

Das EGK-Gesundheitsmagazin

Vivere

02
2016



Familiengesundheit
Bewegungsratgeber
mit Familie Niggli-Luder 06

Ernährung
Was darf ich überhaupt noch essen? 13

Jubiläum
20 Jahre Komplementär-
medizin in Bern 22

Inhalt

06

Simone Niggli-Luder
Geschwindigkeitsrausch und
Bewegungsdrang



20

Ausflug
Unterwegs im
Vallée de Joux

10

News aus der EGK
Bleiben Sie auf dem neusten Stand



13

**Was darf ich überhaupt
noch essen?**
Beim Thema Ernährung
herrscht grosse Verunsicherung



22

Jubiläum
20 Jahre Komplementär-
medizin in Bern



25

Und das meint ...
Im Gespräch mit Lukas Zahner,
Bewegungswissenschaftler

LIEBE LESERIN  LIEBER LESER

Ein schlechtes Gewissen gehört definitiv nicht an den Esstisch



Jeden Tag drehen sich unsere Gedanken um das Thema: Was esse ich zu dieser Mahlzeit? Ernährung ist vermutlich das genussvollste

und sozialste Grundbedürfnis, das wir Menschen haben. Überall in der Welt sitzen Menschen gerne beim Essen zusammen und tauschen Neuigkeiten über ihren Alltag aus. In der heutigen hektischen Zeit ist eine solche gemeinsame Mahlzeit erst recht etwas sehr Wertvolles.

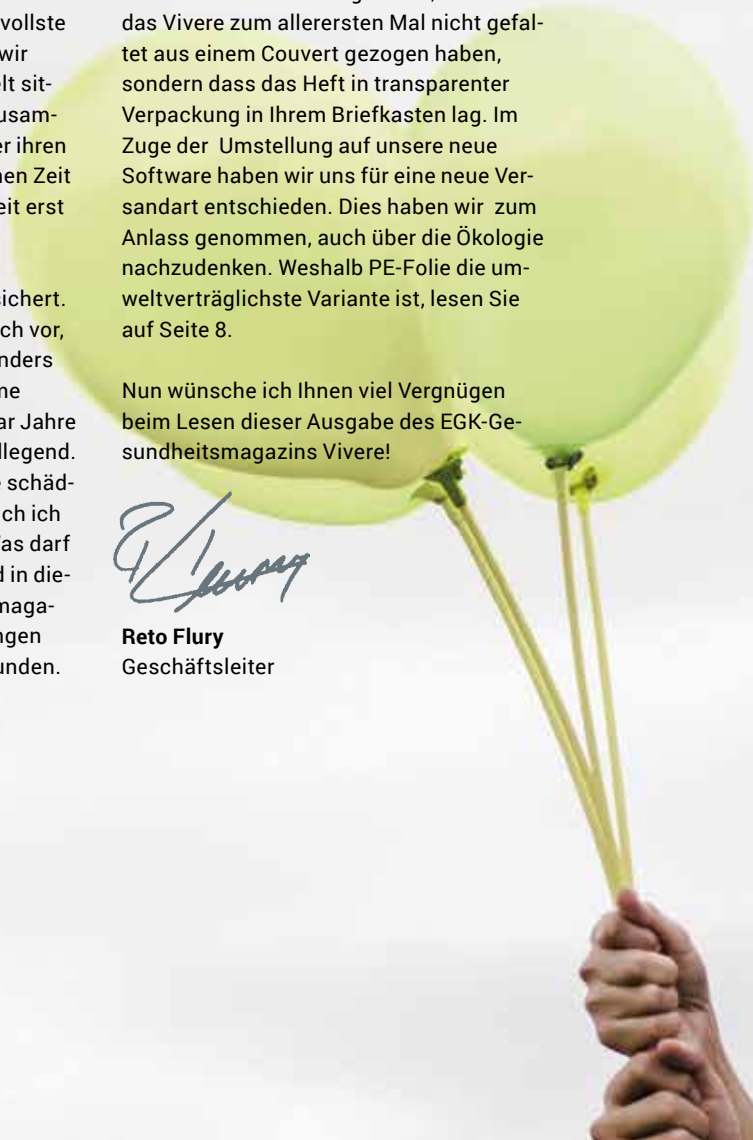
Und doch sind viele von uns verunsichert. Medienberichte halten uns tagtäglich vor, welche Lebensmittel uns nun besonders gut tun sollen und was uns schlimme Krankheiten einbrockt. Und alle paar Jahre ändern sich die Erkenntnisse grundlegend. Was gestern gesund war, soll heute schädlich sein. Kein Wunder, erwische auch ich mich manchmal beim Gedanken: Was darf ich überhaupt noch essen? Wir sind in dieser Ausgabe unseres Gesundheitsmagazins genau dieser Frage nachgegangen und haben Spannendes herausgefunden.

Ab Seite 13 erfahren Sie zum Beispiel, dass ein schlechtes Gewissen definitiv nicht an den Esstisch gehört!

Sicherlich ist Ihnen aufgefallen, dass Sie das Vivere zum allerersten Mal nicht gefaltet aus einem Couvert gezogen haben, sondern dass das Heft in transparenter Verpackung in Ihrem Briefkasten lag. Im Zuge der Umstellung auf unsere neue Software haben wir uns für eine neue Versandart entschieden. Dies haben wir zum Anlass genommen, auch über die Ökologie nachzudenken. Weshalb PE-Folie die umweltverträglichste Variante ist, lesen Sie auf Seite 8.

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

Reto Flury
Geschäftsleiter



Die Geheimnisse unserer Kundenberater

In den vergangenen Monaten sind neue Aussendienstmitarbeiter zur EGK gestossen. Hier stellen sich sieben von ihnen persönlich vor. So kennen Sie beim nächsten Gespräch dank unserem Fragebogen vielleicht schon das eine oder andere Geheimnis Ihres Kundenberaters oder Ihrer Kundenberaterin.



Patrick Dubach, Agentur Bern

Ein guter Aussendienstmitarbeiter muss ... sich in der Krankenversicherungsbranche auskennen und empathisch sein!

Mein Traumberuf als Kind war ...

Versicherungskaufmann. Ich habe also meinen Traumberuf gelernt.

Die EGK ist die beste Wahl, weil ...

sie eben eine Gesundheitskasse ist und im Bereich der Komplementärmedizin unschlagbare Leistungen bietet.

Viele meiner Kunden beschäftigt ...

die hohe Prämienbelastung. Darum ist es so wichtig, gerade bei Familien die passende Versicherungslösung zu finden.

Am meisten Freude bei meiner Arbeit macht mir ...

der Kontakt mit Menschen und die Selbstständigkeit, die erwartet wird.



Antonietta Amatuzio, Agentur Bern

Mein Lieblingsprodukt bei der EGK ...

ist EGK-SUN-BASIC Flex. So kann der Versicherte bei jedem Spitalaufenthalt selbst entscheiden, ob er in der privaten, der halbprivaten oder der allgemeinen Abteilung untergebracht werden möchte.

Ein guter Aussendienstmitarbeiter braucht ...

Ausdauer und Selbstdisziplin. Krankenversicherungen sind oft mit vielen Emotionen verbunden, deshalb muss man sich in die Kunden einfühlen können.

Ich wurde Aussendienstmitarbeiterin, weil ...

ich den täglichen Kontakt mit Menschen schätze. Kein Tag ist wie der andere!

Die EGK ist die beste Wahl, weil ...

die Versicherten nur von EGK-Angestellten betreut werden und sie nicht mit Maklern oder anderen Vermittlern zusammenarbeitet.



Urs Lauber, Agentur Bern

Am meisten Freude bei meiner Arbeit macht mir ...

wenn ich auch mal ein kniffliges Problem lösen kann.

Als Kind war mein Traumberuf ...

Hundeausbildner.

Nach der Arbeit entspanne ich ...

mich deshalb am liebsten bei einem Spaziergang in der Natur mit meinem Hund.

Die EGK ist die beste Wahl, weil ...

sie eine kleine Gesellschaft mit kurzen Entscheidungswegen und deshalb sehr persönlich ist.

Ein guter Aussendienstmitarbeiter ...

holt für den Kunden stets das Beste heraus.

Meine Versicherung Hinter den Kulissen



Valentina Preka, Agentur Luzern

Ich wurde Aussendienstmitarbeiterin, weil ...

ich Freude am Kundenkontakt habe und mich einer neuen Herausforderung für meine berufliche Weiterentwicklung stellen wollte.

Wenn ein Beratungsgespräch durstig macht, freue ich mich am meisten über ...
ein Glas Milch. Das macht müde Frauen munter.

Mein Lieblingsprodukt bei der EGK ...
muss individuell zum jeweiligen Kunden passen.

Mein Traumberuf als Kind war ...
Feuerwehrfrau und Eishockeyspielerin.

Ich habe mich für die EGK entschieden, weil ...
bei uns der persönliche Kontakt noch im Vordergrund steht und Wert auf kompetente Beratung gelegt wird.



Gianni Guerra, Agentur Bellinzona

Ich bin Aussendienstmitarbeiter geworden, weil ...

mich diese Arbeit jeden Tag dazu anspricht, für meine Versicherten die richtige Versicherungslösung zu finden, die ihre Erwartungen erfüllt.

Nach der Arbeit entspanne ich ...
bei einem Spaziergang und einem leckeren Teller Polenta mit Pilzen.

Mein Traumberuf als Kind war ...
Arzt.

Gelernt habe ich dann ...
gute Erziehung und Respekt vor den Menschen.

Mein Lieblingsprodukt bei der EGK ...
kommt aus der EGK-SUN-Palette. Sie entspricht meinem Verständnis von Gesundheitsprävention.



Beatrice Keller, Agentur St. Gallen

Ein guter Aussendienstmitarbeiter braucht ...

viel Fingerspitzengefühl und er muss gut zuhören können. Und er sollte nur Versicherungsprodukte verkaufen, die der Kunde auch wirklich braucht.

Beratungsgespräche führe ich besonders gerne in ...

Necker in der Nähe von Degersheim. Da ist es so idyllisch, dass man die Arbeit fast vergessen könnte.

Wenn ein Beratungsgespräch durstig macht, freue ich mich am meisten über ...
ein Glas Wasser. Vor allem, wenn ich auf Bauernhöfen im oder um das Toggenburg berate, freue ich mich schon auf der Fahrt auf ein feines Glas Hahnenburger.

Mein grösstes Vorbild ...
ist Roger Federer. Seine menschliche und standhafte Art begeistert und inspiriert mich.



Marco Schmid, Agentur Zürich

Ich wurde Aussendienstmitarbeiter, weil ...

ich schon immer neugierig auf Menschen war und meine Mutter mich lehrte, diese zu nehmen, wie sie sind.

Wenn ein Beratungsgespräch durstig macht, freue ich mich am meisten über ...

einen kräftigen Espresso, der verleiht Flügel. Besonders, wenn Italiener die Maschine bedienen.

Einen guten Aussendienstmitarbeiter ...

zeichnet Folgendes aus: 1. Service, 2. Service, 3. Service.

Viele meiner Kunden beschäftigen ...

die Krankenkassenprämien. Mein Trost an sie ist der Hinweis, dass 69 Prozent der Schweizer falsch versichert sind. Und dass ich ihnen helfe, damit sie nicht zu diesen 69 Prozent gehören.

Mein Lieblingsprodukt bei der EGK ...

sind alle Versicherungen, die aus Bausteinen bestehen, die man dem Bedarf des Kunden anpassen kann.

Kolumne



Von EGK-
Botschafterin
Simone Niggli-Luder

Geschwindigkeitsrausch und Bewegungsdrang

Es ist manchmal unglaublich, welche Energie meine drei Kinder an den Tag legen. Und je geschickter, schneller und selbstständiger sie werden, desto risikoreicher werden auch ihre Aktivitäten. Früher, als wir unsere Zwillinge Lars und Anja noch im Anhänger hinter unseren E-Bikes herumkutschierten, war das zwar manchmal für die Beine etwas anstrengender, aber ansonsten ziemlich entspannt. Mittlerweile besitzen die beiden eigene Kinderräder und flitzen durch die Gegend. Zu Beginn nicht immer einfach, zwei Anfänger im Zaum zu halten ... jetzt gehts aber schon prima!

Es ist mir sehr wichtig, dass sich meine drei Kinder regelmässig bewegen. Malin läuft schon lange leidenschaftlich Kinder-OL. Und auch wenn es als Mutter manchmal herausfordernd ist, die Zwillinge in ihrem Bewegungsdrang nicht aus den Augen zu verlieren, würde ich diesen nie unterbinden – ausser vielleicht, wenn es darum geht, sie ins Bett zu bringen. In der Kindheit wird auch in Bezug auf die Freude an Sport, Bewegung und Spiel ein Grundstein gelegt, der einen gesunden Lebensstil im Erwachsenenalter erleichtert!

Deshalb ist der EGK-Ratgeber «Bewegung, Spiel und Spass mit der ganzen Familie» eine sehr sinnvolle Publikation und ich freue mich schon, wenn er nach den Sommerferien gedruckt auf unserem Tisch liegt. Diese kleinen Übungen, die sich problemlos in den Familienalltag einbauen lassen, fördern die Entwicklung meiner Kinder optimal, ohne sie zu überfordern oder zu langweilen. Und das verschafft ihnen einen Gesundheitsvorsprung.

Nutzen auch Sie Ihren Vorsprung!

Simone Niggli-Luder

Simone Niggli-Luder



Bewegter Drehtag mit Familie Niggli-Luder

Dreharbeiten mit Kindern sind immer etwas ganz Spezielles: Planen kann man sie nicht. So war es auch, als wir mit Familie Niggli-Luder im vergangenen Winter die Clips für den neuen EGK-Ratgeber «Bewegung, Spiel und Spass mit der ganzen Familie» gedreht haben. Die vierjährigen Zwillinge Anja und Lars und die siebenjährige Malin sollten gemeinsam mit ihrer Grossmutter Maria Luder die Hauptdarsteller der kurzen Filmchen sein. Sollten.

Denn Lars hatte sich ziemlich schnell entschieden, dass er nicht wollte, wie es das Drehbuch vorsah. Die bunten Seile, die Bewegungswissenschaftler Lukas Zahner für einige der Geschicklichkeitsübungen mitgebracht hatte, eigneten sich nach Ansicht des Vierjährigen viel besser dazu, sich auf dem Sofa damit einzuwickeln – von wo er nur unter lautstarkem Protest wieder wegzubewegen war. Man merkte schnell: Bei Familie Niggli-Luder geht es öfter wild zu und her – denn die Eltern reagierten mit einer beneidenswerten Ruhe.

Seine Zwillingsschwester Anja und ihre Grossmutter liessen sich davon kaum beirren. Mit viel Eifer formten die beiden mit ihren Füssen Figuren aus den Seilen. Mal hüpfend, mal auf einem Bein stehend. Und jedes Mal, wenn wieder eine Figur fertig war, rannte Anja freudestrahlend zu ihrer Mutter, um sich etwas Lob abzuholen.

Alt und Jung profitieren voneinander

Dass sich viele Übungen aus dem im Spätsommer erscheinenden EGK-Ratgeber «Bewegung, Spiel und Spass mit der ganzen Familie» besonders für Kinder und ihre Grosseltern eignen, komme nicht von ungefähr, sagt Lukas Zahner, der mit seinem Team den Ratgeber entwickelt hat. «Bei den Kindern bauen sich Gleichgewichtssinn und Muskulatur erst auf, bei älteren Leuten bereits wieder ab», meint der Leiter

des Bereichs Bewegungs- und Trainingswissenschaften am Departement für Sport, Bewegung und Gesundheit der Universität Basel (DSGB), der bei den Dreharbeiten seinen fachkundigen Rat gab und uns im Interview ab Seite 25 dieses Magazins Rede und Antwort steht. «Daher sind sie auf einem ähnlichen Level des Könnens und profitieren so gegenseitig voneinander, wenn sie die Übungen gemeinsam ausführen.»

Bei den Dreharbeiten mit Familie Niggli-Luder gefiel ihm besonders, dass die Kinder und ihre Grossmutter selbst begannen, die Übungen zu variieren – und damit den Schwierigkeitsgrad steigerten. Das sei auch der Sinn der Übungen im Ratgeber: Je grösser der Fortschritt, desto komplexer könnten sie gestaltet werden. Das bewies insbesondere die Erstklässlerin Malin: Während ihre kleine Schwester noch nicht mit geschlossenen Augen über ein am Boden liegendes Seil balancieren konnte, schaffte Malin dies sogar rückwärts.

Spass muss sein

Bei allen sportlichen Ambitionen – der Spass darf bei solchen Bewegungsübungen mit Kindern nicht zu kurz kommen. Und das tat er auch nicht bei Familie Niggli-Luder: Irgendwann war auch Lars wieder mit von Partie. Zumindest während der



Anja und ihre Grossmutter balancierten gekonnt auf einem der bunten Seile – mit geschlossenen Augen klappte es aber bei der Vierjährigen noch nicht so gut.

Drehpausen. Denn diese nutzte der Junge, um mit den bunten Seilen unter viel Gelächter unterschiedlichstes Spielzeug von der Galerie nach unten ins Wohnzimmer zu transportieren – und wieder zurück.

Tina Hutzli

Eine neue Verpackung für Vivere

Diese Ausgabe des EGK-Gesundheitsmagazins Vivere erreichte Ihren Briefkasten nicht wie gewohnt gefaltet in einem Couvert. Dies nicht nur, weil sich ein aufwendig gestaltetes Kundenmagazin nicht verstecken muss. Die Umstellung vom Couvert auf PE-Folie hat auch organisatorische, logistische und nicht zuletzt ökologische Gründe.

Wie Sie bereits in der letzten Ausgabe von Vivere lesen konnten, stellte die EGK-Gesundheitskasse nach Ostern auf die Softwarelösung Swiss Health Plattform SHP um. Mit der neuen Software hat sich der automatisierte Versand von Prämienrechnungen, Informationsschreiben und eben auch unseres Kundenmagazins Vivere verändert.

Bisher wurde Vivere jeweils mit der monatlichen Prämienrechnung versandt. Das war praktisch: Es konnte Porto gespart werden, weil jeder Versicherte nur einen Brief erhielt. Dieser kombinierte Versand ist seit der Umstellung auf SHP nicht mehr möglich.

Die Ökobilanz entscheidet

Der EGK-Gesundheitskasse ist der rücksichtsvolle Umgang mit der Natur und unseren Ressourcen sehr wichtig. Deshalb haben wir uns im Vorfeld der Entscheidung zur Neuverpackung von Vivere intensiv mit den verschiedenen Möglichkeiten des Versands auseinandergesetzt. Da eine Vorschrift der Post besagt, dass alle Zeitschriften, die grösser sind als B5, verpackt werden müssen, war es nicht möglich, Vivere unverpackt zu verschicken.

Bei der Wahl der Verpackungsart wurde eine Studie des WWF herangezogen, die dieser 2013 in Auftrag gegeben hatte, als die Umweltorganisation vor derselben Entscheidung stand wie wir. Diese Studie vergleicht die Ökobilanz von PE-Folie, Biofolie (Stärkeblend) und Couverts aus Recycling-Papier. Die Studie konnte nachweisen, dass das Einschweissen des Magazins in PE-Folie aus ökologischer Sicht signifikant besser abschneidet und zu geringerer Umweltbelastung führt als die anderen beiden untersuchten Verpackungsvarianten.

PE-Folie wird ausschliesslich aus Rohstoffen und Hilfsstoffen hergestellt, die der EU- und CH-Norm für die Herstellung von Verpackungen entsprechen. Die Folie verbrennt rückstandsfrei, wobei keine giftigen Dämpfe, Gase oder Schlacken entstehen. Auch Rohstoffeinsatz, Energieaufwand und Wasserverbrauch sind bei der Herstellung von PE-Folien geringer als bei vergleichbaren Materialien.

CO₂-Ausstoss wird reduziert

Durch die Entkopplung des Versands von der Prämienrechnung und den Versand des EGK-Gesundheitsmagazins Vivere durch die Druckerei entfällt der Transport des Magazins per LKW von der Druckerei in der Ostschweiz zur Centris AG in Solothurn, die den Versand der Prämienrechnungen abwickelt. Dadurch tragen wir

nicht nur zur Entlastung der Strassen vom Schwerverkehr bei, sondern leisten auch einen Beitrag zur Reduktion des CO₂-Ausstosses in der Schweiz.

Auch aus Kostensicht gibt es zwischen der neuen und der bisherigen Versandart kaum Unterschiede. Das Porto, das die Schweizerische Post auf eingeschweisste Magazine im Format A4 erhebt, ist nicht höher als die Versandkosten für ein C5-Couvert. Zudem entfällt das Falzen des Magazins, damit es ins Couvert passt – wodurch der Druck günstiger wird.

Tina Hutzli

Unfall und Tod haben finanzielle Folgen

Ein Unfall kann das Leben einer Familie grundlegend auf den Kopf stellen. Insbesondere wenn jemand dabei so sehr verletzt wird, dass er stirbt oder invalid wird und so keiner bezahlten Arbeit mehr nachgehen kann. Doch gegen dieses Risiko kann man sich und seine Lieben absichern. Die Prämien dafür sind so niedrig, dass sie in jedes Haushaltsbudget passen.



Wer am Morgen in sein Auto steigt, um zur Arbeit oder zum Einkaufen zu fahren, verschwendet meist keinen Gedanken daran, dass auf dem Weg irgendetwas Schlimmeres passieren könnte als ein Stau wegen zu hoher Verkehrsbelastung. Dabei könnte dieser Stau auch durch einen Unfall ausgelöst sein. Und der Unfall könnte einen selbst betreffen.

Unfälle mit dem Auto sind häufig in der Schweiz, häufiger als mit jedem anderen Verkehrsmittel. Jährlich passieren fast 18 000 solche Unfälle mit Personenschaden. 243 Betroffene überleben dies nicht. Vielleicht hatten sie zwar Glück, noch am Leben zu sein, bezahlen dies aber mit lebenslanger Invalidität.

War die verunfallte Person erwerbstätig, werden die Einkommenseinbussen durch eine Invalidenrente der Unfallversicherung zumindest teilweise abgedeckt. Nicht oder in Teilzeit arbeitende Personen haben jedoch oft Versicherungslücken, die in einer solchen Situation Folgen haben können – ohne genügendes Einkom-

men können vielleicht dringend nötige Veränderungen an Haus oder Wohnung nicht vorgenommen oder nicht von der Versicherung bezahlte Hilfsmittel nicht angeschafft werden.

Dank der Unfallversicherung für Tod und Invalidität UTI der EGK-Gesundheitskasse können Sie sich gegen das finanzielle Risiko eines Unfalltodes oder einer Unfallinvalidität absichern. Eine solche Versicherung ist für Erwachsene schon ab einer Prämie von 1.20 Franken pro Monat erhältlich, für Kinder ab 1.10 Franken. Für die betroffene Person oder die Angehörigen würden im Falle einer vollständigen Invalidität unkompliziert bis zu 700 000 Franken vergütet, im Todesfall bis zu 100 000 Franken. Ein Betrag, der in dieser schwierigen Situation Vieles verändern kann.

Erwin Schröter

Die richtige Versicherung für Sie

Sie sind sich nicht sicher, ob Sie eine Unfallversicherung für Tod und Invalidität benötigen, in welcher der beiden angebotenen Varianten diese Sinn macht und wie hoch Sie die Versicherungssumme ansetzen sollten? In jedem Fall sollten Sie sich von Ihrem Kundenberater oder Ihrer Kundenberaterin beraten lassen. Die für Sie zuständige Agentur ist Ihnen dabei gerne behilflich. Sie finden Telefonnummer und Adresse auf Ihrer Police oder auf unserer Website unter: www.egk.ch/unsere-agenturen

Weitere Informationen über EGK-UTI und die Versicherungsbedingungen finden Sie unter: www.egk.ch/uti.

News aus der EGK

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



Neuigkeiten aus unseren Agenturen

Per 1. Januar 2016 hat Monika Coric die Leitung der Agentur Solothurn übernommen und tritt damit die Nachfolge von Gabi Meister an. Monika Coric schaut auf langjährige Erfahrung im Krankenversicherungswesen zurück. Nach Ihrer Matura arbeitete Sie als Kundenberaterin bei einem anderen Krankenversicherer. Vor zwei Jahren wechselte Sie zur EGK-Gesundheitskasse, wo sie Ihre Fähigkeiten unter anderem als stellvertretende Agenturleiterin in der Agentur Bern unter Beweis stellte.

Auch in der Ostschweiz gibt es Veränderungen bei den Agenturen. Die Agentur Chur wurde per Ende Februar geschlossen. Trotzdem werden die Versicherten im Kanton Graubünden von der Agentur St. Gallen aus im gewohnt hohen Standard betreut. Zudem können sich Bündnerinnen und Bündner nach Wunsch von Ihrem Aussendienstmitarbeiter zuhause beraten lassen. Die Agentur St. Gallen wird wegen dieser Zusammenführung per 1. Juni 2016 in grössere Räumlichkeiten am Oberen Graben 9 in St. Gallen umziehen. Alle betroffenen Versicherten wurden frühzeitig direkt informiert.

Adresskleber für Ihre Post an die EGK

Seit dem 1. April 2016 arbeitet die EGK-Gesundheitskasse nach aufwendiger Vorbereitung mit der Softwarelösung Swiss Health Platform (SHP) von der Centris AG. Im Zuge dieser Umstellung wurde auch der Posteingang der EGK neu organisiert. Das Digitalisieren der Briefe wird direkt von der Schweizerischen Post sichergestellt. Dabei werden die an die EGK gesandten Briefe unter Einhaltung strengster Datenschutzmassnahmen gescannt und direkt den elektronischen Briefkästen der EGK zugeordnet. Deshalb hat sich die Adresse für das Einreichen von Rechnungen und Korrespondenz geändert. Um Ihnen die Umstellung zu erleichtern, liegt dieser Ausgabe des EGK-Gesundheitsmagazins Vivere ein Bogen mit Adressetiketten bei, mit denen Sie Ihre Post an die EGK adressieren können.

Die neue Adresse lautet:
EGK Services AG
Service Center
Postfach
6009 Luzern



slowUp, frisch und fröhlich bewegt

Die slowUp-Saison 2016 mit ihren fröhlich-bewegten Veranstaltungen im ganzen Land ist angerollt. Die EGK ist neu an mehreren Erlebnistagen als nationale Co-Sponsorin mit dabei. Beim beliebten Duftwettbewerb im slowUp-Village können Sie Ihre Nase testen und tolle Preise gewinnen. Und damit Ihnen die Sonne nichts anhaben kann, verteilt ein sportliches Team mit einem EGK-Velo Sonnencreme – mit einer Gewinnchance auf ein E-Bike von Flyer im Wert von 4000 Franken.

slowUp steht für zwanglosen Freizeitspass aus eigener Muskelkraft, autofreie asphaltierte Routen und ein vergnügliches Volksfest. Attraktive Gastgeberregionen in der ganzen Schweiz laden Sonntag für Sonntag zum Erleben, Kennenlernen oder Wiedersehen ein. Die slowUp-Tage sind kostenlos für alle Velofahrenden, Inline-Skater und Wanderer. Die Strecken verlaufen mit wenigen Ausnahmen flach, sie sind gut gesichert und von 10 bis 17 Uhr einzig für die bewegungsfreudigen slowUp-Gäste da. Praktisch jeder slowUp kann abgekürzt oder dank ÖV frühzeitig beendet werden, sodass der Erlebnistag für alle machbar ist. Das Beste: Am Ende des Tages hat jede und jeder der slowUp-Teilnehmenden gewonnen!

Alle Informationen zu slowUp: www.slowup.ch.



Hier treffen Sie die EGK-Gesundheitskasse an

22. Mai	Schaffhausen-Hegau
7. August	Brugg Regio
28. August	Bodensee Schweiz
25. September	Zürichsee

In folgenden Regionen macht slowUp ebenfalls Halt:

5. Juni	Valais
12. Juni	Schwyz Swiss Knife Valley
19. Juni	Hochrhein
26. Juni	Jura
3. Juli	Vallée de Joux
10. Juli	La Gruyère
31. Juli	Genève
21. August	Seetal
4. September	Mountain Albula
11. September	Emmental-Oberaargau
18. September	Basel-Dreiland

Und im nahen Ausland:

5. Juni	Alsace
---------	--------

Testen Sie den Rauchstopp!

Sie möchten etwas für Ihre Gesundheit tun und das Rauchen aufgeben? Dann ist der Rauchstoppwettbewerb 2016 des Nationalen Rauchstopp-Programms vielleicht eine zusätzliche Motivation! Als Preise sind 20-mal 500 Franken und 80-mal 50 Franken zu gewinnen. Schalten Sie vom 1. bis 30. Juni 2016 eine Rauchpause ein.

Schon in dieser kurzen Zeit wirkt sich der Rauchstopp positiv auf Ihren Körper aus. Herzschlag und Blutdruck sinken nach dem Aufhören rasch auf ein gewöhnliches Niveau. Der Anteil des Atemgifts Kohlenmonoxid im Blut normalisiert sich und innerhalb von zwei bis zwölf Wochen verbessert sich die Blutzirkulation im Körper, die Lungenfunktionen erholen sich. Sie fühlen sich wieder fitter.

Wenn Sie sich den Rauchstopp noch nicht ganz zutrauen, können Sie am Rauchstoppstag am 31. Mai ausprobieren, wie das geht. Auch hier können Sie mit etwas Glück einen von 100 Gutscheinen im Wert von 25 Franken gewinnen. Und falls Sie sich mit Gleichgesinnten über Tipps zum Aufhören austauschen möchten, ist dies auf der Facebookseite «Rauchstopp 31. Mai» möglich.

Anmeldung für den Rauchstoppstag und den Rauchstoppwettbewerb unter der Adresse: www.rauchstopp.ch.

Vituro startet im Sommer

Bereits vor einem Jahr haben wir an dieser Stelle über eine Vision der EGK-Gesundheitskasse berichtet, die alle Gesundheitsbewussten in ihrem Bestreben unterstützen soll. Nun ist es bald so weit: Der Gesundheitsclub Vituro startet diesen Sommer! Basierend auf einer ausgeklügelten Online-Plattform erhalten Clubmitglieder nicht nur exklusive und spannende Informationen zu verschiedenen Wegen, gesund zu bleiben. Es stehen auch zahlreiche Kurse und Angebote zu Vorzugskonditionen zur Verfügung. Wer aktiv etwas für seine Gesundheit tut, wird dank einem Bonusprogramm mit Vituri belohnt, die bares Geld wert sind. Als EGK-Versicherte profitieren Sie doppelt: Das erste Mitgliedsjahr erhalten Sie gratis. Verpassen Sie nicht den Startschuss! Sie haben schon heute die Möglichkeit, sich für den allerersten Vituro-Newsletter anzumelden. So erfahren Sie noch vor dem Rest der Schweiz von den einmaligen Gründungsangeboten: www.vituro.ch.



Gesund – mit inspirierenden Begegnungen

Auch 2016 eröffnet Ihnen die EGK-Gesundheitskasse einen einfachen Zugang zu nachhaltigem Gesundheitsbewusstsein und Selbstverantwortung. Weil Gesundheit im Kopf beginnt, ermöglichen wir Ihnen mit unserer beliebten Vortragsreihe «Begegnungen» inspirierende Abende mit interessanten Menschen, die Ihnen auf unterschiedlichste Weise gesundheitsfördernde Impulse vermitteln. Auch dieses Jahr haben wir fünf spannende Themen für Sie ausgesucht, von Humor als Schlüssel zur Innovation bis zur Psychopädie. Zudem findet vor jedem Vortrag ab 19 Uhr eine Teedegustation statt. Der Besuch der Vorträge ist kostenlos. Das vollständige Vortragsprogramm der Begegnungen 2016 finden Sie auf Seite 24 dieses Magazins oder unter der Adresse: www.egk.ch/begegnungen.



Was darf ich noch essen?

Kohlenhydrate machen dick, sagen die einen, streichen das Brot aus ihrer Ernährung und essen stattdessen Unmengen Quinoa. Fruchtzucker ist gesünder als raffinierter Zucker, denken die anderen, und trinken ihren Eistee deshalb nur noch mit der angeblichen Wundersüsse. Und dann ist da noch Gemüse wie Grünkohl oder Broccoli, das angeblich Fett verbrennen soll. Jeden Tag tauchen neue Ernährungs-Geheimtipps auf. Kein Wunder, ist die Verunsicherung bei vielen Menschen gross. Denn – was dürfen wir überhaupt noch essen?

Essen ist überall. Schweizerinnen und Schweizer beschäftigen sich gerne und oft mit Ernährung. Knapp 70 Prozent der Schweizer Bevölkerung achten darauf, wie sie sich ernähren. Bei den Frauen sind es mehr als bei den Männern – 94 Prozent gaben 2012 bei der letzten Bevölkerungsbefragung von Gesundheit Schweiz an, sie würden sich gesund ernähren. Doch ist es wirklich gesund, sich dauernd mit seiner Ernährung zu beschäftigen?

«Das kommt darauf an, mit welcher Haltung man sich mit seiner Ernährung beschäftigt», sagt Lea Stöckli, Ernährungsberaterin am Zürcher RehaZentrum in Wald. «Es kann durchaus gesund sein, sich damit zu beschäftigen.» Schliesslich sei Ernährung eines unserer Grundbedürfnisse und Fragen danach, woher Lebensmittel kommen, wie sie hergestellt und verarbeitet wurden, seien an sich sehr wünschenswert.

Gesundes Essen, da sind sich Ernährungswissenschaftler einig, wird nämlich nicht über Verbote definiert. «Es gibt keine verbotenen Lebensmittel. Wir sehen auch davon ab, Lebensmittel in gesund und ungesund einzuteilen», sagt Steffi Schlüchter von der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung SGE. Viel wichtiger sei die Frage nach dem wie viel wovon. Steffi Schlüchter verweist dabei auf die Lebensmittelpyramide, die heute beinahe jedes Kind aus der Kochschule kennt.

Trotzdem zeigen Erhebungen des Bundes, dass sich gerade mit dieser viele Schweizerinnen und Schweizer schwertun – insbesondere bei Früchten und Gemüse. Lediglich elf Prozent erfüllen die Empfehlung von täglich mindestens fünf Portionen Früchten und Gemüse. Offenbar wäre das



«Der Begriff Sünde impliziert ein fast religiöses Schuldgefühl. Ernährung sollte keine Religion oder ein Ersatz dafür sein.»

Lea Stöckli
Ernährungsberaterin Zürcher RehaZentrum, Wald

Wissen, wie man sich gesund und ausgewogen ernährt, da. Dieses aber anzuwenden, ist eine ganz andere Angelegenheit. Es gibt verschiedene Faktoren, die gemäss der regelmässig durchgeführten schweizerischen Gesundheitsbefragung gesunde Ernährung verhindern. Dazu zählen die scheinbar hohen Preise für gesunde Lebensmittel, Alltagszwänge, der Zeitaufwand für die Zubereitung und der fehlende Wille. Als wichtigstes Argument wird von 45 Prozent der Befragten aber die Vorliebe für gutes Essen genannt.

Verbote gibt es nicht

Und hier findet sich eines der grossen Missverständnisse von gesunder, ausgewogener Ernährung. «Es ist ein grosser Ernährungsmythos, dass alles, was schmeckt, ungesund oder verboten ist», sagt Lea Stöckli vom Zürcher RehaZentrum in Wald.

«Auf etwas darf man aber ohne schlechtes Gewissen verzichten: auf den Begriff «Sünde». Dieser impliziert ein fast religiöses Schuldgefühl. Ernährung sollte keine Religion oder ein Ersatz dafür sein.» Essen müsse auf jeden Fall Freude machen, es sei schliesslich eine unserer Alltagsfreuden. «Es ist schön, wenn man drei Höhepunkte am Tag hat, die einem gut tun, die einen sensorisch befriedigen, bei denen man entspannen kann.»

Ein gutes Essen zeichnet sich also dadurch aus, dass es genussvoll ist. Und Genuss und eine sinnvolle Ernährung schliessen sich gegenseitig nicht aus, wie Lea Stöckli betont: Genussfähigkeit kann man nämlich trainieren und hat erstaunlich viel mit Disziplin zu tun. «Ein Genuss ist dann am grössten, wenn man Dinge, die man sehr schätzt, verknüpft. Was es nicht je-

den Tag gibt, ist besonders erstrebenswert», so die Ernährungsberaterin. Das kenne jeder aus seiner Kindheit. Für Erwachsene sei diese Verknappung aber viel schwieriger: Weil jederzeit beinahe alles gekauft werden kann, ist nämlich eine bewusste Verknappung nötig.

Den Genuss beeinflussen aber auch andere Faktoren. Rituale schaffen. Sich beim Essen hinsetzen und sich nicht von Zeitung, Fernseher oder Handy ablenken lassen. Das Essen schön anrichten. Warten, bis man Hunger hat und erst dann essen – und zwar langsam, um die sensorische Wahrnehmung des Essens mehr auskosten zu können. Vieles zielt dabei darauf ab, die eigene Körperwahrnehmung zu schulen. Ein ganz zentraler Faktor, um wieder ein normales Verhältnis zum Essen zu entwickeln, wie Lea Stöckli sagt. «Ernährung passiert nicht im Kopf. Ein gewisser Informationsstand ist wichtig, aber Essen hat sehr viel damit zu tun, wie man seinen Körper und dessen Bedürfnisse wahrnimmt.» Dieser sage einem nämlich, was er brauche – und wie viel davon. Wenn man denn auf ihn hört.

Ernährung als Lifestyle

Heute geht es bei der Ernährung aber um viel mehr als darum, sich mit Energie zu versorgen, um sein Tageswerk zu schaffen. Mit ein Grund, weshalb beinahe wöchentlich neue Ernährungsratgeber auf den Markt drängen und Lifestyle-Zeitschriften über die angesagtesten Superfoods berichten, die scheinbar ein Figurwunder bewirken sollen. Von diesen Lebensmitteln, denen besondere Fähigkeiten zugeschrieben werden und die als besonders gesund gelten, kann man getrost die Finger lassen. Diese seien nicht besser als andere natürliche Lebensmittel, da sind sich nicht nur Ernährungsberater einig, sondern auch Anhänger anderer Ernährungsformen. «Die angepriesenen Heilwirkungen sind schlichte Behauptungen, um die Verkäufe anzutreiben», sagt Raphael Neuburger, Präsident der Veganen Gesellschaft Schweiz (VGS).

«Wenn sich gesunde Personen gluten- oder laktosefrei ernähren, besteht die Gefahr, dass echte Betroffene nicht mehr ernst genommen werden.»

Steffi Schlüchter
Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE



Eine bemerkenswerte Aussage von jemandem, der eine Ernährungsform promotet, die in manchen Kreisen aktuell als sehr angesagt gilt. Denn insbesondere prominente Anhänger schreiben auch dem Veganismus eine Wunderwirkung auf den Körper zu. Der VGS geht es aber nicht um das neuste Geheimnis, wie man eine Model-Figur erreicht. «Veganismus verfolgt das Ziel der Tierleidminderung», sagt er.

Aus diesem Grund beschränkt sich diese Ernährungsform auch nicht auf das Essen, sondern auf eine ganze Lebensweise: Veganer verzichten nicht nur auf Lebensmittel tierischer Herkunft, sondern auch auf Leder- und Pelzprodukte, Daunenduvets und andere Gegenstände des täglichen Gebrauchs, zu denen Tiere ihren Teil beitragen mussten. Und eben deshalb, weil hinter dem Veganismus eine Ideologie steckt, will die VGS verhindern, dass das Interesse an diesem Lebensstil abflaut, sobald der Zirkus der Ernährungstrends weiterzieht.

Jede Ernährungsform hat Nachteile

Grundsätzlich sei, so Raphael Neuburger, eine vegane Ernährung in allen Lebenslagen möglich. «Aber selbstverständlich hat auch eine vegane Ernährungsform, wie jede andere, Schwachstellen», so der Präsident der VGS. Das bestätigt auch Ernährungsberaterin Lea Stöckli. Und geht noch etwas weiter: «Bei Ernährungsformen, die mehr oder weniger strikte Einschränkungen vorschreiben, ist ein sehr gutes Ernährungswissen erforderlich, um zum Beispiel Nährstoffdefiziten und Mängeln vorzubeugen.» Allerdings, betont die Vegane Gesellschaft Schweiz, ist der einzige Nährstoff, auf den man bei einer veganen Ernährung wirklich achten muss, das Vitamin B12. Dieses wird von Bakterien hergestellt und vor allem bei Geflügel und Schweinen dem Tierfutter hinzugefügt, sodass es anschliessend im Fleisch für uns verfügbar ist.

Kann eine Ernährungsform, durch die die Versorgung mit elementaren Vitaminen und Spurenelementen nicht sichergestellt werden kann, überhaupt gesund sein? «Auch eine Ernährung mit Tierprodukten ist auf Nahrungsergänzungsmittel angewiesen, wie dies zum Beispiel beim hinzugefügten Jod im Speisesalz der Fall ist, weil die Schweizer Bevölkerung ansonsten einen Jodmangel hätte», sagt Raphael Neuburger.

Trotz des anstrebenswerten Hintergedankens der veganen Ernährung – es ist immer sinnvoll, sich mit der Herkunft und den Produktionsbedingungen von Lebensmitteln auseinanderzusetzen – gerät sie regelmässig ins Kreuzfeuer der Kritik. Essen ist eine der persönlichsten Angelegenheiten überhaupt. Nicht umsonst heisst es immer wieder: Man ist, was man isst. Es spielen dabei grundlegende Überzeugungen und Werthaltungen mit, die nicht immer kompatibel sind. So finden beispielsweise Veganer, dass ein Huhn ein Lebewesen ist und kein Lebensmittel. Dies führt am Esstisch unweigerlich zu Diskussionen.

Was tut mir gut?

Steffi Schlüchter von der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung sieht, wenn es um kontroverse Ernährungsphilosophien geht, besonders beim Boom von Ernährungsformen, die eigentlich für Personen mit medizinischen Problemen vorgesehen wären, ein Problem. Glutenfreie Diäten oder laktosefreie Ernährung machten



«Auch die vegane Ernährung hat, wie jede andere Ernährungsform, Schwachstellen.»

Raphael Neuburger
Präsident Vegane Gesellschaft Schweiz VGS

nur Sinn, wenn auch die entsprechende Krankheit zugrunde liege. «Es besteht die Gefahr, dass echte Betroffene nicht mehr ernst genommen werden», sagt Steffi Schlüchter. Eine Grundlage dafür gibt es bei gesunden Menschen nämlich nicht: Weizen und Milch sind nicht besser oder schlechter als andere Lebensmittel.

«Einige dieser boomenden Ernährungsweisen haben mit Ernährungswissenschaft rein gar nichts zu tun und sind oft mit wirtschaftlichen Interessen verbunden», sagt Lea Stöckli vom Zürcher RehaZentrum in Wald. Um gesund zu bleiben, brauche es diese nicht. Denn eigentlich sei es viel einfacher – zumindest auf den ersten Blick: «Wir müssen wieder lernen, auf unseren Körper zu hören», sagt sie. Essen sei keine rein intellektuelle Angelegenheit, es passiere nicht im Kopf. «Aus diesem Grund sollte man sich auch nicht die Frage stellen: «Was darf ich essen?». Darin schwingt nämlich viel Pessimismus mit. Die Frage sollte besser lauten: «Was tut mir gut?» Das sei eine Lebensaufgabe.

Deshalb sei es gar nicht nötig, sich von einem Tag auf den anderen kopfüber in eine vollkommen neue Ernährung zu stürzen. Es sei nämlich gar nicht möglich, sich jeden Tag absolut perfekt zu ernähren. «Besser ist, wenn man einfach mal beginnt, seine Ernährung in kleinen Schritten zu verbessern. Und zwar dort, wo es möglich ist.» Denn eigentlich gehe es nicht allein darum, was man isst. Sondern wie man es isst.

Tina Hutzli

Ernährungsumstellung bei Krankheit

Eine gesunde Person kann eigentlich alles essen. Anders sieht es bei manchen Erkrankungen aus, die eine spezielle Ernährungsform verlangen. Diese Umstellung sei aber meist nicht ganz so schwierig, wie wenn man unerzungen auf bestimmte Lebensmittel verzichtet: Durch den Leidensdruck, so Ernährungsberaterin Lea Stöckli, sei die Motivation meist per se gross und Ergebnisse zeigten sich schnell – in Form eines viel besseren körperlichen Wohlbefindens. Trotzdem brauche es eine Umgewöhnungszeit, die Wochen dauern kann – denn im Gehirn müssen neue Synapsen gebildet werden, damit die neue Ernährungsform zur Gewohnheit wird.



Ein Ranger muss sich mit Social Media auskennen

Als Kind hatte Thomas Wäckerle vor allem ein Ziel: In einer einsamen Hütte leben, mitten in der Natur, abseits von jeglicher Zivilisation. Als er älter wurde, habe er aber schnell bemerkt, dass sich damit schlecht Geld verdienen lasse. Deshalb lebt er heute nicht ganz so abgeschieden. In der Natur ist der 33-Jährige aber trotzdem jeden Tag: Er ist Ranger im Wildnispark Zürich Sihlwald.



«Es gibt keine sichere Natur. Das möchten wir unseren Besuchern mitgeben, damit sie den Wald bewusster erleben können.»

Thomas Wäckerle

In der Schweiz einen Ranger zu treffen, das mutet schon etwas sonderbar an. Normalerweise kennt man diese uniformierten Aufseher eher aus den berühmten Nationalparks in Amerika oder Kanada. Uniformiert ist Thomas Wäckerle auch – ein wichtiges Erkennungsmerkmal, wie er sagt. Damit die Besucher des Wildnisparks Zürich Sihlwald auch merken, dass dem, was er sage, Folge zu leisten sei.

Die Stiftung Wildnispark Zürich umfasst neben einem Tierpark mit heimischen und ehemals einheimischen Tieren ein zehntausend Quadratmeter grosses Stück Wald von nationaler Bedeutung. Das bislang einzige in der Schweiz und von seiner Aufgabe her der kleine Bruder des Nationalparks im

Graubünden. Seit 2008 wird in diesem Naturschutzgebiet im Sihltal Prozessschutz betrieben. «Das hört sich kompliziert an, ist aber eigentlich ganz einfach: Man lässt den Wald Wald sein», erklärt Thomas Wäckerle. Er selbst ist seit fünf Jahren als Ranger in diesem Gebiet tätig – und bereut seine Wahl nicht einen Tag.

Zwei grössere Unfälle

Dabei hat er schon so einiges ausprobiert in seinem Leben. Als ehemaliger Pfadfinder – davon zeugen noch der Pfadgürtel mit Messer und Uhr – wollte er schon immer einen naturnahen Beruf ausüben. Vermutlich hat er auch deshalb seine Lehre als Bootsbauer nach einem halben Jahr wieder abgebrochen. Nach einem Prakti-

kum als Kleinkindererzieher, «zur Überbrückung», wie er sagt, begann er eine Lehre als Forstwart, um anschliessend in der Rekrutenschule als Trainsoldat Materialtransporte zu Pferde im Gebirge durchzuführen.

Als Forstwart, Baumpfleger und Landschaftsgärtner verbrachte er seine nächsten Berufsjahre. Bis er eines Winters innerhalb von kurzer Zeit zwei grössere Unfälle hatte und beschloss, dass er den dritten lieber nicht abwarten möchte. «Ich habe gekündigt, mich zum Rangerlehrgang an der Försterschule in Lyss angemeldet, bin vorher noch zu einem Sprachaufenthalt nach Kanada und habe mich noch von dort aus im Wildnispark Zürich beworben», schliesst er die Aufzählung seiner Odyssee. Man sieht an seinem Strahlen, dass Thomas Wäckerle da angekommen ist, wo er immer hinwollte: in der Natur.

Lieber nicht im Archiv

Nur manchmal, wenn ein Event abgebaut werden muss, wenn eine Reinigungsfirma den Termin absagt und das Rangerteam deshalb einspringen muss oder wenn das Archiv des Wildnisparks Sihlwald gezügelt

Der Naturschutz ist dem ehemaligen Pfadfinder Thomas Wäckerle ein grosses Anliegen. Deshalb wünscht sich der Ranger mehr Mittel vom Staat.



werden soll – dann frage er sich, ob er wirklich dafür Ranger geworden sei. «Aber das macht man dann halt zähneknirschend. Und freut sich dabei darauf, dass der Arbeitstag schon bald wieder im Wald stattfindet.»

Das Unerwartete an der Ausbildung zum Ranger: Diese müssen sich heute auch mit Social Media und mit Medienarbeit auskennen. Denn längst beaufsichtigen Ranger nicht mehr nur einen Park oder einen Wald. «Auch wenn die meisten Ranger nach wie vor Naturschutzgebietbetreuer sind. Neben Führungen und Aufsicht ist die Information ein wichtiger Bestandteil des Berufs.» Im Sihlwald übernehmen die vier angestellten Ranger jedoch auch den Unterhalt der Waldfläche. Dazu gehören die Sicherheitsholzernte entlang der Sihlthalstrasse, Waldrandaufwertungen, die Unterhaltsarbeiten an der Beschilderung. «Insbesondere die Standorte auf den Orientierungstelen müssen wir regelmässig erneuern. Die werden gerne von Witzbolden abgekratzt.»

In 32 Stunden nach Skandinavien

Bei all dem soll der Wald aber weiterhin den Eindruck eines urwaldähnlichen Naturwaldes machen. «Es ist nicht immer einfach, abzuwägen, wie viel man macht, um zu erhalten, und wie viel man nicht macht, damit das Gebiet weiter verwildern kann.» Deshalb werden dürre Bäume im Sihlwald auch nicht abgeholzt und anschliessend weggeräumt, wenn sie für die Besucher zu gefährlich werden. Sie werden umgerissen und liegen gelassen. «Trotzdem gibt es nun mal keine sichere Natur», sagt Thomas Wäckerle. «Das möchten wir den Besuchern mitgeben, damit sie die Natur bewusster erleben und wahrnehmen können.»

Das sei auch persönlich sein grösstes Anliegen: dass der Mensch einen halben Schritt zurücktrete und der Natur wieder etwas mehr

Platz einräume. «Alle sprechen darüber, am Schluss passiert dann aber doch nichts», sagt der Ranger. «Ein extrem kleiner Teil der Bundesausgaben fliesst in den Naturschutz. Dabei hat jeder ein Problem, wenn die Natur zerstört wird.» Deshalb fängt Thomas Wäckerle auch bei sich selbst an. Nutzt das Auto so selten wie möglich, kauft bewusst ein und fährt nicht so weit weg in die Ferien. Wenn es dann doch mal Skandinavien sein soll, das ihn so sehr fasziniert, dann halt eben mit Zug und Bus. «Das sind 32 Stunden Reisezeit. Wir haben aber unterwegs übernachtet – sonst wäre es vielleicht schon etwas viel gewesen.»

Tina Hutli

Sie stehen im Mittelpunkt

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

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

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

Das vergessene Tal

Das Vallée de Joux am Rande des Schweizer Juras ist Wilder Westen und ferner Orient in einem. Es beherbergt den grössten See des Juramassivs, ist Heimat der hohen Uhrmacherskunst, exportiert jahrhundertealtes Klangholz und einen ganz besonderen Käse. Wer das abgeschlossene Hochtal betritt, dem schenkt es zudem ein kleines Wunder: Die Welt bleibt einen Augenblick stehen.

Die S-Bahn Richtung Vallorbe quietscht ein klein wenig, während sie aus dem Lausanner Bahnhof ruckelt. Der schmaler werdenden Orbe entlang trägt sie ihre Passagiere über majestätische Viadukte, an dichten Wäldern und immer schroffer hängenden Felswänden vorbei. Hier, hoch im Jura, am äussersten Zipfel der Schweiz, scheint die Welt eine andere. Wo die Wiesen sonst grün leuchten,

sind sie hier von bunten Blumen durchsetzt. Unkraut erobert unerschrocken die Lücken zwischen den Eisenbahnschwellen und die Ritzen der immer seltener werdenden Häuser. Ein Reh springt am Waldrand entlang, der Blick verliert sich in den immer dichter stehenden Waldreihen dahinter und plötzlich ahnt man die Silhouette eines Bären zwischen den schlanken Tannenstämmen. Im Juraparc in der Nähe von Vallorbe leben sie tatsächlich – neben Wölfen und Büffeln – im Tierpark.

Wettbewerb

Wir verlosen drei Mal zwei Tageskarten der SBB – reisen Sie mit dem Zug in den Wilden Westen der Schweiz und tauchen Sie für einen Tag in herbe Natur ein.

Bitte schicken Sie Ihre E-Mail oder Ihre Postkarte mit dem Vermerk «Vallée de Joux» an:

vivere@egk.ch oder EGK-Gesundheitskasse, Wettbewerb, Brislachstrasse 2, 4242 Laufen. Auch bei E-Mails gilt: Absender nicht vergessen! Einsendeschluss ist der 30. Juni 2016.

Viel Glück!

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

Unterwegs im Orient-Express

In Le Day hält der Zug. Zwar stampft und pfeift die kleine rote Lok, die uns hier erwartet, nicht ganz so beeindruckend wie die ersten Lokomotiven vor rund zweihundert Jahren. Dennoch wird die Strecke hier wieder zu dem, was sie damals war: Ein Weg in eine andere Welt. «Le Sentier-Orient» steht auf der Stationentafel und der kleine Orient-Express setzt sich in Bewegung. Eine Biegung noch, dann blickt man ins Paradies: das Vallée de Joux.

Das völlig abgeschlossene Hochtal liegt auf über 1000 Metern über Meer. Als hätte ein himmlischer Maler eben erst den letzten Pinselstrich gesetzt. Ist es der lang gezogene Lac de Joux, den er als Letztes gemalt hat? Das kleine Becken des Lac Brenet, in den das Wasser des grossen Bruders überläuft? Oder doch das kleine Städtchen an der Seespitze, Le Pont, mit seiner eleganten Uferpromenade, den stattlichen Häusern und dem Strandbad mit Pedalos und Südromantik? Die Wellen kräuseln sich am Steg, dahinter steht das behäbige Hôtel de la Truite – ein Gemisch aus eleganter Sonnenterrasse aussen und warmer Kombüsen-Romantik innen. Es gibt Fisch – und mehr. Das Vallée de Joux ist Ursprungsort einer Delikatesse, die man liebt oder hasst: Der Geruch des Vacherin Mont-d'Or ist ebenso herb wie jener der Natur, aus der er kommt. Wer dem Ufer des Lac de Joux folgt, erfährt im Musée du Vacherin Mont-d'Or in Les Charbonnières mehr über den duftenden Käse und seine Herstellung.

Vivere 02/2016

Mitten im Leben Ausflug

Offizielle Seite Vallée de Joux Tourisme
www.myvalleedejoux.ch
Tel. +41 (0)21 845 17 77

Juraparc
Rte de la Vallée de Joux 3, 1342 Le Pont – Vallorbe
Öffnungszeiten: 09.00 bis 18.00 Uhr
www.juraparc.ch
Tel. +41 21 843 17 35

Musée du Vacherin Mont-d'Or
1343 Les Charbonnières
www.vacherin-le-pelerin.ch
Tel. +41 21 841 10 14

Espace Horloger – Vallée de Joux
Grand-Rue 2, 1347 Le Sentier
www.espacehorloger.ch
Tel. +41 21 845 75 45

Klangholz bei JMC Lutherie
Route de France 6, 1348 Le Brassus
www.jmclutherie.com
Tel. +41 21 845 56 10

Von hier aus tickts

Knapp 500 Höhenmeter über dem pittoresken Le Pont liegt der Dent de Vaulion. Ein Wanderweg führt zu einer atemberaubenden Aussicht über das Vallée de Joux, seine Seen, das kleine Kursschiff Caprice III und die Dörfer. Eines von ihnen ist Le Sentier, Hauptort des Tales und der Haute Horlogerie. Im Espace Horloger erzählt ein Museum die Geschichte der Uhrmacherkunst, die bis heute an der Ecole Technique de la Vallée de Joux gelehrt wird. Doch auch Bewegungsfreudige kommen auf ihre Kosten: Der gut umwehte Lac de Joux ist ein Eldorado für Windsurfer. Aber man muss nicht ins Wasser, um den See zu geniessen: Ein Wanderweg, mal schmaler Pfad durch den Uferwald, sonnenbeschienener Feldweg, dann wieder hölzer-



Bild oben: Vom Dent de Vaulion geniesst man eine atemberaubende Aussicht über das gesamte Vallée de Joux.
Bild unten: Die zahlreichen, vom Uferwald umwachsenen Buchten laden zum erfrischenden Bad im Lac de Joux.

ner Steg über das von Schilf bewachsene Hochmoor, umrundet den gesamten See. Und führt über kurze Abzweige immer wieder zu kleinen Buchten, in denen es sich baden lässt im kühlen, perlend klaren See-wasser.

Klingender Wald

Im nahen Wald steht ein weiteres Geheimnis: die Klangfichte. Schnurgerade gewachsen, mit regelmässigen, schmalen Jahresringen, wurde sie vor wenigen Jahren neu entdeckt: Die kleine Firma JMC Lutherie baut daraus Soundboards – Lautsprecher aus Holz, deren warmer Klang mittlerweile Musikliebhaber auf der gan-

zen Welt verzaubert. Im Showroom in Le Brassus kann auf Voranmeldung der Magie von klingendem Holz gelauscht werden. Die Strassen von Frankreich her ins Tal ähneln Landepisten – gebaut für all die französischen Arbeitskräfte, die täglich über die Grenzen kommen. «Les sacres Frouzes» nennen die Talbewohner sie und können sich nicht recht entscheiden, ob sie mehr über die Frouzes mit ihrem allzu schnellen Französisch oder doch über die fernen Deutschschweizer lächeln sollen. Sie tun es schliesslich über beide – und zwar äusserst charmant.

Nadine A. Brügger

20 Jahre Komplementärmedizin in Bern

Es gab einige Widerstände, als 1995 an der Universität Bern die kollegiale Instanz für Komplementärmedizin ihre Arbeit aufnahm. 20 Jahre sind seit-her vergangen. Und trotz der zum Teil immer noch auftretenden Skepsis nimmt das heutige Institut für Komplementärmedizin (IKOM) einen Platz in der medizinischen Fakultät ein, von dem es nicht mehr wegzudenken ist.



«Klinische Erfolge innerhalb und ausserhalb des Inselspitals vergrössern die Akzeptanz des Instituts für Komplementärmedizin laufend.»

Prof. Dr. Peter Eggli

Dekan Medizinische Fakultät der Universität Bern

Ungefähr so lassen sich die Grussworte zusammenfassen, die Prof. Dr. Peter Eggli, Dekan der Medizinischen Fakultät der Universität Bern, am 21. Januar dieses Jahres im Rahmen des 20-Jahr-Jubiläums des Instituts für Komplementärmedizin an die Besucher eines eigens organisierten Symposiums richtete. Auch er habe eine ambivalente Einstellung gegenüber manchen Methoden der Komplementärmedizin, gab Eggli vor versammeltem Publikum zu. Klinische Erfolge innerhalb und ausserhalb des Inselspitals würden die Akzeptanz des Instituts aber laufend vergrössern.

Obwohl sich die Komplementärmedizin in der Schweizer Bevölkerung wachsender Beliebtheit erfreut, fristen alternative Heilmethoden und die Forschung dazu an hiesigen Universitäten eher ein Schattendasein. Neben dem IKOM in Bern gibt es einzig an der Universität Zürich – ebenfalls seit rund 20 Jahren – mit dem Institut für komplementäre und integrative Medizin einen Lehrstuhl in diesem Bereich. Forschungsgruppen zur Integration der Komplementärmedizin in die Lehre und Forschung finden sich zudem an den Universitäten Lausanne (seit 2010) und Genf (2012).

Grosse Unterschiede

Einzigartig am IKOM in Bern ist, dass sich der Lehrstuhl auf vier Professuren verteilt, die sich vier Richtungen der Komplementärmedizin widmen. Wie vielfältig und vor allem unterschiedlich diese Methoden sind, zeigte beispielhaft das Symposium «20 Jahre Institut für Komplementärmedizin – der Weg von der kollegialen Instanz zum Institut für Komplementärmedizin». In Referaten des vierköpfigen Direktoriums wurde den Eigenheiten der Anthroposophisch erweiterten Medizin (Prof. Dr. med. Ursula Wolf), der Homöopathie (Dr. med. Martin Frei-Erb), der Neuraltherapie (Prof. Dr. med. Lorenz Fischer) und der Traditionellen Chinesischen Medizin und Akupunktur (Dr. med. Johannes Fleckenstein) Rechnung getragen.

Forschung und Lehre zur Komplementärmedizin medizinisch und nicht geisteswissenschaftlich zu betreiben, das ist laut Dekan Peter Eggli eines der grossen Ziele des IKOM. Dass dies jedoch nicht für alle vier an der Universität Bern unterrichteten Fachrichtungen gleich einfach ist, zeigten die Referate aus den Teilbereichen. Während manchen Disziplinen komplizierte Gedankenkonstrukte zugrunde liegen,



Das 20. Jubiläum des Instituts für Komplementärmedizin an der Universität Bern wurde mit einem vielseitigen Symposium zur Entwicklung des Fachbereiches begangen.

Akademische Komplementärmedizin

Die Zahl der Studenten, die in der Schweiz mit Themen und Fragestellungen der Komplementärmedizin erreicht werden, sollte in Zukunft weiter wachsen. Dank einer Revision des Bundesgesetzes zu den universitären Medizinalberufen, die 2011 eingeleitet wurde, werden von Studierenden der Humanmedizin in Zukunft «(...) angemessene Kenntnisse über Methoden und Therapieansätze der Komplementärmedizin» verlangt.

Die Schweizer Universitäten werden damit verpflichtet, in der Ausbildung angehender Mediziner Lehrveranstaltungen zur Komplementärmedizin anzubieten. Wie dieser Teil der Ausbildung aussieht und wie umfassend der Fachbereich behandelt wird, bleibt jedoch den einzelnen Universitäten überlassen.

«Mit der Bologna-Reform wurde die Komplementärmedizin zu einem prüfungsrelevanten Thema.»

Dr. med. Martin Frei-Erb, Dozent für klassische Homöopathie

kommen andere zutiefst naturwissenschaftlich daher. Und so unterschiedlich die Ansätze der vier vertretenen Methoden sind, so verschieden ist auch die Art und Weise, wie geforscht wird.

Ein gemeinsames Ziel

Ein gemeinsames Ziel haben jedoch die vier Kollegen, die sich den Lehrstuhl zu je 25 Prozent teilen: Es geht ihnen nicht darum, aus den angehenden Medizineranhänger einer bestimmten komplementärmedizinischen Richtung zu machen. Sie wollen den Studierenden stattdessen Einblick in die verschiedenen Disziplinen der Komplementärmedizin geben, sodass diese grundlegende Kenntnisse davon haben und ihre Patienten beraten können. Denn: Gerade bei chronischen Schmerzpatienten und in der Onkologie vermutet man, dass rund die Hälfte aller Erkrankten komplementäre Behandlungsmethoden in Betracht ziehen. Wenn Ärzte sich damit aber nicht auskennen und das Gespräch nicht

auf dieses Thema lenken oder bei Nachfragen durch den Patienten darauf eingehen können, holen sich die Patienten ohne das Wissen ihrer behandelnden Ärzte jene Unterstützung, die sie sich wünschen – und das kann je nach gewählter Disziplin nicht ganz ungefährlich sein.

Deshalb sind die Angehörigen des IKOM erfreut, dass ihr Institut mit der Bologna-Reform nicht nur mehr Platz in den Lehrveranstaltungen an der medizinischen Fakultät eingeräumt bekommen hat, sondern dass einige der Vorlesungen mittlerweile auch prüfungsrelevant sind. Vorher hätten zwar zahlreiche, aber eben lange nicht alle Studierenden mit diesen Denkansätzen erreicht werden können – wie viele, das sei ganz abhängig davon gewesen, ob parallel eine notfallmedizinische Vorlesung stattgefunden habe, meint Martin Frei-Erb, Dozent für klassische Homöopathie.

Tina Hutzli

Veranstaltungen

EGK-Begegnungen 2016 Menschen, die etwas zu sagen haben

07.06.2016

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

08.06.2016

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

09.06.2016

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

13.06.2016

Dr. Roman Szeliga
Humor – der Powerfaktor der Innovation
Quergelacht & quergedacht
Basel BS, Congress Center, Messeplatz

14.06.2016

Dr. Roman Szeliga
Humor – der Powerfaktor der Innovation
Quergelacht & quergedacht
Luzern LU, Grand Casino AG, Haldenstrasse

15.06.2016

Dr. Roman Szeliga
Humor – der Powerfaktor der Innovation
Quergelacht & quergedacht
Frauenfeld TG, Casino Frauenfeld,
Bahnhofplatz

12.09.2016

Petra Weiss
Psychopädie – sich selbst zu Liebe!
Gesundheitskommunikation im Zeitalter des
6. Kondratieff-Zyklus
Aarau AG, KUK Kultur- und Kongresshaus,
Schlossplatz

13.09.2016

Petra Weiss
Psychopädie – sich selbst zu Liebe!
Gesundheitskommunikation im Zeitalter des
6. Kondratieff-Zyklus
Aarau AG, KUK Kultur- und Kongresshaus,
Schlossplatz

14.09.2016

Petra Weiss
Psychopädie – sich selbst zu Liebe!
Gesundheitskommunikation im Zeitalter des
6. Kondratieff-Zyklus
Chur GR, Kirchgemeindehaus Titthof,
Tittwiesenstrasse 8

Informationstelefon: 032 623 36 31
Anmeldung: keine
Eintritt: frei
Ab 19.00 Uhr Teedegustation
Beginn Vortrag: 20.00 Uhr

**SNE-Akademie
2016**

SNE SNE
Stiftung für Naturheilkunde
und Erfahrungsmedizin

31.08.2016

Petra Müller
Rheuma-Management
Thalwil ZH, Hotel Sedartis, Bahnhofstr. 16

01.09.2016

Jacqueline Steffen
**Erfahren Sie mehr über Ihr Verhalten anhand
des Persönlichkeitsprofils DiSG**
Thalwil ZH, Hotel Sedartis, Bahnhofstr. 16

06.09.2016

Tatjana Strobel
Der Blick hinter die Maske
Solothurn SO, Altes Spital, Oberer Winkel

08.09.2016

Yvonne Villiger
Humor zahlt sich aus!
Solothurn SO, Altes Spital, Oberer Winkel 2

09.09.2016

Ute Blapp
Erholsam schlafen
Solothurn SO, Altes Spital, Oberer Winkel 2

13.09.2016

Luisa Francia
Heil und ganz
Solothurn SO, Altes Spital, Oberer Winkel 2

14.09.2016

Luisa Francia
Heil und ganz
Thalwil ZH, Hotel Sedartis, Bahnhofstr. 16

20.09.2016

Anja H. Förster
SoulCollage® – Seelenbilder
Thalwil ZH, Hotel Sedartis, Bahnhofstr. 16

22.09.2016

Maya Onken
Die richtigen Worte finden
Solothurn SO, Altes Spital, Oberer Winkel 2

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

«Die Bewegung hat leider keine Lobby»

Würden sich mehr Menschen regelmässig bewegen, würden die Gesundheitskosten rapide sinken. Davon ist Bewegungswissenschaftler Lukas Zahner überzeugt. Deshalb fordert er, dass Krankenversicherer Bewegung wie Medikamente behandeln.

Herr Zahner, warum sind Sport und Bewegung für unsere Gesundheit so wichtig?

Der menschliche Körper ist für die Aktivität geschaffen und nicht für die Inaktivität. Er braucht Belastung, damit er gesund bleibt. Wenn man die Bewegungsaktivität einschränkt, das sieht man primär beim älteren Menschen, dann nimmt zum Beispiel die Muskelmasse ab. Bei älteren Menschen führt das in einen Teufelskreis: Sie merken, dass sie weniger Kraft haben und unsicherer gehen. Sturzangst ist die Folge. Wenn Menschen aber Angst haben, zu stürzen, bewegen sie sich noch weniger – und sind damit noch sturzgefährdeter, weil sich die Muskulatur weiter abbaut. Man kann das Gleiche auch im Bereich der Knochen und des Herz-Kreislauf-Systems beobachten. Heute muss praktisch niemand mehr körperlich aktiv sein, um sich ernähren zu können.

Wir bewegen uns also zu wenig, weil wir nicht mehr jagen müssen?

Generell ist der Mensch einfach bequem. Und wenn der Arzt uns vor die Wahl zwischen einem Medikament und einem Bewegungsprogramm stellt, dann wählen die wenigsten die Bewegung, weil das Medikament schlicht bequemer ist. Weil der na-

türliche Bewegungsdrang des Menschen im Verlauf des Lebens abnimmt – Kinder sind dauernd in Bewegung –, wird es gerade bei älteren Menschen immer schwieriger, sie zur Bewegung zu motivieren. Die Praxis zeigt aber, dass die individuell empfundene Lebensqualität zunimmt, wenn man sich genügend bewegt. Weil das Medikamente in der Regel nicht schaffen, muss man die vielfältig positive Wirkung von Bewegung einfach höher werten. Das Problem ist: Im Gegensatz zur Pharmaindustrie hat die Bewegung keine Lobby.

Wenn ältere Menschen schwerer zu motivieren sind, wie ist gegen die Folgekosten der Demografie aus bewegungstechnischer Sicht vorzugehen?

Beim älteren Menschen ist primär der Verlust der Muskelkraft und der Muskelmasse ein eindrückliches Beispiel dafür, dass Schonung in die falsche Richtung führt. Bis vor wenigen Jahren hiess es bei Arthrose noch, dass sich die Betroffenen schonen sollen. Heute ist das Gegenteil der Fall: Sportmediziner empfehlen auch Arthrosepatienten oder solchen mit künstlichen Gelenken zu dosierter Bewegung: Die Gelenke werden durch die höhere Muskelkraft besser stabilisiert und damit geschützt. Wir arbeiten vermehrt an interge-



Lukas Zahner

Prof. Dr. Lukas Zahner ist Biologe, Master of Sports Sc. und Diplomtrainer Swiss Olympic. Er arbeitet seit 1987 am Departement für Sport, Bewegung und Gesundheit der Universität Basel, ist Mitglied der Departementsleitung und leitet den bewegungs- und trainingswissenschaftlichen Bereich.



nerativen Projekten, bei denen das Kind mit seinem natürlichen Bewegungsdrang den älteren Menschen zur Bewegung animiert. Es ist nie zu spät, sich mehr zu bewegen. Auch 90-Jährige werden durch angepasste Trainingsprogramme Erfolge sehen und müssen gegen das Lebensende nicht zwingend im Rollstuhl sitzen. Wobei der Rollstuhl oft vom Pflegepersonal erzwungen wird, weil es für diese am einfachsten ist, den Patienten schnell zum Essen und wieder ins Zimmer zu bringen. Dabei sollte man älteren Menschen die Zeit dafür zugestehen, die sie brauchen, um selbst mobil zu bleiben. Aber auch hier gibt es eine Trendwende. Ich kenne Alters-

heime, die hängen in regelmässigen Abständen einen Zettel an den Lift, dass dieser nicht funktioniere. Einfach damit die Bewohner wieder die Treppe nehmen und dabei merken, dass sie es noch können und dass es immer besser geht, je öfter sie auf den Lift verzichten.

Welchen Einfluss haben Sport und Bewegung auf die Kosten unseres Gesundheitssystems?

Einen sehr grossen. Bewegung ist ein Allheilmittel, wenn es darum geht, im Gesundheitswesen Kosten zu senken. Man weiss zum Beispiel heute, dass bis 50 Prozent aller Stürze mit Verletzungsfolgen

durch funktionelle Übungen, die Kraft und Gleichgewicht steigern, beeinflusst werden können. Auch die Wahrscheinlichkeit eines Herzinfarkts kann durch genügend Bewegung stark reduziert werden. Dadurch könnte man immense Kosten sparen. Genügend bewegen heisst: eine halbe Stunde moderate Bewegung pro Tag oder dreimal wöchentlich 20 Minuten intensive – das reicht aus gesundheitlicher Sicht!

Fitness-Studios fordern, dass das Training von der Grundversicherung bezahlt werden soll. Was halten Sie davon?

Ich nehme an, sie sprechen hier die Volksinitiative Bewegungsmedizin an. Es ist für mich sehr wichtig, dass Menschen, die in Eigenverantwortung fitter werden wollen oder ihr Gewicht reduzieren möchten, unterstützt werden. Die Praxis zeigt, dass man nicht weiterkommt, wenn ein Patient vom Arzt gesagt bekommt, er müsse sich mehr bewegen oder Sport treiben. Das frustriert viele Patienten, denn sie haben es schon hundertmal gehört und kennen keinen erfolgreichen Weg zur Erreichung der gesteckten Ziele. Viele Menschen machen dann wegen dieser Unsicherheit gar nichts, oder sie überfordern sich selbst und verletzen sich im schlimmsten Fall – und Sportverletzungen sind teuer. Es würde keinem Arzt einfallen, ein Medikament ohne Beratung zu verordnen. Warum macht man das also nicht auch im Sportbereich? Wir merken aus der Praxis heraus: Es gibt viele Menschen, die möchten, aber sie wissen nicht, wie. Sie müssen also von Fachleuten beraten und begleitet

Und das meint ... Lukas Zahner, Bewegungswissenschaftler



Lukas Zahner forscht nicht nur zu Bewegung, er hält sich auch selbst an seine Empfehlungen. In seinem Büro in der St. Jakob-Arena in Basel finden sich zahlreiche Utensilien, die das Stehen und Sitzen bei der Arbeit dynamischer machen.

«Ein Bewegungsverbot wird auch bei Krankheiten sehr selten ausgesprochen und wenn, dann dauert es nur wenige Tage.»

Lukas Zahner

werden. Es gibt mittlerweile sehr viele Studien, die zeigen, dass Bewegung je nach Krankheitsdiagnose das beste Medikament ist. Deshalb kann ich als Bewegungswissenschaftler gar nicht anders, als eine solche Idee zu unterstützen.

Was ist Ihrer Ansicht nach dabei die Aufgabe der Krankenversicherer?

Krankenversicherer sollten die positive Wirkung von Bewegung und Sport in den ihnen zur Verfügung stehenden Medien herausstreichen und ihre Versicherten aktiv unterstützen. Eine Idee wären Betreuungsbons. Versicherer sehen, welche Menschen sehr oft krank sind und viele Medikamente brauchen. Diesen könnte man aktiv ein Unterstützungsangebot machen, um gesünder zu werden. Meiner Meinung nach sollten Krankenversicherer Bewegung wie ein Medikament betrachten. Ein Arzt könnte einen Patienten mit Diabetes vor die Wahl stellen zwischen dem Medikament mit diesen und jenen Nebenwirkungen und einer Bewegungsempfehlung, die mit grosser Wahrscheinlichkeit noch positive Nebenwirkungen hat. Es ist erwiesenermassen möglich, durch Bewegung die Medikamentendosis zu reduzieren oder ganz abzusetzen. Deshalb sollten die Krankenversicherer eigentlich ein hohes Interesse an solchen Angeboten haben. Klar kosten auch diese. Aber über längere Zeit gesehen ist es eine Win-win-Situation, weil der Mensch, der sich bewegt, im Generellen gesünder ist und so über längere Zeit auch weniger Krankenkassenleistungen in Anspruch nimmt.

Gibt es denn auch Erkrankungen, wo man die Finger besser von Bewegung lassen sollte?

Es gibt ganz wenige Situationen im Leben, in denen wir ein Bewegungsverbot aussprechen. Sportverbote sind häufiger, weil Sport mit höherer Belastung einhergeht und dies nicht immer ratsam ist. Es gibt Situationen direkt nach Operationen oder bei einer Grippe oder akuten Entzündungen im Körper, da darf man sich nicht zu hoch belasten, weil das kontraproduktiv ist. Wenn die akute Phase aber abgeklungen ist, sollte man sich wieder bewegen. Das heisst: Ein Bewegungsverbot dauert meist ein paar wenige Tage oder wenige Wochen. Hier hat sich auch die Therapie bei Erkrankungen und Unfällen in den letzten Jahren stark verändert. Heute geht man nach Operationen, zum Beispiel nach einem Gelenkersatz, wieder viel schneller in die Bewegung, während früher lange Ruhephasen verordnet wurden.

Oft habe ich nach der Arbeit überhaupt keine Lust, noch etwas für meine Fitness zu tun. Wie raffen Sie sich erfolgreich auf?

Ich setze mir fixe Termine als Bewegungszeit in die Agenda. Auch weiss ich, dass ich nach dem Sport durch ein gutes Körpergefühl belohnt werde. Und dieses gute Gefühl hilft mir, beim nächsten Mal den «inneren Schweinehund» zu überwinden. Den habe ich nämlich auch. Das soziale Netzwerk ist zudem sehr wichtig: Wenn ich mich mit drei Tennispartnern zum Doppel verabredet habe, dann ist die Hürde hö-

her, das abzusagen. Wenn man allein ist, verschiebt man das Training viel eher auf später und verzichtet dann ganz.

Fitness-Gadgets wie Puls-Uhren oder Schrittzähler boomen. Was bringen diese? Besteht nicht die Gefahr, dass man durch solche Helferchen in einen Perfektionierungswahn abrutscht?

Ich sehe das als sehr positiven Trend. Solche Gadgets beeinflussen den Menschen durch ihre Rückmeldung. Am Anfang beobachten wir eine grosse Motivation. Und wir wissen, dass dieser Effekt mittelfristig anhält. Man weiss aber noch nicht genau, wie sich das langfristig auswirkt. Spannend finde ich, dass man sich je länger je mehr vernetzen und sich miteinander vergleichen kann. Das gibt einen positiven Wettkampf in der Gruppe, auch wenn man sich nicht gemeinsam bewegt. Die Gefahr einer Kontrollsituation besteht zwar schon. Aber ich sehe dieses Problem nur bei sehr wenigen Personen, die es auch ohne solche Hilfsmittel übertreiben würden.

Interview: Tina Hutzli

Hinweis

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

Hexenkraut

Fast fühlt man sich verlockt, dem Kerbel magische Kräfte zuzusprechen. Nicht umsonst wurde die mit Petersilie und Karotte verwandte Pflanze schon zu Zeiten der Römer als Hexenkraut verehrt und gegen eine Vielzahl von Beschwerden wie Augenentzündungen eingesetzt. Tatsächlich strotzt der Kerbel vor Vitamin A und C sowie Magnesium und Eisen – weshalb man heute auch viel mehr über die Heilwirkung weiss und das Kraut nach wie vor nicht nur zu kulinarischen Zwecken und bei Fastenkuren, sondern als Tee auch gegen Kopfschmerzen einsetzt.

Quelle: focus.de

Mehr Licht!

Vielleicht könnte es also Migränegeplagten Linderung verschaffen, wenn sie sich beim nächsten Ausbruch mit Kerbeltee entspannen. Ansonsten vermutet man seit Kurzem, dass zumindest Vorhänge-Zuziehen die falsche Reaktion ist – auch wenn die Migräne mit einer Überempfindlichkeit auf Lichtreize verbunden ist. Sich in dunkle Räume zurückzuziehen, kann gemäss Forschern der Universität Wien die Empfindlichkeit noch verschlimmern. Erste Untersuchungen zeigten, dass die Desensibilisierung des Gehirns gegenüber Lichtreizen die bessere Strategie sein könnte.

Quelle: aerztezeitung.de

Unglücklichmacher

Am schönsten wäre es doch, wenn die Schmerzattacken ganz verhindert werden könnten. Zum Beispiel, indem man sich richtig ernährt. Das ist aber mit Verzicht auf Genussmittel verbunden. Käse und Wein enthalten zum Beispiel Tyramin und Phenylethylamin, die Botenstoffe freisetzen, die im Hirn Stress auslösen. Auch gereifte Wurst, Salami, manches Obst und leider auch Bitterschokolade lösen bei vielen Migränepatienten einen Anfall aus. Vielleicht wäre eine Kerbelsuppe die bessere Wahl.

Quelle: gesundheit.de



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

Kerbelsuppe

**Zutaten für 4 Personen:**

- 2 EL Olivenöl
- 1 mittelgrosse Zwiebel, fein gewürfelt
- 1 Knoblauchzehe
- 100 g Gartenkerbel
- 7 dl Gemüsebrühe
- Kräutersalz
- Pfeffer aus der Mühle
- Muskatnuss
- 1 dl Schlagrahm

Kerbelblättchen von den Stielen zupfen. Einige zur Dekoration beiseitelegen, den Rest klein schneiden. Zwiebeln und gepressten Knoblauch im Olivenöl andünsten, Kerbel kurz mitdünsten, mit der Gemüsebrühe ablöschen, 5 Minuten köcheln lassen. Anschliessend die Suppe pürieren.

Kerbelsuppe mit wenig Kräutersalz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Schlagrahm unterziehen, anrichten und mit den restlichen Kerbelblättchen garnieren.

Än Guete!

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

Impressum: «Vivere» 2/2016. **Herausgeberin:** EGK-Gesundheitskasse, Hauptsitz, Brislachstrasse 2, 4242 Laufen, www.egk.ch. **Verantwortlich:** Ursula Vogt, Bereich Kommunikation. **Gesamtauflage:** 80 000. **Verantwortliche Redaktorin:** Tina Hutzli, Bereich Kommunikation. **Gestaltung:** Ingold Design, Stephan Ingold. **Foto Titelseite:** Marcel A. Mayer. **Fotos Inhalt:** Tina Hutzli, Marcel A. Mayer, Dominik Labhardt, Klaus Andorfer, Shutterstock, slowUp, Vallée de Joux Tourisme, Andreas Thumm. Für unverlangt eingesandte Manuskripte, Fotos oder Illustrationen übernimmt die Herausgeberin keine Haftung. Die EGK-Gesundheitskasse umfasst die Partnerstiftungen EGK Grundversicherungen (Versicherungsträger der obligatorischen Krankenpflegeversicherung nach KVG) sowie EGK-Gesundheitskasse mit ihren Tochtergesellschaften EGK Privatversicherungen AG (Versicherungsträger der Zusatzversicherungen nach VVG) und EGK Services AG.