



Krankenkasse digital

Die App «Meine EGK»
ist ein nützlicher Helfer 05

Klang oder Lärm?

Wie wir Geräusche unter-
schiedlich wahrnehmen 13

Gut gebildet

Qualitätsstandards
in der Komplementär-
medizin steigen 22

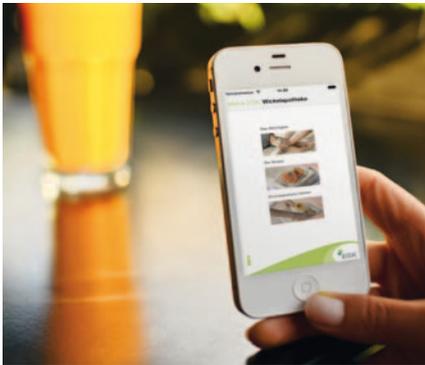
02

Vivere 02/2015
Inhalt

Inhalt

05

Meine Versicherung
Die EGK-Gesundheitsapp wurde ausgezeichnet



20

Mitten im Leben
Frühsommerrauschen im Tessin



13

Mitten im Leben
Das Ohr schläft nie



22

**Schul- und
Komplementärmedizin**
Die Qualitätsstandards in der
Ausbildung steigen stetig



25

Und das meint ...
Im Gespräch mit Morena
Hostettler Socha, Ombuds-
frau Krankenversicherung

Editorial Liebe Leserin, lieber Leser 03
Meine Versicherung Briefe sind die Visitenkarte eines Unternehmens 08
Meine Versicherung News aus der EGK 10
Meine Versicherung Mit der EGK sportlich durch die Schweiz 12
Mitten im Leben Wo in Luzern die Welt zu Hause ist 18
Schul- und Komplementärmedizin Veranstaltungen 24
Kehrseite Warmer Tomme auf Brunnenkresse 28

LIEBE LESERIN  LIEBER LESER

Kommunikation läuft zunehmend digital. Warum nicht auch mit Ihrem Krankenversicherer?



Zu unserer natürlichen Welt gesellt sich zunehmend auch eine digitale. Zwei von drei Schweizerinnen und Schweizern besitzen

ein Smartphone, ähnlich viele ein Tablet. Diese technischen «Helfer» finden wir in verschiedenen Lebensbereichen. Sie sind als Fitness-Tracker beim Sport dabei, ersetzen das Navigationsgerät im Auto, den Fotoapparat und die Zeitung, und sogar Bankgeschäfte können via Smartphone erledigt werden. Wieso also nicht auch bei der Kommunikation mit Ihrer Gesundheitskasse davon profitieren?

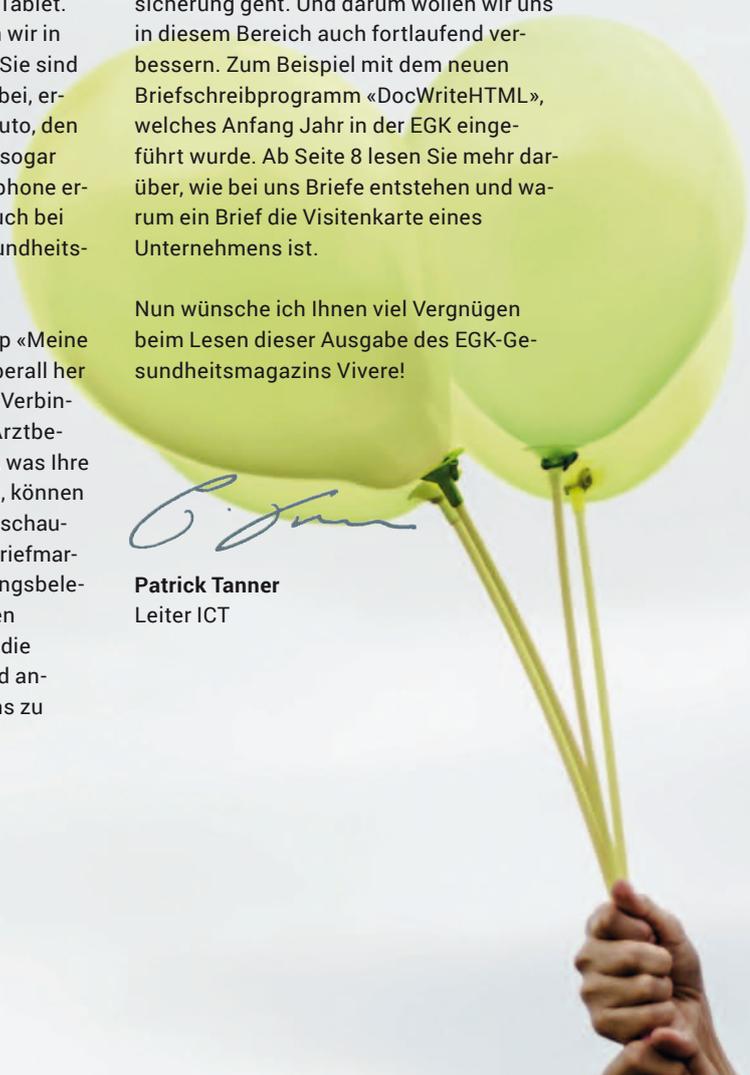
Nichts leichter als das! Mit der App «Meine EGK» können auch Sie sich von überall her mit der EGK-Gesundheitskasse in Verbindung setzen. Falls Sie bei einem Arztbesuch oder im Spital unsicher sind, was Ihre Versicherungsdeckung anbelangt, können Sie diese schnell und einfach nachschauen. Und Sie brauchen auch keine Briefmarke mehr, um uns ihre Rückforderungsbelege zuzuschicken: Die App hat einen integrierten Scanner, mit dem Sie die Rechnung nur zu fotografieren und anschliessend per Knopfdruck an uns zu

übermitteln brauchen. Was die App «Meine EGK» sonst noch alles für Sie tut, erfahren Sie ab Seite 5.

Kommunikation ist sowieso etwas vom Wichtigsten, wenn es um Ihre Krankenversicherung geht. Und darum wollen wir uns in diesem Bereich auch fortlaufend verbessern. Zum Beispiel mit dem neuen Briefschreibprogramm «DocWriteHTML», welches Anfang Jahr in der EGK eingeführt wurde. Ab Seite 8 lesen Sie mehr darüber, wie bei uns Briefe entstehen und warum ein Brief die Visitenkarte eines Unternehmens ist.

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

Patrick Tanner
Leiter ICT



Gesund versichert in das Leben starten

Sich frühzeitig um die Versicherungsdeckung für die werdende Mutter und das ungeborene Kind zu kümmern, lohnt sich. So kommen Mutter und Kind bereits vor der Geburt in den Genuss sinnvoller Versicherungsleistungen der EGK-Gesundheitskasse.



Der Prospekt «Gesund versichert in das Leben starten» der EGK-Gesundheitskasse informiert werdende Eltern über alles, was in Sachen Krankenversicherung vor lauter Vorfreude nicht vergessen werden sollte. Verlangen Sie den Prospekt bei Ihrer Agentur.

Ist ein Kind unterwegs, ist die Vorfreude bei den werdenden Eltern verständlicherweise gross. Mit dem neuen Leben startet auch ein neues Abenteuer, bei dem die bestgemeinten Ratschläge aus dem Verwandten- und Bekanntenkreis nicht auf das vorbereiten können, was Mama und Papa in spe mit ihrem Nachwuchs tatsächlich erwartet.

Bei all dem Aufregenden und Neuen ist es verständlich, dass hier und da irgendetwas vergessen geht. Was werdende Eltern aber auf keinen Fall ausser Acht lassen sollten, ist die Frage nach dem richtigen Krankenversicherungsschutz. Von diesem profitieren Mutter und Kind nämlich bereits vor der Geburt.

Die Grundversicherung deckt vieles

Die grundlegenden Mutterschaftsleistungen werden von der Grundversicherung gedeckt. Dazu gehören diverse Untersuchungen und Kontrollen beim Arzt und der

Hebamme, Zuschüsse zu Geburtsvorbereitungskursen und Stillberatungen sowie die üblichen Spitalleistungen auf der allgemeinen Abteilung eines Listenspitals oder bei Hausgeburt alle notwendigen Arzt- und Hebammenleistungen.

Grundsätzlich sind Behandlungen und Kontrollen in Zusammenhang mit der Schwangerschaft und der Geburt von Franchise und Selbstbehalt befreit. Seit dem 1. März 2014 sind auch von der Mutterschaft unabhängige Krankheitsleistungen ab dem ersten Tag der 13. Schwangerschaftswoche bis acht Wochen nach der Geburt von der Kostenbeteiligung befreit. Am besten melden werdende Eltern auch das Kind bereits vor der Geburt beim Krankenversicherer an. Anschliessend müssen nur noch der Name und das Geburtsdatum mitgeteilt werden.

Genauso lohnt es sich, für das Kind bereits vorgeburtlich eine Zusatzversicherung

EGK-SUN oder EGK-SUN-BASIC mit einer Spitaldeckung ganze Schweiz abzuschliessen. Dadurch kommt das Neugeborene in den Genuss komplementärmedizinischer Leistungen und es kann bis drei Monate nach der Geburt eine Höherversicherung mit erleichterter Gesundheitsprüfung beantragt werden.

Frühzeitig an den Abschluss denken

Auch als werdende Mutter kann man sich auf eine Zusatzversicherung EGK-SUN oder EGK-SUN-BASIC verlassen. So übernimmt die EGK-Gesundheitskasse aus diesen beiden Zusatzversicherungsmodellen die Kosten einer Geburt im Geburtshaus oder die Poolmiete bei Wassergeburten. Dazu kommt die Beteiligung an den Kosten verschiedener Formen von Geburtsvorbereitung sowie Rückbildungsturnen und Beiträge an eine Haushaltshilfe nach ambulanter Geburt.

Um von diesen Vorzügen zu profitieren, sollte man sich jedoch bereits frühzeitig, also vor einer geplanten Schwangerschaft, um den Abschluss der passenden Versicherungsvariante kümmern: Die werdende Mutter muss mindestens 270 Tage vor der Niederkunft in der gewählten Zusatzversicherung versichert sein, damit sie in den Genuss der zusätzlichen Mutterschaftsleistungen kommt.

Kilian Schmidlin

Einfach ausgezeichnet: «Meine EGK»

Seit kaum zwei Jahren gibt es die Gesundheits-App «Meine EGK» und bereits erntet sie Lorbeeren. 2014 setzte sie sich gegen 5000 Mitbewerber durch und wurde mit dem Zertifikat «Best of 2014» als beispielhafte und innovative IT-Lösung ausgezeichnet. Und vom Branchenverband der Krankenversicherer Santésuisse wurde das Kürzel EGK mit «Einfach Grosse Klasse» übersetzt und die App als die beste unter allen Schweizer Krankenversicherungs-Apps bezeichnet. Überzeugen Sie sich selbst!





Heilkräutersammlung

Die Heilkräuter schmecken nicht nur am Esstisch gut, sie tun auch gut. Welches Kraut und welches Gewürz wie wirkt, ist ausführlich in der Rubrik «Gewürze und Heilkräuter» beschrieben – inklusive Verlinkung zum passenden Rezept.



Was hilft wo?

Der erste Tag Ihrer lang ersehnten Wanderferien – und ausgerechnet jetzt haben Sie eine Apfte bekommen? Vielleicht finden Sie auf dem Weg Salbei. Zerkauen Sie langsam einige Blätter. Sie lassen die Schwellung zurückgehen und lindern sanft Entzündungen im Mund- und Rachenraum.



Rezepte

In der Rubrik «Gesund essen» erwarten Sie köstliche Vorspeisen, Hauptgänge und Desserts, die Sie ganz einfach nachkochen und damit sich selbst, Ihre Familie oder Ihre Gäste begeistern können. Gleichzeitig sind es Rezepte, die garantiert guttun: Sie werden allesamt mit aromatischen Heilkräutern abgeschmeckt! Einen Vorgeschmack darauf finden Sie auf der letzten Seite dieses Magazins.



Wickel

Nicht nur bei Fieber und Erkältungen im Winter sind Wickel praktische Helfer. Auch im Sommer lindern sie bei vielen kleineren oder grösseren Leiden. Quark- oder Eiswasser-Kompressen helfen bei Sonnenbrand, Zwiebelwickel lassen Insektenstiche weniger jucken. Im Wickel-Bereich der App finden Sie Rezepte für alle Fälle Schritt für Schritt erklärt.





Sportarten

Lust auf mehr Bewegung, aber Sie wissen nicht, wo anfangen? «Meine EGK» stellt Ihnen gemeinsam mit dem Departement für Sport, Bewegung und Gesundheit DSBG der Universität Basel verschiedene Sportarten wie Joggen, Walken oder Velofahren detailliert mit allen Infos zum optimalen Training und dem richtigen Material vor. Bei dieser Auswahl geht niemand leer aus!



Rechnungsscan

Mit dem Rechnungsscanner können Sie Ihre Rückforderungsbelege bequem mit Ihrem Smartphone fotografieren und über die App an die EGK-Gesundheitskasse übermitteln. Briefmarken brauchen Sie also keine mehr.



Wickelapotheke

Die Anwendung von Wickeln wird nun noch einfacher. Speziell für den Hausgebrauch hat die EGK-Gesundheitskasse eine Wickelapotheke mit allen nötigen Tüchern und Bandagen sowie Baumwoll- und Wollsocken entwickelt – alles verpackt in einer praktischen Tasche. Mit wenigen Klicks kann die EGK-Wickelapotheke direkt aus der App heraus bestellt werden.



Sporttagebuch

Fortschritte motivieren! Mit dem interaktiven, GPS-gestützten Sporttagebuch können Sie Ihre Trainingseinheiten aufzeichnen, abspeichern und vergleichen! Damit Sie sich über alle grossen und kleinen Fortschritte freuen können.



Umgezogen? Wir kommen mit!

Sie sind umgezogen? Teilen Sie uns Ihre neue Adresse via App mit. Wir kümmern uns um alles andere, was mit Ihrer Versicherung am neuen Wohnort zu tun hat.

Chatten mit der EGK

Fragen kommen nicht nur per Telefon, Brief oder Mail bei uns an. Dank der Feedback-Funktion in der App können Sie zu Bürozeiten mit Sachbearbeiterinnen der EGK-Gesundheitskasse chatten und erhalten so schnell und unkompliziert Auskunft zu allen Ihren Anliegen!

Briefe sind die Visitenkarte eines Unternehmens

Man kennt das Bild: adrett frisierte junge Damen, die in eleganten Kostümen vor ihren in Reih und Glied aufgestellten Schreibmaschinen sitzen und tag-ein, tagaus auf die Tasten einhacken, Briefe und Protokolle am Laufband produzieren und hin und wieder dem Chef einen Kaffee kochen. Ein Sekretariat, wie es im Buche steht. Oder etwa nicht?



«Schlecht formulierte Briefe sind für die Versicherten unangenehm und sorgen für Missverständnisse.»

Jeannine Corpataux
Sachbearbeiterin Sekretariat EGK-Gesundheitskasse

Schreibmaschinen sucht man im Büro von Jeannine Corpataux und Sandra Kluser zumindest schon einmal vergebens – was auch nicht verwundert, schliesslich sind die Mad-Men-Zeiten längst vergangen. Und auch abfällig als «Tippsen» sollte man die beiden besser nicht bezeichnen, wenn man keine bösen Worte und Blicke riskieren will. Denn dass Briefe gut geschrieben und angemessen formuliert sind, ist für ein Unternehmen ausgesprochen wichtig: «Ein Brief ist die Visitenkarte eines Unternehmens», sagt Jeannine Corpataux. Dabei müsse man oft etwas Feingefühl an den Tag legen. Wenn ein Medikament oder eine ärztliche Behandlung nicht bezahlt

würden, weil es sich dabei nicht um Versicherungsleistungen handle, könne man ja nicht einfach kurz und knapp schreiben: «Es besteht keine Leistungspflicht, wir bezahlen nichts.»

Dass schlecht formulierte Briefe unangenehme Folgen haben können, diese Erfahrung mussten Jeannine Corpataux und Sandra Kluser beide schon machen – auch am Telefon. Eigentlich nimmt das Sekretariat keine externen Anrufe an. Es ist aber trotzdem schon vorgekommen, dass die Zentrale einen Anrufer oder eine Anruferin durchgestellt hat. «Von einem erbosten Arzt wurde ich vor ein paar Jahren der-

massen beschimpft, dass alle Freundlichkeit und Korrektheit nicht geholfen haben», so Jeannine Corpataux. Diese Situation erwies sich als schwierig. «Die einzige Möglichkeit, diese Schikane zu unterbinden, war ihm mitzuteilen, dass er sich gerne wieder melden dürfe, wenn er sich beruhigt habe und wieder anständig kommunizieren könne.» Mit diesen Worten beendete sie das Telefonat. «Auch als Sachbearbeiterin darf man auf etwas Anstand hoffen.»

Widerstände aus dem Weg geräumt

Das Sekretariat der EGK-Gesundheitskasse ist so etwas wie das Baby von Jeannine Corpataux. Vor acht Jahren, als sie bei der EGK ihren ersten Arbeitstag hatte, wurden sämtliche Briefe noch von den Sachbearbeiterinnen und Sachbearbeitern der verschiedenen Abteilungen geschrieben. Deshalb waren diese am Anfang auch ziemlich skeptisch, dass für die Briefe künftig ein eigens installiertes Sekretariat zuständig sein sollte. «Viele hatten Angst, dass ich ihnen die Arbeit wegnehme und sie überflüssig mache», erinnert sich Jeannine Corpataux. Und so musste sie sich in den ersten Monaten und Jahren beweisen. Die Einwände gegen ihre Formulierungen und Vorstellungen, wie ein Brief

Jeannine Corpataux und Sandra Kluser legen Wert auf Briefe, die einheitlich daherkommen.



aufgebaut sein muss, wurden immer weniger, die Arbeit gleichzeitig immer mehr, weil ihr zunehmend auch kompliziertere Briefe zugetraut wurden. «Nach vier Jahren fiel dann so viel Arbeit an, dass ich sie nicht mehr allein bewältigen konnte», sagt sie.

Obwohl Sandra Kluser mittlerweile auch seit knapp zwei Jahren im Sekretariat arbeitet, ist für die alteingesessenen EGK-Mitarbeitenden Jeannine Corpataux die Ansprechperson für die Sekretariatsangelegenheiten. Von den neueren Mitarbeitenden wird Sandra Kluser als Erste um Rat

gefragt. «So können wir beide den Sachbearbeiterinnen und Sachbearbeitern hilfreich unter die Arme greifen», sagt Sandra Kluser lachend.

Einheitliche Handschrift der EGK

Dazu kommt, dass der grösste Teil der täglich anfallenden Schreibarbeit mittlerweile auf Sandra Klusers Tastatur erledigt wird. Jeannine Corpataux ist seit einigen Monaten komplett von einem grossen Projekt vereinnahmt: der Entwicklung eines neuen Briefschreibprogramms. Im Zuge dieses Projekts werden alle bestehenden Briefe

sprachlich überarbeitet, inhaltlich vereinfacht und modernisiert. Ziel ist, die Korrespondenz der EGK-Gesundheitskasse in Zukunft einheitlicher zu gestalten – egal, in welcher Abteilung oder Agentur das Schreiben verfasst wurde.

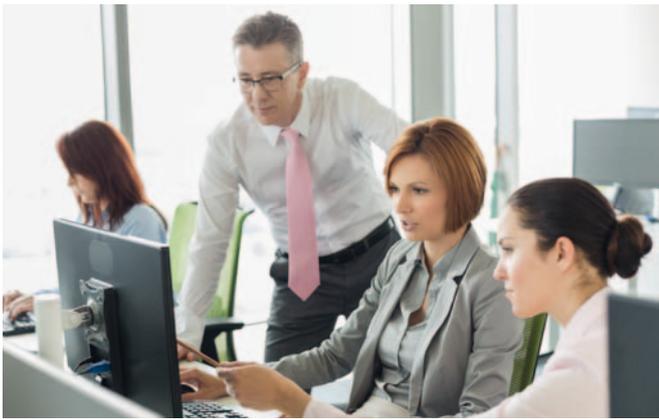
Die Krux an diesem Projekt: Um die internen Abläufe bei der EGK-Gesundheitskasse zu vereinfachen und um schneller reagieren zu können, sollen die Sachbearbeiterinnen und Sachbearbeiter der verschiedenen Abteilungen einen grossen Teil ihrer Briefe wieder selbst schreiben. «Nachdem sich die meisten daran gewöhnt haben, dass wir die Briefe verfassen, sind nicht alle ganz glücklich mit dieser Neuerung», so Jeannine Corpataux. Abgesehen davon: Nimmt sich das Sekretariat durch dieses neue Briefschreibprogramm nicht selbst die Arbeit weg? Das glauben Sandra Kluser und Jeannine Corpataux nicht.

Tina Hutzli

Professionelle Briefe, persönlich erstellt

Mit dem neuen Briefschreibprogramm «DocWriteHTML» von Assentis, das im Frühling 2015 flächendeckend eingeführt wurde, hat die EGK-Gesundheitskasse eine frischere, moderne und vor allem einheitliche Handschrift erhalten. Mit Textbausteinen und veränderbaren Variablen können die Sachbearbeiterinnen und Sachbearbeiter aller Abteilungen auf schnelle und einfache Art die passenden Briefe zusammenstellen. Uniform werden die Briefe trotzdem nicht daherkommen. Die Vorlagen können auf einfache Art individuell an die jeweilige versicherte Person angepasst werden. So haben trotz dem Baukastenprinzip nach wie vor auch persönliche Worte ihren Platz.

Die EGK-Gesundheitskasse arbeitet fortwährend daran, besser zu werden. Das betrifft jedoch nicht nur jene Bereiche, welche Sie als Versicherte bemerken, sondern auch interne Prozesse.



EGK stellt auf die Swiss Health Platform um

Die EGK hat die vergangenen Jahre mit einer eigens entwickelten IT-Gesamtlösung gearbeitet. Da die Wartung und Entwicklung von der zuständigen Softwarefirma Ende 2012 eingestellt wurden, stellt die EGK-Gesundheitskasse ihr komplettes Versicherungsgeschäft innerhalb der nächsten 12 Monate auf eine neue Gesamtlösung um: auf die Swiss Health Platform (SHP) der Centris. Das Kernstück der Gesamtlösung SHP bildet die Branchenstandardsoftware Sirius von Adcubum, welche bereits bei verschiedenen anderen Krankenversicherern im Einsatz ist.

Das Projekt mit dem Namen «Novus» ist offiziell am 1. Juli 2014 gestartet und wird an Ostern 2016 abgeschlossen sein. Für die Sachbearbeiterinnen und Sachbearbeiter der EGK-Gesundheitskasse bedeutet dies eine Umstellung der bisherigen Arbeitsabläufe. Diese Umgewöhnung soll sich aber lohnen: Durch die Umstellung auf die neue Softwarelösung werden die Kommunikationswege zwischen den Agenturen und dem Hauptsitz in Laufen kürzer und einfacher. Dadurch können Fehler bei der Datenverarbeitung reduziert werden. Davon profitieren Sie als Versicherter oder Versicherte direkt. Wir hoffen, dass Sie von den laufenden Arbeiten an der Swiss Health Platform so wenig wie möglich bemerken. Falls während der Umstellungsphase doch einmal etwas schiefgehen sollen, dann bitten wir Sie, dies zu entschuldigen.

Hier sind Sie in guten Händen

Wenn es um die eigene Gesundheit geht, dann ist nur das Beste gut genug. Deshalb führt die EGK-Gesundheitskasse seit 25 Jahren ein eigenes Therapeutenregister und vermittelt die dort aufgeführten Therapeutinnen und Therapeuten, Naturheilpraktikerinnen und Naturheilpraktiker über die EGK-Therapeutenstelle. Für die Versicherten war bislang schwer zu erkennen, ob der Therapeut ihres Vertrauens bei der EGK-Gesundheitskasse registriert ist und die Behandlungskosten somit von der Zusatzversicherung EGK-SUN oder EGK-SUN-BASIC übernommen werden. Ein Anruf bei der Therapeutenstelle unter der Nummer 032 623 64 80 kann da Abhilfe schaffen. Auch wenn Sie auf der Suche nach einer geeigneten Behandlungsperson sind, wird Ihnen dort schnell und unkompliziert geholfen.

Seit rund einem Jahr sieht man es jedoch auch der Praxis an, ob ein Therapeut oder eine Therapeutin bei der EGK-Gesundheitskasse registriert ist. Alle neu registrierten Therapeuten und Naturärztinnen erhalten automatisch eine Urkunde, die ihnen und den Patienten attestiert, dass die behandelnde Person die geforderten Qualitätskriterien erfüllt. Wenn Sie diese Urkunde also in der Praxis Ihres Therapeuten oder Ihrer Therapeutin sehen, dann können Sie sicher sein: Sie sind in guten Händen.

Weitere Informationen zur EGK-Therapeutenstelle finden Sie auf unserer Website unter der Adresse:

www.egk.ch/service/therapeutenstelle/

Empfehlen Sie Gesundheit!

Kundenzufriedenheit ist für die EGK-Gesundheitskasse ein wertvolles Gut. Und sie ist die beste Werbung. Deshalb wollen wir all jene Kunden und Kundinnen belohnen, die ihren Freunden, Verwandten oder Bekannten eine Zusatzversicherung EGK-SUN oder EGK-SUN-BASIC empfehlen. Kommt ein Versicherungsvertrag zustande, erhalten Sie von uns für jede Empfehlung 100 Franken in bar, mit denen Sie sich etwas Schönes gönnen können.

Wenn auch Sie jemanden kennen, der in Zukunft von den vielen Vorzügen der natürlichsten Versicherung der Schweiz profitieren möchte, erhalten Sie auf Ihrer EGK-Agentur einen Flyer mit Anmeldetalon. Diesen Talon finden Sie auch im Internet unter www.egk.ch/service/kundenwerbung. Dort können Sie sich auch über die Teilnahmebedingungen informieren. Neu können Sie auch Personen empfehlen, die im selben Haushalt leben wie Sie.



Gesund versichert in die Ferien

Mit der Reiseversicherung EGK-TRIP der EGK-Gesundheitskasse sind Sie während Ihrer Ferien im Ausland für wenig Geld bestens abgesichert. Vor der Abreise für die Dauer des Aufenthalts abgeschlossen, deckt die Reiseversicherung EGK-TRIP von der Grundversicherung ungedeckte Heilungskosten bis zu 200 000 Franken. Dazu geniessen Sie den Komfort einer umfassenden Assistance, die nicht nur Such- und Bergungskosten bis 30 000 Franken deckt, sondern auch bei einer allfälligen Repatriierung im Krankheitsfall anfallende Kosten in unbegrenzter Höhe übernimmt. Die Zusatzversicherung EGK-TRIP empfiehlt sich für alle Personen, die bei der EGK-Gesundheitskasse ihre Grundversicherung abgeschlossen haben und kostet zwischen 50 Franken pro Einzelperson

(100 Franken pro Familie) für 17 Tage und 900 Franken pro Einzelperson (1800 pro Familie) für eine Reisedauer von 365 Tagen. Sollten Sie bereits über eine Zusatzversicherung SUN3 mit Selbstbehalt, SUN1, SUN2, SUN4 oder ein SUN-BASIC-Produkt mit Assistance-Deckung verfügen, können Sie sich mit einer Ferienversicherung EGK-VOYAGE ab 25 Franken pro Person und 60 Franken pro Familie zusätzlich vor ungedeckten Heilungskosten bis 200 000 Franken schützen. Weitere Informationen und die Versicherungsbedingungen erhalten Sie auf Ihrer Agentur oder im Internet:

www.egk.ch/zusatzversicherung/trip
www.egk.ch/zusatzversicherung/voyage

Mit der EGK sportlich durch die Schweiz

Auch 2015 ist die EGK-Gesundheitskasse wieder bei grösseren und kleineren Sportanlässen anzutreffen. Kommen Sie vorbei und erleben Sie, wie die EGK auch Sie bei der Prävention unterstützen kann.

Das Jahr 2014 war wettertechnisch kein gutes, wenn es um die Durchführung jener Sportanlässe ging, an denen die EGK-Gesundheitskasse als Sponsorin präsent war. Manch ein Läufer wurde von oben erfrischt, während die Seeüberquerung in Zürich gleich ganz ins Wasser fiel: Wegen der kalten Temperaturen wurde sie trotz Ersatzdatum ganz abgesagt. Umso erfreulicher, dass die EGK-Gesundheitskasse beim alljährlichen Höhepunkt des Sportsommers, dem IWB Basel Marathon, gleich doppelt punkten konnte. Nicht nur freuten sich die vielen Anwesenden über das schöne Wetter und die saftigen Äpfel beim EGK-Stand. Auch ein Ekiden-Team ging erneut im Namen der EGK-Gesundheitskasse an den Start. Der stellvertretende Geschäftsleiter Stefan Kaufmann, der Kundenberater Markus Senn und der Sachbearbeiter Thomas Meier wurden dabei verstärkt von Lukas Zahner, dem Leiter Bereich Bewegungs- und Trainingswissenschaft der Universität Basel, der Dreisprungathletin Isabelle Gysi und Michael Rolaz, dem Geschäftsleiter des Kantospitals Baselland am Standort Laufen. Die Läufertruppe der EGK erreichte unter den 78 angetretenen Läufer-Teams den 16. Schlussrang.



Das Ekiden-Team der EGK-Gesundheitskasse, hier ohne Lukas Zahner, läuft gemeinsam in das Ziel ein (v. l. n. r. Markus Senn, Michael Rolaz, Isabelle Gysi, Stefan Kaufmann mit Tochter Joëlle und Thomas Meier).

EGK-Sportanlässe

Auch dieses Jahr können Sie die EGK bei sportlichen Grossereignissen treffen:

Running & Walking Day, Bellinzona	13. und 14. Juni 2015
Zytturm-Triathlon, Zug	20. und 21. Juni 2015
Seeüberquerung, Zürich	1. Juli 2015 (Ersatz: 8.7. und 19.8.)
5-Tage Berglauf, Zürich und Zürcher Oberland	10. bis 14. August 2015
Thuner Stadtlauf, Thun	15. August 2015
IWB Basel Marathon, Basel	27. September 2015

A man in a dark suit, white shirt, and dark tie is playing a double bass. He is holding a large, curved saw across the strings of the instrument. The background is a dimly lit room with warm wooden paneling and several bright, out-of-focus lights. The overall mood is artistic and focused.

Das Ohr
schläft nie

Nicht alles, was tönt, ist Lärm; nicht jedes laute Geräusch wird als Lärm empfunden. Fakt ist: Bewusst und unbewusst erlebter Lärm stresst und kann das Herz-Kreislauf-System massiv schädigen. Herzinfarkte oder Schlaganfälle können die Folge sein. Mehr Sensibilität der Lärmverursacher und immer bessere technische Massnahmen helfen, Lärm zu reduzieren.

Bundespräsidentin Simonetta Sommaruga spricht im Nationalrat, gleichzeitig läuft ein Staubsauger. Ein groteskes Bild, zugegeben. Es entspricht aber – zumindest was den Geräuschpegel anbelangt – den tatsächlichen Gegebenheiten. Eine von der Bundeskanzlei in Auftrag gegebene Untersuchung belegt: Durchschnittlich 70 Dezibel erreicht das von den Nationalräten während der Session produzierte Stimmengewirr in der grossen Kammer und ist damit ebenso laut wie ein Staubsauger, ein Rasenmäher oder eine stark befahrene Strasse.

Nur zu gut kennen viele Menschen diese Situation aus ihrem Alltag. Während in der Industrie und Landwirtschaft die Lärmpegel durch immer bessere Vorschriften über die letzten Jahrzehnte massiv gesenkt werden konnten, ist die Lärmbelastigung besonders in Grossraumbüros beträchtlich. 50 Prozent der Arbeitnehmenden in Büros klagen über häufigen Lärm durch Gespräche und Telefonate, das zeigt eine 2010 vom Staatssekretariat für Wirtschaft Seco und der Hochschule Luzern veröffentlichte Studie. Die Folge: Lärm mindert die Konzentrationsfähigkeit, führt zu Unterbrechungen und stresst. Lärm ist jedoch bekanntlich nicht auf das berufliche Umfeld beschränkt. Lärm ist in allen Lebensbereichen anzutreffen.

Lärm – ein psychologisches Konzept

Doch längst nicht alles, was tönt, ist auch Lärm. Bestes Beispiel dafür ist die Musik, die von «pianissimo» bis «fortissimo» Freude bereiten kann. Grollender Donner, tosende Wasserfälle, munteres Vogelgezwitscher oder das Rauschen des Windes in den Baumwipfeln: Auch von der Natur erzeugte Geräusche, die wie alle Geräusche eigentlich Schallwellen sind, werden selten als Lärm empfunden. Entscheidend sei die Einstellung, die wir zu einer Lärmquelle haben, sagt Dr. Mark Brink, wissenschaftlicher Mitarbeiter mit Spezialgebiet Lärmwirkungen beim Bundesamt für Umwelt. Der Umweltpsychologe ergänzt: «Schall ist ein physikalisches Konzept, Lärm ein psychologisches.»

Es wird also im Kopf entschieden, wann Schall ein Geräusch ist und wann Lärm. Wenn wir ein Geräusch als notwendig erachten oder dieses durch Menschen oder Tiere erzeugt wird, denen wir wohlgesonnen sind ordnen wir es nicht als Lärm ein. Das laute Herumtollen von freundlichen Kindern stört häufig nicht; umgekehrt scheint der Rasenmäher vom ungeliebten Nachbarn immer zu laut zu sein. Lärm muss aber nicht unbedingt laut sein: Ein tropfender Wasserhahn, ein kräftig atmender Sitznachbar im Kino oder der tickende Wecker können einen schon einmal zur Weissglut treiben.

Sekundenschnell wach, bereit zu Kampf oder Flucht

Schallwellen dehnen sich räumlich aus. Mit Schall wird Territorium eingenommen oder zumindest zeitweise beansprucht. Lärm verfügt deshalb über eine starke Machtkomponente. Wer darf Lärm machen? Wer darf wen belästigen? Die Thematik hatte in den verschiedenen Epochen der Menschheitsgeschichte stets ihre Bedeutung. Auch heutzutage, etwa wenn johrende Fans ganze Stadtteile vereinnahmen oder wenn Lärmgrenzwerte nicht eingehalten werden müssen, weil von Gesetzes wegen übergeordnete Interessen stärker gewichtet werden.

Seine Herkunft hat das Wort Lärm in «à l'arme!» – zu Deutsch: zu den Waffen. Lärm ist so betrachtet jedes Geräusch, das jemanden alarmiert. Zwar hilft ein gutes Gehör, sich im Strassenverkehr sicher zu bewegen oder ist essenziell bei einem Feueralarm. In der heutigen Zivilisation aber, so scheint es zumindest, hat das Ohr seine Alarmfunktion weitgehend verloren. Wir leben mehrheitlich in einer sicheren Umgebung, schlafen in schützenden Behausungen. Trotzdem hat sich der Instinkt über all die Zeit nicht an die veränderte Umwelt angepasst: Das Ohr schläft nie. Quietschende Trams oder Gelächter aus

dem nahe gelegenen Clublokal können Menschen leicht aus dem Schlaf reissen; man ist in Bruchteilen von Sekunden hellwach und bereit zu Kampf oder Flucht.

Herz-Kreislauf-Erkrankungen – die Gefässe leiden

Anhaltender und wiederholter Stress durch Lärm erhöht die Produktion und Ausschüttung von Adrenalin im Körper. Die Gefäss-Spezialistin Dr. Ottilia Lütolf Elsener, Mitglied der Ärztinnen und Ärzte für Umweltschutz und der eidgenössischen Lärmkommission, beschreibt die Folgen: «Aufgrund der Adrenalinausschüttung ziehen sich die Gefässe zusammen und werden steifer, der Blutdruck steigt. Das verursacht Schäden an den Gefässwänden, woraufhin sich Ablagerungen entwickeln, die allmählich die Blutzufuhr zu den Organen vermindern, was letztlich zu Herzinfarkten oder Schlaganfällen führen kann.» Eine vom Bundesamt für Umwelt in Auftrag gegebene Studie aus dem Jahr 2012 belegt, dass in der Schweiz jährlich 3600 Lebensjahre durch ischämische Herzkrankheiten (Herzinfarkte) infolge von Lärm verloren gehen, 3000 Lebensjahre sind es allein durch Strassenlärm. Die betroffenen Menschen merken nicht sofort, dass ihre Gefässe leiden. Erste Anzeichen sind chronisches Unwohlsein, rascheres Ermüden und Schlafprobleme.

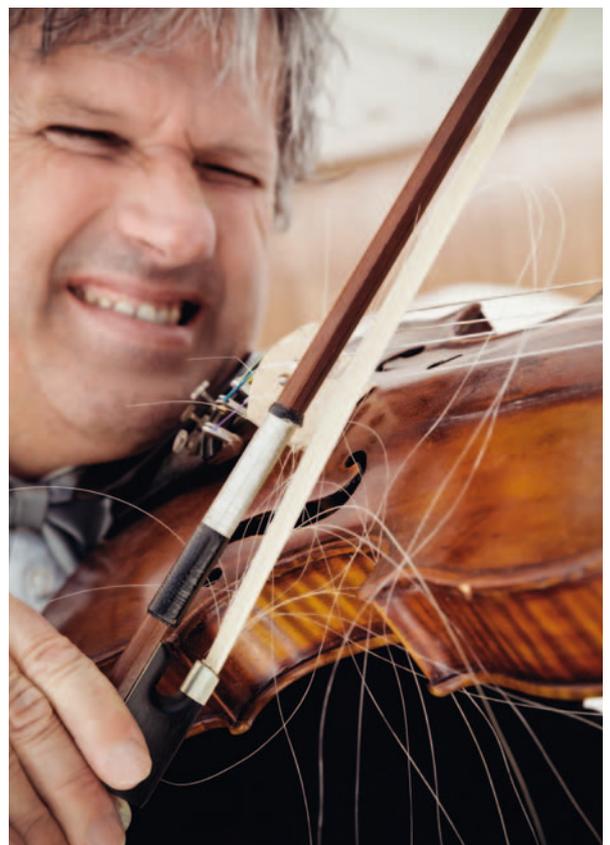
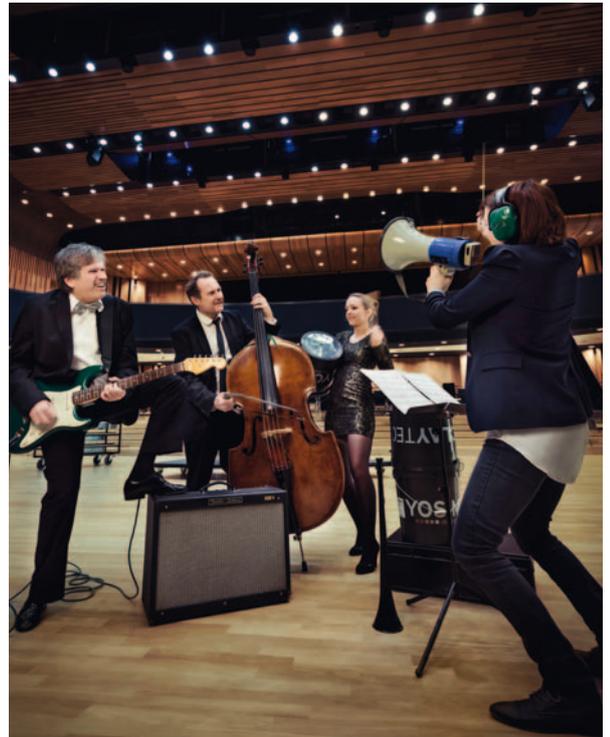
Lärm kann auch dann krank machen, wenn man ihn nicht bewusst als störend empfindet. So haben Tests im Schlaflabor gezeigt, dass Menschen, die mit verschiedenartigem Lärm beschallt wurden, in der Nacht mehrmals aufwachten, ohne dies am Morgen noch zu wissen.

Ruhige Wohnung gesucht

«Hier sterben viele, weil Schlaflosigkeit sie krank gemacht hat (...), in welcher Mietwohnung kann man schlafen? Sehr reich muss man sein, um in Rom schlafen zu können.» So beschreibt der Sati-

«Auch heutzutage sind jene Menschen, die sich eine Wohnung an ruhiger Lage nicht leisten können, besonders von Umweltlärm betroffen.»

Mark Brink
Lärmwirkungsforscher und Umweltpsychologe



redichter Juvenal das Leben im Rom des zweiten Jahrhunderts. Welche Personengruppen sind in unserer Zeit von Umweltlärm besonders betroffen? «Aus soziologischer Sicht sind es sicherlich auch heutzutage jene Menschen, die sich eine Wohnung an ruhiger Lage nicht leisten können», sagt Mark Brink. Damit einhergehend, so der Lärmexperte, handle es sich dabei oft um Menschen, die auch an Arbeitsplätzen mit hohem Lärmpegel tätig sind. Betroffen sind Angestellte in der Industrie, der Bau- oder Landwirtschaft, aber beispielsweise auch Verkaufs- oder Servicepersonal, das am Arbeitsplatz nicht selten einer Dauerbeschallung mit lauter Musik ausgesetzt ist. Obwohl die Musik oft nicht bewusst als Lärm wahrgenommen wird, beeinträchtigt sie die Gesundheit.

«Besonders lärmgefährdet sind Kinder, da ihr Gehirn längere Erholungsphasen braucht», bringt Ottilia Lütolf Elsener eine fragile Personengruppe ins Spiel und präzisiert: «Wiederholte, unbewusste Aufwachreaktionen verursachen am Tag Konzentrationschwächen und vermindern die Merkfähigkeit. Das wiederum beeinflusst die schulischen Leistungen und hat letztlich auch Auswirkungen auf die sozialen Aufstiegsmöglichkeiten. Ein eigentlicher Teufelskreis.» Aber nicht immer spielt der soziale Status bei der Lärmbelastung eine Rolle. So verweist Mark Brink etwa auf Ärzte und Pflegefachpersonen in der Intensivmedizin, die ebenfalls in einem lärmigen Umfeld arbeiten.

Strasse als grösste Lärmquelle

Wir ärgern uns über Nachbarschaftslärm, Lärm von einem nahe gelegenen Industriebetrieb – eine steigende Zahl an Menschen auch über das Geläut von Kirchen- oder Kuhglocken. Für den weit grössten Anteil an Lärmbelastung ist jedoch der Strassenverkehr verantwortlich. «Zirka jede fünfte Person in der Schweiz ist an ihrem Wohnort tagsüber von schädlichem und lästigem Strassenlärm betroffen», sagt Mark Brink. Mit verschiedenen Massnahmen sind Bund und Kantone seit geraumer Zeit daran, den Strassenlärm zu reduzieren. Spezielle lärmarme Strassenbeläge sind aus Sicht des Umweltpsychologen sehr effektiv. Auch die Temporeduktion, insbesondere in Wohnquartieren auf 30 Stundenkilometer, wirkt sich hörbar positiv aus. Verkehrslärm erzeugt auch die Bahn, hier vor allem die Güterzüge, die in der Nacht rollen,

wenn das Ruhebedürfnis am grössten ist. Und der Luftverkehr, der – verglichen mit dem Strassen- und Schienenverkehr – zwar eine kleinere Personengruppe betrifft, diese aber meist massiv.

Lärm ist nicht nur laut, sondern auch teuer. Was uns der Lärm – im Konkreten der Verkehrslärm – kostet, zeigt eine 2014 vom Bundesamt für Raumentwicklung veröffentlichte Studie: Lärmkosten infolge des Verkehrs belaufen sich in der Schweiz jährlich auf rund 1.8 Milliarden Franken. Rund 60 Prozent davon sind auf den Wertverlust von Wohnungen an lärmigen Lagen zurückzuführen. Die restlichen 40 Prozent, 746 Millionen Franken pro Jahr, sind Gesundheitskosten.

Eigenes Mobilitätsverhalten überdenken

Was kann jeder Einzelne tun, um die Lärmemissionen zu reduzieren? Ottilia Lütolf Elsener rät, sich zuerst der Lärmquellen in seiner persönlichen Umgebung bewusster zu werden und diese zu minimieren. Viele mögen sich zwar dieser eigenen Betroffenheit von Lärm bewusst sein, nicht so sehr aber der Tatsache, selbst Lärmverursacher zu sein. Die Medizinerin wünscht sich daher, dass die Schweizer Bevölkerung mit Blick auf die grösste Lärmquelle, den Strassenverkehr, vermehrt das eigene Mobilitätsverhalten überdenkt und auch verändert: «Über die Hälfte des Verkehrs ist Freizeitverkehr. Da gibt es viel Einsparpotenzial. Warum also zum Beispiel nicht von zu Hause aus losradeln, anstatt das Velo zuerst aufs Auto zu laden?»

«Es ist schwierig zu sagen, ob es in der Schweiz in Zukunft leiser werden wird», sagt der Lärmexperte Mark Brink und wägt ab: «Auf der einen Seite werden die technischen und baulichen Verbesserungen sicher positiv zu Buche schlagen, andererseits wird durch die Verdichtung die Lärmproblematik eher noch zunehmen.» Er ist überzeugt, dass die Zahl der durch Verkehrslärm betroffenen Personen in der Schweiz kaum unter den heutigen Stand von 1.5 Millionen fallen wird.

Steigende Sensibilität für Lärm

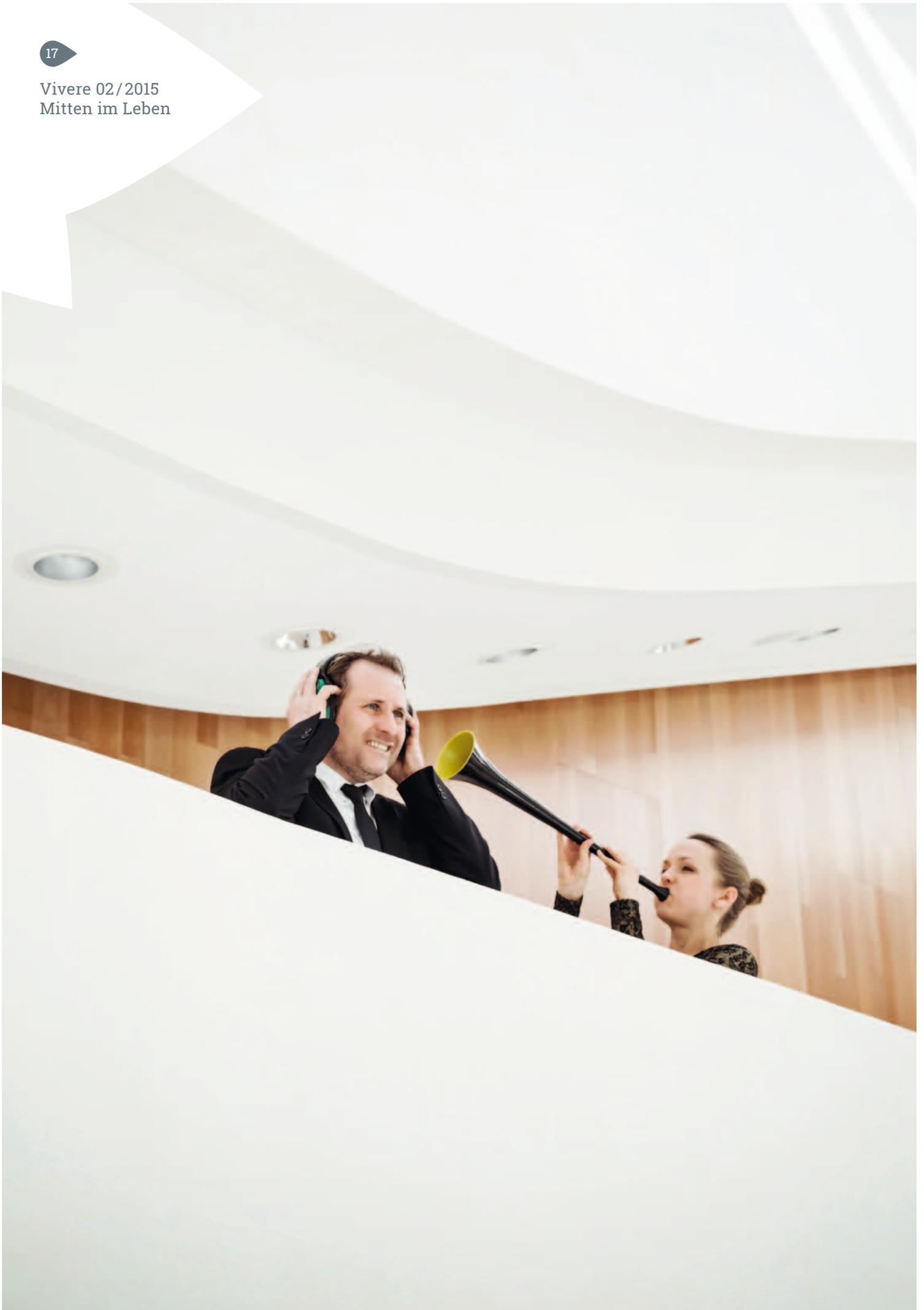
Was bestimmt noch weiter zunehmen werde, so der Umweltpsychologe, sei die Sensibilität der Menschen für Lärm. Dafür spricht der allgemein weiter wachsende Zweifel am technischen Fortschritt ebenso wie das steigende Umweltbewusstsein sowie die Tatsache, dass die Menschen immer weniger gewillt sind, die Auswirkungen der Freiheit anderer – sprich: ihren Lärm – auf ihre Kosten zu akzeptieren.

Mark Brink wünscht sich, dass die steigende Sensibilität für eine ruhige Umwelt und die Ansprüche der Bevölkerung an die Lebensqualität dazu führen, dass die Lärmbekämpfung in Zukunft einen grösseren Stellenwert in unserer Gesellschaft erlangen wird.

Ursi Sydler

Links zum Thema

- Das Bundesamt für Umwelt BAFU führt auf seiner Website umfangreiche Informationen zum Thema Lärm – insbesondere rechtliche Grundlagen, Vollzugshilfen, aber auch zahlreiche Berichte und Publikationen: www.bafu.admin.ch/laerm
- Weitere nützliche Informationen und Links rund ums Thema Lärm sind auf dem Webportal von Cercle bruit Schweiz, der Vereinigung kantonaler Lärmschutzfachleute, zu finden: www.laerm.ch



Wo in Luzern die Welt zu Hause ist

Maria und Roman Gilli haben sich in Luzern je einen Lebenstraum erfüllt, der auf der gleichen Philosophie beruht: auf jener des natürlichen, gesunden Wohnens.

Seit über 300 Jahren steht im Sternmatt-Quartier in Luzern ein Bauernhaus. Zwar wurde das Dach erneuert, aber die dicken, von der Sonne schwarz gebrannten Holzbalken und die niedrigen Türen zeugen von unzähligen Geschichten, die dieses alte Haus bereits erlebt hat. Und immer noch erlebt, denn seit 1989 wohnt die Familie Gilli im Rittershuus und geniesst die natürliche Bauweise, die dieses Haus von jeher mit sich bringt. Und die von Maria und Roman Gilli sorgfältig gepflegt wird.

Man fühlt sich sofort willkommen, wenn man bei den Gillis durch die Eingangstür

direkt in die Küche tritt. Es riecht noch nach dem Zmittag – und die Wohnräume strahlen jene wohlige Wärme aus, die man nur mit einem Holzofen erreichen kann. Auch sonst ist Massivholz das dominierende Material. Genau darauf haben sich Roman und Maria Gilli ihre Existenz aufgebaut: gesundes Wohnen, frei von Giftstoffen, Lebensräume, die im Einklang mit dem Menschen und der Natur stehen.

Diese Philosophie beherrscht nicht nur die gemeinsame Massivholz-Schreinerei und das baubiologische Beratungsunternehmen «Arbos gesund wohnen», sondern

auch das alte Bauernhaus an der Sternmattstrasse 43. «Das Haus war in einem schlechten Zustand, als wir eingezogen sind.» Heute hat man diesen Eindruck eindeutig nicht mehr: In den vergangenen 26 Jahren haben Maria und Roman Gilli das Haus Stück für Stück renoviert, ausgebaut, alles eigenhändig, dank der handwerklichen Fähigkeiten von Schreiner Roman Gilli. Und so war es denn auch naheliegend, dass er Hand anlegte, als seine Frau ihm von ihrem lang gehegten Traum erzählte. Als gelernte Rezeptionistin wollte Sie wieder Gäste aus aller Welt empfangen und beherbergen, in ihrem eigenen, natürlichen Bed and Breakfast.

Aus der weiten Welt nach Luzern

Eigentlich ist Maria Gilli eine Weltenbummlerin. Vier Jahre lang war sie bereits auf Weltreise, als die gebürtige Niederländerin in der Schweiz ankam, um hier einige Monate als Krankenpflegerin zu arbeiten. Danach sollte die Reise nach Neuseeland weitergehen. Dort angekommen ist sie nie. Bereits nach wenigen Wochen in Luzern – «einer der schönsten Städte der Welt», wie sie sagt – lernte sie Roman Gilli kennen, der bereits damals als Schreiner und baubiologischer Planer und Berater eine eigene Werkstatt betrieb. Schon damals war für ihn handwerkliches Können rund um Massivholz eine Leidenschaft. Diese Leidenschaft war es, die Maria Gilli sofort ge-



Maria und Roman Gilli haben sich auf Anhieb in den Charme des über 300-jährigen Rittershuus verliebt. Ihren Gästen geht es ähnlich.



fallen hat. Also blieb sie, denn mit ihr in die weite Welt zu ziehen, dafür konnte sie ihren Mann nicht gewinnen.

Auf die Frage, ob sie ihre Reisen, die fremden Länder und Kulturen nicht manchmal vermisse, schleicht sich dann doch ein kleiner, wehmütiger Blick in ihre Augen. Natürlich tue sie das von Zeit zu Zeit, sagt Maria Gilli. Aber gleichzeitig sei sie im Rittershuus daheim, in Luzern, dieser Stadt, die einfach perfekt sei, nicht zu gross, nicht zu klein, ein Zuhause eben. Auch deshalb holt sie sich nun seit zwei Jahren die Welt zu sich, in ihr eigenes Bed and Breakfast. Und dort, wo sie ihren eigenen Traum verwirklichen kann, schliesst sich der Kreis auch wieder. Denn: «Ohne meinen Mann und unser gemeinsames Unternehmen hätte ich das Bed and Breakfast Rittershuus gar nicht realisieren können.»

Unzählige Stunden habe er mit Planen und Tüfteln verbracht – und sich den Kopf über Bauauflagen zerbrochen, die er in dem alten Gebäude mit seinen schmalen Fluren und kleinen Räumen nur mit viel Ideenreichtum umsetzen konnte. «Schon allein um eine Treppe einzubauen, muss man unzählige Vorschriften beachten», sagt Roman Gilli. Früher wäre das einfacher gewesen: Da hätte man einfach eine Leiter hingestellt.

Einladungen aus aller Herren Länder

Doch der Aufwand hat sich gelohnt. Seit der Eröffnung haben die Gillis schon unglaublich viel mit ihren Gästen erlebt, auch wenn ihre privaten Räumlichkeiten von jenen beiden des Bed and Breakfasts strikt getrennt sind. Manchmal seien sie regelrecht das Gästezimmer für das Sternmatt-Quartier: «Nachbarn, die kein Gästezimmer haben, buchen für ihren Besuch oft bei uns ein Zimmer», sagt Maria Gilli. Die meisten Gäste würden aber über die eigene Internetseite auf das Bed and Breakfast Rittershuus stossen, weil sie eben das suchen, was Maria Gilli bietet: eine schlichte, zweckmässige und gleichzeitig gemütliche Bleibe, die nachhaltig betrieben wird. «Aus diesem Grund will ich auch gar nicht auf Bu-

chungsplattformen im Internet präsent sein», sagt Maria Gilli. «Ich möchte, dass unsere Gäste hierherkommen, weil sie auf dieselben Dinge Wert legen wie wir.»

Aus manchen Aufenthalten seien so auch schon gute Freundschaften geworden, mit Einladungen rund um den Globus. Wenn sich die Gillis irgendwann doch noch auf eine weitere Weltreise machen sollten, müssen sie sich über Übernachtungsgelegenheiten wohl keine Gedanken machen. «Aber nur, wenn ich mit dem Schiff reisen kann», sagt Roman Gilli. Denn im Gegensatz zu seiner Frau fliegt er überhaupt nicht gerne.

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 52 13 oder schreiben Sie uns eine E-Mail: vivere@egk.ch

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

Frühsommerrauschen im Tessin

Das hintere Valle Maggia ist wie geschaffen für eine erholsame Frühlingswanderung: Ein einfacher Weg führt durch knorrige Wälder und ursprüngliche Dörfer, und über die Talflanken tosen einige der schönsten Wasserfälle der Schweiz.

Geht es Ihnen auch so? Je näher der Frühling rückt, desto erwartungsvoller schaue ich in die langsam erwachende Natur. Ob bald die gelben Blüten des Huflattichs am Wegrand erscheinen? Später, im März: die ersten Buschwindröschen am Waldrand! Gegen Ende April dann ist kein Halten mehr, die zarten Blättchen der Buchen ziehen ein frisches Grün über den ganzen Wald, und von allen Ästen und Wipfeln trillert und zwitschert und singt es.

Natürlich liegen jetzt, im Mai, noch grosse Schneemengen in den Bergen. Mit der stetig wachsenden Kraft der Sonne geht die weisse Pracht aber förmlich den Bach hinunter und schiesst gurgelnd, schäumend, spritzend oder frei fallend in die Täler. Wasserfälle

gibt es in der «abgründigen» Schweiz eine ganze Menge, aber einige der schönsten und am harmonischsten in die Landschaft eingebetteten Fälle finden sich nordwestlich von Locarno im Valle Maggia und im Val Bavona.

Eine wunderbar erholsame Frühsommerwanderung führt von Foroglio nach Cevio, und dass sie so erholsam ist, hat gleich mehrere Gründe. Sie ist mit zehn Kilometern und knapp drei Stunden Wanderzeit nicht zu lang und doch «was Rechtes», sie führt meistens sanft abwärts, und schliesslich gibt es jede Menge stille Orte und lauschige Plätzchen zum Verweilen und Geniessen.

Die Wanderung beginnt gleich mit einem Höhepunkt – oder besser einem tiefen Fall. Denn in Foroglio liegt der vielleicht schönste Wasserfall des Tessins. Wo sonst gibt es einen Wasserfall, der am Rand eines grünen Tales fadengerade hundert Meter über eine Klippe stürzt, donnernd und tosend auf grossen Felsbrocken aufschlägt, und dies gleich am Rande von Foroglio, einem der bezauberndsten und am besten erhaltenen kleinen Dörfer des Tessins?

Von Foroglio führt die Wanderung durch Wälder, kleine Lichtungen und vorbei an einigen kleinen Weilern. Ein eindrückliches Denkmal aus alten Zeiten liegt gleich am Wegrand in der Nähe von Sabbione. Eine grosse Höhle unter einem mächtigen Felsbrocken haben die Hirten als Stall verwendet, komplett mit Tränke für die Schützlinge und Schlafplatz für den Hirten. Etwas weiter am Wanderweg findet man gleich noch einen zweiten solchen Stall im Berg.

Das stetig lauter werdende Tosen und Donnern kündigt es an: Ein weiterer eindrücklicher Wasserfall liegt am südöstlichen Dorfrand von Bignasco. Um zu ihm zu gelangen, muss man allerdings den Wanderweg auf der westlichen Talseite verlassen und durch den alten Dorfkern gehen. Über mehrere Brücken gelangt man wieder zurück zum Wanderweg auf der anderen Talseite.

Wettbewerb

Wir verlosen 3 Ausgaben des Buches «Auf stillen Wegen an starke Orte» von Heinz Staffelbach im Wert von je 49.90 Franken. Bitte schicken Sie Ihre E-Mail oder Ihre Postkarte mit dem Vermerk «Frühsommerrauschen» an:

vivere@egk.ch oder EKG-Gesundheitskasse, Wettbewerb, Brislachstrasse 2, 4242 Laufen. Absender nicht vergessen! Einsendeschluss ist der 30. Juni 2015.
Viel Glück!

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

Vivere 02/2015 Mitten im Leben

Start

Postauto-Haltestelle Foroglio, Bavona

Route

Gut ausgeschildert via Fontana und Cavergho nach Cevio. Länge 10 km, 200 m Aufstieg, 470 m Abstieg, ca. 2¼ Std., Schwierigkeit T1 bis T2. Der Wasserfall von Bignasco liegt südöstlich des Dorfes; es gibt zwei Brücken über die Maggia, sehenswert ist die nördliche alte Bogenbrücke.

Endpunkt

Postauto-Haltestelle Cevio, Posta

Karten

Landeskarte der Schweiz 1:25'000 Blätter 1271 (Basöldino), 1272 (P. Campo Tencia), 1291 (Bosco/Gurin) und 1292 (Maggia); 1:50'000, Blätter 265 (Nufenenpass), 266 (Valle Leventina), 275 (Valle Antigorio) und 276 (Val Verzasca).

Infos

www.vallemaggia.ch

Ein letzter Höhepunkt ist der alte Dorfteil Cevio Vecchio. Das verwinkelte und organisch verwachsene Ineinander von alten Steinhäusern, riesigen Felsbrocken, kleinen Grotti und überwachsenen Weglein hat etwas Märchenhaftes und beinahe Surreales. Am grosszügigen, begrünten Dorfplatz schliesslich lässt sich in der Albergo della Posta oder im Ristorante Basodino wunderbar ein Gelato oder eine Pizzen geniessen, bevor man wieder das Postauto besteigt.

Heinz Staffelbach

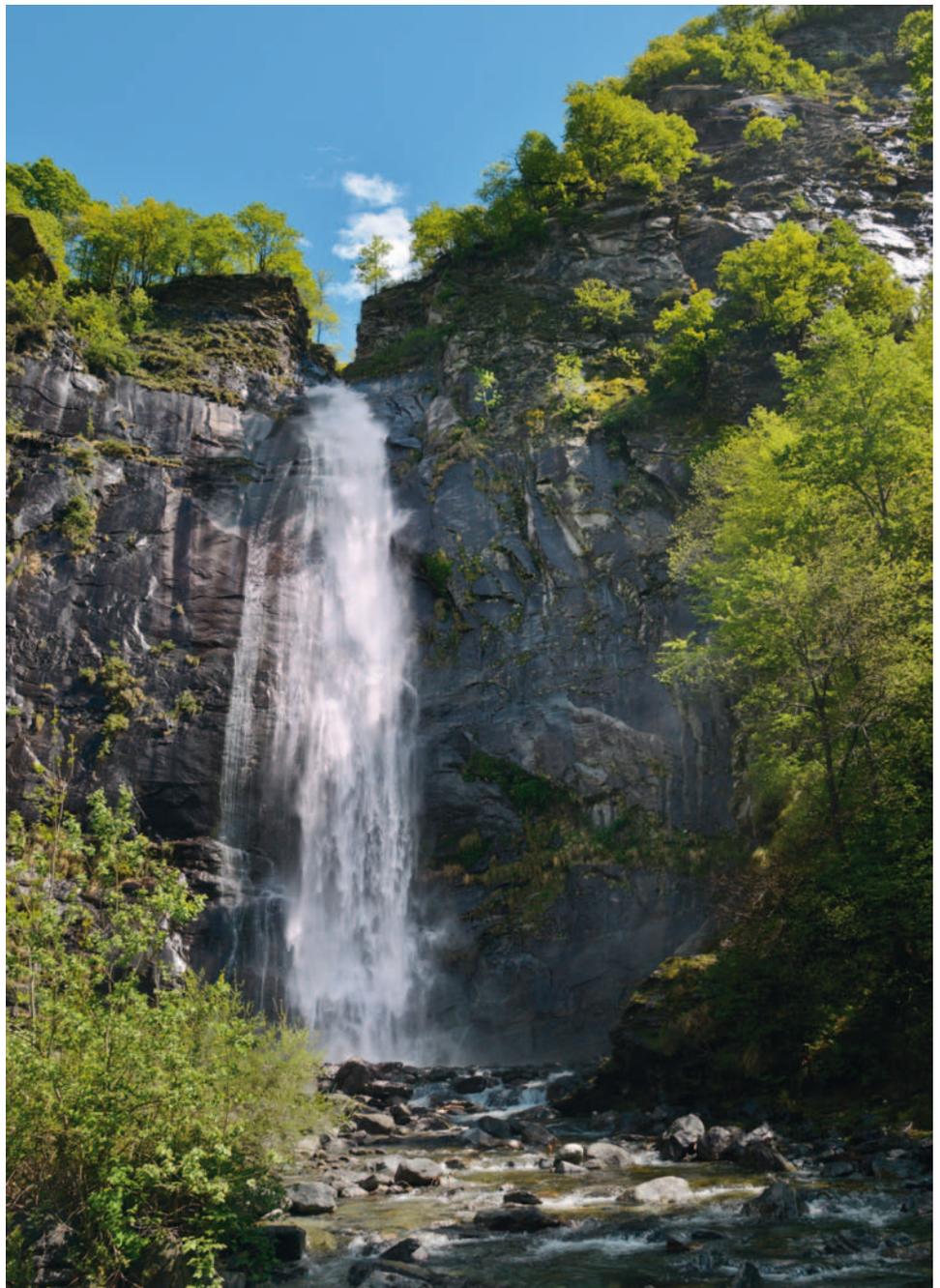


Bild oben: Eindrückliche Wasserfälle gibt es im Maggiatal einige...
Bilder unten: ...genauso wie bezaubernde Dörfer und verträumte Weiler.



Die Kunst der Pause

Pausen können mehr sein als nur eine Rast, um neue Kräfte zu tanken. Pausen können eine wunderbare Bereicherung eines Wandertages sein – wenn man sie geniessen und richtig auskostet.

- Rechnen Sie genug Zeit für Pausen ein – nicht nur für Erholungspausen, sondern auch für die spontanen Entdeckungen am Wegrand.
- Suchen Sie sich ein schönes Plätzchen, an dem Sie sich so richtig wohlfühlen. Vielleicht auf einem grossen Felsbrocken mit weiter Rundblick in die Berge? Oder unter einer alten Arve? Oder neben einem gurgelnden Bach?
- Geben Sie dem Körper, was er braucht (Essen, Trinken), schauen Sie aber auch, was Ihrer Seele in dieser Pause am besten tut. Möchten Sie plaudern oder doch lieber ganz ruhig dasitzen? Möchten Sie das Panorama geniessen oder lieber ins weiche Gras liegen, die Augen schliessen und der Natur lauschen?
- Lassen Sie sich Zeit für die Pause. Gehen Sie erst weiter, wenn Sie sich genügend erholt und wieder gestärkt fühlen. Schiessen Sie dann nicht auf und los, sondern begeben Sie sich wieder bewusst und achtsam auf den Weg.

Die Qualitätsstandards in der Ausbildung steigen stetig

Bereits vor einigen Monaten wurden beim Bund zwei fixfertige eidgenössische Höhere Fachprüfungen (HFP) für die beiden Berufsfelder Komplementärtherapie und Alternativmedizin eingereicht. Die Genehmigung der HFP Komplementärtherapie wurde jedoch auf der Zielgeraden ausgebremst: durch Einsprachen aus den eigenen Reihen der Therapeuten.

Würde man sämtliche Diplome, Abschlüsse und Zulassungsvorschriften im komplementärmedizinischen Bereich einsammeln, man wäre wohl monatelang mit Sortieren beschäftigt. Obwohl alternative Behandlungsmethoden von Patientenseite grosses Vertrauen geniessen, könnte das Umfeld in diesem Berufsfeld kaum heterogener sein. Das sorgt für Verunsicherung – und oft auch für Zweifel an der Qualität der Behandlungen oder der Therapeuten und Therapeutinnen. Deshalb hat die Bevölkerung bei der Abstimmung «Zukunft mit Komplementärmedizin» im Jahr 2009 nicht nur zum Hauptanliegen der Initianten Ja gesagt. Es wurde in dieser Volksinitiative gleichzeitig gefordert, dass auch nichtärztliche Naturheilpraktikerinnen und -praktiker in Zukunft einen einheitlichen Abschluss vorweisen sollen.

Seither wurde in diesem Bereich viel gearbeitet. Der vom Bund geforderte Zielpunkt war es, im Berufsfeld der nichtärztlichen Therapeuten zwei anerkannte Berufe zu schaffen, in welche sich die komplementärmedizinischen Therapeutinnen und Therapeuten sowie alle Naturheilpraktikerinnen und Naturheilpraktiker einordnen lassen. Kein einfaches Unterfangen, wie Rudolf Happle, der Geschäftsführer der Organisation der Arbeitswelt Alternativmedizin Schweiz (OdA AM) sagt: «Ein neues Berufsbild stampft man nicht einfach so aus dem Boden.»

Unzählige Methoden und Vorstellungen

In der Schweiz sind über die Jahrzehnte etwa 200 komplementärmedizinische Behandlungsmethoden entstanden. Bevor auch nur an die Kriterien einer eidgenössischen Prüfung gedacht werden konnte, haben die beiden Organisationen der Arbeitswelt Alternativmedizin und Komplementärtherapie in ihrem eigenen Zustän-

digkeitsbereich erheben müssen, wie die verschiedenen Praktikerinnen und Praktiker überhaupt arbeiten. So haben sich nach und nach die zwei geforderten Berufe herauskristallisiert, für die in einem nächsten Schritt höhere Fachprüfungen erarbeitet wurden. Diese warten nun darauf, dass sie vom Staatssekretariat für Bildung, Forschung und Innovation (SBFI) bewilligt werden.

In den eigenen Reihen, so Rudolf Happle von der OdA AM, herrsche aber nicht überall Freude über die neue Berufsreglementierung. «Viele Praktikerinnen und Praktiker befürworten diesen Schritt sehr», so Happle. Es gebe jedoch auch einigen Widerstand aus den eigenen Reihen. Dieser entstehe aus verschiedenen Gründen: Es gebe alteingesessene Naturheilpraktikerinnen und -praktiker, die seit vielen Jahren Patienten behandeln und deshalb keinen Bedarf für eine eidgenössische Berufsreglementierung sähen. Rudolf



200 Behandlungsmethoden – zwei Berufe

Im Rahmen der Berufsreglementierung hat der Bund gefordert, dass die unterschiedlichen Tätigkeiten der Naturheilpraktiker und Therapeuten in zwei Berufe zusammengefasst werden. Entstanden sind die Berufe KomplementärtherapeutIn mit eidgenössischem Diplom und NaturheilpraktikerIn mit eidgenössischem Diplom. Die Berufsbezeichnung NaturheilpraktikerIn umfasst die Fachrichtungen Ayurveda-medicin, Homöopathie, Traditionelle Europäische Naturheilkunde und Traditionelle Chinesische Medizin. Schwieriger zu erfassen ist das Berufsbild Komplementärtherapie. Dieses umfasst aktuell über 20 komplementärtherapeutische Methoden.

Happle beobachtet in diesem Zusammenhang auch einen gewissen Widerstand gegen Reglementierungen und nicht zuletzt eine Prüfungsmüdigkeit. «Schliesslich haben die meisten Praktikerinnen und Praktiker bereits viele Prüfungen abgelegt, um behandeln zu dürfen. Diese haben verständlicherweise wenig Lust, noch eine weitere Prüfung zu absolvieren.»

Einsprachen von Splittergruppen

Dieser Widerstand ist auch der Grund, weshalb die geplante Höhere Fachprüfung der Komplementärtherapie bislang noch nicht vom Bund abgesegnet werden konnte – obwohl eigentlich alles unter Dach und Fach wäre: Es gab Einsprachen. «Diese kamen ausschliesslich von internen Interessenvertretern, die vorher an der Entwicklung der Berufsprüfung und der Berufsfelder nicht teilnehmen wollten»,

sagt Christoph Meier, Geschäftsführer der Organisation der Arbeitswelt Komplementärtherapie (Oda KT). Deren Argumente könnten zwar ohne grössere Probleme entkräftet werden, so Meier. Trotzdem würde das Inkrafttreten der Prüfungsordnung Komplementärtherapie damit verzögert.

Christoph Meier und Rudolf Happle sind sich aber einig: Bis die eidgenössische Fachprüfung im jeweiligen Beruf absolviert werden kann, ist es nur noch eine Frage der Zeit. Allerdings werden – so Happle – auch nach der Einführung der neuen, schweizweit geltenden Berufsreglementierung nicht sofort alle Therapeuten entsprechend zertifiziert sein. Die Berufsprüfung wird weder für Naturheilpraktiker noch für Komplementärtherapeuten obligatorisch sein. Und da entsprechende Praxisbewilligungen sowieso Sache der Kantone sind, geht Rudolf Happle von der Oda AM auch davon aus, dass die eidgenössische Prüfung vorerst keine Voraussetzung

dafür sein wird, dass jemand Patienten behandeln darf. «Das ist natürlich nur eine Prognose, aber ich gehe davon aus, dass es sicher zehn Jahre dauern wird, bis das eidgenössische Berufsdiplom zur Zulassungsvoraussetzung wird. Ähnlich sieht es bei den Krankenversicherern aus, wenn es um die Vergütung von Therapiesitzungen aus einer Zusatzversicherung geht.» Auch für die EGK-zertifizierten Therapeutinnen und Therapeuten werden diese neuen Abschlüsse vorerst keine Zulassungsvoraussetzung sein. Aber – und davon ist Happle überzeugt: Der Tag wird kommen, an dem jeder Patient erwartet, dass sein Therapeut oder seine Naturheilpraktikerin diese höhere Fachprüfung abgelegt hat.

Tina Hutzli

Veranstaltungen

EGK-Begegnungen 2015 Menschen, die etwas zu sagen haben

01.06.2015

Antoinette Anderegg
Authentizität, Charme und Charisma
Attraktivität ist mehr als körperliche
Schönheit!
Solothurn SO, Landhaus/Landhaussaal,
Landhausquai 4

08.06.2015

Marianne Gerber
Frauensprache – Mönnersprache
Unterschiede beachten – einander verstehen
Winterthur ZH, Casinotheater,
Stadthausstrasse 119

10.06.2015

Daniel Nieth
Das Bumerang-Prinzip der Freundlichkeit
Nicht nur der Wald ruft so zurück, wie
hineingerufen wurde
Brugg Windisch AG, Campussaal,
Bahnhofstrasse 5a

11.06.2015

Daniel Nieth
Das Bumerang-Prinzip der Freundlichkeit
Nicht nur der Wald ruft so zurück, wie
hineingerufen wurde
Chur GR, Kirchgemeindehaus Titthof,
Tittwiesenstrasse 8

16.06.2015

Helmut Fuchs
Das emotionale Kapital
Nur wenn die Stimmung „stimmt“, stimmt
auch die Leistung
Frauenfeld TG, Casino Frauenfeld,
Bahnhofplatz

17.06.2015

Helmut Fuchs
Das emotionale Kapital
Nur wenn die Stimmung „stimmt“, stimmt
auch die Leistung
Luzern LU, Grand Casino/Panoramasaal,
Haldenstr. 6

18.06.2015

Helmut Fuchs
Das emotionale Kapital
Nur wenn die Stimmung „stimmt“, stimmt
auch die Leistung
Basel BS, Congress Center, Messeplatz

02.09.2015

Marianne Gerber
Frauensprache – Mönnersprache
Unterschiede beachten – einander verstehen
Cham ZG, Lorzensaal, Dorfplatz 3

07.09.2015

Marianne Gerber
Frauensprache – Mönnersprache
Unterschiede beachten – einander verstehen
Laufen BL, Kulturzentrum Alts Schlachthaus,
Seidenweg 55

Informationstelefon: 032 623 36 31

Anmeldung: keine

Eintritt: frei

Beginn: 20.00 Uhr

**SNE-Akademie
2015**

 SNE
Stiftung für Naturheilkunde
und Ernährungsmedizin

16.06.2015

Brigitt Waser-Bürgi
Heilpflanzenkunde
Winterthur ZH, Hotel Banana City,
Schaffhauserstr. 8

18.06.2015

Grazia Marchese
**Körperweisheit – Mit dem Körper
auf Erfolgskurs**
Bern BE, Allresto Kongresszentrum,
Effingerstr. 20

19.06.2015

Heidy Helfenstein
Das empathische Gespräch
Luzern LU, Hotel Cascada, Bundesplatz 18

23.06.2015

Lilo Schwarz
**Wir öffnen unsere Wahrnehmung für die
Farben des Lebens**
Bern BE, Allresto Kongresszentrum,
Effingerstr. 20

24.06.2015

Daniel Hasler von Planta
Kabbalah – das ungebundene Buch
Thalwil ZH, Hotel Sedartis, Bahnhofstr. 16

25.06.2015

Daniela Kaufmann
Feng Shui – in der Harmonie liegt die Kraft
Thalwil ZH, Hotel Sedartis, Bahnhofstr. 16

20.08.2015

Sandra Weide
Integratives Augentraining
Bern BE, Hotel Allegro, Kornhausstr. 3

21.08.2015

Daniela Kaufmann
Feng Shui – Unterstützung in allen Lebenslagen
Solothurn SO, Altes Spital, Oberer Winkel 2

Anmeldung: erforderlich, beschränkte Teil-
nehmerzahl. Preise für Tagesseminare gemäss
ausführlichem Programm. Verlangen Sie das
Programm Seminare & Workshops 2015 SNE,
Solothurn – Telefon 032 626 31 13 oder
www.stiftung-sne.ch

«Verträge sollte man genau lesen, bevor man sie unterschreibt»

Wenn Versicherte mit ihrer Krankenkasse Probleme bekommen, dann kann oft die Ombudsstelle Krankenversicherung in Luzern zu einer für alle Beteiligten befriedigenden Lösung verhelfen. Seit Mitte 2013 steht dieser mit der Tessinerin Morena Hostettler Socha zum ersten Mal eine Frau vor.

Frau Hostettler Socha, wann ist die intensivste Zeit des Jahres für die Ombudsfrau Krankenversicherung und ihr Team?

Eindeutig von Oktober bis Mai, weil die Leute dann erst merken, was sie allenfalls für Fehler beim Kassenwechsel gemacht haben. Manche Makler lutschen mit Tricks und Ausreden Unterschriften ab. Und viele Versicherte übersehen dabei, dass Sie nicht eine Offerte oder eine Gesprächsbestätigung unterschreiben, sondern einen Versicherungsantrag und eine Blankokündigung der bestehenden Versicherung. Wir sind mittlerweile über Monate mit diesen Problemen beschäftigt, weil die Makler nicht mehr nur in der Wechselsaison unterwegs sind, sondern bereits Anfang Jahr, obwohl die neuen Prämien ja noch gar nicht bekannt sind!

Welches sind abgesehen davon die häufigsten Probleme, mit denen Sie sich befassen?

Der grösste Teil der Beschwerden und Anliegen hat mit den Leistungen zu tun. Viele Versicherte sind mit diesen nicht zufrieden. Gerade gestern war eine Frau über vierzig enttäuscht, dass ihr keine Frucht-

barkeitsbehandlungen bezahlt werden. Da war der Grund ganz einfach: Die Grundversicherung zahlt, wenn eine Krankheit vorliegt. Aber älter werden und deshalb nicht mehr so empfänglich zu sein, hat keinen Krankheitswert.

Wie oft kommt es vor, dass Anliegen, die bei ihnen deponiert werden, gar nicht in Ihrem Zuständigkeitsgebiet liegen?

Das sind wenige. Wir haben aber einschränken müssen, wer eine Beratung in Anspruch nehmen darf und wer nicht. Wir beraten kostenlos. Deshalb kann es nicht sein, dass jemand von seiner Rechtsschutzversicherung an uns verwiesen wird, wenn sich ein Treuhänder an uns wendet oder wenn die versicherte Person bereits einen Anwalt eingesetzt hat. Wir können nur helfen, wenn jemand an einer gütlichen Lösung interessiert ist. Wenn eine versicherte Person ihre Krankenversicherung aber sowieso vor Gericht ziehen will, dann können wir nichts machen.

Warum ist die Ombudsstelle Krankenversicherung so wichtig?

Für die Versicherten ist sie eine Anlaufstelle, die nichts kostet und die ihnen ein Fachwissen zur Verfügung stellt, das die wenigsten haben. Aber die Ombudsstelle ist auch für die Krankenversicherer wichtig, weil diese so nicht wegen jeder Bagatelle gleich vor Gericht gehen müssen. Wir



Morena Hostettler Socha

Morena Hostettler Socha ist seit August 2013 die Leiterin der Ombudsstelle Krankenversicherung. Bevor die Tessinerin 2003 noch unter Gebhard Eugster zum Team des Ombudsmanns stiess, war sie als Juristin bei der Ausgleichskasse des Kantons Tessin tätig, war Gerichtsschreiberin am Eidgenössischen Versicherungsgericht und Präsidentin der III. ausserordentlichen Kammer der Eidgenössischen AHV/IV-Rekurskommission für die im Ausland wohnenden Personen (2001–2003).



Krankenversicherer und ihre Versicherten sprechen quasi unterschiedliche Sprachen. Morena Hostettler Socha hilft, damit sie sich besser verstehen.

sind keine Aufsichtsbehörde. Wir machen eine unabhängige Einschätzung des Falles. Es bleibt aber allen Beteiligten frei, danach den Rechtsweg zu beschreiten.

Gerade während der Wechselsaison wissen viele Versicherte nicht, wie sie vorgehen sollen, an welche Fristen sie sich halten müssen und dann werden sie auch noch von Maklern bedrängt. Ist unser Krankenversicherungssystem zu kompliziert?

Eigentlich unterscheidet sich der Krankenversicherungsvertrag nicht von anderen Verträgen. Verträge sollte man einfach immer zuerst genau lesen, bevor man sie unterschreibt. Und wenn einem jemand weismacht, man solle sofort unterschreiben, weil man gerade das Geschäft seines Lebens mache, dann kann ich nur raten: Finger weg! Denn das gute Geschäft macht nur der andere. Diese Probleme bestehen aber eher bei den Zusatzversicherungen. Wobei man sich in der Schweiz durchaus die Frage stellen kann, ob man diesen Luxus überhaupt braucht, da die Grundversi-

cherung extrem umfassend ist. Wenn man sich zu einem Abschluss entschliesst, sollte man aber nicht mehr wechseln, ausser man kann sie sich wirklich nicht mehr leisten oder man braucht sie nicht mehr. Ich kenne viele Fälle, bei denen ein Makler zum Wechsel gedrängt hat und die Versicherten anschliessend sehr unglücklich waren, weil der neue Versicherer sie entweder abgelehnt hat oder Leistungen nicht erbringt, weil bereits Leiden bestehen.

Was hat die Ombudsstelle Krankenversicherung seit ihrer Gründung 1993 bewegen können?

Das kommt immer darauf an, welcher Ombudsmann am Steuer war. Ich denke da im Besonderen an Gebhard Eugster, der von 1997 bis 2006 als Ombudsmann waltete und der die bundesgerichtliche Rechtsprechung massgeblich beeinflusst hat. Das war auch wichtig, weil mit der Einführung des neuen Krankenversicherungsgesetzes 1996 sehr viele Unklarheiten auf rechtlicher Seite bestanden. Er trat auch eher als Vertreter der Versicherten auf. Sein Nach-

folger Rudolf Luginbühl hat die Ombudsstelle anschliessend eher als Mediator positioniert, der versucht, zwischen den Versicherern und den Versicherten zu vermitteln. Das tut sie bis heute.

Gab es seit der Gründung der Ombudsstelle eine thematische Verlagerung der Beanstandungsfälle?

Ganz bestimmt. Am Anfang war die Einführung des Krankenversicherungs-Obligatoriums ein grosses Thema, anschliessend die Einführung der Zusatzversicherungen. Heute ist die Anwendung des Gesetzes weniger ein Thema, auch wenn es nach wie vor Baustellen gibt.

Können Sie ein Beispiel nennen?

Vor 2006 konnte ein Versicherter, der seine Prämie für die obligatorische Krankenpflegeversicherung nach KVG (Krankenversicherungsgesetz, Anm. d. Red.) nicht bezahlte, einfach den Versicherer wechseln und wieder Leistungen beziehen. Also wurde im KVG eine Klausel eingefügt, die es Versicherten mit Ausständen verun-



möglichst, den Krankenversicherer zu wechseln. Gleichzeitig wurde über diese Personen einen Leistungsaufschub verhängt, das heisst, es wurden nur noch Notfallbehandlungen bezahlt. Man hat aber vergessen, eine Übergangsbestimmung zu formulieren. Dies führte dazu, dass viele chronisch Kranke, die zum Teil unverschuldet Ausstände bei der Krankenkasse hatten, keine Leistungen mehr erhielten. Leider waren gerade diese Versicherten nicht die Zielgruppe der betreffenden Gesetzesänderung. Also musste der Artikel erneut überarbeitet werden, damit die chronisch Kranken weiterhin Leistungen beziehen konnten. Der neue Artikel trat am 1. Januar 2012 in Kraft.

«Wenn einem jemand weismacht, man solle sofort unterschreiben, weil man gerade das Geschäft seines Lebens mache, dann kann ich nur raten: Finger weg!»

Morena Hostettler Socha
Ombudsfrau Krankenversicherung

Für den Privatversicherungsbereich gibt es noch eine weitere Ombudsstelle. Wie funktioniert da die Zusammenarbeit und die Abgrenzung?

Mit Martin Lorenzon, dem Ombudsman Privatversicherung und SUVA, läuft die Arbeit sehr reibungslos. Wir haben ja kein Konkurrenzverhältnis. Abgrenzungen erfolgen insbesondere im Bereich der Taggeldversicherungen nach VVG. Es gibt einige wenige Versicherer, die ihre Taggeldversicherungen über den Ombudsman Privatversicherung laufen lassen, obwohl sie Krankenversicherer und somit keine eigentlichen Privatversicherer sind.

Gibt es Fälle, die Sie besonders erschüttern oder erfreuen?

Wenn ich eine ganz verfahrenere Situation klären kann, dann ist die Freude bei mir sehr gross. Wir hatten einen Fall von einem unzufriedenen Versicherten, der einem Mitarbeiter der Krankenkasse telefonisch dermassen zusetzte, dass dieser sich ernsthaft bedroht fühlte. Das war kurz nach den Attentaten in Zug. Der Geschäftsleiter dieses Versicherers hatte bei dem Anschlag einen guten Freund verloren und hat deshalb sofort reagiert. Er wollte kein Risiko eingehen. Der betreffende Versicherte wurde am gleichen Tag von der Polizei am Arbeitsplatz abgeholt und in Handschellen abgeführt. Er musste eine Nacht in Untersuchungshaft verbringen.

Am folgenden Tag kam er aufgebracht direkt zu uns. Eine solche Situation wieder zu lösen, ist für jeden Vermittler eine grosse Herausforderung. Wir haben unsere Aufgabe mit viel Aufwand erfolgreich abschliessen können. Der Versicherte hat schliesslich die Kasse wechseln können. Da sieht man, wie wichtig es ist, als neutrale Person aufzutreten, damit beide Parteien Vertrauen zu einem haben können. Unparteiisch zu sein und zu bleiben, führt natürlich auch zu Frustrationen: wenn man sich einsetzt und merkt, da geht etwas nicht mit rechten Dingen zu, man als Vermittlerin trotzdem einfach nicht weiterkommt und man schliesslich nur noch die Vermittlung als gescheitert erklären kann.

Interview: Tina Hutzli

Hinweis

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

Wie einst Romeo und Julia

An einem gebrochenen Herzen kann man tatsächlich sterben. Das 1991 erstmals beschriebene Broken-Heart-Syndrom tritt oft unmittelbar nach einer außerordentlichen emotionalen Belastung auf – zum Beispiel nach der Trennung von dem oder der Liebsten. Die Symptome gleichen jenen eines Herzinfarkts. So schmerzhaft ein gebrochenes Herz ist, es ist heilbar. Von 100 Erkrankten genesen 97 wieder vollständig.
Quelle: Wikipedia

Paris durch die rosarote Brille

Wenn Japaner nach Paris reisen, dann kann es vorkommen, dass sie dem Wahnsinn verfallen. Das sogenannte Paris-Syndrom wird vermutlich durch die überhöhte und idealisierte Vorstellung von der Stadt der Liebe durch japanische Medien ausgelöst. Besucher sind unfähig, das populäre japanische Bild von Paris mit der Wirklichkeit in Einklang zu bringen und leiden in der Folge unter Symptomen wie Wahnzuständen, Halluzinationen, Angst, Schwindel und Schwitzen. Die Therapie ist erdenklich einfach: wieder nach Hause fliegen.
Quelle: Wikipedia

Ach, du heiliger Bimbam!

Der Besuch der heiligen Stätten in Jerusalem führt bei jährlich etwa 100 Personen zur Überzeugung, sie seien selbst der Bibel entsprungen. Personen, die vom Jerusalem-Syndrom befallen werden, halten sich für eine biblische Person, kleiden sich in der Folge in weite Gewänder oder Bettlaken und halten öffentliche Predigten und Gebete. In psychiatrischer Behandlung genesen die Betroffenen meist innert weniger Tage vollständig. Manchmal geht es aber nicht ganz so glimpflich aus: 1969 verübte ein am Jerusalem-Syndrom erkrankter Australier in seinem Wahn einen Brandanschlag auf eine Moschee.
Quelle: Wikipedia



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

Warmer Tomme auf Brunnenkresse



Für 4 Personen

Zutaten

- 2 Tomme nature oder Ziegenkäse
- 8 in Öl eingelegte getrocknete Tomaten, in Streifen
- 8 Handvoll Brunnenkresse
- 2 EL Weissweinessig
- 2 EL weisser Balsamico
- 4 EL Olivenöl
- 2 EL Zitronen-Ölivenöl
- Salz
- Frisch gemahlener Pfeffer

Den Backofen auf 220°C vorheizen.

Tomme halbieren und auf ein Backblech legen. Im vorgeheizten Ofen 7 bis 10 Minuten backen. Für die Vinaigrette Weissweinessig, Balsamico, Olivenöl, Zitronen-Ölivenöl, Salz und Pfeffer vermischen. Brunnenkresse auf vier Teller verteilen und mit der Vinaigrette beträufeln. Die gebackenen Tomme-Hälften darauflegen und mit den Tomatenstreifen garnieren.

Än Guete!