

La rivista sulla salute della EGK

Vivere

03
2020

Prodotti sfusi

Consumo consapevole 13

Compensazione della CO₂

La EGK investe in progetti ambientali 04

EGK-SUN

L'assicurazione giusta in ogni situazione della vita 06

www.egk.ch


Assicurati in modo sano

Sommario

04

La mia assicurazione
Compensare le
emissioni di CO₂



20

Escursione
I piaceri di una gita
in Turgovia

22

**Medicina tradizionale
e complementare**
In Appenzello ci si cura
diversamente?

12

Vituro
Mettiamoci in
movimento



13

Prodotti sfusi
Il consumo per un mondo
migliore



25

L'opinione di ...
Gitti Kuhn, responsabile
Centrale operativa
di elisoccorso della Rega

Editoriale Cara lettrice, caro lettore 03

La mia assicurazione Medicina complementare à la carte 06

La mia assicurazione News dalla EGK 08

La mia assicurazione Il costo salato dei versamenti 09

La mia assicurazione La EGK come datore di lavoro 10

La mia assicurazione Ambasciatrice EGK 11

La mia assicurazione Vituro 12

Nel mezzo della vita Ritratto 18

Medicina tradizionale e complementare Il programma SNE 24

Il macinino Un superfood: la mela 28

CARA LETTRICE  CARO LETTORE

Meno rifiuti, migliore qualità della vita



La sostenibilità è sempre stato un tema prioritario per la EGK. Fin dall'inizio la EGK ha offerto agli assicurati e alle loro famiglie una protezione contro le conseguenze finanziarie di un'emergenza sanitaria.

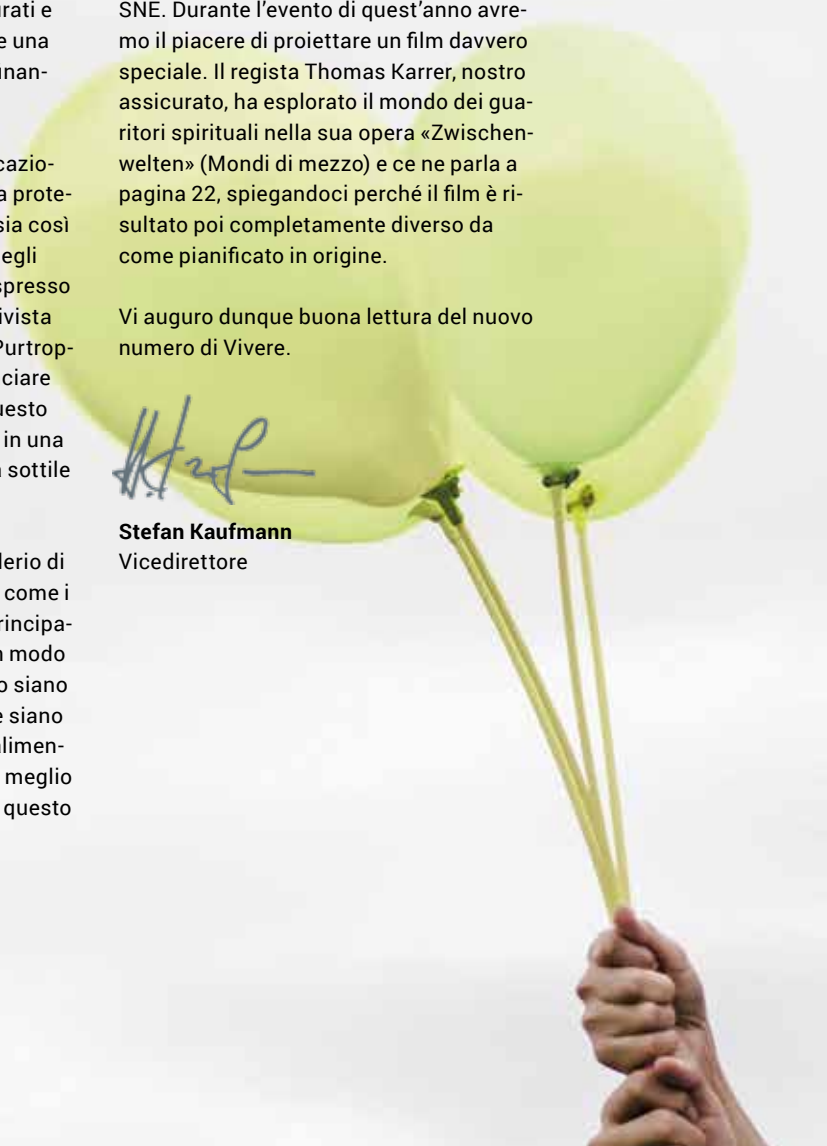
Restiamo fedeli a questa nostra vocazione, impegnandoci ad estenderla alla protezione dell'ambiente. Vogliamo che sia così anche per la nostra rivista Vivere. Negli anni passati diversi lettori hanno espresso rammarico per la spedizione della rivista dentro un involucro di cellophane. Purtroppo la Posta non ci permette di rinunciare del tutto a un imballaggio. Ma da questo numero Vivere non sarà più avvolta in una pellicola PE, bensì contenuta in una sottile busta di carta riciclata.

Questa scelta riflette il nostro desiderio di pesare meno sull'ambiente, proprio come i protagonisti del nostro reportage principale. I negozi di prodotti sfusi fanno in modo che, a parità di consumi, ogni giorno siano prodotti meno rifiuti da imballaggi e siano sprecate minori quantità di generi alimentari. Da pagina 13 potete conoscere meglio alcune persone che stanno dietro a questo e ad altri progetti simili.

Come ogni anno, l'edizione autunnale della nostra rivista sulla salute ha un occhio di riguardo per la medicina complementare. A ottobre si terrà a Soletta l'11° Simposio SNE. Durante l'evento di quest'anno avremo il piacere di proiettare un film davvero speciale. Il regista Thomas Karrer, nostro assicurato, ha esplorato il mondo dei guaritori spirituali nella sua opera «Zwischenwelten» (Mondi di mezzo) e ce ne parla a pagina 22, spiegandoci perché il film è risultato poi completamente diverso da come pianificato in origine.

Vi auguro dunque buona lettura del nuovo numero di Vivere.

Stefan Kaufmann
Vicedirettore



Stampa responsabile

A tutela del clima la EGK compensa le inevitabili emissioni di CO₂ prodotte con la stampa di opuscoli e tagliandi per i concorsi investendo spontaneamente in progetti certificati per il clima. Le imprese sensibili alle questioni climatiche come la Druckerei Herzog AG di Langendorf offrono infatti dei modelli di compensazione.

Quando gli abbiamo chiesto perché abbia abbracciato la causa ambientale, Christian Herzog ha dichiarato perentorio: «Non è indispensabile schierarsi con i Verdi per prendere sul serio la questione della sostenibilità.» Prendersi cura della natura è un valore universale che ci riguarda tutti, aggiunge volutamente con enfasi. Non vuole trovarsi tra coloro contro i quali un giorno le nuove generazioni imprecheranno perché «noi gli abbiamo lasciato un mondo a pezzi». Proprio per evitare questo, il proprietario dell'azienda tipografica di Langendorf si sta dando da fare. Ad esempio due anni fa ha montato sul tetto dell'azienda un impianto fotovoltaico che oggi riesce a fornire ben il 30 per cento del suo fabbisogno annuale di energia. Inoltre tutti i materiali residui generati dai processi di stampa vengono completamente riciclati, per quanto possibile.

Collaborazione con myclimate

Da novembre 2019 la clientela della Herzog può essere altrettanto virtuosa e seguirne l'esempio. «Su base volontaria, ovviamente, proprio come ha cominciato a fare la EGK», sottolinea l'imprenditore di 52 anni. Grazie alla collaborazione con la



«La EGK paga un supplemento sul prezzo di stampa standard. Questo denaro serve a sostenere i progetti ambientali certificati da myclimate.»

Christian Herzog, Direttore della Druckerei Herzog AG, Langendorf



L'azienda tipografica Herzog sostiene insieme alla EGK un'area boschiva nel Cantone Soletta.

La mia assicurazione Compensazione della CO₂



Grazie a un minore sfruttamento del legname, si ottimizza il saldo climatico dell'area boschiva di Soletta.

prestigiosa Fondazione myclimate, i clienti possono compensare in parte o del tutto, con un contributo in denaro le emissioni di CO₂ generate, ad esempio, dalla stampa di un volantino. La gestione è semplicissima, ci assicura Christian Herzog. «Alla EGK non è richiesto uno sforzo supplementare di tempo o di personale. Paga semplicemente il due per cento in più sul prezzo standard della stampa. Con il contributo supplementare sosteniamo i progetti ambientali certificati di myclimate per la riduzione delle emissioni di CO₂.»

Alla ricerca di un equilibrio globale

Certo, l'ideale sarebbe non generare affatto emissioni di CO₂, ma almeno questi progetti di compensazione, che myclimate offre anche ai privati, sono ben di più di un semplice palliativo per lenire i sensi di colpa. Non importa infatti dove e come l'anidride carbonica sia rilasciata nell'atmosfera. Ciò significa che un progetto di riforestazione in Brasile può avere gli stessi effetti positivi sul clima mondiale di un progetto in Svizzera. Christian Herzog e la EGK-Cassa della salute ci tengono però in particolare che la loro azione vada a beneficio della natura più vicina. «Secondo me è necessario compensare nel luogo in cui produciamo le emissioni. In questo modo posso trarre anche un vantaggio personale, perché mi piace trascorrere molto tem-

po nella natura proprio là dove vivo», ammette Christian Herzog con un timido sorriso. Non sorprende quindi che il nuovo progetto sponsorizzato dall'azienda tipografica e dalla EGK riguardi un'attività di gestione forestale nel Cantone Soletta. Con uno sfruttamento più contenuto del legname in questa regione si riduce a lungo termine la quantità di anidride carbonica nell'atmosfera e si rende il bosco più resistente. Il progetto prevede anche alcuni interventi mirati per la biodiversità a tutela degli habitat di donnole, anfibi, rettili e libellule.

Positivi effetti ecologici a parte, sorge la domanda se l'impegno per l'azienda tipografica è anche economicamente sostenibile. «Ho 16 collaboratori e per me ovviamente è fondamentale che i conti tornino alla fine dell'anno. Tuttavia preferisco spendere un franco in più per l'ambiente e vedere se riesco a risparmiare piuttosto su qualche altra voce di spesa. In genere si riesce a farlo.»

Testo: Güvengül Köz Brown

Foto: zvg e myclimate

Interventi mirati per la biodiversità migliorano gli habitat di donnole, anfibi, rettili e libellule.

EGK stampa senza impatti sul clima

Rapporti di gestione, opuscoli o corrispondenza: la EGK si sforza di compensare per quanto possibile le emissioni di CO₂ derivanti dalla produzione di materiale stampato. Uno dei suoi partner più importanti è l'azienda tipografica Druckerei Uebelhart di Rüttenen (SO), certificata myclimate. Anche i gadget omaggio e il merchandising della EGK sono prodotti con materiali provenienti da fonti sostenibili e di cui sono state compensate le emissioni.

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

Medicina complementare à la carte

Se vi dovesse succedere di ammalarvi, preferireste andare dal medico o rivolgervi alla medicina complementare? Oppure entrambe le cose?

Un interrogativo, questo, a cui la maggior parte di noi non sa o non vuole rispondere a priori. Dopotutto le nostre scelte dipendono da come ci sentiamo nella malattia, dal tipo di sintomi e dall'impulso del momento. Per questo la EGK non vi chiede di decidere a priori. EGK-SUN vi offre sempre la possibilità di scegliere. E dall'inizio di quest'anno questa libertà è perfino maggiore.



Infatti i trattamenti ambulatoriali di medicina complementare presso terapisti riconosciuti sono ora assicurati all'80 per cento fino a un massimo di 2600 franchi all'anno. I trattamenti presso un naturopata riconosciuto sono coperti anch'essi all'80 per cento, senza massimale annuo.

La scelta del tipo di terapia più idoneo è esclusivamente vostra. Potete aiutarvi con la lista 3 delle terapie ambulatoriali riconosciute di medicina complementare (link nel riquadro). Se non sapete quale terapeuta scegliere, potete interpellare in alternativa il nostro Ufficio terapisti. L'ufficio vi fornisce gli indirizzi adatti al caso dei terapisti riconosciuti dalla EGK.

EGK-SUN vi offre quindi sempre la libertà di scelta. EGK-SUN è un prodotto all-in-one che vi garantisce l'assicurazione giusta in ogni situazione della vita, oltre a fornirvi una copertura completa per la medicina complementare. Scoprite EGK-SUN con l'aiuto di un consulente, che sarà lieto di spiegarvi tutti i dettagli nel corso di un colloquio personale. Per sentirvi protetti in ogni momento.

Tina Widmer

EGK-SUN

Fate la conoscenza di EGK-SUN, il nostro prodotto assicurativo più apprezzato. La documentazione e tutte le informazioni sono disponibili all'indirizzo: www.egk.ch/sun. Il sito permette anche di confrontare le diverse opzioni di copertura ospedaliera.

Non sapete esattamente quale soluzione assicurativa faccia al caso vostro? Nessun problema, i nostri consulenti vi aiuteranno a fare chiarezza. Potete interagire con loro in diretta dal sito oppure in occasione di una consulenza personale presso l'agenzia di competenza: www.egk.ch/it/agenzie.

La natura è la mia medicina migliore.

EGK-SUN è l'assicurazione complementare per le persone che vogliono coniugare naturalezza e sostenibilità per la loro salute. Questo pacchetto all-in-one vi offre la libertà di scegliere tra diversi metodi di cura della medicina tradizionale e complementare, oltre a mettervi a disposizione numerose prestazioni aggiuntive per un'assicurazione a tutto tondo. Dovete soltanto decidere in quale reparto ospedaliero preferite essere ricoverati in caso di necessità.

**Fate un confronto
e richiedete subito
una consulenza.**

Tel. 091 851 30 80 o www.egk.ch/sun


EGK
Assicuratevi in modo sano

News dalla EGK

Rimanete sempre al corrente! Vi informiamo periodicamente sulle novità più importanti che riguardano la EGK-Cassa della salute, l'assicurazione malattia e il sistema sanitario.

L'assicurazione viaggi è utile anche in Svizzera



Viaggiare all'estero è di nuovo possibile, ma molti svizzeri si sentono più tranquilli a rimanere in patria. Molti hanno scoperto quest'estate le tante meraviglie che il nostro Paese offre e le spiagge in cui trascorrere le ferie anche sul suolo elvetico. Se viaggiate in Svizzera non avete di che preoccuparvi, perché in caso di malattia le spese urgenti di trattamento sono coperte ovunque in base alle tariffe vigenti in loco.

Nondimeno l'assicurazione viaggi può rivelarsi utile anche a chi trascorre le vacanze in Svizzera. L'assicurazione viaggi annuale Secure Trip Premium è valida praticamente in tutto il mondo con poche restrizioni. Ciò significa che, se siete costretti ad esempio da una malattia o da un altro motivo riconosciuto dall'assicurazione a rinunciare a un viaggio in Svizzera, l'assicurazione viaggi copre le spese di cancellazione anche per i viaggi nazionali.

Informatevi oggi sull'assicurazione viaggi più utile per voi:
www.egk.ch/viaggio.

Coronavirus: i costi sono a carico della EGK-Cassa della salute

La EGK-Cassa della salute resta naturalmente al fianco dei propri assicurati anche durante la pandemia da coronavirus. Molti assicurati non sanno tuttavia con certezza quali prestazioni siano coperte dalla cassa malati e a chi rivolgersi nell'ipotesi di un contagio.

Nel nostro sito abbiamo raccolto le FAQ, progressivamente aggiornate, relative alle prestazioni assicurative in connessione con il coronavirus: www.egk.ch/corona.



Per impedire una nuova diffusione del coronavirus è fondamentale continuare a seguire le norme igieniche e di comportamento.

Il costo salato dei versamenti

PostFinance ha aumentato drasticamente le commissioni sui versamenti allo sportello. Dal 1° luglio 2020 i versamenti costano oltre il 30 per cento in più all'emittente della fattura. Un costo che incide sul portafoglio della EGK – ma si può correre ai ripari.

In seguito all'aumento dei pagamenti online delle fatture, PostFinance ha rilevato che negli ultimi dodici anni le transazioni allo sportello sono diminuite di oltre un terzo. Per ovviare almeno in parte alle perdite che ne conseguono, PostFinance ha aumentato la cosiddetta commissione per pagamento allo sportello di oltre il 30 per cento a partire dal 1° luglio 2020. «Per una fattura premi di circa 500 franchi paghiamo ora 2.35 franchi per l'incasso, contro i precedenti 1.75», spiega cifre alla mano Beat Grütter, responsabile Finanze della EGK.

Già prima dell'aumento la EGK pagava in media 200 000 franchi all'anno in commissioni per pagamento allo sportello. «Un aumento di un terzo significa per noi un onere finanziario supplementare», spiega il responsabile finanziario. In teoria le imprese potrebbero trasferire il nuovo costo sui clienti e alcune società di assicurazione hanno già contattato in merito l'Ufficio federale della sanità pubblica. La EGK non ha voluto intraprendere questa strada per il momento, sottolinea Beat Grütter. «Ma è fondamentale a questo punto incoraggiare quanto più possibile gli assicurati a non pagare in contanti le fatture per premi e prestazioni.» Il responsabile Finanze si riferisce alle diverse opzioni di pagamento che la EGK mette a disposizione, tra cui l'addebito diretto, l'ordine permanente o la fattura elettronica (vedi riquadro). «Ci rendiamo conto che alcune persone preferiscono comunque eseguire i pagamenti allo sportello della Posta. Ma se riusciamo a ridurre il loro numero, potremo garantire di mantenere bassi i costi di gestione anche in futuro. Le fatture elettroniche sollevano da pensieri e perdite di tempo, oltre a fare del bene all'ambiente.»

Güvengül Köz Brown

Pagamenti senza contanti

Per le fatture uniche o ricorrenti vi invitiamo ad utilizzare le semplici modalità di pagamento che la EGK mette a vostra disposizione:

Addebito diretto (LSV)

Tramite un'autorizzazione di addebito permettete alla EGK di addebitare direttamente sul vostro conto le fatture in scadenza relative a premi e prestazioni.

Ordine permanente

Nel momento in cui impartite un ordine permanente alla vostra banca, tutti i pagamenti ricorrenti con importi fissi vengono eseguiti in automatico. Dovete solo ricordarvi di modificare l'importo in caso di adeguamento dei premi.

eBill (fattura elettronica)

Con la fattura elettronica ricevete le fatture dei premi e delle prestazioni direttamente in formato digitale tramite il vostro account di e-banking o e-finance. È sufficiente un clic per accettare la fattura.

www.egk.ch/pagare



«Un aumento delle commissioni significa per noi un onere finanziario supplementare.»

Beat Grütter, responsabile Finanze, EGK-Cassa della salute

Un ambiente di lavoro sano

Tra poco meno di un anno la EGK-Cassa della salute potrà trasferirsi con armi e bagagli nella nuova sede di Laufen. L'immobile riflette la concezione che la EGK ha di sé come impresa e come datore di lavoro.



«Un ambiente di lavoro sano e stimolante va anche a tutto vantaggio della nostra clientela.»

Andrea Grolimund,
responsabile Personale della EGK

«La nuova sede centrale di Laufen è la trasposizione concettuale e visiva della filosofia che la EGK-Cassa della salute vuole incarnare.» Con orgoglio e convinzione il responsabile del Personale Andrea Grolimund ci illustra i diversi elementi di bioedilizia integrati nel nuovo edificio. L'idea è che la natura e la naturalezza sono da decenni un tema centrale per la EGK e un elemento importante della sua offerta assicurativa. È una logica conseguenza, quindi, che anche i collaboratori traggano vantaggio da questi principi!

Attenti all'ambiente e alla salute

La EGK attribuisce molta importanza ai materiali naturali per la realizzazione di un ambiente e di un clima di lavoro positivo nella nuova sede di Laufen. Il materiale predominante è il legno, che intrappola la CO₂ e produce poca energia grigia. I nuclei in cemento con i vani scale sono rivestiti internamente ed esternamente con un intonaco naturale in argilla ad alto spessore, che garantisce un'umidità equilibrata agli ambienti, possiede un'elevata capacità di accumulo termico, riduce i rumori e assorbe le sostanze nocive presenti nell'aria. I massetti in tutti i locali contengono inoltre carbometum, un additivo per pavimenti che rende più gradevole il calpestio e che protegge anche dalle vene d'acqua.

«Circondati da un parco»

L'ambiente circostante al nuovo stabile è anch'esso naturale ed EGK ha già ottenuto il certificato preliminare della Fondazione Natura & Economia di Lucerna. Questo certificato è attribuito ai progetti di sviluppo che contribuiscono a portare più verde nelle aree abitate. La nuova sede di Laufen sarà circondata da un parco con prati, alberi e piante officinali; in una seconda fase si procederà alla rinaturalizzazione degli argini della Birsra. La EGK metterà così a disposizione di collaboratori e visitatori una zona verde per attività ricreative, che sarà anche l'habitat per specie endemiche di insetti e uccelli.

Un vantaggio anche per gli assicurati

«Un ambiente di lavoro sano e stimolante va anche a tutto vantaggio della nostra clientela», di questo è convinto Andrea Grolimund, perché «i collaboratori ottengono migliori risultati sul lavoro quando sono motivati». Questo aspetto è decisivo per un'azienda. «Considerato che la nostra attività si svolge praticamente tutta in modalità digitale, gli elementi naturali rappresentano un gradito contrappeso a tutela della salute.»

Ursula Vogt


 Rubrica


di Ariella Kaeslin

Chi va piano va sano e lontano...

Una saggezza d'altri tempi che non viene spesso tenuta in gran conto al giorno d'oggi. E so bene di cosa parlo, perché mi riferisco anche a me stessa, visto che continuo a ricascarci.

Molti sportivi dilettanti pensano che sia necessario portare i livelli al massimo quando si dedicano a uno sport: devono correre più veloci, sollevare più peso, essere più intransigenti con sé stessi. Nulla di più sbagliato. Un programma di allenamento, orientato all'esercizio ma soprattutto a potenziare le capacità fisiche o almeno a migliorare la propria forma, si deve articolare in un numero ridotto di sedute pesanti e tantissimi allenamenti più leggeri.

In teoria il rapporto ideale è di uno a quattro: per un allenamento cosiddetto high-intensity devono esserci almeno quattro allenamenti finalizzati a migliorare la resistenza di base. L'alternarsi tra questi due estremi rafforza il fisico degli sportivi. Non compie progressi significativi chi rimane invece sempre su valori intermedi.

Come si può definire la resistenza di base? È una questione soggettiva e per conoscerla bisogna sottoporsi a un test del lattato e del VO₂max. Per il test del lattato si può utilizzare come surrogato una regola piuttosto semplice (ma non facile da mettere in pratica, come io stessa so fin troppo bene): quando l'allenamento ti appare quasi sforzo, tanto da aver voglia di passare a un livello superiore, bene, quello è il tuo livello base di resistenza. Vista dall'altra parte, ciò significa che quando pensi di trovarti al tuo livello base, con tutta probabilità dovresti scendere ancora di un livello.



Ariella Kaeslin

Un datore di lavoro che attrae

La EGK-Cassa della salute è uno dei maggiori datori di lavoro a Laufen, dove crea occupazione da moltissimo tempo, visto che opera ormai da **102 anni**. Negli anni passati ha avviato un processo radicale di ammodernamento al proprio interno e verso l'esterno per prepararsi al meglio al futuro. In tutta la Svizzera la EGK dispone di otto agenzie distribuite su tutto il territorio. Nel complesso ha un organico di circa 200 collaboratori che, con le loro personalità, le loro conoscenze e il loro impegno, hanno fatto della EGK una pioniera tra le casse malati nell'ambito della medicina complementare. Tutti i posti vacanti sono pubblicati alla pagina: www.egk.ch/jobs.



Il legno è il materiale principale nella nuova sede. Il legno è in grado di intrappolare la CO₂ e produce poca energia grigia.

Vivere 03/2020

La mia assicurazione
Vituro

Mettiamoci in movimento

Ad alcuni piace un ritmo rilassato, mentre altri preferiscono spingersi fino ai loro limiti. Questo è ciò che rende lo sport interessante: ognuno può praticare la disciplina più in sintonia con le sue inclinazioni, ma bisogna prima trovarla all'interno di una vastissima offerta.

I centri di fitness, yoga, pilates, danza o altre discipline sportive sanno che non è facile trovare l'attività dei propri sogni e per questo offrono lezioni di prova o corsi introduttivi. Anche Vituro può aiutarvi nella scelta dello sport più adatto: con il nostro Sport Finder siete certi di trovare la disciplina che fa al caso vostro. A proposito: anche la nostra testimonial Ariella Kaeslin ha voluto provare qualche tempo fa lo Sport Finder per curiosità, sebbene ovviamente sappia già quali sono gli sport che pratica con più piacere. Il risultato non poteva essere più azzeccato: il triathlon, lo sport che pratica più spesso e più volentieri.

Mettetevi alla prova subito anche voi con lo Sport Finder; in 21 domande riuscirete a trovare lo sport dei vostri sogni:
www.vituro.ch/sportfinder.



L'età non conta: per rimanere sani nel corpo e nella mente bisogna fare esercizio regolarmente. L'attività fisica è anche una forma di prevenzione.



Giocolieri dei numeri: all'erta!

Nulla può impedirvi ormai di mettere alla prova i muscoli. Ma il vostro cervello è altrettanto in forma? Per allenarlo vi proponiamo ogni giorno un nuovo sudoku. Pochi minuti per combinare i numeri secondo una sequenza logica ed esercitare la memoria.

Uno shop vario come gli sport

Considerato il numero di discipline sportive esistenti e quindi le diverse esigenze delle persone attente alla propria salute,

Vituro ha realizzato uno shop con un'offerta estremamente diversificata. Sono tutti prodotti di qualità, suddivisi per voi in diverse categorie affinché sia più facile trovare il prodotto che cercate. Nelle categorie «Movimento», «Alimenti e bevande», «Benessere», «Protezioni e sicurezza» trovate qualsiasi prodotto, dalla palla per la ginnastica ai frullati proteici.

Rea Bannier



Il consumo per un mondo migliore

Ogni famiglia svizzera butta nei rifiuti ogni anno l'equivalente di 600 franchi in generi alimentari. Non solo un comportamento criticabile dal punto di vista morale, ma uno spreco irresponsabile di risorse preziose. Un atteggiamento più consapevole nei consumi è realizzabile ovunque, come ci dimostrano diversi progetti sostenibili in tutto il Paese.

Smartphone, cosmetici o generi alimentari: qualsiasi prodotto che compriamo oggi giorno danneggia l'ambiente in ogni fase di un processo che va dall'acquisizione della materia prima alla produzione, al trasporto e allo smaltimento. La tutela del clima comincia quindi già a casa propria. Un segnale forte a favore di un consumo sostenibile arriva da svariate iniziative, tra cui ad esempio i negozi di prodotti sfusi. Questi punti vendita spuntano come funghi nelle grandi città e permettono di effettuare acquisti senza imballaggi inutili e nelle quantità desiderate.

La bimba afferra golosa il vermetto di gomma che Roger le offre su una sessola in acciaio. Dopo avere ingoiato felice la caramella, si scosta le ciocche bionde dal viso e gli regala un sorriso. Non c'è tempo per altri stuzzichini, perché oggi la mamma va di fretta. Sistema i contenitori di vetro pieni di provviste alimentari e i sacchetti di stoffa nella borsa prima di accomiarsi con un saluto. Il cliente successivo si sta già aggirando per il negozio con un sorriso e saluta calorosamente Roger, Aeneas e Julia. Si capisce che il giovane conosce personalmente il terzetto. Oggi è il giorno della spesa grossa: deve comprare nocciole, corn-flakes, farina di farro, pasta, olio di oliva e ancora un paio di cosette. Qui la spesa non funziona però come in un normale supermercato. Il negozio di prodotti sfusi Foodyblutt di Basilea è pressoché plastic-free. Per fare la spesa gli acquirenti devono portarsi da casa tupperware, vasi di vetro e bottiglie. Alla cassa si calcola poi il peso netto degli alimenti escludendo la tara del contenitore. Quasi tutti i prodotti alimentari provengono dalla regione e sono esposti in dispenser da cui i clienti possono riempire i propri contenitori con la quantità desiderata. I nuovi clienti sprovvisti di contenitori pos-



Aeneas, Foodyblutt

«Noi offriamo un'alternativa, affinché ciascuno sia libero di decidere se adottare un comportamento di consumo responsabile.»

sono comprarli nel negozio e riempirli di nuovo la volta successiva.

Nove persone, una visione

Il self-service non è attualmente ammesso a causa delle misure di sicurezza per il coronavirus, così all'operazione di riempimento partecipano oggi, oltre a Roger, anche i fratelli Aeneas e Julia. I tre fanno parte di una squadra di nove persone che ha dato vita a Foodyblutt lo scorso dicembre. Tutto è cominciato su iniziativa della coppia che dà in affitto il locale. «Sono stati loro ad andare dal responsabile del primo negozio di prodotti sfusi di Basilea e a chiedere se sarebbe stato interessato a ricreare qualcosa di analogo anche nei loro spazi di vendita. L'interesse c'era, ma mancavano le risorse per cogliere questa opportunità», rammenta Julia. Il fratello

Aeneas era socio dell'altro negozio e aveva sentito della proposta: insieme alla sua fidanzata decise allora di accettare la sfida.

«In realtà non ho mai sognato di gestire un negozio e ancora oggi non rientra nei miei programmi», ammette Aeneas con un mezzo sorriso malcelato. Gli occhi gli brillano mentre continua a raccontare: «Per me la vita è bella, ma allo stesso tempo ho un senso della giustizia molto spiccato. Il mio coinvolgimento in Foodyblutt è un'occasione per mettere in pratica le mie idee finora teoriche sul mondo e per tentare di renderlo più giusto ed equo», afferma il giovane socio di 31 anni. Ad Aeneas l'entusiasmo sprizza da tutti i pori ed è contagioso; riesce a convincerti senza indossare l'abito del moralista. «Non mi interessa dire alle persone come dovrebbero vivere.

Noi vogliamo semplicemente offrire loro un'alternativa, affinché ciascuno sia libero di decidere se adottare un comportamento di consumo responsabile.»

Produzione equa, chilometraggio ridotto

Personalmente Aeneas ritiene che la sua responsabilità cominci dalla scelta dei produttori. I sistemi di agricoltura biologica non sono l'unico aspetto importante, anche le distanze sono altrettanto determinanti. «Conosciamo di persona molti dei nostri fornitori. Compriamo le lenticchie e il miele da Basilea Campagna, l'olio di colza dal Giura e il sapone lo prepara in casa Roger, che prima lavorava come farmacista.» Quando la prossimità geografica non può essere garantita, il team di Foodyblutt cerca grossisti e cooperative attenti alla sostenibilità dell'intera catena di creazione di valore. Il caffè biologico messicano viene trasportato con una barca a vela fino a Brema e raggiunge poi la Svizzera su strada. La sostenibilità ha anche una connotazione sociale, come sottolinea con enfasi Aeneas quando parla di diritto a salari equi e a condizioni di lavoro dignitose. La dignità è anche il principio in base al quale gestisce le proprie risorse: «Per me è importante che l'attività lavorativa trovi sempre un giusto contrappeso nello sport e negli amici.»

Julia ascolta assorta le parole del fratello, assentendo di tanto in tanto con un cenno del capo. Nonostante le innegabili somiglianze, i due fratelli si differenziano in alcuni aspetti fondamentali. «Lui è il visionario, quello che pensa ai massimi sistemi, e io condivido assolutamente i suoi valori, ma sono spinta piuttosto dal mio rapporto più intimo con la natura», spiega Julia, mamma di due bambini, e prosegue riflessiva: «Desidero prendermi cura di lei adottando uno stile di vita sostenibile. Per questo compro i prodotti sfusi e addirittura mi procuro il latte direttamente dal contadino.» Inoltre preferisce scambiare vestiti usati con amici e conoscenti piuttosto che comprarne di nuovi e per principio non butta via nessun tipo di cibo. Per le derrate alimentari più deteriorate l'ultimo destino è il compost. «Il cerchio si chiude quando utilizzo il compost per l'orto in cui faccio crescere la mia verdura», precisa Julia con un pizzico di orgoglio.



«Preferisco scambiare vestiti usati che comprarne di nuovi e per principio non butto via il cibo.»

Julia, Foodyblutt



Una spesa diversa: per fare acquisti nel negozio di prodotti sfusi Foodyblutt bisogna portare con sé tupperware, barattoli e bottiglie vuote da riempire.



Responsabilità di tutti

Il «food waste», ossia lo spreco alimentare, è diventato ormai un'emergenza per la società di dimensioni planetarie. Il WWF stima che nella sola Svizzera finiscano nei rifiuti ogni anno all'incirca tre milioni di tonnellate di alimenti. «Lo spreco comincia a monte, dalla frutta e dagli ortaggi che non raggiungono nemmeno gli scaffali perché imperfetti o troppo piccoli», spiega con sgoimento Raphael Schär, co-fondatore dell'associazione Olten im Wandel. I consumatori finali sono tra i protagonisti di questa tragedia moderna con circa un terzo dello spreco alimentare complessivo. Raphael Schär crede che ciò sia dovuto anche a una fiducia eccessiva nella data di scadenza. «Gettiamo via perfino alimenti secchi come la pasta o i legumi, che possono essere conservati perfettamente per più anni. Inoltre abbiamo perso la buona abitudine di guardare nel frigo prima di andare a fare la spesa. Il risultato? Tanti acquisti spontanei superflui.» Secondo lui sono fuorvianti anche le offerte speciali nei supermercati. «Inducono i consumatori ad acquistare di più del ne-



«Gettiamo via perfino alimenti secchi come la pasta o i legumi, che possono essere conservati perfettamente per più anni.»

Raphael Schär, co-fondatore dell'associazione Olten im Wandel

cessario. Questo è un motivo in più per preferire i negozi dove si possono acquistare prodotti sfusi. Lì posso comprare anche 100 grammi di farina, se è di 100 grammi che ho bisogno.» I negozi di prodotti sfusi offrono un doppio vantaggio dal punto di vista ecologico, perché riducono i rifiuti da imballaggio in casa e minimizzano lo spreco alimentare.

Città a misura d'uomo

Ingegnere meccanico di professione e aderente al movimento internazionale Transition Town per convinzione, Raphael Schär (32 anni) è impegnato in diverse iniziative per la sostenibilità destinate a traghettare la società verso un futuro senza combustibili fossili e socialmente più equo. I vari progetti in tal senso sono coordinati dall'associazione Olten im Wandel. Sono stati creati ad esempio i Repair Café, dove dei tecnici riparano gratuitamente gli elettrodomestici guasti. L'associazione promuove inoltre progetti di cooperative edilizie affinché a Olten siano realizzate soluzioni abitative alternative a un prezzo abbordabile. Lo spreco alimentare è un altro fronte su cui l'associazione si adopera con l'iniziativa «RestEssBar» (il frigo dei resti; vedi riquadro). «Poco prima della chiusura dei negozi raccogliamo gli alimenti che verrebbero gettati e li distribuiamo gratuitamente ai cittadini», spiega Raphael Schär. Tra marzo e maggio 2020 il RestEssBar di Olten è riuscito così a salvare sei tonnellate di generi alimentari dall'eliminazione. «Le persone che usufruiscono della nostra offerta sono di varia estrazione sociale. Questa varietà è importante per noi, perché concepiamo il RestEssBar come un progetto ecologico necessario e non come un'iniziativa sociale», ribadisce Schär.

La forza di fare rete

Raphael Schär e il team di Foodyblutt sono la dimostrazione che ci vogliono passione e salde convinzioni per realizzare progetti sulla sostenibilità finalizzati a creare un mondo migliore e più vivibile. Non sorprende quindi che tutti lavorino per la buona causa a titolo gratuito. Aeneas, laureato in Scienze motorie, si guadagna il pane ad esempio come insegnante di educazione fisica presso la Scuola universitaria professionale della Svizzera nord-occidentale. In ogni caso i nove amici del team non sono i soli ad impegnarsi in queste iniziative. Di recente sono spuntati tanti progetti analoghi in Svizzera, dove esistono più di 40 negozi di prodotti sfusi e 15 RestEssBar. «Ci confrontiamo regolarmente a livello confederale e ci aiutiamo in tutte le fasi di pianificazione e realizzazione dei RestEssBar», afferma Schär. Adesso Aeneas vorrebbe trasformare Foodyblutt in un'iniziativa collettiva di più vasta portata. Sta pensando a workshop da tenere nelle scuole e iniziative volte a rafforzare i rapporti di vicinato nei quartieri. «Se riuscissimo a trasformare Foodyblutt in un luogo d'incontro e ad attirare un numero sufficiente di persone disposte a collaborare al progetto, potremmo ad esempio offrire delle attività ricreative per le persone della casa per anziani qui vicino.»

Testo: Güvengül Köz Brown

Foto: Pino Covino

Passeggiate a tema della EGK

In collaborazione con il RestEssBar la EGK organizza una passeggiata a tema sullo spreco alimentare che si terrà a Olten il 2 settembre 2020. Raphael Schär, da quattro anni rappresentate dei Verdi nel consiglio comunale di Olten e co-fondatore del RestEssBar creato nel dicembre 2015, condurrà i partecipanti nei luoghi clou di questa iniziativa: www.sinnierenundflanieren.ch.



Cambiare quando si può

Da piccola passava ore a giocare all'aperto e a sperimentare ogni ricetta possibile. Questo spiccato interesse per la natura e la cucina non l'ha mai abbandonata. Oggi, Annette Lefèvre è una coach per l'alimentazione consapevole e impegnata per la protezione dell'ambiente. Un incontro con una donna dalle passioni forti.



«Il corpo è la nostra casa, così come la natura è il nostro habitat. Dobbiamo prendercene cura e dargli il meglio. È una questione di salute, ma anche di responsabilità verso noi stessi.»

Annette Lefèvre

Lugnorre, versante sud-occidentale del monte Vully, nel cantone Friburgo: la casa di famiglia di Annette Lefèvre Hayoz alla periferia del villaggio offre una vista spettacolare sul lago di Morat. Nonostante le nubi grigie che offuscano il cielo, è facile intuire il panorama grandioso che si apre dinanzi nei giorni più tersi, con il sipario delle Alpi sullo sfondo. È un luogo che esalta la natura ed emana calma e serenità, proprio come quella che irradia dalla padrona di casa mentre ci saluta cordialmente con un colpetto di gomito, in questi tempi di coronavirus. «Ho preparato una torta al limone. Ne gradireste una fetta?» Il tenore dell'incontro è già definito: convivialità, alimentazione e piacere saranno le nostre parole chiave, cui si aggiungeranno la consapevolezza e la sostenibilità.

L'alimentazione al centro di tutto

«Affianco le persone nella ricerca di un rapporto sano e gradevole con il cibo. Mangiare non deve diventare una fonte di angoscia e sensi di colpa, ma generare piacere. Può essere un piacere se comprendiamo meglio il nostro comportamento alimentare, stiamo attenti alle sensazioni corporee e ci concentriamo veramente su cosa portiamo alla bocca. Uno stato di piena consapevolezza ci aiuta a modificare in maniera duratura le nostre abitudini.»

Con queste parole Annette Lefèvre, 53 anni, riassume la sua attività professionale. Ma cosa ha indotto questa economista, che per molti anni ha lavorato presso diverse società multinazionali, a cambiare drasticamente la sua rotta professionale? «Il cibo, il buon cibo, è qualcosa che mi affascina da sempre. A 11 o 12 anni, mia mamma mi lasciava già cucinare tutto quello che desideravo. Ho serbato il piacere di prepararmi tutto da sola e di sperimentare nuovi sapori e gusti. Con la nascita delle figlie, il mio interesse per l'alimentazione si è ulteriormente rafforzato, perché ci tenevo a offrire loro una dieta sana. Parlando con altri mi sono anche resa conto che per le persone attente alla linea mangiare è una fonte di stress, sensi di colpa e sofferenza. Desideravo trovare un modo per ricollegare il cibo al piacere e portare a un cambiamento durevole, al di fuori degli schemi dietetici tradizionali.» Detto fatto, Annette Lefèvre dopo tante ricerche trova la formazione che fa al caso suo, basata sulla piena consapevolezza nel mangiare, e s'iscrive senza esitazioni. Oggi, quattro anni dopo, non è affatto pentita della sua scelta. «Sono una donna passionale, ho bisogno di essere convinta al 100% di quello che faccio ed è proprio così che mi sento nella mia nuova attività. Inoltre mi piace aiutare a cambiare o a mi-

Nel mezzo della vita Ritratto

gliorare le cose, dove possibile. Sono perfettamente soddisfatta!»

Rispetto per la natura e i suoi frutti

Nella vita quotidiana, Annette Lefèvre si sforza di promuovere il cambiamento. Per questo da diversi anni si rivolge direttamente ai produttori della regione e acquista prodotti certificati biologici o IP-SUISSE. L'intera famiglia Lefèvre Hayoz, propensa al vegetarianesimo, ci tiene a mantenere un atteggiamento responsabile nei confronti della natura. «Mio marito e io siamo sempre stati attenti a non consumare e inquinare più del dovuto. Ma ci siamo confrontati più seriamente con il tema della sostenibilità dopo essere stati sprovati dalle nostre figlie di 16 e 22 anni, che appartengono a una generazione molto sensibile alle questioni ambientali. Sono loro che ci hanno spinto a riflettere più a fondo.» Per questo motivo adesso Annette Lefèvre cerca di acquistare il più possibile dai negozi di prodotti sfusi, compra pochi capi d'abbigliamento e solo se prodotti in Europa, ha rinunciato ai detersivi industriali e si autoproduce i cosmetici. «Non siamo affatto un modello perfetto di sostenibilità, ma facciamo uno sforzo. Nella vita di tutti i giorni, ci teniamo a fare scelte che siano ragionevolmente ecologiche.» Annette concepisce la propria professione come un prolungamento dell'impegno verso la sostenibilità. «Il corpo è la nostra casa, così come la natura è il nostro habitat. Dobbiamo prendercene cura e dargli il meglio. È una questione di salute, ma anche di responsabilità verso noi stessi.» Essere consapevoli di ciò che si mangia significa anche immaginare la strada che un alimento ha percorso per arrivare a noi, la sua intera filiera produttiva. «Quando si capisce tutto il lavoro che c'è dietro e le di-

verse fasi, viene spontaneo provare rispetto e riconoscenza nei confronti del produttore e del suo prodotto», afferma con convinzione.

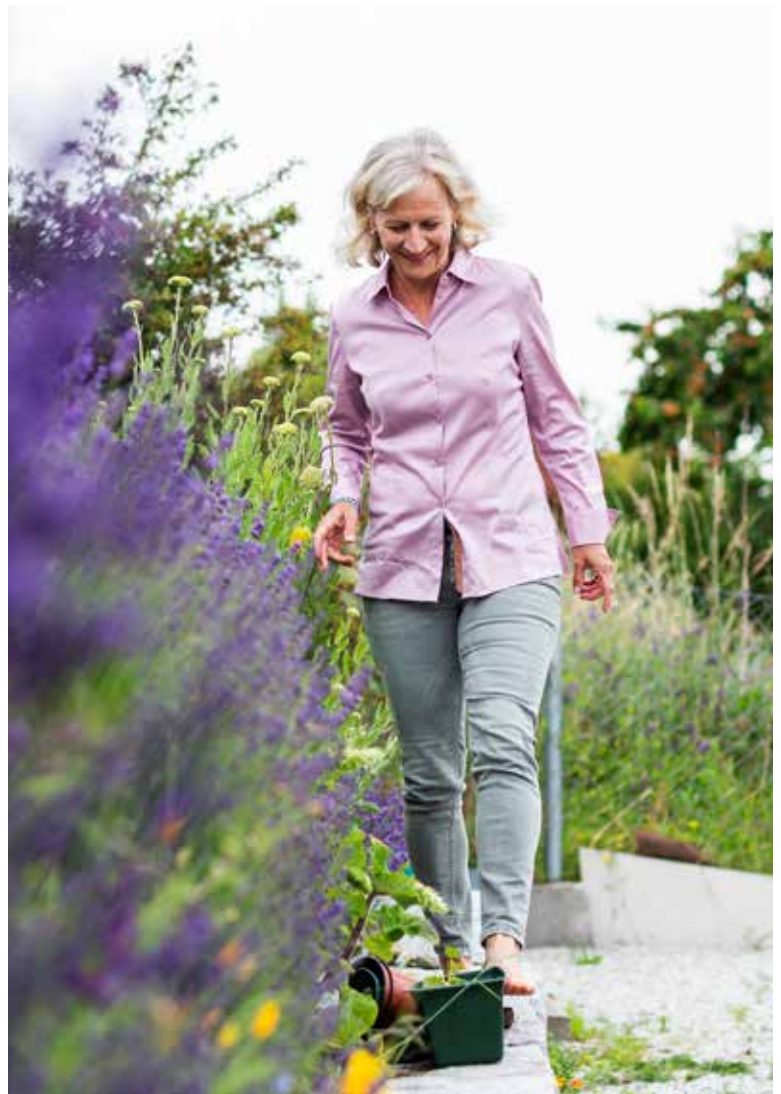
Ricettiva fin dalla più tenera età

Questo rispetto e interesse per la natura e i suoi prodotti ha radici lontane. Da piccolissima, Annette trascorreva i pomeriggi all'aperto, nel bosco o nei pressi dei ruscelli. «Adoravo osservare la natura e giovo dei piccoli doni che mi offriva. Mio padre portava spesso me e mio fratello con sé nelle passeggiate e ci spiegava moltissime cose su ciò che vedevamo.» Dai suoi genitori, che avevano conosciuto la guerra, la piccola Annette apprende il valore del cibo e di un consumo oculato. Scarti di asparagi o foglie di cavolo-rapa, nulla veniva gettato. Un'altra persona che lascerà un'impronta profonda su Annette è una donna del paese, grande conoscitrice della natura, dei suoi prodotti e soprattutto delle erbe medicinali. Annette ha solo 10 anni, ma beve ogni goccia di conoscenza che questa donna le trasmette in ogni loro incontro. Oggi questi semi sono germogliati

e la bambina è diventata adulta, ma non ha dimenticato affatto le sue radici. Assaggiando quindi la torta al limone, perfettamente consapevoli, con tutti i nostri sensi. È certo che le cose avranno un altro sapore dopo questo incontro!

Testo: Christine Theumann-Monnier

Foto: Tim Loosli



Annette Lefèvre trova piacere ogni giorno nella bellezza straordinaria della natura.

I protagonisti siete voi

Quest'anno dedichiamo la rubrica agli assicurati EGK che in diversi ambiti della vita si impegnano a favore della sostenibilità. Ad esempio nel lavoro, con un hobby o prestando servizio in organizzazioni di pubblica utilità con finalità sociali o ecologiche. Se desiderate un ritratto che parli di voi, potete contattare senza impegno la redazione di Vivere al telefono o via e-mail:
061 765 52 13 / vivere@egk.ch.

I piaceri di una gita in Turgovia

Lungo il percorso si susseguono frutteti rigogliosi e prati di un verde rilassante. E non mancano locali in cui assaggiare le specialità culinarie della regione. Tutto questo pedalando nella tipica campagna della Turgovia con lo sfondo del bellissimo Lago di Costanza.

I frutteti sono il tratto distintivo dell'idilliaco paesaggio del Canton Turgovia. Un terzo delle mele svizzere proviene da qui e per questa vocazione frutticola, nonché per la sua conformazione, il cantone è denominato anche «Mostindien» (India del sidro). Il versante sud del Lago di Costanza esibisce un verde quasi accecante: nei frutteti coltivati su prato i petali vibrano sugli alberi in primavera, mentre in autunno i frutti cadono pesanti sull'erba. Chi si arrampica fino alla cima della collina può conquistare nuovi panorami e vivere un'esperienza speciale. Questo paesaggio an-

tico e plasmato dall'uomo nasconde innumerevoli tesori: palafitte e antichi castellieri romani, cappelle e monasteri medioevali, vasti parchi e giardini, insomma un territorio ideale per gli amanti della natura e della cultura. Il cantone è attraversato da 1000 chilometri di sentieri e 900 chilometri di itinerari ciclabili segnalati.

Per ciclisti buongustai e per spiriti pigri

I piaceri di chi inforca la bicicletta in Turgovia non sono limitati alla vista di paesaggi arcadici. L'itinerario invita a numerose soste per la gioia del palato. Rolf Müller, direttore dell'ente turismo della Turgovia,



Concorso a premi

Thurgau Tourismus offre un buono del valore di CHF 300. Il buono può essere utilizzato per diversi servizi prenotabili tramite l'ente turismo della Turgovia.

Per partecipare all'estrazione inviate un'e-mail o una cartolina con l'annotazione «Thurgau» a: vivere@egk.ch oppure a EGK-Gesundheitskasse, Vivere-Wettbewerb, Brislachstrasse 2, 4242 Laufen.

Anche se mandate una e-mail, ricordatevi di inserire il mittente! Il termine d'invio è il 9 settembre 2020. **In bocca al lupo!**

Sul concorso non si tiene alcuna corrispondenza, i vincitori saranno informati direttamente da Thurgau Tourismus.

Non solo piacevoli itinerari ciclabili: la Turgovia può offrirvi anche opportunità di pernottamento insolite, come una tenda a bolla o un carro del circo.

Vivere 03/2020

Nel mezzo della vita Escursione

Percorso ciclabile in Turgovia

L'itinerario ciclabile porta da Romanshorn ad Altnau attraverso la Turingia superiore e ritorna a Romanshorn costeggiando il Lago di Costanza. Portare con sé una giacca impermeabile, crema solare e bevande!

Difficoltà	bassa
Lunghezza	37.1 km
Durata	2.5 ore
Salita	210 m
Discesa	210 m

afferma con trasporto: «Questo itinerario ciclabile rilassante attraverso la campagna verde è alla portata di tutti – ciclisti buongustai, principianti e spiriti pigri inclusi – e offre diverse comode vie di rientro. Consiglio una sosta alla fattoria bio Mausacker a Steinebrunn, alla trattoria sul lago Schiff a Kesswil o ancora al ristorante Hafen a Romanshorn.»

Romanshorn – punto di partenza

L'itinerario ciclabile comincia alla stazione di Romanshorn, dove al bisogno si può noleggiare anche il mezzo e un casco presso Rent a Bike. Chi viaggia con la bicicletta propria può fare nel frattempo uno spuntino sulla terrazza del ristorante Hafen che si affaccia sul lago, oppure partire subito in direzione di Steinebrunn. Romanshorn può essere raggiunta facilmente con la ferrovia regionale Thurbo. Il viaggio da San Gallo dura un quarto d'ora; da Kreuzlingen ci vuole mezz'ora scarsa. La tratta in treno offre l'occasione di ammirare dal finestrino la bellezza del paesaggio.

Arrivo nel paese delle mele

L'itinerario comincia con una salita lieve ma costante fino alla prima tappa, ossia l'azienda frutticola di Steinebrunn. Nello spaccio si possono acquistare i consueti snack di mela essiccata, cioccolato alla mela e tutto ciò che può desiderare il cuore di un ciclista. La strada prosegue fino al castello sull'acqua di Hagenwil. Questo edificio storico, le cui parti più antiche hanno otto secoli di storia, ospita un apprezzato ristorante in cui potete riprendervi con specialità regionali e pietanze del giorno. Ad un'altra pausa culinaria con specialità della Turgovia invitano poi l'agriturismo biologico Mausacker oppure la trattoria Schiff che si affaccia sul lago a



Kesswil. Il viaggio su due ruote prosegue poi fino ad Amriswil e Altnau. La via della mela di Altnau, gli orti e frutteti didattici, la via delle querce a Güttingen sono tre percorsi e isole tematiche che attendono di essere esplorate lungo il tragitto, punteggiato anche da numerose aree di sosta per giochi e picnic.

Lago di Costanza: sempre sullo sfondo

L'ultima tappa segue il lungolago e chiude così l'anello a Romanshorn. Al termine dell'escursione ci si può rilassare al lido balneare di Uttwil oppure concedersi una bibita al nuovo ristorante Hafen di Romanshorn. «Il percorso ha alcuni tratti in pendenza che sono però intervallati da altri più lunghi in piano. Per chi non dovesse farcela, rimane sempre l'alternativa della ferrovia regionale Thurbo. La rete ferroviaria corre infatti più o meno sempre parallela al percorso ciclabile», rassicura il direttore Rolf Müller.

Una notte diversa dalle altre

Quattro Paesi. Un lago. Una regione. Questi tre concetti racchiudono simbolicamente la regione del Lago di Costanza che collega la Svizzera con i Paesi limitrofi: Germania, Austria e Principato del Liechtenstein. Se decidete che non vi basta un solo giorno per scoprire la Turgovia su due ruote, il cantone vi offre diverse piacevoli possibilità di pernottamento, anche insolite. Perché non dormire ad esempio in una tenda a bolle trasparente? Oppure si può passare la notte con la famiglia in una fattoria o ancora in un allegro carro del circo. Se dopo il sellino avete bisogno di qualcosa di più classico, potete naturalmente prenotare in un confortevole hotel wellness.

Testo: Thurgau Tourismus / Güvengül Köz Brown
Foto: Thurgau Tourismus

Vivere 03/2020

Medicina tradizionale
e complementare

In Appenzello ci si cura diversamente?

Il film «Zwischenwelten» (Mondi di mezzo) offre agli spettatori un viaggio alla scoperta dei guaritori spirituali della Svizzera orientale. La vostra guida in questo viaggio sarà il regista Thomas Karrer.

Quando Thomas Karrer cominciò a lavorare a «Zwischenwelten» nel 2014 l'idea era quella di realizzare il film nell'arco di tre anni. All'epoca il copione verteva sul contrasto tra la medicina tradizionale classica e il mondo dei guaritori spirituali. I protagonisti dovevano essere al massimo tre «perché questa è la regola aurea per un film di circa 80 minuti», ci ha spiegato il regista e produttore al nostro incontro.

Durante le riprese, le cose sono andate tuttavia in maniera completamente diversa. Così ad esempio i tre anni programmati all'inizio sono diventati sei e dai tre personaggi principali iniziali siamo passati d'un tratto a otto. E la medicina tradizionale è d'improvviso sparita dal copione. La guarigione spirituale spalanca le porte su un mondo del tutto diverso. Non ha alcun senso metterla in competizione con la medicina, ci spiega Thomas Karrer durante la nostra conversazione. Ma cominciamo dall'inizio.

Più guaritori che medici di famiglia

In Appenzello i guaritori spirituali abbondano; dalla metà del XIX secolo vige per l'Appenzello Esterno una legge per la sanità che è aperta e liberale nei confronti di naturopati e guaritori spirituali. Nel cattolico Appenzello Interno ci sono più guaritori che medici di famiglia. «Praticamente tutti in Appenzello conoscono un guaritore e si



«Per fortuna ho lavorato a questo film con molte persone tutte interessate all'argomento.»

Thomas Karrer, cineasta

rivolgono a lui. Però nessuno ne parla apertamente», spiega Thomas Karrer, cresciuto lui stesso in Appenzello come settimo figlio di una famiglia numerosa. Anche se a quanto pare chiunque conosca almeno un guaritore o una guaritrice, avere un primo contatto con qualcuno disposto a comparire in un documentario si è rivelato un compito piuttosto arduo. La svolta è avvenuta il giorno in cui il regista ha illustrato la sua idea alla parrucchiera che gli stava tagliando i capelli. Come se fosse assolutamente normale, lei gli ha dato un indirizzo. Il primo. Finalmente qualcosa si muove, il pulsante di avvio è stato premuto.

Chi sono queste persone? Come lavorano? Chi si rivolge a loro? È mai possibile rendere attraverso un film qualcosa di così profondo e invisibile? Con queste domande che gli turbinavano in testa Thomas Karrer va a fare conoscenza con una guaritrice, il suo primo contatto. Quella che doveva essere una semplice conversazione si tra-

sforma in un trattamento. «Da oltre 30 anni soffro di disturbi che periodicamente mi costringono all'immobilità. Guarda caso, cominciarono a farsi sentire proprio il giorno del nostro incontro», racconta il regista seduto al tavolo della sua cucina. La guaritrice si è offerta spontaneamente di lavorare su di lui. Con intensità e soprattutto con efficacia. Da allora il cinquantasettenne non ha più disturbi. Si tratta di una coincidenza? Un miracolo? Stregoneria? I guaritori stessi non sono in grado di spiegare esattamente cosa succede durante i trattamenti. Non esiste una risposta univoca, è qualcosa che semplicemente accade. «Smuovo energie che attivano le forze di autoguarigione», spiega uno di loro nel film.

Il montaggio nella ex sala operatoria

Thomas Karrer, uscito da questo primo incontro più ricco interiormente e liberato da acciacchi fisici di lunga data, comincia a intraprendere l'esplorazione di questi

Medicina tradizionale e complementare

mondi di mezzo. Un viaggio fatto di incontri speciali, esperienze, equilibri delicati, dubbi sul proprio operato, meraviglia. Lui stesso non è in grado di spiegare ciò che ha vissuto e visto nel corso di questo progetto cinematografico. «L'essenza di ciò che avviene nella guarigione rimane invisibile alla telecamera», spiega spostando lo sguardo fuori dalla finestra, dove si estende uno spettacolare paesaggio collinare di prati lussureggianti.

Insieme alla moglie Karin Bucher il filmmaker ha creato nel 2006 una cooperativa che ha convertito in appartamenti, atelier e spazi destinati ad attività artistiche l'ex ospedale distrettuale di Trogen (AR), che porta ora l'elegante nome di Palais Bleu. Dodici artisti vivono e lavorano in quelle che erano un tempo le camere dell'ospedale. La coppia si è sistemata al secondo piano, nell'ex reparto femminile. Lo studio di Thomas Karrer si trova in una sala operatoria riadattata. Qui è stato anche fatto il montaggio di «Zwischenwelten». «Ho finito per trovarmi con ore e ore di materiale che ho dovuto tagliare drasticamente», anticipa Thomas Karrer mentre ci conduce allo studio. «Per fortuna ho lavorato a questo film con molte persone, tutte interessate all'argomento.»

Una volta accomodati nella ex sala operatoria, uno spazio rivestito di graziose pia-

stelle turchesi, Thomas Karrer ci racconta: «Un aspetto che mi ha davvero commosso sono stati i riscontri positivi dei guaritori stessi. Finalmente qualcuno si interessa a ciò che sto facendo», è stato il commento unanime: «I tempi sono maturi per parlare apertamente del nostro lavoro e abbattere i pregiudizi.»

Ma da dove proviene la forza a cui attingono i guaritori? Come si sono accorti dei loro poteri? «Tutti quelli che ho incontrato mi hanno detto che si tratta di una capacità innata. Non acquisita con l'apprendimento, non voluta. Semplicemente presente, dalla nascita.» Un altro aspetto che li accomuna è l'aver vissuto un'esperienza che ha cambiato il loro destino. Qualcosa che li ha spinti a dedicarsi completamente a questa vocazione e a credere in essa. Prima di abbandonare lo studio-sala operatoria e di avviarsi all'uscita del Palais



Insieme alla moglie Thomas Karrer ha creato la cooperativa Palais Bleu, che ha realizzato appartamenti, atelier e spazi per attività artistiche in un ex ospedale.

Bleu, chiedo a bruciapelo a Thomas Karrer quale sia stata per lui la quintessenza di questo viaggio attraverso i mondi di mezzo. Mi guarda e dice: «Diventa ciò che sei, sarai integro e sano.»

Testo e foto: Denise Dollinger

Presentazione del film

La EGK-Cassa della salute presenterà il film «Zwischenwelten» in occasione dell'evento per i partner del 2 ottobre 2020 nella cornice del Simposio SNE 2020 a Soletta. Maggiori informazioni sull'evento sono disponibili a pagina 24 di questo numero.

Vivere 03/2020

Medicina tradizionale
e complementare

Simposio SNE 2-3 ottobre 2020

Il Simposio SNE 2020 al Landhaus di Soletta è dedicato alla tossicologia ambientale. Procuratevi oggi un biglietto per accedere alla conoscenza!

Lo sviluppo rapidissimo di nuove tecnologie sta rendendo sempre più digitale la nostra esistenza, sia nel tempo libero che al lavoro, mentre i confini un tempo ben definiti tra lavoro e vita privata diventano più labili. Quali sono gli effetti di questo cambiamento drastico e repentino sulla nostra salute? A questo argomento dedicheremo l'edizione di quest'anno del Simposio SNE. Cercheremo di rispondere all'importante interrogativo di come vivere in salute in un ambiente digitale. Quali sono gli effetti del mondo digitale su di noi e come cambiamo e ci adattiamo al mondo tecnologizzato del XXI secolo?

Anche quest'anno la EGK-Cassa della salute organizzerà nella cornice del Simposio SNE il suo popolare evento per i partner, durante il quale sarà proiettato anche il film «Zwischenwelten» (vedi anche pagina 22 di questo numero). Il biglietto d'ingresso al simposio è

valido anche per accedere alla proiezione del film. I posti sono tuttavia limitati e per l'ingresso alla sala di proiezione è obbligatoria la prenotazione.

Simposio SNE 2020

Data: 2 e 3 ottobre 2020

Luogo: Landhaus, Soletta

Gli assicurati e i terapeuti EGK hanno diritto a uno sconto sul biglietto di ingresso. Ulteriori informazioni e biglietti: www.fondation-sne.ch/symposium.

Accademia SNE: programma appuntamenti 2020

25.08.2020 / Zurigo

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

27.08.2020 / Illnau

Shaofan Zhu
Yangsheng Coaching
Restaurant/Hotel Rössli, Illnau

01.09.2020 / Thalwil

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

09.09.2020 / Berna

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

11.09.2020 / Berna

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

16.09.2020 / Zurigo-Oerlikon

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

22.09.2020 / Soletta

Ursula Wenk
Menopause in Sicht?
Altes Spital, Soletta

24.09.2020 / Zurigo-Oerlikon

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

28.09.2020 / Soletta

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

13.10.2020 / Thalwil

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

15.10.2020 / Thalwil

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

Per informazioni dettagliate, condizioni di iscrizione, prezzi e altri seminari potete consultare il programma «Seminari e workshop 2020»: www.fondation-sne.ch/it/sne-akademie.

«Noi siamo il quarto membro dell'equipaggio»

La Centrale operativa di elisoccorso della Rega coordina tutti gli elicotteri Rega in Svizzera. La capo intervento Gitti Kuhn ci parla del lavoro impegnativo svolto dal suo team e ci spiega quando allarmare la Rega e perché nelle emergenze può essere utile indossare calzettoni rossi.

Quali compiti ha la Centrale operativa di elisoccorso?

La Centrale operativa riceve le chiamate al numero di emergenza Rega 1414 e mobilita l'equipaggio idoneo più vicino per l'intervento. Puntiamo sempre ad aiutare il paziente con la massima tempestività e professionalità. Le modalità per farlo dipendono dal tipo di intervento e da numerosi altri fattori, come ad esempio le condizioni meteorologiche o il luogo di soccorso.

Come sono le persone che vi chiamano per un'emergenza?

Dipende, alcune rimangono calme e razionali, mentre altre «vanno nel pallone». Magari non ricordano più dove hanno cominciato l'escursione o non sanno neppure più da quale stazione ferroviaria sono partiti la mattina. Poi ci sono i disperati, quelli che si sono persi e sono presi dal panico perché comincia a fare notte. Organizzare un soccorso è difficile se la persona non sa dove si trova. Ma in genere si riesce a trovare una soluzione.

Cosa può fare un alpinista infortunato per agevolare le operazioni di soccorso?

Per lanciare l'allerta il metodo più rapido è utilizzare l'app per le emergenze della Rega, che invia le coordinate automaticamente al nostro sistema. In generale si raccomanda di avere sempre il cellulare carico e di portare sempre una cartina della zona, in formato cartaceo o scaricata sul cellulare. Se intendete muovervi da soli, è fondamentale comunicare la destinazione e l'itinerario a qualcuno. Un'ultima raccomandazione riguarda l'abbigliamento, che deve essere vistoso! Tenete presente che l'equipaggio dell'elicottero deve individuare dall'alto mentre siete seduti o distesi a terra. Una giacca dai colori vivaci o i cari vecchi calzettoni rossi da escursione possono esserci di grande aiuto.

Cosa succede nella Centrale operativa dopo che avete mobilitato un equipaggio?

Noi forniamo supporto all'equipaggio durante tutta la missione. Manteniamo i contatti con tutte le parti coinvolte, ad esempio con la persona che ha lanciato l'allarme o gli altri partner nella missione, per esempio la centrale operativa di soccorso o la polizia, e organizziamo il personale e il materiale ausiliario. Nel caso di una valanga ad esempio dobbiamo portare in loco anche le squadre con i cani da va-



Gitti Kuhn

Gitti Kuhn dirige dal 2013 la Centrale operativa di elisoccorso della Rega, dove dal 2008 era già operativa come capo intervento. In precedenza aveva completato la formazione come assistente di studio medico e dopo un successivo perfezionamento ha lavorato come dirigente per gli atleti professionisti presso la federazione di ginnastica per le discipline olimpiche. Gitti Kuhn vive a Haslen, GL.



Gitti Kuhn dirige la Centrale operativa per l'elisoccorso della Rega dal 2013.

larga e altri mezzi di soccorso. I contatti con l'equipaggio in missione sono mantenuti attraverso diversi canali di comunicazione, in particolare disponiamo di una rete radio dedicata della Rega con 42 stazioni.

Insieme al suo team lei gestisce l'elisoccorso delle dodici basi della Rega presenti in Svizzera. Come fate a mantenere il controllo della rete?

Abbiamo un sistema di gestione delle missioni molto moderno e specifico per i nostri bisogni. Posso vedere immediatamente dove si trovano tutti gli elicotteri per il soccorso e se sono liberi oppure occupati. Visualizzo anche l'ora stimata di arrivo all'ospedale di destinazione e altre informazioni. Inoltre abbiamo accesso alle condizioni meteo aggiornate per i voli, fornite dalle stazioni meteorologiche della Rega. Per quanto la tecnologia ci venga in aiuto, rimangono fondamentali per noi le persone, con le loro competenze e la loro esperienza.

Cosa è richiesto a una capo intervento dell'elisoccorso presso la Rega?

La nostra squadra necessita di persone con un profilo molto specifico, in grado di usare le tecnologie moderne, di parlare al-

meno quattro lingue e con conoscenze specifiche di medicina, geografia, meteorologia e aviazione. Io rimango sempre all'ascolto dei colleghi e seguo gli interventi di cui si stanno occupando. In questo modo possiamo aiutarci reciprocamente, ad esempio posso cedere un elicottero che ho a disposizione alla collega che ha appena preso in carico una missione urgente a seguito di una valanga. Inoltre ci vuole intuito: finora il mio istinto mi ha tradito di rado.

Come funziona la collaborazione con gli equipaggi degli elicotteri?

Ci conosciamo tutti bene e questo favorisce un rapporto di fiducia reciproca. Come capo intervento sono per così dire il quarto membro dell'equipaggio insieme al pilota, al medico d'urgenza e al paramedico d'elicottero. Con la sola differenza che loro sono a bordo, mentre io siedo nella Centrale operativa davanti agli schermi e sono collegata a loro via radio o telefono.

La Rega dispone anche di tre jet ambulanza con cui rimpatria in Svizzera i pazienti provenienti dall'estero. Lei è responsabile anche di queste operazioni?

No. I rimpatri sono di competenza dei 26 colleghi che operano nella Centrale opera-

«Nelle emergenze non esiste un allarme sbagliato, l'errore sarebbe non allertare nessuno.»

Gitti Kuhn

tiva per le aeroambulanze. Anche se lavoriamo nei medesimi ambienti, i nostri compiti sono completamente diversi: loro fungono da interfaccia tra il medico consulente della Rega, che valuta sia il quadro clinico relativo alla malattia o all'infortunio sia le cure mediche ricevute dal paziente all'estero, e il paziente con i suoi familiari. Se è necessario il rimpatrio, la loro centrale si occupa di organizzarlo in stretta collaborazione con l'equipaggio del jet ambulanza, le assicurazioni e i diversi altri soggetti coinvolti.

Si ha l'impressione che oggi la Rega sia allertata più rapidamente anche nei casi incerti. È vero?

Non abbiamo osservato una tendenza di questo tipo. Anzi, notiamo che le persone sono molto responsabili e selettive nel rivolgersi alla Rega, talvolta perfino troppo

La Rega non esiste senza sostenitori

Un soccorso aereo professionale 365 giorni all'anno, 24 ore su 24, con personale altamente qualificato, attrezzature di soccorso all'avanguardia e una fitta rete di basi operative: tutto ciò a livello finanziario non può essere gestito coprendo tutti i costi. I contributi e le donazioni dei 3.5 milioni di sostenitori Rega rappresentano all'incirca il 60 per cento del budget complessivo della Rega. I costi restanti sono coperti principalmente da assicuratori malattia, infortuni o viaggi sotto forma di pagamenti per gli interventi effettuati. Questo sistema permette alla Rega di concentrarsi appieno sui pazienti. In segno di riconoscenza per il sostegno prestato, la Rega può concedere alle sostenitrici e ai sostenitori, in conformità con il corrispondente Regolamento sostenitori, l'esonero dei costi per le prestazioni di soccorso fornite oppure organizzate dalla fondazione qualora tali prestazioni non siano coperte da un'assicurazione o una cassa malati.

Altre informazioni

Diventare sostenitori:
www.rega.ch/sostenitori
 Allarmare la Rega:
www.rega.ch/allarmare
 App Rega per le emergenze:
www.rega.ch/app

«I nostri sostenitori sanno che la Rega vola grazie a loro.»

Gitti Kuhn

caute. I dati relativi agli interventi dimostrano che l'aumento delle operazioni di elisoccorso della Rega va di pari passo con l'aumento della popolazione.

In un'emergenza lei consiglia quindi di non indugiare e di allertare la Rega?

L'allarme trasmesso tramite l'app Rega o il numero di allarme 1414 non attiva automaticamente l'elisoccorso. I capi intervento sanno esattamente cosa fare in un'emergenza e quale mezzo di soccorso utilizzare. Tenete presente comunque che nelle emergenze non esiste un «allarme sbagliato», l'errore sarebbe non allertare nessuno.

La Rega riceve supporto da oltre 3,5 milioni di sostenitori. Perché la Rega ha un legame così forte con la cittadinanza?

I motivi sono diversi. Dalla sua fondazione nel 1952 la Rega si è impegnata per migliorare costantemente il soccorso aereo, po-



Gitti Kuhn consiglia di allarmare la Rega tramite l'apposita app per le emergenze.

nendo al centro la salute dei pazienti. Oggi la Rega assicura che ogni anno più di 11 000 persone possano ricevere un aiuto medico rapido dal cielo. Il «modello Rega» mostra inoltre quanto si può realizzare grazie alla solidarietà: il piccolo contributo versato ogni anno da 3,5 milioni di persone permette di concretizzare qualcosa di grande per il bene comune. I nostri sostenitori sanno che la Rega vola grazie a loro. Sono consapevoli che il loro contributo serve ad aiutare tante persone ogni giorno, anche se loro stessi non usufruiranno forse mai dei soccorsi.

Intervista: Shana Spichtig, Rega

Foto: Mathias Gehrig

Nota

Le opinioni espresse dalle persone intervistate nella rubrica «L'opinione di...» non riflettono necessariamente il punto di vista della EGK-Cassa della salute.

I superfood sono davvero sulla bocca di tutti perché straordinariamente ricchi di vitamine, minerali e antiossidanti. Questi alimenti ricchi di nutrienti arrivano spesso da lontano. Ma anche la frutta e verdura di stagione a km zero ci può offrire sostanze preziose.



La mela

Biancaneve, Guglielmo Tell, Adamo ed Eva: non esiste altro frutto che più della mela abbia svolto un ruolo così decisivo in fiabe, miti e leggende. Un frutto che è nel contempo delizioso e sano.



Nella scena più conosciuta della Bibbia, la mela ha il ruolo di protagonista insieme ad Adamo ed Eva. La mela è considerata responsabile della loro cacciata dal Paradiso, anche se nei testi sul peccato originale non viene

in realtà mai menzionata. Che fosse una mela lo hanno deciso i pittori medioevali, che nelle loro opere hanno sempre rappresentato il «frutto proibito» come una mela. Non si può tuttavia affermare che sia stata semplicemente una libera interpretazione artistica; basti pensare che la mela era già nell'antichità un simbolo di fertilità, amore, tentazione e potere. In latino poi mela corrisponde a «mālum», molto simile a «mālum», ossia al male.



Nel mondo esistono oltre 30 000 varietà di mela. Questo frutto originario dell'attuale Kazakistan è particolarmente sano perché ricco di vitamine, oligoelementi e minerali. Da qui il proverbio: «Una mela al giorno toglie il medico di torno.»

Tabella nutrizionale

Valori nutrizionali per 100 g (a crudo)

Valore energetico

55 kcal
232 kJ

Valori nutrizionali principali

Proteine	0.3 g
Grassi	0.3 g
Acqua	85 g
Carboidrati	11.7 g
Fibre	2.1 g

Minerali

Potassio	120 mg
Sodio	4 mg
Calcio	5 mg
Fosforo	9 mg
Magnesio	4 mg

Vitamine

A	4 µg
Beta carotene	20 µg
C	7 mg
E	0.5 mg
Folato	13 µg

Fonte: Ufficio federale della sicurezza alimentare e di veterinaria (USAV)