember gemeinsam Foodyblutt aus dem Boden gestampft hat. Das Ganze ins Rollen gebracht hat das Vermieterpaar des Hauses. «Sie sind auf die Verantwortlichen vom ersten Unverpackt-Laden in Basel zugegangen und ha-

ben sie gefragt, ob sie nicht Lust hätten, in ihrem Ladenlokal etwas Ähnliches aufzubauen. Das Interesse war zwar da, aber aufgrund mangelnder Kapazität konnten sie auf das Angebot nicht eingehen», erinnert sich Julia. Da ihr Bruder Aeneas dort Genossenschafter war und vom Angebot Wind bekommen hatte, entschied er sich, gemeinsam mit einer Freundin die Herausforderung anzunehmen.

«Es war nie mein Traum, einen Laden zu betreiben, und ist es noch heute nicht», sagt Aeneas und kann das Schmunzeln über seine eigenen Worte fast nicht unterdrücken. Seine Augen leuchten, während er weiter-erzählt: «Ich finde das Leben schön, gleichzeitig habe ich einen sehr ausgeprägten Gerechtigkeitsinn. Deshalb sehe ich mein Engagement im Foodyblutt

als Chance, meine bis dahin theoretisch geführte Auseinandersetzung mit der Welt und wie wir sie gerechter und fairer gestalten könnten, zu konkretisieren», sagt der 31-Jährige. Aeneas' Begeisterung sprüht aus jeder seiner Poren und ist ansteckend; er überzeugt, ohne sich als Moralist zu gebärden. «Mir geht es nicht darum, Menschen vorzuschreiben, wie sie ihr Leben gestalten sollen. Wir bieten ihnen hier lediglich eine Alternative an, damit jeder für sich selber entscheiden kann, wie viel Mitverantwortung er beim Konsumieren übernehmen will.»

Faire Produktion, kurze Wege

Für ihn persönlich beginne die Verantwortung an der Schnittstelle zum Produzenten. Dabei spiele nicht nur der ökologische Anbau eine zentrale Rolle. Genauso wichtig seien kurze Lieferwege. «Viele unserer Produzierenden kennen wir persönlich. So beziehen wir unsere Linsen und den Honig aus dem Baselbiet, das Rapsöl aus dem Jura und die Seife macht Roger sogar selber; er hat früher als Apotheker gearbeitet.» Wenn die geografische Nähe nicht möglich ist, sucht das Foodyblutt-Team Händler und Kooperativen, die in der gesamten Wertschöpfungskette auf Nachhaltigkeit setzen. Der Biokaffee aus Mexiko wird etwa mit einem Segelschiff nach Bremen transportiert, von wo er dann mit dem LKW in die Schweiz kommt. Nachhaltigkeit habe aber auch einen sozialen Aspekt, betont Aeneas eindringlich und verweist damit auf Forderungen nach gerechten Löhnen und menschenwürdigen Arbeitsbedingungen. Menschenwürdig will er auch mit seinen eigenen Ressourcen umgehen: «Sport und meine Freunde sorgen bei mir für den wichtigen Ausgleich zum Arbeitsalltag.»

Julia lauscht aufmerksam den Worten ihres Bruders und nickt immer wieder zustimmend mit dem Kopf. Trotz den unübersehbaren Gemeinsamkeiten unterscheidet die beiden etwas Grundsätzliches. «Während er als Visionär die grossen strukturellen Verhältnisse im Visier hat, was ich übrigens voll und ganz unterstütze, treibt mich eher meine ganz persönliche Liebe zur Natur an», sagt die junge Mutter von zwei Kindern und fährt besonnen fort: «Ich möchte mit meinem nachhaltigen Lebensstil Sorge zu ihr tragen.»



«Ich tausche lieber alte
Kleider, als neue zu kaufen,
und werfe prinzipiell keine
Nahrungsmittel weg.»

Julia, Foodyblutt



Einkaufen ganz anders: Wer im Basler Unverpackt-Laden Foodyblutt etwas kaufen will, muss die entsprechenden Tupperwarebehälter, Auffüllgläser und -flaschen selber mitbringen.



Deshalb kaufe ich unverpackt ein – sogar die Milch hole ich direkt beim Bauern.» Zudem tausche sie im Freundeskreis lieber alte Kleider, als neue zu kaufen, und werfe prinzipiell keine Nahrungsmittel weg. Und wenn doch, würden sie auf dem Kompost landen. «Der Kreislauf schliesst sich für mich, wenn ich ihn für mein Gemüse verwende, das ich selber im Garten ziehe», präzisiert sie und klingt fast ein bisschen stolz.

Alle tragen Verantwortung

Food Waste, also die Lebensmittelvergeudung, ist längst eine grosse gesellschaftliche Herausforderung mit globalem Ausmass geworden. Alleine in der Schweiz landen gemäss WWF jedes Jahr knapp drei Millionen Tonnen Lebensmittel im Abfall. «Das beginnt schon damit, dass gewisse Früchte und Gemüse nicht einmal den Weg in die Verkaufsregale schaffen, weil sie entweder zu krumm oder zu klein sind», sagt Raphael Schär, Mitbegründer des Vereins Olten im Wandel, verständnislos. Mit rund einem Drittel Anteil am Food Waste gehören die Endkonsumentinnen und -konsumenten zu den Hauptverursachern dieser modernen Tragödie. Einen Grund dafür sieht Schär im blinden Vertrauen in das Ablaufdatum. «Wir werfen sogar trockene Lebensmittel wie Teigwaren oder Hülsenfrüchte weg, obwohl sie



«Wir werfen sogar trockene Lebensmittel wie Teigwaren oder Hülsenfrüchte weg, obwohl sie über Jahre hinweg einwandfrei geniessbar wären.»

Raphael Schär, Mitbegründer Verein Olten im Wandel

über Jahre hinweg einwandfrei geniessbar wären. Hinzu kommt, dass wir es verlernt haben, unseren Kühlschrank zu konsultieren, bevor wir einkaufen gehen. Das führt zu unnötigen Spontaneinkäufen.» Falsche Anreize setzen gemäss Schär auch Aktionen im Supermarkt. «Sie verleiten die Konsumentinnen und Konsumenten dazu, mehr zu kaufen, als sie benötigen. Umso erfreulicher sind deshalb die verpackungsfreien Einkaufsmöglichkeiten. Dort kann ich 100 Gramm Mehl kaufen, wenn ich auch tatsächlich 100 Gramm Mehl brauche.» Unverpackt-Läden lohnen sich aus ökologischer Sicht gleich doppelt, denn sie reduzieren nicht nur den Verpackungsabfall im Haushalt, sondern helfen auch, Food Waste zu vermeiden.

Lebenswerte Städte

Als Teil der internationalen Bürgerbewegung Transition Town engagiert sich der 32-jährige Maschinenbauingenieur im Rahmen von verschiedenen Nachhaltigkeitsinitiativen für den gesellschaftlichen Wandel hin zu einem postfossilen und sozial gerechteren Zeitalter. Entsprechende Projekte sind unter dem Dach des Vereins Olten im Wandel zusammengefasst. Bei den Repair Cafés flicken beispielsweise Reparaturprofis kostenlos kaputte Elektrogeräte. Durch die Förderung von genossenschaftlichen Bauprojekten sollen darüber hinaus bezahlbare und alternative Wohnformen in Olten entstehen. Auch dem Food Waste bietet der Verein die Stirn, unter anderem mit der Initiative RestEssBar (siehe Kasten). «Wir sammeln die Lebensmittel, die sonst im Müll landen würden, kurz vor Ladenschluss ein und verteilen sie gratis an die Bevölkerung», so Schär. Alleine zwischen März und Mai 2020 konnte die RestEssBar in Olten so sechs Tonnen Le-

bensmittel vor der Entsorgung retten. «Die Menschen, die dieses Angebot nutzen, kommen aus allen Schichten. Diese Durchmischung ist uns wichtig, denn wir verstehen die RestEssBar nicht als ein soziales, sondern als ein ökologisch notwendiges Projekt», betont Schär.

Im Netzwerk stark

Ob Raphael Schär oder das neunköpfige Foodyblutt-Team – ohne Leidenschaft und ideologische Überzeugung lassen sich Nachhaltigkeitsprojekte für eine lebenswertere Welt nicht realisieren. Dass alle ihren Einsatz für die gute Sache ehrenamtlich leisten, überrascht deshalb nicht. Aeneas, der Sport studiert hat, verdient seinen Lebensunterhalt beispielsweise als Hochschulportlehrer an der Fachhochschule Nordwestschweiz. Sie sind aber nicht alleine mit ihrem Engagement. Mittlerweile gibt es hierzulande viele ähnliche Projekte – alleine über 40 Unverpackt-Läden und 15 RestEssBars. «Wir tauschen uns schweizweit regelmässig aus und unterstützen uns gegenseitig – von der Planung bis zur Umsetzung von RestEssBars», so Schär. Derweil überlegt sich Aeneas, wie er Foodyblutt zu einem grösseren kollektiven Gemeinschaftswerk weiterentwickeln könnte. Neben Workshops an Schulen würde er gerne die Nachbarschaftsbeziehungen im Quartier stärken. «Wenn wir es schaffen, Foodyblutt als Begegnungsort zu etablieren, und so genügend Menschen um uns haben, die das Projekt mittragen, hätten wir beispielsweise Kapazität, Freizeitaktivitäten für die Menschen im nahe gelegenen Altersheim anzubieten.»

Text: Güvengül Köz Brown
Fotos: Pino Covino

EGK-Themenspaziergänge

In Zusammenarbeit mit der RestEssBar organisiert die EGK am 2. September 2020 einen Themenspaziergang zum Thema Food Waste in Olten. Raphael Schär, der seit vier Jahren für die Grünen im Oltner Gemeinderat sitzt und die RestEssBar im Dezember 2015 mitgegründet hat, führt die Teilnehmenden dabei an die Orte des Geschehens:
www.sinnierenundflanieren.ch.



Verändern, wo es möglich ist

Als Kind liebte sie es, stundenlang draussen zu spielen und am elterlichen Herd neue Rezepte auszuprobieren. Dieses ausgeprägte Interesse an der Natur und am Kochen hat sie sich bewahrt. Deshalb ist Annette Lefèvre heute Coach für achtsame Ernährung. Begegnung mit einer leidenschaftlichen Frau.



«Unser Körper ist unser Haus, so wie die Natur unser Lebensraum ist. Wir müssen deshalb auf ihn achten.»

Annette Lefèvre

Das Haus der Familie Lefèvre Hayoz in Lugnorre, am Südwesthang des Mont Vully im Kanton Freiburg, bietet eine traumhafte Aussicht auf den Murtensee. Trotz der grauen Wolken am Himmel ahnt man sofort, wie grandios das Panorama mit den Alpen im Hintergrund sein muss. Ein Ort, an dem man die Natur spürt und der – genau wie seine Bewohnerin – Ruhe und Heiterkeit ausstrahlt. Coronabedingt begrüsst uns Annette Lefèvre herzlich per Ellenbogen. «Ich habe eine Zitronentarte gebacken. Möchten Sie ein Stück?»

Ernährung als wichtigstes Anliegen

«Ich begleite Menschen, damit sie wieder ein gesundes und positives Verhältnis zur Ernährung entwickeln. Essen soll keine Angst oder Schuldgefühle hervorrufen, sondern Genuss bereiten. Das ist möglich, wenn wir unser Ernährungsverhalten besser verstehen, aufmerksam für unsere Körperempfindungen sind und uns beim Essen wirklich auf das konzentrieren, was wir essen», fasst die 53-Jährige ihre berufliche Tätigkeit zusammen. Aber was hat diese Ökonomin, die viele Jahre in internationalen Unternehmen tätig war, zu dieser beruflichen Neuorientierung veranlasst? «Ernährung, gute Ernährung, interessiert mich seit jeher. Schon mit elf oder zwölf Jahren hat meine Mama mich allein alles

kochen lassen, was ich wollte. Ich habe mir diese Freude bewahrt, alles selbst zuzubereiten und mit neuen Geschmacksrichtungen und -empfindungen zu experimentieren. Mit der Geburt meiner Töchter ist dieses Interesse an der Ernährung noch einmal gewachsen, denn es lag mir am Herzen, sie gesund zu ernähren. In Gesprächen ist mir ausserdem klar geworden, dass das Thema Essen nicht für alle Freude und Genuss bedeutet, sondern dass es sehr oft auch mit Leid, Stress und schlechtem Gewissen verbunden ist. Ich wollte gerne eine Lösung finden, die wieder Genuss ermöglicht und eine dauerhafte Veränderung ausserhalb herkömmlicher Diäten bewirkt.» Gesagt, getan! Nach langen Recherchen stiess Annette Lefèvre auf die Ausbildung, die ihr zusagte. Der Ansatz hier war Achtsamkeit beim Essen. Sie meldete sich sofort an. Heute, vier Jahre später, mag sie das, was sie tut, noch genauso. «Ich bin eine leidenschaftliche Frau. Ich muss zu 100 Prozent überzeugt sein von dem, was ich tue, und das ist bei meiner Tätigkeit der Fall. Ausserdem liebe ich es, zu Veränderungen oder Verbesserungen beizutragen, wenn die Möglichkeit besteht. Daher bin ich überglücklich!»

Respekt vor der Natur und ihren Erzeugnissen

In ihrem Alltag bemüht sich Annette Lefèvre, Bewegung in festgefahrene Strukturen zu bringen. Seit mehreren Jahren kauft sie bei lokalen Bauern Produkte mit Bio- oder IP-SUISSE-Zertifizierung. Ihre Familie isst zudem fast kein Fleisch mehr und ist darauf bedacht, Verantwortung für die Natur zu übernehmen. «Mein Mann und ich haben immer darauf geachtet, übermässigen Konsum und hohe Umweltbelastungen im Rahmen des Möglichen zu vermeiden.

Aber die Debatte um die Nachhaltigkeit ist durch die 16 und 22 Jahre alten Töchter intensiver geworden. Sie gehören zu dieser jungen Generation, die sehr sensibel für Umweltfragen ist. Sie haben uns dazu gebracht, weiter nachzudenken.» Deshalb deckt sich Annette Lefèvre vermehrt in Unverpackt-Läden ein, kauft eher wenig Kleidung und weitestgehend schweizerische und europäische Erzeugnisse, achtet darüber hinaus auf Fair Trade, minimiert industrielle Reinigungsmittel und stellt Kosmetikprodukte selbst her. «Wir sind ganz sicher keine perfekten Vorbilder für Nachhaltigkeit, aber wir bemühen uns. Es liegt uns am Herzen, in unserem täglichen Leben Entscheidungen zu treffen, die ökologisch sinnvoll sind.» Annette versteht ihre berufliche Tätigkeit als Fortsetzung dieser Bewegung hin zur Nachhaltigkeit. «Unser Körper ist unser Haus, so wie die Natur unser Lebensraum ist. Wir müssen deshalb auf ihn achten und ihm das Beste geben. Das ist eine Frage der Gesundheit, aber auch der Verantwortung gegenüber sich selbst.» Sich bewusst zu sein, was man isst, bedeutet auch, sich den Weg eines Lebensmittels bis zu unserem Mund, seine gesamte Produktionskette, vorzustellen. «Wenn man die ganze Arbeit und die erforderlichen Schritte sieht, kann man nur Respekt und Anerkennung für den Erzeuger und sein Produkt empfinden», sagt sie.

derlichen Schritte sieht, kann man nur Respekt und Anerkennung für den Erzeuger und sein Produkt empfinden», sagt sie.

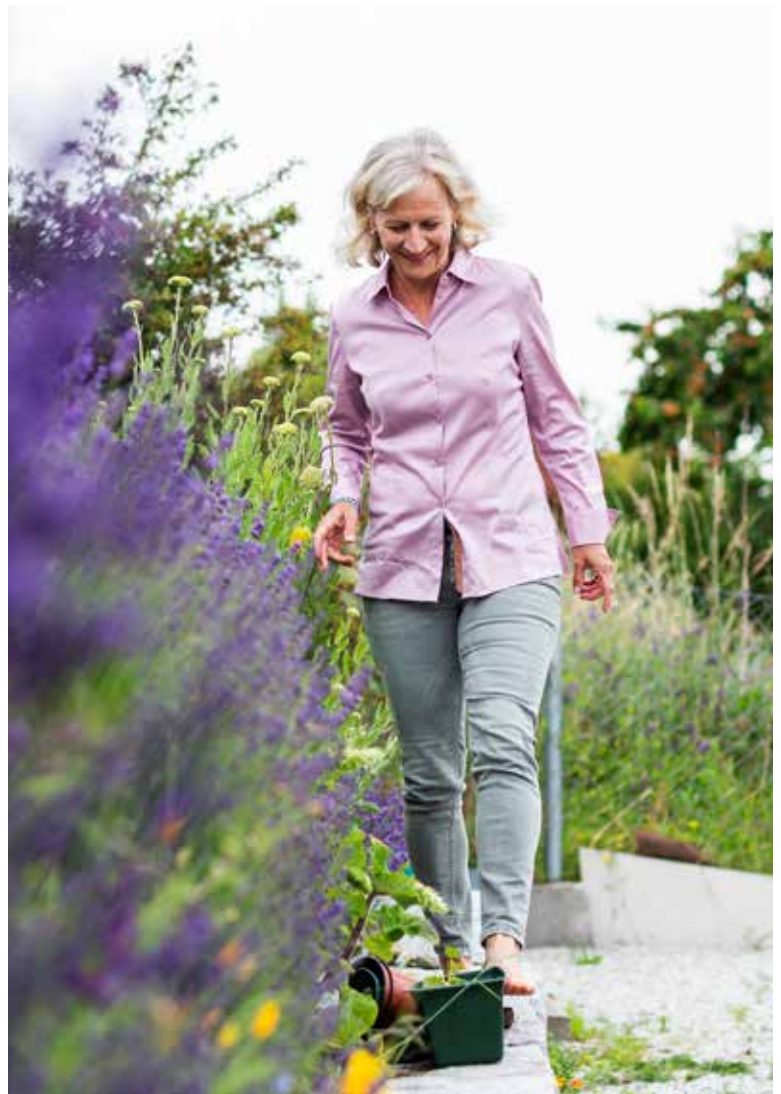
Schon im jungen Alter sensibilisiert

Dieser Respekt und dieses Interesse an der Natur und ihren Erzeugnissen reichen weit zurück. Schon als kleines Kind verbrachte Annette Lefèvre ihre Nachmittage im Freien, im Wald oder an Bachufern. «Ich liebte es, die Natur zu beobachten und mich an den kleinsten Dingen zu erfreuen, die sie zu bieten hat. Mein Vater nahm meinen Bruder und mich ausserdem oft auf Spaziergänge mit und erklärte uns vieles von dem, was wir sahen.» Bei ihren Eltern, die den Krieg erlebt hatten, lernte das kleine Mädchen, wie wertvoll Nahrung ist und dass nichts verschwendet werden darf. Ob Spargelschalen oder Kohlrabiblätter, nichts wurde weggeworfen. Eine weitere Person prägte Annette Lefèvre: eine Frau aus ihrem Dorf, die sich mit der Natur und ihren Erzeugnissen und insbesondere den Heilpflanzen sehr gut auskannte. Mit zehn Jahren vergass Annette nichts von dem, was ihr diese Frau bei jeder Begeg-

nung an Wissen vermittelte. Heute ist die Saat aufgegangen und das nun erwachsene kleine Mädchen hat nichts von seinen Wurzeln verloren.

Text: Christine Theumann-Monnier

Fotos: Tim Loosli



Annette Lefèvre erfreut sich jeden Tag an der einzigartigen Schönheit der Natur.

Sie stehen im Mittelpunkt

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

Genussvoll unterwegs im Thurgau

Vorbeifahren an Feldern, prächtigen Obstanlagen und saftig grünen Wiesen – und zwischendurch die kulinarischen Köstlichkeiten der Region geniessen. Das bietet die gemütliche Radtour durch die einzigartige Thurgauer Landschaft, die mehr zu bieten hat als nur den wunderschönen Bodensee.

Obstbäume prägen die idyllische Thurgauer Landschaft. Jeder dritte Schweizer Apfel stammt von hier, weshalb der Kanton auch liebevoll Mostindien genannt wird. Gerade der südliche Bodensee zeigt sich in üppigem Grün: Streuobstwiesen lassen hier im Frühling die Blütenblätter tanzen, im Herbst fallen die Früchte schwer ins Gras. Wer weiter hinauf in die Hügel fährt, erlebt neue Perspektiven und ganz besondere Abenteuer. Die uralte Kulturlandschaft birgt zudem eine Fülle von Schätzen: von Pfahlbauten über Römerkastelle,

mittelalterliche Kapellen und Klöster bis hin zu Park- und Gartenanlagen – ein ideales Terrain für Naturliebhaberinnen und Kulturliebhaber. 1000 Kilometer Wanderwege durchkreuzen den Kanton, 900 Kilometer Velorouten sind ausgeschildert.

Für Genussradler und Sportmuffel

Wer sich aufs Fahrrad setzt, kann im Thurgau aber mehr geniessen als nur die prachtvolle Landschaft. Unterwegs laden kulinarische Höhepunkte zum Verweilen ein. Rolf Müller, Geschäftsführer von Thurgau Tourismus, schwärmt: «Diese ent-



Thurgau bietet neben schönen Velorouten auch aussergewöhnliche Übernachtungsmöglichkeiten, wie etwa in einem Kugelzelt oder Zirkuswagen.

Wettbewerb

Thurgau Tourismus offeriert einen Gutschein im Wert von CHF 300.

Dieser kann für verschiedene Leistungen eingesetzt werden, die über Thurgau Tourismus gebucht werden.

Zur Teilnahme an der Verlosung schicken Sie eine E-Mail oder eine Postkarte mit dem Vermerk «Thurgau» an: vivere@egk.ch oder EGK-Gesundheitskasse, Vivere-Wettbewerb, Brislachstrasse 2, 4242 Laufen.

Auch bei E-Mails gilt: Absender nicht vergessen! Einsendeschluss ist der 9. September 2020. **Viel Glück!**

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

Vivere 03/2020

Mitten im Leben Ausflug

Genuss-Velotour im Thurgau

Die Veloroute führt von Romanshorn über den Oberthurgau nach Altnau und dem Bodensee entlang wieder zurück nach Romanshorn. Regenschutz, Sonnencreme und Getränk einpacken nicht vergessen!

Schwierigkeit	leicht
Strecke	37.1 km
Dauer	2.5 h
Aufstieg	210 hm
Abstieg	210 hm

spannte Velotour durch die saftig grüne Landschaft ist für Genussradler, Neuliker und Sportmuffel gleichermaßen schön – und gemütliche Einkehrmöglichkeiten hat es zur Genüge. Besonders empfehlenswert sind die Biohof-Beiz Mausacker in Steinebrunn, der Seegasthof Schiff in Kesswil oder das Restaurant Hafen in Romanshorn.»

Romanshorn – Ausgangsort der Tour

Die Velotour startet am Bahnhof in Romanshorn, wo an der Vermietstation von Rent a Bike bei Bedarf ein passendes Gefährt und Helme gemietet werden können. Wer mit dem eigenen Fahrrad anreist, kann sich im Restaurant Hafen auf der schönen Terrasse am See noch stärken oder direkt losradeln in Richtung Steinebrunn. Romanshorn ist mit der Regionalbahn Turbo schnell und unkompliziert erreichbar. Die Fahrt von St. Gallen dauert gerade mal eine gute Viertelstunde, von Kreuzlingen eine knappe halbe Stunde. Schon während der Bahnreise kann man durch die grossen Fenster die Schönheit der vorbeiziehenden Landschaft bestaunen.

Ankommen im Apfeland

Mit einem konstant leichten Anstieg startet die Route bis zum ersten Zwischenziel: der Öpfelfarm in Steinebrunn. Im Hofladen gibt es von traditionellen getrockneten Apfelfringen bis zur Apfelschokolade alles, was das Velofahrerherz begehrt. Weiter geht es zum Wasserschloss Hagenwil. Das historische Gebäude, dessen älteste Teile rund 800 Jahre alt sind, beherbergt ein beliebtes Restaurant, das mit frischer Küche und regionalen Spezialitäten zur Rast einlädt. Ebenso empfehlenswert ist eine kulinarische Pause mit Thurgauer Spezialitäten in der Biohof-Beiz Mausacker oder im direkt am See gelegenen Seegasthof



Schiff in Kesswil. Die Fahrt geht anschliessend weiter über Amriswil nach Altnau. Mit dem Altnauer Apfelweg, dem Schau- und Lehrgarten sowie dem Eichenweg in Güttingen laden direkt an der Strecke auch drei Themenwege und -inseln zum Entdecken ein. Zudem verlocken Verweilplätze zum Spielen und Picknicken.

Den Bodensee stets im Blick

Die letzte Etappe verläuft flach dem Bodensee entlang zurück nach Romanshorn. Zum Abschluss lässt es sich beispielsweise im Strandbad in Uttwil oder mit einem Getränk im neuen Restaurant Hafen in Romanshorn am Ziel herrlich abkühlen. «Die Route umfasst zwar einige Anstiege, bietet aber zwischendurch auch immer wieder längere flache Abschnitte. Wer dennoch das Ende seiner Kräfte erreichen sollte, der kann auf die Regionalbahn Turbo zählen. Das Streckennetz verläuft mehr oder weniger parallel zur Route», so der Geschäftsführer Rolf Müller weiter.

Einmal anders schlafen

Vier Länder. Ein See. Eine Region. Diese drei Schlagwörter stehen sinnbildlich für die Vierländerregion Bodensee, die die Schweiz mit den Nachbarländern Deutschland, Österreich und dem Fürstentum Liechtenstein verbindet. Für jene, die den Thurgau nicht nur an einem Tag auf dem Rad entdecken wollen, bietet der Kanton schöne und zum Teil aussergewöhnliche Übernachtungsmöglichkeiten. Wie wäre es beispielsweise mit Schlafen im durchsichtigen Kugelzelt? Übernachtungen sind aber auch auf einem familienfreundlichen Bauernhof oder in einem verspielten Zirkuswagen möglich. Wer es gediegener haben will, kann natürlich auch ein Zimmer in einem schmucken Wellnesshotel buchen.

Text: Thurgau Tourismus / GÜVENGÜL KÖZ BROWN

Fotos: Thurgau Tourismus

Heilt man im Appenzellerland anders?

Im Film «Zwischenwelten» reisen die Zuschauerinnen und Zuschauer zu Geist- und Gebetsheilern in der Ostschweiz. Ihr Reiseleiter: der Filmemacher Thomas Karrer.

Als Thomas Karrer 2014 mit «Zwischenwelten» loslegt, ist der Plan, den Film innerhalb von drei Jahren zu realisieren. Das Drehbuch sieht zu jenem Moment vor, die Divergenz zwischen der klassischen Schulmedizin und dem Geist- und Gebetsheilen zu thematisieren. Und es sind auch nicht mehr als drei Protagonisten bzw. Protagonistinnen vorgesehen, «weil dies die goldene Regel bei einem Film von rund 80 Minuten Länge ist», wie der Regisseur und Filmemacher bei unserem Treffen erzählt.

Im Verlauf der Dreharbeiten kommt jedoch alles anders. Und zwar komplett. So werden aus den angedachten drei Jahren beispielsweise ungeplante sechs und aus den geplanten drei Hauptpersonen unversehens deren acht. Und auch die klassische Schulmedizin ist plötzlich kein Thema mehr. Das Geist- und Gebetsheilen eröffnet eine Welt, die etwas ganz anderes kann. Sie muss nicht mit dem medizinischen Gebiet konkurrieren, wird Thomas Karrer im Verlauf unseres Gesprächs sagen. Doch beginnen wir am Anfang.

Mehr Heiler als Hausärzte

Geist- und Gebetsheiler gibt es im Appenzellerland reichlich – seit Mitte des 19. Jahrhunderts kennt Appenzell Ausserrhoden ein Gesundheitsgesetz, das offen und liberal gegenüber Naturheilpraktikern und Geistheilern ist. Im katholischen



«Mein Glück war, dass an diesem Film viele Menschen mitgearbeitet haben, die selber am Thema interessiert sind.»

Thomas Karrer, Filmemacher

Appenzell Innerrhoden gibt es mehr Gebetsheiler als Hausärzte. «Praktisch jeder und jede im Appenzell kennt einen von ihnen und sucht ihn auch auf. Darüber geredet wird jedoch nicht öffentlich», sagt Thomas Karrer, selber im Appenzellerland als siebtes Kind einer Grossfamilie aufgewachsen. Doch auch wenn scheinbar viele einen Heiler oder eine Heilerin kennen: Der Weg zum ersten Kontakt, der bereit ist, bei einem Dokumentarfilm mitzumachen, erwies sich als knifflig und verzwickelt. Bis zu dem Tag, als der Filmemacher seiner Coiffeuse beim Haarschneiden von seiner Idee erzählt. Mit einer absoluten Selbstverständlichkeit notiert sie ihm eine Adresse. Die erste. Es geht los, der entscheidende Startknopf ist gedrückt.

Wer sind diese Menschen? Wie arbeiten sie? Wer geht zu ihnen? Kann ein Film etwas, das so tief geht und unsichtbar ist, überhaupt transportieren? Mit vielen Fragen im Kopf trifft sich Thomas Karrer mit

diesem ersten Kontakt: einer Geistheilerin. Was ursprünglich als Gespräch geplant ist, endet in einer Behandlung. «Schon über 30 Jahre lang plagten mich Symptome, die meinen Körper in regelmässigen Abständen lahmlegten. Just am Tag des Zusammentreffens fingen sie wieder an», erzählt er am sonnenbeschienenen Tisch in seiner Küche. Spontan habe ihm die Heilerin angeboten, mit ihm zu arbeiten. Intensiv. Und vor allem effektiv. Denn seit diesem Treffen ist der 57-Jährige seine Beschwerden los. Ist das Zufall? Ein Wunder? Hexerei? Beschreiben können die Heiler nicht endgültig, was bei den Behandlungen tatsächlich geschieht. Es gibt keine klare Antwort: es ist etwas, das einfach passiert. «Ich setze Energien in Bewegung, die die Selbstheilungskräfte aktivieren», sagt einer von ihnen im Film.

Der Schnitt im ehemaligen Operationssaal

Nach diesem ersten Treffen macht Thomas Karrer sich, um eine tiefe persönliche

Erfahrung reicher und von langjährigen Beschwerden befreit, auf den Weg in die Zwischenwelten. Eine Reise mit speziellen Begegnungen und Erfahrungen, Gratwanderungen, Zweifeln am eigenen Tun, Stauen. Auch er hat keine Erklärung für das, was er auf dieser Reise durch die Zwischenwelten erlebt und durch seine Kamera gesehen hat. «Das Wesentliche, das beim Heilen passiert, bleibt für die Kamera unsichtbar», sagt er und sein Blick schweift zum Fenster, das die Aussicht auf eine spektakuläre hügelige Landschaft mit saftigen Wiesen freigibt.

Zusammen mit seiner Frau Karin Bucher hat der Filmemacher 2006 im ehemaligen Bezirksspital von Trogen (AR) eine Kunst-, Atelier- und Wohngenossenschaft initiiert, die den schmucken Namen Palais Bleu trägt. Zwölf Kunstschaffende leben und arbeiten in den ehemaligen Zimmern des Krankenhauses. Im zweiten Stock haben die beiden sich in den Räumlichkeiten der einstigen Frauenabteilung eingerichtet. Im ehemaligen Operationssaal befindet sich Thomas Karrers Atelier. Dort wurde auch «Zwischenwelten» geschnitten. «Am Ende hatte ich Unmengen an Filmmaterial, das zusammengeschnitten werden musste», sagt er auf dem Weg dorthin. «Mein Glück war, dass an diesem Film viele Menschen mitgearbeitet haben, die selber am Thema interessiert sind.»



Zusammen mit seiner Frau hat Thomas Karrer im ehemaligen Spital die Kunst-, Atelier- und Wohngenossenschaft Palais Bleu initiiert.

Als wir uns im ehemaligen Operationssaal, einem Raum mit schönen türkisfarbenen Kacheln, setzen, sagt er: «Was mich sehr berührt hat, sind die positiven Rückmeldungen der verschiedenen Heilenden. Endlich interessiert sich jemand für das, was ich mache», sei unisono die Rückmeldung gewesen. «Die Zeit ist reif, über unsere Arbeit offen zu sprechen und Vorurteile abzubauen.»

Doch woher haben die Heilerinnen und Heiler ihre Kräfte? Wann haben sie diese bemerkt? «Alle, die ich getroffen habe, erzählten mir, dass diese Fähigkeit einfach da ist. Nicht antrainiert, nicht gewollt. Sondern einfach da. Seit Geburt.» Eine weitere Gemeinsamkeit ist, dass die meisten von ihnen einen Schicksalsschlag erlebt haben. Der Antrieb, um schliesslich vollumfänglich mit dieser Gabe zu arbeiten und ihr auch zu vertrauen.

Bevor wir den ehemaligen Operationssaal verlassen und uns zum Ausgang des Palais Bleu bewegen, frage ich Thomas Karrer, was für ihn die Quintessenz dieser Reise durch die Zwischenwelten ist. Er guckt mich an und sagt: «Werde, der du bist, dann bist du ganz und heil.»

Text und Fotos: Denise Dollinger

Filmvorführung

Die EGK-Gesundheitskasse zeigt den Film «Zwischenwelten» im Rahmen ihres Partneranlasses vom 2. Oktober 2020 am SNE-Symposium 2020 in Solothurn. Mehr Informationen dazu finden Sie auf Seite 24 dieser Ausgabe von Vivere.

SNE-Symposium, 2. – 3. Oktober 2020

Das SNE-Symposium 2020 im Landhaus Solothurn widmet sich dem Thema Umwelttoxikologie. Sichern Sie sich jetzt Ihr Ticket und geniessen Sie Wissen!

Neue Technologien werden in Höchstgeschwindigkeit entwickelt, das Leben in der Freizeit und bei der Arbeit wird zunehmend digitaler und die einst festen Grenzen zwischen Berufs- und Privatleben brechen immer weiter auf. Welche Auswirkungen hat diese rasante und einschneidende Entwicklung auf unsere Gesundheit? Diesem Themenschwerpunkt widmen wir uns am diesjährigen SNE-Symposium. Wir klären die spannende Frage, wie wir es schaffen, in einer digitalen Umwelt gesund zu leben. Wie wirkt die digitale Welt auf uns und wie verändern wir uns und passen uns in dieser von Technologie geprägten modernen Welt des 21. Jahrhunderts an?

Auch dieses Jahr führt die EGK-Gesundheitskasse im Rahmen des SNE-Symposiums wieder ihren beliebten Partneranlass durch und zeigt bei dieser Gelegenheit den Film «Zwischenwelten» (mehr

dazu ab Seite 22 dieses Magazins). Ihr Ticket zum SNE-Symposium ist gleichzeitig Ihr Eintrittsticket zur Filmvorführung. Die Platzzahl ist jedoch beschränkt und eine Anmeldung zur Filmvorführung ist zwingend.

SNE-Symposium 2020

Datum: 2. bis 3. Oktober 2020

Ort: Landhaus Solothurn

EGK-Versicherte und -Therapeuten erhalten einen Rabatt auf den Eintritt. Weitere Informationen und Tickets:
www.fondation-sne.ch/symposium.

SNE-Akademie: Programmübersicht 2020

25.08.2020 / Zürich

Dr. rer. nat. Heiko Alexander Hofmann,
Dipl.-Biol.
Das «Superorgan» Mikrobiom und das
Metallobom
EGK-Agentur, Zürich Oerlikon

27.08.2020 / Illnau

Shaofan Zhu
Yangsheng-Coaching
Restaurant/Hotel Rössli, Illnau

01.09.2020 / Thalwil

Dr. sc. med. Urs Gruber
Immunsystem für die Seele 4
Hotel Sedartis, Thalwil

09.09.2020 / Bern

Prof. Dr. med. Dr. habil. Claus Muss, Ph. D.
Orthomolekulare Therapie
Sorell Hotel Ador, Bern

11.09.2020 / Bern

Prof. Mag. phil. Dr. rer. nat. Karl Michael Sudi
Übergewicht, Fettleibigkeit und erfolgreiche
Therapiemodelle
Sorell Hotel Ador, Bern

16.09.2020 / Zürich Oerlikon

Dr. med. Henning Sartor
Fühlen Sie sich müde oder fit?
EGK-Agentur, Zürich Oerlikon

22.09.2020 / Solothurn

Ursula Wenk
Menopause in Sicht?
Altes Spital, Solothurn

24.09.2020 / Zürich Oerlikon

Dr. med. Ralf Oettmeier
Die Mikrobe ist nichts, das Terrain ist alles
EGK-Agentur, Zürich Oerlikon

28.09.2020 / Solothurn

Prof. Dr. Hartmut Schröder
Praxis der Kulturheilkunde
Altes Spital, Solothurn

13.10.2020 / Thalwil

Prof. Dr. Hartmut Schröder
Therapeutische Kommunikation, Teil 1
Hotel Sedartis, Thalwil

15.10.2020 / Thalwil

Prof. Dr. Hartmut Schröder
Therapeutische Kommunikation, Teil 2
Hotel Sedartis, Thalwil

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

«Wir sind das vierte Crew-Mitglied»

Die Helikopter-Einsatzzentrale der Rega koordiniert schweizweit alle Rega-Helikopter. Einsatzleiterin Gitti Kuhn über die anspruchsvolle Aufgabe ihres Teams, wann die Rega alarmiert werden soll und wieso rote Wandersocken im Notfall helfen können.

Was sind Ihre Aufgaben als Helikopter-Einsatzleiterin?

In der Einsatzzentrale nehmen wir die Notrufe der Rega-Alarmnummer 1414 entgegen und bieten die nächste geeignete Crew für den Einsatz auf. Unser Ziel ist immer, dem Patienten so rasch und professionell wie möglich zu helfen. Der Weg zum Ziel ist aber von Einsatz zu Einsatz unterschiedlich und hängt von vielen verschiedenen Faktoren ab, beispielsweise dem Wetter oder dem Einsatzort.

Wie erleben Sie die Menschen in Not, die bei Ihnen anrufen?

Ganz unterschiedlich: Die einen sind überlegt und ruhig. Andere sind «total durch den Wind». Sie können sich nicht mehr erinnern, wo sie ihre Wanderung gestartet haben, oder wissen nicht mehr, an welchem Bahnhof sie am Morgen ausgestiegen sind. Dann gibt es Verzweifelte. Solche, die sich verlaufen haben, es dunkelt ein und es ergreift sie eine Panik. Es liegt in der Natur der Sache, dass es schwierig ist, Hilfe zu organisieren, wenn jemand nicht weiss, wo er sich befindet. Wir finden aber meist eine Lösung.

Was können verunfallte Berggänger tun, damit bei einem Notfall schnell gehandelt werden kann?

Am schnellsten ist die Alarmierung via Notfall-App der Rega. Dabei werden die Koordinaten an unser System übermittelt. Generell sollte das Handy immer aufgeladen sein und man sollte eine Landkarte – in Papierform oder heruntergeladen aufs Handy – bei sich haben. Wenn man alleine unterwegs ist, unbedingt jemandem das Ziel und die Route mitteilen. Und: farbige Kleidung! Stellen Sie sich eine Helikopter-Crew vor, die Sie irgendwo im Gelände sitzend oder liegend aus der Vogelperspektive lokalisieren muss. Eine knallfarbene Jacke oder die guten alten roten Wandersocken können uns sehr helfen.

Was passiert in der Einsatzzentrale, nachdem Sie eine Crew für einen Einsatz aufgeboden haben?

Wir unterstützen die Crews während des gesamten Einsatzes. So halten wir Kontakt mit allen Beteiligten, wie zum Beispiel dem oder der Alarmierenden oder unseren Einsatzpartnern wie Sanitätsnotrufzentralen oder Polizei, und organisieren zusätzliches Personal und Material. Beispielsweise braucht es nach einem Lawinenniedergang auch Lawinenhundeführer und weitere Rettungsmittel vor Ort. Um jederzeit mit der Crew in Kontakt zu bleiben, stehen uns



Gitti Kuhn

Gitti Kuhn leitet seit 2013 die Helikopter-Einsatzzentrale der Rega. Bereits seit 2008 war sie als Helikopter-Einsatzleiterin tätig. Davor war die gelernte medizinische Praxisassistentin nach einer Weiterbildung als Spitzensportchefin beim Schweizerischen Turnverband für die turnerischen olympischen Disziplinen zuständig. Kuhn wohnt in Haslen GL.



Seit 2013 ist Gitti Kuhn Leiterin der Helikopter-Einsatzzentrale bei der Rega.

verschiedene Kommunikationskanäle zur Verfügung, wie beispielsweise das Rega-eigene Funknetz mit 42 Stationen.

Sie disponieren mit Ihrem Team die Rettungshelikopter der schweizweit zwölf Rega-Basen. Wie behalten Sie den Überblick?

Wir haben ein sehr modernes und auf unsere Bedürfnisse zugeschnittenes Einsatzleitsystem. Ich sehe zum Beispiel auf einen Blick, wo sich alle Rettungshelikopter befinden und ob sie frei oder besetzt sind. Auch die geschätzte Ankunftszeit beim Zielspital und weitere Informationen werden uns angezeigt. Zudem haben wir jederzeit Zugriff auf die aktuellen Flugwetterinformationen der Rega-Wetterstationen. Trotz technischer Hilfsmittel stehen bei uns aber ganz klar die Menschen, ihre Kompetenzen und Erfahrung im Zentrum.

Was sind die Anforderungen an eine Helikopter-Einsatzleiterin bzw. einen Einsatzleiter bei der Rega?

Wir benötigen ausgeprägte Teamplayer, die mit moderner IT umzugehen wissen und alle mindestens vier Sprachen sprechen sowie über spezifisches Fachwissen in Medizin, Geografie, Meteorologie sowie

Aviatic verfügen. Mit einem Ohr bin ich immer bei meinen Kolleginnen und Kollegen und höre, welche Einsätze bei ihnen anstehen. So können wir uns gegenseitig helfen, etwa indem ich den Helikopter, den ich gerade disponiere, der Kollegin abgebe, die soeben einen dringenden Lawineneinsatz übernommen hat. Zudem braucht es Intuition: Mein Bauchgefühl hat mich bis jetzt noch selten getäuscht.

Wie funktioniert die Zusammenarbeit mit den Helikopter-Crews?

Wir kennen uns alle gut. Das schafft gegenseitiges Vertrauen. Als Einsatzleiterin bin ich dann sozusagen das vierte Crew-Mitglied neben Pilot, Notärztin oder Notarzt und Rettungsanitäterin bzw. -sanitäter. Auch wenn ich nicht an Bord bin, sondern hier in der Einsatzzentrale sitze – vor den Bildschirmen, über Funk und Telefon mit der Crew verbunden.

Die Rega fliegt mit ihren drei Ambulanzjets auch Patienten aus dem Ausland zurück in die Schweiz. Disponieren Sie auch diese Einsätze?

Nein. Darum kümmern sich meine 26 Kolleginnen und Kollegen der Jet-Einsatzzentrale. Zwar arbeiten wir im selben Raum, unsre

«Im Notfall gibt es keine falsche Alarmierung – nur keine Alarmierung ist falsch.»

Gitti Kuhn

Aufgaben unterscheiden sich aber grundsätzlich: Die Jet-Einsatzleiterinnen und -leiter sind die Bindeglieder zwischen dem Rega-Beratungsarzt, der das Krankheits- oder Verletzungsbild sowie die medizinische Versorgung des Patienten im Ausland beurteilt, und den Patienten und deren Angehörigen. Ist eine Repatriierung angezeigt, organisieren sie diese und stehen dafür in engem Kontakt mit unseren Jet-Crews, Versicherungen und vielen weiteren Stellen.

Stimmt der Eindruck, dass die Rega heute im Zweifelsfall rascher alarmiert wird als früher?

Diesen Eindruck haben wir nicht. Wir stellen einen sehr verantwortungsvollen und zurückhaltenden Umgang mit der Alarmierung der Rega fest – manchmal sogar zu

Und das meint ... Gitti Kuhn, Leiterin der Helikopter-Einsatzzentrale bei der Rega

Ohne Gönner keine Rega

Professionelle Luftrettung an 365 Tagen im Jahr, rund um die Uhr, mit hoch qualifiziertem Personal, modernen Rettungsmitteln und einem dichten Netz von Helikopter-Basen – das alles kann nicht kostendeckend betrieben werden. Die Gönnerbeiträge und Spenden der 3.5 Millionen Rega-Gönner machen mit rund 60 Prozent mehr als die Hälfte des Gesamtbudgets der Rega aus. Die übrigen Kosten übernehmen zur Hauptsache Kostenträger wie Kranken-, Unfall- oder Reiseversicherer in Form von Zahlungen für geleistete Einsätze. Dieses System erlaubt der Rega, sich auf das Wohl der Patientinnen und Patienten zu konzentrieren. Als Dank für die Unterstützung kann die Rega ihren Gönnerinnen und Gönnern gemäss den Gönnerbestimmungen die Kosten für die von der Rega selbst erbrachten oder organisierten Hilfeleistungen erlassen, falls diese nicht von einer Versicherung oder Krankenkasse bezahlt werden müssen.

Weitere Informationen

Gönner werden:
www.rega.ch/goenner
Rega alarmieren:
www.rega.ch/alarmierung
Notfall-App der Rega:
www.rega.ch/app

«Unsere Gönnerinnen und Gönner wissen, dass sie die Rega in der Luft halten.»

Gitti Kuhn

zurückhaltend. Unsere Einsatzzahlen zeigen, dass die Zunahme der Einsätze der Rega-Helikopter etwa proportional zum Bevölkerungswachstum ist.

Sie empfehlen also, in einem Notfall nicht zu zögern und die Rega zu alarmieren?

Eine Alarmierung über die Rega-App oder die Rega-Alarmnummer 1414 löst noch keinen Helikoptereinsatz aus. Unsere Einsatzleiterinnen und -leiter wissen genau, was in einem Notfall zu tun ist und welches Rettungsmittel das geeignete ist. Allgemein gilt: Im Notfall gibt es keine «falsche» Alarmierung – nur keine Alarmierung ist falsch.

Die Rega wird von mehr als 3.5 Millionen Gönnerinnen und Gönnern unterstützt. Wieso ist die Rega so stark in der Schweizer Bevölkerung verankert?

Ich sehe dafür mehrere Gründe. Seit ihrer Gründung im Jahr 1952 hat die Rega stets versucht, die Luftrettung weiter zu verbessern und das Wohl der Patientinnen und



Gitti Kuhn empfiehlt die Alarmierung via Notfall-App der Rega.

Patienten ins Zentrum zu stellen. Heute sorgt die Rega dafür, dass jährlich mehr als 11 000 Menschen rasche medizinische Hilfe aus der Luft erhalten. Auf der anderen Seite zeigt das «Modell Rega», was sich mit Solidarität aufbauen lässt: Wenn 3.5 Millionen Menschen jedes Jahr einen kleinen Beitrag leisten, kann daraus etwas Grosses entstehen, das Allen zugute kommt. Unsere Gönnerinnen und Gönner wissen, dass sie die Rega in der Luft halten. Und sie wissen auch, dass mit ihrem Beitrag täglich Menschen geholfen wird – auch wenn sie die Hilfe der Rega vielleicht selber nie beanspruchen.

Interview: Shana Spichtig, Rega

Fotos: Mathias Gehrig

Hinweis

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

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



Der Apfel

Ob bei Schneewittchen, Wilhelm Tell oder Adam und Eva: Keine andere Frucht spielt in Märchen, Legenden und Mythen eine derart grosse Rolle wie der Apfel. Lecker und gesund ist er auch noch.



In der wohl bekanntesten biblischen Szene spielt der Apfel neben Adam und Eva die Hauptrolle. Er wird für deren Vertreibung aus dem Paradies verantwortlich gemacht und das, obwohl er in der Sündenfallerzählung nicht ein einziges Mal namentlich erwähnt ist. Diese Deutung ist hauptsächlich auf Maler des Mittelalters zurückzuführen, die in ihren Werken die «verbotene Frucht» stets in Form eines Apfels darstellten. Von einer künstlerisch freien Interpretation kann dennoch nicht die Rede sein, denn der Apfel galt schon in der Antike als Sinnbild für Fruchtbarkeit, Liebe, Versuchung und Macht. Kommt hinzu, dass sich «malum», das lateinische Wort für Apfel, fast gleich anhört wie «malus», was übersetzt so viel wie das Böse bedeutet.

Weltweit gibt es mehr als 30 000 Apfelsorten. Das ursprünglich aus dem heutigen Kasachstan stammende Obst gilt dank seinen vielen Vitaminen, Spurenelementen und Mineralstoffen als besonders gesund. Nicht umsonst sagen die Engländer: «An apple a day keeps the doctor away.»



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

Impressum: Vivere 03/2020. **Herausgeberin:** EGK-Gesundheitskasse, Hauptsitz, Brislachstrasse 2, 4242 Laufen, www.egk.ch. **Verantwortlich:** Ursula Vogt, Bereich Kommunikation. **Gesamtauflage:** 66 000. **Redaktion:** Tina Widmer, Bereich Kommunikation; Güvengül Köz Brown – Büro für Kommunikation, Basel. **Gestaltung:** Ingold Design, Stephan & Ines Ingold. **Foto Titelseite:** Pino Covino. **Fotos Inhalt:** Pino Covino, Tim Loosli, Mathias Gehrig, myclimate, iStock, Shutterstock, Thurgau Tourismus. Für unverlangt eingesandte Manuskripte, Fotos oder Illustrationen übernimmt die Herausgeberin keine Haftung. Die EGK-Gesundheitskasse umfasst die Stiftung EGK-Gesundheitskasse mit den ihr angegliederten Aktiengesellschaften: EGK Grundversicherungen AG (Versicherungsträger der obligatorischen Krankenpflegeversicherung nach KVG), EGK Privatversicherungen AG (Versicherungsträger der Zusatzversicherungen nach VVG) sowie EGK Services AG.

Nährwert-Tabelle

Nährstoffgehalt
pro 100 g (roh)

Energiewert
55 kcal
232 kJ

Hauptnährstoffe

Protein	0.3 g
Fett	0.3 g
Wasser	85 g
Kohlenhydrate	11.7 g
Nahrungsfasern	2.1 g

Mineralstoffe

Kalium	120 mg
Natrium	4 mg
Kalzium	5 mg
Phosphor	9 mg
Magnesium	4 mg

Vitamine

A	4 µg
Betacarotin	20 µg
C	7 mg
E	0.5 mg
Folat	13 µg

Quelle: Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen (BLV)