

Vivere

Das EGK-Gesundheitsmagazin
01/2025



Frische Energie
für den Frühling

«Ich erfreue mich täglich an den Schätzen der Natur. Am liebsten in roher Form. Ein Tag ohne Rohkost oder Salat ist für mich unvorstellbar. Was für andere Schokolade ist, ist für mich Salat.»

Caro Thaler
Gründerin foodwerk.ch



Aus dem Inhalt



Seite
4/5

Der perfekte Schutz

Wie gut sind Sie im Ausland versichert?



Seite
6/7

Energie für den Frühling

Erfahren Sie, wie Sie das Gurken-glas-Essigwasser sinnvoll nutzen können.



Seite
8

Mirkos' Tipps

Foodwaste verhindern. Inklusive Brunnenkresse-Rezept zum Nach-machen.

Gesundheitstipp

«Die Seele trainieren»

«Sport zu treiben bedeutet für mich weit mehr, als nur körperlich für sich zu sorgen. Es bedeutet, sich selbst geistiges und emotionales Wohlbefinden zu schenken. Mit jeder Bewegung, mit jedem Schritt stärken wir nicht nur unseren Körper, sondern auch unsere Seele. Wenn wir schwitzen, setzen wir nicht nur Adrenalin frei, sondern lassen Spannungen und Sorgen los und schaffen Raum für Ruhe und Gelassenheit. Bewegung wird zu einer intimen Handlung, zu einem Akt der Selbstliebe. Wir finden einen kleinen Rückzugsort, um uns selbst wiederzufinden und ein Gleichgewicht zu erreichen, das uns erlaubt, der Welt mit einem Lächeln zu begegnen.»



Oscar Gonzalez

Kundenberater Agentur Bellinzona

Wettbewerb

Gewinnen Sie 1 von 15 Eieiei! Oster-Überraschungsböxli im Wert von CHF 20.–



Das Geschenk-Set von Mahler & Co. enthält:

Geschälte Mandeln, Mandeln mit weisser Rosen-Zitronenschokolade, Mandeln mit weisser Kornblumenschokolade, Datteln-konfekt Mango-Kokos.

Jetzt teilnehmen:

per Mail mit dem Betreff
«Oster-Böxli»
an vivere@egk.ch

per Post an
EGK-Gesundheitskasse, Vivere,
Birsпарк 1, 4242 Laufen

Teilnahmeschluss:
03.05.2025

Kurz erklärt



Leistungen im Ausland

Was zahlt die obligatorische Krankenpflegeversicherung bei einem Notfall im Ausland? Je nachdem, in welches Land Sie reisen, variiert die Kostenübernahme.

EU/EFTA-Länder

Mit der europäischen Versichertenkarte, die sich auf der Rückseite der Schweizer Krankenversicherungskarte befindet, sind medizinische Leistungen im Notfall gedeckt. Die Grundversicherung übernimmt diese Leistungen bei Krankheit oder Unfall gemäss den Bestimmungen des Aufenthaltslandes.

Ausserhalb EU/EFTA

Die Grundversicherung zahlt maximal doppelt so viel wie die Kosten für eine vergleichbare Behandlung in der Schweiz. In Ländern mit hohen Behandlungskosten (z. B. Kanada, USA) kann es jedoch sein, dass nur ein Teil der Kosten übernommen werden.

Rücktransporte

Diese werden von der Grundversicherung nicht übernommen. Unsere Zusatzversicherung EGK-SUN beinhaltet den Rücktransport in die Schweiz. Mit einer Reisezusatzversicherung können diese Kosten ebenfalls abgesichert werden.

- Ein Notfall liegt vor, wenn eine Behandlung medizinisch notwendig ist und nicht bis zur Rückkehr in die Schweiz aufgeschoben werden kann.
- Die obligatorische Krankenpflegeversicherung deckt nicht alle Kosten im Ausland.
- Die Zusatzversicherung EGK-SUN übernimmt weitere Kosten (siehe Seite 5).



Aus unserem Sortiment

Doppel- versicherung vermeiden

«Eine meiner Leidenschaften ist das Reisen. Ich entdecke gerne neue Kulturen und lerne Menschen in aller Welt kennen. Deshalb ist es mir wichtig, dass auch meine Kunden sorgenfreie Ferien geniessen können. Haben Sie noch keine Zusatzversicherung EGK-SUN? Wir beraten Sie gerne. Zusätzlich zu Ihrer Grund- und Zusatzversicherung möchte ich Ihnen die Jahresreiseversicherung der Allianz ans Herz legen. Damit schenken Sie sich die doppelten Kosten. Denn Sie brauchen keine zusätzliche Versicherung des Reiseanbieters, die oft standardmässig angewählt ist. Achten Sie darauf, diese zu entfernen. Die Jahresreiseversicherung der Allianz ist die ideale Lösung für Wochenend-Trips, Ferien und Geschäftsreisen.»

Valentina Preka

Kundenberaterin Agentur Luzern



Jetzt Reiseversicherung
abschliessen unter
[egk.ch/reisen](https://www.egk.ch/reisen)



EGK-SUN: Zusatz- versicherung mit Auslandleistungen

Notfallbehandlungen

In Ergänzung zur Grundversicherung (siehe Seite 4) übernimmt die Zusatzversicherung EGK-SUN die Notfallbehandlungen im Ausland. Nottransporte werden bis zu einem Betrag von CHF 100'000.– pro Kalenderjahr übernommen. Zudem sind u. a. folgende Assistance-Leistungen gedeckt:

- Überführung ins nächstgelegene Spital vor Ort
- Organisation und Kostenübernahme Rücktransport in die Schweiz
- Betreuung mitreisender minderjähriger Kinder
- Rückreise bei Krankheit oder Tod einer nahestehenden Person zu Hause
- Such- und Bergungskosten bis max. CHF 30'000.–

Für Ihre Fragen: 061 765 51 11
info@egk.ch

Frische Energie für den Frühling



Aktiv bleiben

Der Frühling ist die perfekte Zeit, um sich draussen zu bewegen und vielleicht ein neues Hobby zu beginnen. Ob Joggen, Radfahren, Yoga im Freien oder das Entdecken einer neuen Sportart – regelmässige Bewegung stärkt Körper und Geist und bringt neuen Schwung in den Alltag.



Sonne und frische Luft tanken

Verbringen Sie täglich 10–15 Minuten in der Sonne, um Vitamin D zu bilden – essenziell für Vitalität und gute Laune. Kombinieren Sie dies mit Atemübungen an der frischen Luft: Tiefe, bewusste Atemzüge fördern die Sauerstoffaufnahme, bringen den Kreislauf in Schwung, beleben den Körper und schenken danach wohlthuende Entspannung.



Ihr Frischekick am Morgen

Beginnen Sie Ihren Tag mit einem Glas Wasser und verfeinern Sie es mit Zitrone, Ingwer oder Kräutern für mehr Geschmack. Trinken Sie 1,5–2 Liter Wasser täglich. Dies regt Ihren Stoffwechsel an, fördert die Verdauung und unterstützt die Entgiftung Ihres Körpers. Wasser hydratisiert zudem die Haut und spült Schadstoffe aus.



Garten und Balkon startklar machen

Bereiten Sie den Balkon und Garten für die warme Jahreszeit vor. Reinigen Sie Ihre Gartenmöbel, bepflanzen Sie die Kübel und bringen Sie frische Deko ins Spiel. Entfernen Sie altes Laub und bereiten Sie den Rasen, die Beete und Balkonkistchen für neue Pflanzen vor. So schaffen Sie eine einladende Oase für entspannte Stunden im Freien!



Gurkenglas-Essigwasser sinnvoll nutzen



Das «Wasser» aus dem Gurkenglas ist voller Vitamine, Mineralstoffe und Antioxidantien. Es unterstützt den Stoffwechsel, füllt Elektrolyte nach dem Sport auf und kann Muskelkrämpfe lindern. Mit 1 ml pro Kilo Körpergewicht unterstützt es die Verdauung und dämpft den Appetit. Ideal für Fitness und Wohlbefinden. Auch als Basis für Salatdressings oder Marinaden ist es vielseitig einsetzbar – ein echter Allrounder.



Frühlingsbräuche aus aller Welt

In Japan wird die Kirschblüte mit Picknicks unter blühenden Bäumen gefeiert. Schweden und Norwegen schaffen traditionell neue Energie mit ihrem Hausputz. In Alaska schliessen die Menschen Wetten ab, wann das Eis auf den Flüssen bricht. Bei den Maya-Pyramiden in Mexiko laden die Leute ihre Energien auf. Das traditionelle Frühlingsfest «Sechseläuten» mit der «Böögg»-Verbrennung wird in Zürich gefeiert. Der Sommer wird umso besser, je schneller der Kopf des Bööggs explodiert.



Frühjahrsmüdigkeit: Der Körper in der Übergangszeit

Wissen Sie, dass 15–20 % der Schweizer Bevölkerung an Müdigkeit im Frühling leiden? Ein Grund dafür ist, dass sich im Frühling der Hormonhaushalt umstellt: Mehr Licht hemmt die Produktion von Melatonin und fördert die Ausschüttung von Serotonin. Diese Umstellung kann den Körper ermüden. Spaziergänge am Morgen, frisches Obst und Gemüse, Bewegung und soziale Kontakte helfen, den Stoffwechsel anzukurbeln und die Müdigkeit zu lindern.

Gemeinsam Komplementärmedizin unterstützen

Die SNE startet voller Energie in diesen Frühling. Denn es gibt etwas zu feiern. Das 30-jährige Jubiläum. Im Einklang mit dem Stiftungszweck will die SNE in diesem Jahr einen Beitrag an die Forschung im Bereich Naturheilkunde und Erfahrungsmedizin leisten. Wie Sie dabei helfen können, erfahren Sie unter foundation-sne.ch/30-jahre.

PS: Auch dieses Jahr können spannende Seminare besucht werden. Das Seminarprogramm 2025 finden Sie unter foundation-sne.ch/akademie.



Mirkos' Tipp



Foodwaste-Pionier Mirko Buri ist ehemaliger Gault-Millau-Koch und kreiert seit 2022 Rezepte für den Newsletter der EGK.

Kochen Sie saisonal

Der Frühling lockt mit frischen Angeboten, doch bei importierten Früchten und Gemüsen wie Spargeln aus Peru oder Erdbeeren aus Übersee lohnt es sich, auf die regionale Saison zu warten. Schweizer Produkte sind frischer, unterstützen die lokale Landwirtschaft und belasten die Umwelt weniger durch kurze Lieferwege.

Die jährlichen Transportverluste bei importierten Erdbeeren und Spargeln in der Schweiz betragen rund 500 Tonnen. Ein Beispiel: Von 13'310 importierten Tonnen Erdbeeren gehen 266 Tonnen durch den Transport verloren. Diese Menge könnte 957'600 Desserts à 250 g ergeben. 7'730 Tonnen Schweizer Erdbeeren wurden im Jahr 2023 produziert. Diese überzeugen durch ihre Frische, auch wenn sie preislich teurer sind.

Beim Spargel liegt der Pro-Kopf-Konsum bei 1,2 kg jährlich. 2021 wurden in der Schweiz 768 Tonnen geerntet – weniger als 7 % des Gesamtvolumens von 11'460 Tonnen. Es liegt in unserer Hand, regionale Produkte passend zur Saison zu wählen und die Vielfalt vor Ort zu schätzen.



Rezept: Brunnenkresse-Dressing

Zutaten für 1 Liter Salatsauce:

- 30 g Brunnenkresse
- 200 g Apfel ohne Kerngehäuse
- 100 g Zwiebeln
- 200 g Apfelessig
- 150 g Apfelsaft, süss
- 12 g Salz
- 1x Pfeffer aus der Mühle
- 300 g Traubenkernöl

Das ganze Rezept
inklusive Video unter
egk.ch/brunnenkresse



Was schätzen Sie an der EGK?

Vier Stimmen zur EGK

Für eine Krankenversicherung entscheidet man sich in der Regel aus drei Gründen. Die meisten achten auf den Preis. Zudem sind bei einer Zusatzversicherung die versicherten Leistungen relevant. Aber das wichtigste Kriterium bei dieser Entscheidung ist – genau wie bei der Hotelsuche für die nächsten Ferien – die Meinung von anderen Kunden. Vier unserer Versicherten haben uns erzählt, was sie an uns schätzen.



«Mir gefällt die grosse Auswahl an natürlichen Heilmitteln bei der Zusatzversicherung. Ich schätze auch die individuelle Beratung bei der EGK.»

Moa Bomolo



«Für mich bedeutet die EGK-Zusatzversicherung vor allem die Förderung der Gesundheit. Ich schätze es, dass die Zusatzversicherung der EGK Leistungen deckt, die die Grundversicherung nicht deckt.»

Kathrin Reber



«Ich finde die Unterstützung der EGK bei präventiven Gesundheitsaktivitäten sehr wertvoll.»

Niolyne Bomolo

«Ich schätze die persönliche und kompetente Art der EGK-Mitarbeitenden.»

Julien Suter



Die Videos zu den ganzen Interviews finden Sie unter [egk.ch/bewertung#kundenmeinung](https://www.egk.ch/bewertung#kundenmeinung)

Helfen Sie uns, besser zu werden.
Bewerten Sie uns jetzt unter
[egk.ch/bewertung](https://www.egk.ch/bewertung)



Immer auf dem Laufenden



23. Sihltaler Frühlingslauf

Gattikon – Die Veranstaltung fördert Breitensport, Geselligkeit und bietet Strecken für alle Altersgruppen und Leistungsniveaus.

OL Schweizermeisterschaft

Bazenheid / Uzwil – Spannende Wettkämpfe mit Sprintstaffel und Einzelsprint versprechen Orientierungslauf auf höchstem Niveau.

Lucerne Regatta Rotsee

Luzern – Der Rotsee zieht weltbeste Ruderer und Fans an. Die Regatta bietet ein vielfältiges Rahmenprogramm.

Eine Auswahl an Events mit EGK-Beteiligung

26.04.	Cheseaux, VD	Traîne-Savates
10.05.	Vaulruz, FR	FREETHEBEEES Themenspaziergang mit André Durand
15.05.	St. Gallen, SG	Ökomarkt St. Gallen
24.05.	Hitzkirch, LU	47. Baldeggerseelauf
14. – 15.06.	Lutzenberg, AR	EGK-Kräuterkurs mit Cornelia Krapf-Rütimann
14.06.	Aarau, AG	Aarauer Altstadtlauf
09.07. – 13.08.	Aesch BL, Sissach BL, Buus BL	Wasserolympiaden
10.08.	Berg, TG	Panoramalauf Ottenberg
14. – 23.08.	Laufen, BL	Open-Air-Kino
15.08.	Kaltenbach (Wagenhausen), TG	Öpfel-Trophy
17.08.	Balgach, SG	31. Rhyathlon – der Rheintaler Triathlon
Diverse Daten	Wildnispark Sihlwald, ZH	Diverse Kurse, z. B. essbare Wildpflanzen

Aktueller Anmeldestatus der SNE-Seminare unter fondation-sne.ch

Anmeldung sowie weitere Anlässe und mehr Informationen unter egk.ch/events



Digital

myEGK – Vorteile und Neuheiten der App

Die App der EGK wird von über 72'000 Versicherten genutzt. Das sind ca. ein Drittel mehr als vor einem Jahr. Sind Sie auch dabei? Hier sehen Sie Ihre Vorteile und die Neuheiten auf einen Blick.

Ihre Vorteile

Flexibel

- Jederzeit Zugriff auf Ihre Versichertendaten
- Direkt mit uns kommunizieren
- Persönliche Daten wie Adressänderungen etc. selber in der App anpassen

Praktisch

- Einreichen von Rückforderungsbelegen und Verordnungen als PDF oder direkt mit dem Beleg-Scanner
- Versichertenkarte immer griffbereit – auch für Familienmitglieder

Neuheiten

- Neu-Registration bereits bis zu 90 Tage vor Versicherungsbeginn möglich.
- Der Zahlungsverkehr ist übersichtlich nach Prämien und Leistungen sowie nach Jahren geordnet.
- Die Versichertenkarte kann in der Wallet-App für iPhone hinterlegt werden.



Jetzt myEGK herunterladen
egk.ch/app



Folgen Sie uns auf Social Media
und verpassen Sie keine News



myclimate
Wirkt. Nachhaltig.
Drucksache
myclimate.org/01-25-780666

Impressum: Vivere 01/2025 **Herausgeberin:** EGK-Gesundheitskasse, Hauptsitz, Birsпарк 1, 4242 Laufen, egk.ch
Verantwortlich: Roger Müller, Leiter Marketing **Gesamtauflage:** 70 000 **Redaktion:** Silvia Fürst-Aeschbacher, Monika Dietiker-Wernli **Gestaltung:** artischock.net **Fotos:** EGK-Gesundheitskasse, EGK-Lieferanten und -Partner. Für unverlangt eingesandte Manuskripte, Fotos oder Illustrationen übernimmt die Herausgeberin keine Haftung. Die EGK-Gesundheitskasse umfasst die Stiftung EGK-Gesundheitskasse mit den ihr angegliederten Aktiengesellschaften: EGK Grundversicherungen AG (Versicherungsträger der obligatorischen Krankenpflegeversicherung nach KVG), EGK Privatversicherungen AG (Versicherungsträger der Zusatzversicherungen nach VVG) sowie EGK Services AG.

 **MIX**
Papier | Fördert
gute Waldnutzung
FSC® C156666

Rundum gut informiert.

Jetzt Newsletter
mit leckeren
Rezepten abonnieren!

